



**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.

Zukunft der Arbeit

Herbst/Winter 2023/24

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

Herbst/Winter 2023/2024

KUNST · KREATIVITÄT

Anmeldung und Kontakt 3
 vhs-Team 4
 Organisatorische Hinweise 5
 Einzelveranstaltungen 6
 Geschäftsbedingungen 94
 vhs Crailsheim-Land e. V. 95

Liebe vhs-Teilnehmerinnen und -Teilnehmer, wir wünschen Ihnen viel Genuss und Freude beim Durchstöbern unseres aktuellen Herbst- und Winterprogramms 2023/2024. 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 „Zukunft der Arbeit“, der auch die Entwicklungen und Auswirkungen Künstlicher Intelligenz auf Arbeit, Wirtschaft und darüber hinaus in den Blick nimmt. Entsprechende Kurse und Vorträge sind mit einem Logo gekennzeichnet.



Sie finden die Veranstaltungen v.a. bei den Firmenbesichtigungen ab Seite 10, im Bereich „Politik • Wirtschaft • Gesellschaft“ ab Seite 16, beim „Stichwort Künstliche Intelligenz“ auf Seite 18 und natürlich im Bereich “Beruf • EDV“ ab Seite 75.

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



Das Titelbild dieses Programmhefts ist übrigens mit dem Text-zu-Bild-Generator DALL-E 2 erstellt worden (openai.com/dall-e-2). Der sogenannte Prompt lautete „A Futuristic workspace with a person in a laboratory in the style of Picasso“. Weitere KI-generierte Bilder finden Sie ab Seite 78 verstreut im Bereich „Beruf • EDV“.

Ihr Team der vhs Crailsheim

GESELLSCHAFT · WISSEN

Firmenbesichtigungen 10
 Exkursionen 11



FOTO: MAINZ-TOURISTIK



FOTO: PANTHERALEO1359531 / WIKIMEDIA COMMONS

FAHRT NACH MAINZ MIT ZDF, ALTSTADT UND WEIHNACHTSMARKT AM 9. DEZEMBER (SEITE 11)

Erzählcafé 12
 Frauenthemen 12
 Männerthemen 12
 junge vhs • Familie 12
 Geschichte • Kulturgeschichte 13
 Genealogie 16
 Politik • Wirtschaft • Gesellschaft 16
 Stichwort Künstliche Intelligenz 18
 Recht • Finanzen • Verbraucher 19
 Bauen • Wohnen • Sanieren 21
 Natur • Umwelt • Garten 22



Erziehungsfragen • Pädagogik • Schule .. 23
 Psychologie • Gelingendes Leben 24
 Glaube • Religion 27
 Länder • Gegenden 27
 Naturwissenschaften • Astronomie 28

Literatur • Theater • Oper • Ballett 30
 Kunstgeschichte 31
 München-Reise mit Michael Klenk 32



UNTERWEGS ZUR KUNST MIT DEM LEITER DER HALLER AKADEMIE DER KÜNSTE, MICHAEL KLENK: VIERTÄGIGE REISE NACH MÜNCHEN VON 30. NOVEMBER BIS 3. DEZEMBER 2023 (SEITE 32)

Zeichnen • Malen • Kalligrafie 33
 Lettering • Bullet Journaling 34



Plastisches Gestalten • Keramik • Floristik 35
 Nähen • Klöppeln • Filzen 35
 Kunsthandwerk • Holz • Metall • Schmuck 36
 Fotografie • Filmen 38
 Musik 38



Tänze aus aller Welt 39
 Schach 40
 Aussehen • Farbberatung • Make-up 40

INHALT



GESUNDHEIT

Gesundheit • Spezial.....	42
Entspannung • PMR • Shiatsu.....	44
Feldenkrais.....	46
Yoga.....	46
Qigong.....	48
Tai Chi.....	49
Meditation.....	49
Rückenfit • Wirbelsäulengymnastik.....	49
Präventionsgymnastik.....	50
Pilates.....	50
Faszientraining.....	51
Fitness • Konditionsgymnastik.....	51
Aerobic.....	52
Zumba • Tänzerische Gymnastik.....	52
Selbstverteidigung • Selbstbehauptung.....	54
Outdoor-Aktivitäten.....	55
Aqua-Gymnastik • Aqua-Fitness.....	55
Alternative Methoden.....	56
Gesundheitspflege.....	56
Köstliches • Gesundes aus aller Welt.....	57



SPRACHEN

Arabisch.....	63
Chinesisch.....	63
Englisch.....	63
Französisch.....	65



Italienisch.....	66
Japanisch.....	67
Neugriechisch.....	67
Polnisch.....	68
Portugiesisch.....	68
Rumänisch.....	68
Russisch.....	68
Schwedisch.....	69
Spanisch.....	69
Türkisch.....	70
Vietnamesisch.....	70

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Integrationskurse.....	72
Berufsberatung für Zuwanderer.....	73
Berufssprachkurse (DeuFöV).....	74
Online-Kurse.....	74
Prüfungen • Prüfungsvorbereitung.....	74

BERUF • EDV

EDV-Einsteigerkurse.....	76
Mac • Linux.....	77
Textverarbeitung • Word.....	77
Tabellenkalkulation • Excel.....	78

Präsentation • Powerpoint.....	79
Outlook.....	80
Smartphone • Tablet.....	80
Internet • Homepage • Social Media.....	81
Fotografie • Bildbearbeitung • DTP.....	83
3D-Druck • Selbstbau • Programmieren.....	84
Individuelle IT-Schulungen.....	85
Tastaturschreiben • 10-Finger-System.....	85
Buchhaltung • Rechnungswesen & Co.....	86
Rhetorik • Kommunikation • Softskills.....	89
Karriere • Führung • Management.....	91
Tagung „Die Zukunft der Arbeit“.....	92

VOLKSHOCHSCHULE CRAILSHEIM-LAND E. V.

Highlights.....	96
Gemeinschaftsaktionen.....	98
Blaufelden.....	100
Fichtenau.....	100
Frankenhardt.....	105
Gerabronn.....	108
Kirchberg.....	113
Kreßberg.....	119
Langenburg.....	120
Rot am See.....	126
Satteldorf.....	130
Schrozberg.....	130
Stimpfach.....	131
Wallhausen.....	132
Organisatorische Hinweise.....	135
Allgemeine Geschäftsbedingungen.....	136

IMPRESSUM

Erscheinungsweise: halbjährlich
Redaktion: vhs Crailsheim
Satz: Martin Dilger, Julia Barthelmäs und
Martina Kanold
Druck: DHO Druckzentrum Hohenlohe-Ostalb
Auflage: 14.630 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



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

ANMELDUNGEN

Grundsätzlich ist bei allen vhs-Kursen eine Anmeldung erforderlich. In der Regel sind die Anmeldungen nur in Verbindung mit einer Einzugsermächtigung 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 Mindestteilnehmerzahl 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).

VHS FÜR ALLE

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 ist 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.

ONLINE- UND HYBRIDKURSE

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.

EINZELVERANSTALTUNGEN

VORTRÄGE, WORKSHOPS, EXKURSIONEN UND WOCHENENDSEMINARE

Die Kursnummer vor dem Titel führt Sie zur detaillierten Beschreibung der Veranstaltung. Ein „U1xxxx“ bedeutet, Sie finden die Veranstaltung in unserem Fachbereich 1 - Gesellschaft · Wissen, ein „U3xxxxx“ entsprechend: Beschreibung im Fachbereich 3 - Gesundheit.

Do	21.09.2023	U302705	Infoabend zu den Selbstverteidigungskursen bei Leo Schwaderer	Do	12.10.2023	U10112	Die ältesten „Kunstwerke“ der Welt. Die Höhlen der Schwäbischen Alb. Vortrag
Fr	22.09.2023	U10103	Crailsheimer Tag der Weißen Rose 2023: Die Scholl-Grimminger-Sammlung	Do	12.10.2023	U10228W	Warum Erben ungerecht ist. Livestream - vhs.wissen live
Sa	23.09.2023	U40490PR	Prüfung telc Deutsch B1	Do	12.10.2023	U30510	Tapas y mas. Spanische Küche. Kochkurs
So	24.09.2023	U10104	Ausstellungseröffnung: Die Adam-Weiß-Bibliothek	Do	12.10.2023	U50193A	Computer-Sprechstunde
Mo	25.09.2023	U30502X	Ausgewogene Ernährung bei Hormonschwankungen am Beispiel Overnight Oats (Haferflocken)	Fr	13.10.2023	U30070	So wird der Schlaf zu meinem Freund! Vortrag
Mo	25.09.2023	U50670X	Workshop: Auf dem Weg zur eigenen Berufung	Fr	13.10.2023	U301020	Enzymmassage mit Honig. Immunsystem stärken
Di	26.09.2023	U10045	Rund um den Milchhof Ludwig mit gemeinsamem Blootz-Backen und -Essen	Sa	14.10.2023	U10046	Führung auf dem Safranhof
Mi	27.09.2023	U10105W	„Bekehret die Welt“. Geschichte der christlichen Mission. Livestream - vhs.wissen live	Sa	14.10.2023	U10395	Mieterführerschein
Mi	27.09.2023	U30040W	Mental stark dank Resilienz. Interaktiver Online-Vortrag	Sa	14.10.2023	U10604X	Praktische Menschenkenntnis. Verhalten und Beweggründe Anderer besser verstehen. Workshop
Mi	27.09.2023	U50700	Die Zukunft der Arbeit beginnt jetzt. Tagung im Rahmen der Aktionswochen zur Fachkräftesicherung	Sa	14.10.2023	U10631	Wie plötzlich alles leichter wird. Die Entdeckung deiner Inneren Schalter
Do	28.09.2023	U10522	ElternCafé: Müssen Hausaufgaben Drama sein?	Sa	14.10.2023	U10972	Whisky - das Lebenselixier der Schotten. Neue Whiskys - neue Destillen
Fr	29.09.2023	U10205W	Die Demokratie und ihre Zukünfte. Livestream - vhs.wissen live	Sa	14.10.2023	U21070	Drehsel-Workshop
Fr	29.09.2023	U40489A	Einbürgerungstest	Sa	14.10.2023	U21311	Händel, Telemann, Mozart, Mendelssohn. Konzert des vhs-Orchesters
So	01.10.2023	U10210W	Fragile Sicherheit: Das Ende des Friedens und die neue Konfliktordnung. Livestream - vhs.wissen live	Sa	14.10.2023	U21552	Schminken lernen Schritt für Schritt
So	01.10.2023	U20820	Kompaktkurs: Bildhauerei im herbstlichen Garten	Sa	14.10.2023	U50177	Adobe Photoshop - Grundlagen
Mi	04.10.2023	U10424	Mit System zur richtigen Heizung. Vortrag	Sa	14.10.2023	U50719X	Nebenberuflich erfolgreich selbstständig
Mi	04.10.2023	U30041W	Gelassen und souverän im stressigen Alltag. Interaktiver Online-Vortrag	So	15.10.2023	U10430	Pilzkundliche Führung
Mi	04.10.2023	U50137W	Excel - Datenanalyse mit WENN- und SVERWEIS. Online-Kurs	So	15.10.2023	U10470	Bäume und Sträucher und ihre Früchte. Naturkundliche Führung
Do	05.10.2023	U10106	Vom einstigen Handwerk des Huf- und Wagenschmieds. Vortrag	So	15.10.2023	U21067	Silberclay: einzigartige Schmuckstücke aus reinem Silber wie aus Ton gestalten
Do	05.10.2023	U50157	Grundlagen für iPhone- und iPad-Anwender	Mo	16.10.2023	U10364W	Kryptowährungen: Bitcoins und seine Alternativen. Online-Vortrag
Fr	06.10.2023	U20930	Herbstdekoration aus Naturschätzen und Filz	Mo	16.10.2023	U10697	Sterben für Anfänger. Vortrag
Fr	06.10.2023	U301015	Reflexzonenmassage an Händen und Füßen	Di	17.10.2023	U10519C	Fachabend Resilienz in der KiTa - Gruppe stärken, Nerven schonen - für Erzieherinnen und Erzieher
Sa	07.10.2023	U20754	Digitales Lettering für Anfänger*innen	Di	17.10.2023	U11008W	Vom Nutzen der Pilze - wie Pilzbiotechnologie unsere Wirtschaft nachhaltig transformieren kann. Livestream - vhs.wissen live
Sa	07.10.2023	U21064	Freundschafts- und Wickelringe aus Silber. Modische Silberringe für Sie und Ihn	Di	17.10.2023	U20615WX	Künstler im Bild: Jan van Eyck: „Die Arnolfini-Hochzeit“. Online-Kunstmatinée
Sa	07.10.2023	U21066	Silberringe „de Luxe“. Luxuriöse Silberringe mit und ohne Edelstein	Di	17.10.2023	U30410	Cremes und Tinkturen für die Schönheit. Kräuter-Workshop
Sa	07.10.2023	U21175X	Video - wie geht das?	Di	17.10.2023	U50164WX	Instagram-Marketing - Grundlagen. Onlinekurs
Sa	07.10.2023	U21177X	Dreh deinen eigenen Film - für junge Film*innen	Di	17.10.2023	U50601	Konflikte verstehen und gewinnbringend lösen
Sa	07.10.2023	U302000RF	Der Beckenboden und funktionelles Core-Training für Kursleitende und andere Interessierte	Di	17.10.2023	U50606X	Kompromisslos verhandeln. Vortrag
So	08.10.2023	U10109W	Leopold II. von Belgien in der europäischen Erinnerungskultur. Livestream - vhs.wissen live	Mi	18.10.2023	U30043W	Erfolg beginnt im Kopf. Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig. Interaktiver Online-Vortrag
So	08.10.2023	U302860	Reiten für Erwachsene - für Anfänger*innen	Mi	18.10.2023	U30520	Mitbringsel aus dem eigenen Garten
Mo	09.10.2023	U10110	Crailsheimer Gaststätten. Filmvorführung	Mi	18.10.2023	U40497	Berufsberatung im Erwerbsleben (BBiE) für Zuwanderer auf A2/B1-Niveau
Mo	09.10.2023	U10519A	Fachabend Resilienz in der KiTa - Gruppe stärken, Nerven schonen - für Erzieherinnen und Erzieher	Mi	18.10.2023	U50183A	Digitales Fotobuch gestalten
Di	10.10.2023	U10519B	Fachabend Resilienz in der KiTa - Gruppe stärken, Nerven schonen - für Erzieherinnen und Erzieher	Mi	18.10.2023	U50725	Rente mit 67 - und dann noch Steuern zahlen? Vortrag
Di	10.10.2023	U30505	Schnelle After-Work-Küche. Kräuter-Workshop	Do	19.10.2023	U20258	Mascha Kaléko: „Sozusagen grundlos vergnügt“. Literatur am Abend mit Karin FU
Mi	11.10.2023	U10425	Tropische Regenwälder der Erde. Unverzichtbares Natur- und Kulturerbe der Menschheit	Do	19.10.2023	U10441	Hausgärten im Klimawandel
Mi	11.10.2023	U20280W	Ewald Frie: Ein Hof und elf Geschwister. Der stille Abschied vom bäuerlichen Leben in Deutschland. Livestream - vhs.wissen live	Do	19.10.2023	U30075	Gestärkt in den Winter. Workshop
Mi	11.10.2023	U30042W	Stress-Löser Natur. Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen. Interaktiver Online-Vortrag	Fr	20.10.2023	U10055	Geheimnisvolles Crailsheim. Neue Geschichten, Sagen und Märchen rund um Crailsheim. Abendführung für Kinder und Erwachsene
Mi	11.10.2023	U40495f.	Berufsberatung im Erwerbsleben (BBiE) für Zuwanderer auf A2/B1- bzw. B2-Niveau	Fr	20.10.2023	U10215	Politischer Salon mit Andreas Harthan
Do	12.10.2023	U10345W	Wie man die Pflegezeit finanziell meistert. Vortrag	Fr	20.10.2023	U40490RF	Grammatik kann auch Spaß machen. Fortbildung
				Sa	21.10.2023	U10001	Führung im Coworking Space Schwäbisch Hall
				Sa	21.10.2023	U10681	Dialog - vom Krieg der Worte und Meinungen zum offenen Gespräch. Wochenendseminar
				Sa	21.10.2023	U50187	Faszination 3D-Druck. Workshop
				Mo	23.10.2023	U10338	Ehe- und Scheidungsrecht. Vortrag

EINZELVERANSTALTUNGEN

Mo 23.10.2023	U20282W	Veranstaltung mit dem Friedenspreisträger 2023 Salman Rushdie. Livestream - vhs.wissen live	Do 09.11.2023	U11005	ChatGPT & Co. - Künstliche Intelligenz auf dem Vormarsch?! Vortrag und Diskussion
Mo 23.10.2023	U30530	Getreidesalat - vielfältig und gesund	Fr 10.11.2023	U10056	Wer arbeitet in der Nacht? Stadtführung
Mo 23.10.2023	U50493W	Digitalisierung in Buchhaltung und Lohnabrechnung mit Lexoffice/Lexware. Online-Kurs	Fr 10.11.2023	U10672	Achtsamkeit: Durch mehr Selbstwahrnehmung bewusster handeln. Kostenfreier Schnupperkurs
Di 24.10.2023	U11012W	Künstliche Photosynthese: Die Vision - und ein Weg dorthin. Livestream - vhs.wissen live	Fr 10.11.2023	U21555	Farbberatung
Di 24.10.2023	U30535	Gesellige italienische Urlaubsküche	Fr 10.11.2023	U30547	Arabische Köstlichkeiten. Kochkurs
Di 24.10.2023	U50166WX	Social-Media-Posts mit Canva erstellen. Onlinekurs	Fr 10.11.2023	U50165WX	Instagram-Marketing - Aufbaumodul. Onlinekurs
Mi 25.10.2023	U10328	Rechtzeitig vorsorgen. Informationen zu Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung	Fr 10.11.2023	U50193B	Computer-Sprechstunde
Mi 25.10.2023	U10615X	Stress lass nach. Vom Umgang mit Leistungsdruck und der eigenen Erwartungshaltung	Fr 10.11.2023	U50632X	Sich als Frau erfolgreich durchsetzen. Workshop
Mi 25.10.2023	U30540	China Wok. Süß-sauer oder scharf. Kochkurs	Sa 11.11.2023	U20720	Portrait in den warmen Tönen des Herbstes
Mi 25.10.2023	U50616WX	Alltagstaugliches Zeitmanagement beruflich und privat. Online-Workshop	Sa 11.11.2023	U20756	Lettering-Workshop
Do 26.10.2023	U10003	Werksbesichtigung bei Voith Crailsheim	Sa 11.11.2023	U301045	Autogenes Training. Workshop
Do 26.10.2023	U10370W	Neue Trends in der Geldanlage - für Anleger*innen mit ersten Erfahrungen. Online-Vortrag	Sa 11.11.2023	U30435	Hautpflegende Salben selber herstellen
Do 26.10.2023	U10523	ElternCafé: Kernbedürfnisse: Darf auch ich meine äußern? Wenn ja, wie?	Sa 11.11.2023	U30550	Schwäbische Seelen, Laugengebäck, Croissants und Weckle. Leckereien aus Omas Küche
Do 26.10.2023	U301025	Klangschalen-Meditation mit Yin Yoga	Sa 11.11.2023	U30555	Vater-Kind-Kochen. Rund um die Nudel
Fr 27.10.2023	U21071	Sonnenfänger. Kunstvolle Unikate aus Eichenholz und Farbgläsern	Sa 11.11.2023	U30557	Spezialitäten aus Gambia
Fr 27.10.2023	U40489B	Einbürgerungstest	Mo 13.11.2023	U10225W	NFTs & Metaverse. Online-Vortrag
Sa 28.10.2023	U30420	Mit Kastanien ökologisch, kostenlos und regional waschen!	Mo 13.11.2023	U10249W	Vermögensungleichheit und Klassenanalyse. Livestream - vhs.wissen live
Sa 28.10.2023	U50191	Raspberry Pi. Workshop	Di 14.11.2023	U20616WX	Künstler im Bild: Diego Velazquez: „Las Meninas“. Online-Kunstmatinée
Sa 28.10.2023	U50617X	Methoden der Ideenfindung	Di 14.11.2023	U50167WX	Videoschnitt am Smartphone. Onlinekurs
So 29.10.2023	U10117X	40 Jahre Hubertusjagd in Friedrichsruhe. Vortrag im Wald- und Schlosshotel Friedrichsruhe	Mi 15.11.2023	U10022	Firmenbesichtigung bei Leonhard Weiss
So 29.10.2023	U10236W	Die Sache mit Israel: Fünf Fragen zu einem komplizierten Land. Livestream - vhs.wissen live	Mi 15.11.2023	U20642WX	Malerei der Frührenaissance. Kunstgeschichtliches Online-Seminar
So 29.10.2023	U20739	Grundlagen: Malen und Zeichnen	Mi 15.11.2023	U30079X	BRAINKINETIK® - für eine gesunde und aktive Entwicklung - für Kinder von 7 bis 10 Jahren
Mo 30.10.2023	U10057	Islandpferdetag für Kinder	Mi 15.11.2023	U30080	Brustkrebs - Risiko und Diagnose. Vortrag
Mo 30.10.2023	U20825	Kompaktkurs: Bildhauerei im Atelier Felicitas Franck	Do 16.11.2023	U10260	Taiwan im Visier - Der China-Taiwan-Konflikt. Vortrag in Präsenz oder online
Mo 30.10.2023	U30077X	BRAINING day - Einzigartig für KIDS	Do 16.11.2023	U11045W	Raben: Das Geheimnis ihrer Intelligenz und ihrer sozialen Fähigkeiten. Livestream - vhs.wissen live
Do 02.11.2023	U10585	Ehrenamtliche Vormünder gesucht! Informationsabend	Do 16.11.2023	U50150	Outlook - Aufbaukurs
Sa 04.11.2023	U10189	Ahnenforschung für Einsteiger*innen. Schwerpunkt: Internet	Fr 17.11.2023	U10025	Betriebsrundgang Gerhard Schubert GmbH
Sa 04.11.2023	U20716	Aquarellmalerei. Samstags-Workshop	Fr 17.11.2023	U30560	Weihnachtsplätzchen. Alles auf einmal!
Sa 04.11.2023	U20730	Malen wie Hundertwasser für Kinder ab 6 Jahren	Sa 18.11.2023	U10387W	Investieren in Aktien. Online-Kompaktkurs
Sa 04.11.2023	U30542	Herbstliches Gemüse fermentieren	Sa 18.11.2023	U10449	Obstbaum-Schnittkurs
Sa 04.11.2023	U40492PR	Prüfung telc Deutsch B2	Sa 18.11.2023	U10598	Starke Kinder, glückliche Zukunft! Selbstbehauptungstraining für Kinder von 6 bis 10 Jahren
Sa 04.11.2023	U50173	Besser fotografieren mit Ihrer Kamera. Grundlagen der Fotografie - mit Praxisworkshop im Freien	Sa 18.11.2023	U20745X	Ebru - Tanz der Farben auf dem Wasser
So 05.11.2023	U10140W	Geschichte des sexuellen Missbrauchs in der katholischen Kirche. Livestream - vhs.wissen live	Sa 18.11.2023	U21042	Mosaikwerkstatt. Gestalte einen Schutzengel
So 05.11.2023	U10974	Kulturelle Highlights Irlands und Irischer Whiskey	Sa 18.11.2023	U30005RF	Resilienz - Herausforderungen besser meistern - für Kursleitende und andere Interessierte
Di 07.11.2023	U10520	Jung und unabhängig - Wie lernt die Generation Z? Video-Learning als neuer Hype. Eltern-Forum	Sa 18.11.2023	U301510	Meditation. Eine praktische Einführung
Di 07.11.2023	U10222W	Künstliche Intelligenz und wie sie unseren Alltag verändern wird. Online-Vortrag	Sa 18.11.2023	U30440	Grüner und gesünder putzen. Ökologische Haushaltsreiniger selbst herstellen
Di 07.11.2023	U11030W	Roboter, Künstliche Intelligenz und der Mensch. Livestream - vhs.wissen live	Sa 18.11.2023	U30561	Weihnachtsplätzchen. Alles auf einmal!
Di 07.11.2023	U30545	Kochkurs mit Kürbissen	Sa 18.11.2023	U50111	Linux Presentation Day 2023
Mi 08.11.2023	U10142	Dr. Fritzmartin Ascher: 75 Jahre Schulleiter am Albert-Schweitzer-Gymnasium. Festabend	Mo 20.11.2023	U50494W	Integration von DATEV-Lösungen in Entgeltabrechnung, Auftragsbearbeitung u.a. Online-Kurs
Mi 08.11.2023	U10223W	Europa unter Druck. Besteht das deutsch-französische Tandem die Belastungsprobe? Online-Vortrag	Di 21.11.2023	U10640	Eintausendmal Lebensglück - Erinnern, was zählt. Multimedia-Show
Mi 08.11.2023	U10471	Stadtgestaltung im Zeichen des Klimawandels. NABU-Themenabend	Di 21.11.2023	U20613	München I. Kunstvortrag
Mi 08.11.2023	U50728	Rente - eine typisch weibliche Problemzone?	Di 21.11.2023	U20850	Adventskranz: klassisch - dekorativ - natürlich
Do 09.11.2023	U10144	Die NS-Judenpolitik in Crailsheim bis zur Reichspogromnacht 1938. Vortrag	Mi 22.11.2023	U30085	Medizinische Aspekte der Patientenverfügung. Vortrag
Do 09.11.2023	U10243W	Die Moskau-Connection: Das Schröder-Netzwerk und Deutschlands Weg in die Abhängigkeit. Livestream - vhs.wissen live	Mi 22.11.2023	U30564	Weihnachtsplätzchen backen. Backkurs für Kinder
			Do 23.11.2023	U10145W	Wo die Zitronen blühen - Kulturgeschichte der italienischen Küche. Livestream - vhs.wissen live
			Do 23.11.2023	U10273W	Nachrichtenprofi hautnah. Dem Reporterjob über die Schulter geschaut. Online-Workshop
			Do 23.11.2023	U20410	Theateraufführung: „Die Wunderübung“. Komödie des österreichischen Starautors Daniel Glattauer
			Do 23.11.2023	U50730	Future Skills. Welche Kompetenzen in Zukunft wichtig sind. Vortrag

EINZELVERANSTALTUNGEN

Fr	24.11.2023	U10031	Die Lernfabrik 4.0 an der Gewerblichen Schule	Mi	10.01.2024	U50138	Pivot-Tabellen mit Excel
Fr	24.11.2023	U10674X	Fröhliche Weihnacht überall - von wegen! Festtage und ihr Konfliktpotenzial	Do	11.01.2024	U10174	Zar Peter der Große - Wegbereiter der (späteren) russischen Großmacht. Vortrag
Fr	24.11.2023	U30565	Weihnachtsplätzchen. Alles auf einmal!	Do	11.01.2024	U10286W	SWR virtuell. Das erste digitale Funkhaus Europas besuchen. Online-Workshop
Fr	24.11.2023	U40489C	Einbürgerungstest	Sa	13.01.2024	U20755	Digitales Lettering für Anfänger*innen
Fr	24.11.2023	U50142	Präsentationen mit PowerPoint - Grundlagen	Sa	13.01.2024	U50132	Excel - Intensivkurs am Samstag
Sa	25.11.2023	U10061	Familienspaziergang mit Islandpferden	Sa	13.01.2024	U50161	Android-Aufbaukurs
Sa	25.11.2023	U21554	Schminken lernen für festliche Anlässe	Sa	13.01.2024	U50667X	Jira - Effizientes Projektmanagement
Sa	25.11.2023	U30552	Schwäbische Seelen, Laugengebäck, Croissants und Weckle. Leckereien aus Omas Küche	Mo	15.01.2024	U10178	Hermann Roßmann - Schriftsteller, Dichter, Filmamateur. Vortrag mit Filmvorführung
Sa	25.11.2023	U30566	Weihnachtsplätzchen. Alles auf einmal!	Di	16.01.2024	U30470	Hustenbonbons herstellen
Sa	25.11.2023	U50186	Adobe InDesign. Grundlagen der Layoutgestaltung	Mi	17.01.2024	U10675X	Selbstwert: ein Fremdwort
So	26.11.2023	U11059W	Die Intelligenz der Bienen. Livestream - vhs.wissen live	Mi	17.01.2024	U11006	Künstliche Intelligenz. Was ist KI, was kann KI?
Mo	27.11.2023	U10647X	Wenn der Wecker nicht mehr klingelt. Die besonderen Herausforderungen des Lebens im Ruhestand	Mi	17.01.2024	U50198	PC-Probleme aufspüren und beseitigen
Di	28.11.2023	U20614	München II. Kunstvortrag	Do	18.01.2024	U10466	Lebensspuren im Wald - Von schraffierenden Mäusen und Sackträgern. Vortrag
Mi	29.11.2023	U10976	100 Jahre Türkische Republik. Geschichte, Kultur, Perspektiven. Vortrag	Sa	20.01.2024	U20718	Aquarellmalerei. Samstags-Workshop
Mi	29.11.2023	U50170	WordPress. Aufbauworkshop	Sa	20.01.2024	U302735	Selbstbehauptungskurs für Frauen und Mädchen
Mi	29.11.2023	U50634	Schlagfertigkeit wirkungsvoll trainieren	Sa	20.01.2024	U30597	Kochen mit Waldemar Pazurek. Lustvolles Vier-Gänge-Menü
Do	30.11.2023	U10310	Schenken und Vererben - die ideale Mischung!	Sa	20.01.2024	U40499	Deutsch Bi-Prüfungsvorbereitung
Do	30.11.2023	U10524	ElternCafé: Wie nehme ich mein Kind wahr, und wie nimmt mein Kind mich wahr?	Sa	20.01.2024	U50182	Bildbearbeitung mit GIMP 2.10
Fr	01.12.2023	U20935	Winterblüten - Weihnachtsdekoration filzen	Sa	20.01.2024	U50668X	Projektmanagement in Jira mit BigPicture. Erweiterte Funktionen und effiziente Projektplanung
Sa	02.12.2023	U10472	Brasilens Natur anders betrachtet. NABU-Jahresabschluss mit Bilderpräsentation	Di	23.01.2024	U10676	Mentale Stärke. Sich selbst und andere besser verstehen. Seminar
Sa	02.12.2023	U20758	Bullet Journaling. Kalender/Notizbuch gestalten	Di	23.01.2024	U30585	Vegetarische Köstlichkeiten
Sa	02.12.2023	U30306	Fit durch den Hormonwechsel. Workshop für Frauen	Di	23.01.2024	U50193C	Computer-Sprechstunde
Sa	02.12.2023	U30572	Georgische Küche	Mi	24.01.2024	U10032	ELABO GmbH: Firmenpräsentation und Führung durch die Smart Factory
Sa	02.12.2023	U50188	Fusion 360 - Grundlagenseminar	Mi	24.01.2024	U10343	Vorsorge beruhigt. Testament - General- und Vorsorgevollmacht - Patientenverfügung
So	03.12.2023	U10146	Eugen Grimminger - Häftling Z119/43. Lesung/Musik	Mi	24.01.2024	U20653WX	Schnee als Thema der Kunst. Online-Vortrag
So	03.12.2023	U10275W	Global gescheitert? Der Westen zwischen Anmaßung und Selbsthass. Livestream - vhs.wissen live	Do	25.01.2024	U10290W	Umgang mit Desinformation. Fake News erkennen, Tricks entlarven - so geht's. Online-Workshop
Mo	04.12.2023	U50495W	Geschäftsprozesse mit SAP R/3 in Logistik und internem/externem Rechnungswesen. Online-Kurs	Do	25.01.2024	U10525	ElternCafé: Grenzen: Welche brauche ich - welche braucht meine Kind?
Di	05.12.2023	U10280	Demokratie in der Krise? Impulsvortrag/Gespräch	Do	25.01.2024	U11060	Astronomie heute. 400 Jahre nach Galileo Galilei und Simon Marius. Vortrag
Di	05.12.2023	U20855	Weihnachtssymbole: Baum-, Mond-, Sternformen	Do	25.01.2024	U30090	Husten und Erkältung behandeln mit Homöopathie & Co.
Di	05.12.2023	U50140B	Makroprogrammierung in Excel - Aufbauworkshop	Fr	26.01.2024	U20259	Muck & mehr. Wilhelm Hauffs Orientmärchen im Schein der magischen Laterne. Lesung und mehr
Mi	06.12.2023	U10148	Triensbach, Afrika und Theodor von Heuglin. Vortrag	Fr	26.01.2024	U40489D	Einbürgerungstest
Do	07.12.2023	U10281W	ARD Retro. Die Archive sind offen und wollen erobert werden - wir zeigen wie! Online-Workshop	Sa	27.01.2024	U20722	Experimentelle Ausdrucksmalerei im Großformat. Workshop
Do	07.12.2023	U30460	Salbenküche. Hilfe im Alltag	Sa	27.01.2024	U20940X	Filzen lernen. Wochenendkurs
Do	07.12.2023	U50748	Das Jobcafé für internationale Fachkräfte: Selbstbewusst bewerben	Sa	27.01.2024	U30093	Fasten als Einstieg in eine dauerhafte Ernährungs-umstellung. Workshop
Fr	08.12.2023	U10063	Weihnachtsstimmung auf dem Pferdehof - für Kinder von 8 bis 12 Jahren	Sa	27.01.2024	U301060	Shiatsu für Paare oder Freund*innen
Fr	08.12.2023	U20257	Musikalischer Abend mit Karin FU und Manfred Bretter: „Weihnachten ist eine schöne Zeit“	Sa	27.01.2024	U302740	Krav Maga Defcon®
Fr	08.12.2023	U21072	Engelworkshop. Eine Engelskulptur aus Massivholz gestalten	Sa	27.01.2024	U30598	Kochen mit Waldemar Pazurek. Lustvolles Vier-Gänge-Menü
Fr	08.12.2023	U21556	Schminkschule für die Frau	So	28.01.2024	U10035X	Geführte Schneeschuhwanderung auf dem Feldberg
Fr	08.12.2023	U30575	Weihnachtsbackkurs	Di	30.01.2024	U50172X	eCommerce mit shopify
Sa	09.12.2023	U10005	ZDF-Sendezentrum in Mainz und Mainzer Altstadt mit Weihnachtsmarkt. Exkursion	Mi	31.01.2024	U30095	Besser Schlafen! Vortrag
Sa	09.12.2023	U30580	Vegetarisches Kräuter-Menü für die Festtage	Do	01.02.2024	U20668	Kunstvortrag: Francis Bacons „schöne Bilder“
Sa	09.12.2023	U50160	Android-Basiskurs	Do	01.02.2024	U30310	Bewegung, Entspannung und Schüßler-Salze. Im Gleichgewicht in stressigen Zeiten
Di	12.12.2023	U20617WX	Künstler im Bild: Max Beckmann: „Selbstbildnis mit Sektglas“. Online-Kunstmatinée	Do	01.02.2024	U20740	Zeichnerische Grundlagen: Stilleben in Farbe
Di	12.12.2023	U50663	Rhetorik: Mit Worten überzeugen	Sa	03.02.2024	U20759	Bullet Journaling. Kalender/Notizbuch individuell gestalten
Mi	13.12.2023	U50189	Einstieg in die App-Programmierung mit Android	Sa	03.02.2024	U30599	Kochen mit Waldemar Pazurek. Lustvolles Vier-Gänge-Menü
Do	14.12.2023	U20648W	Die Ölskizzen zum „Medici-Zyklus“ von Rubens in der Alten Pinakothek. Livestream - vhs.wissen live	Sa	03.02.2024	U40491PR	Prüfung telc Deutsch B1
Di	02.01.2024	U30078X	BRAINING day - Einzigartig für KIDS	Mi	07.02.2024	U30590	Kulinarische Reise durch die türkische Küche
Mi	10.01.2024	U10285W	Normalisierung der extremen Rechten und die Rolle des Populismus. Livestream - vhs.wissen live	Do	08.02.2024	U10294W	Hassrede erkennen, Gegenrede leisten, Netzgesellschaft gestalten. Online-Workshop
Mi	10.01.2024	U30582	Mexikanische Küche. Ein Fest für die Sinne				



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.

Firmenbesichtigungen	10
Exkursionen.....	11
Erzählcafé.....	12
Frauthemen.....	12
Männerthemen.....	12
junge vhs • Familie	12
Geschichte • Kulturgeschichte.....	13
Genealogie	16
Politik • Wirtschaft • Gesellschaft.....	16
Stichwort Künstliche Intelligenz.....	18
Recht • Finanzen • Verbraucher	19
Bauen • Wohnen • Sanieren.....	21
Natur • Umwelt • Garten	22
Erziehungsfragen • Pädagogik • Schule....	23
Psychologie • Gelingendes Leben	24
Glaube • Religion.....	27
Länder • Gegenden	27
Naturwissenschaften • Astronomie.....	28



FIRMENBESICHTIGUNGEN

U 10001

BUCHEN



Führung im Coworking Space Schwäbisch Hall

Sascha Hub, Innovationsmanager und CEO der Hallo.Vision GbR

Neben dem Arbeitsplatz im Betrieb und dem eigenen Zuhause bieten Coworking Spaces als „dritte Orte“ eine alternative Möglichkeit des Arbeitens, die sich vor allem durch Flexibilität, Unabhängigkeit und Zugänglichkeit auszeichnet. So können Nutzer („Coworker“) aus verschiedenen Tarifen wählen, wann, wie häufig und wie lange sie den Space nutzen wollen und welche technischen und digitalen Dienste sie benötigen. Mittlerweile gibt es in fast jeder größeren Stadt einen Coworking Space. Eine bunt gemischte Gemeinschaft aus kreativen Köpfen profitiert vor allem von dem Netzwerk, das sich um einen Coworking Space bildet. Ein Coworking Space ist der ideale Platz, um das eigene Business mit smartem Budget zu starten, sich auszutauschen und zu netzwerken. Sascha Hub führt an diesem Nachmittag durch den Coworking Space Schwäbisch Hall und steht für Fragen zur Verfügung.

Samstag, 21. Okt. 2023, 14 bis 15:30 Uhr
Treffpunkt: Solpark, Geschwister-Scholl-Straße 77, Schwäbisch Hall
Eigene Anfahrt. Gerne hilft das Team der vhs bei der Bildung von Fahrgemeinschaften.
EUR 5,00. Anmeldung erforderlich

BUCHEN BUCHEN

U 10003 / V 10007



Werksbesichtigung bei Voith Crailsheim



Frank Müller

Das Unternehmen Voith ist seit 1956 fest mit Crailsheim verbunden. Hier werden modernste Antriebs- und Bremssysteme entwickelt, konstruiert und gefertigt. Die Produkte kommen in der Industrie und in Nutzfahrzeugen zum Einsatz. Im Bereich hydrodynamischer Antriebe und bei industriellen Turbogetrieben ist Voith Turbo Weltmarktführer. Diese Produkte übertragen bis zu 170 Megawatt, was in etwa der Leistung von 1550 Mittelklasse-PKWs entspricht! Voith Turbo ist einer der größten Arbeitgeber Crailsheims. Bei Ihrem Besuch lernen Sie Fertigung, Montage, Prüffelder und die Logistik kennen.

Haupteingang Voith Crailsheim
EUR 5,00 pro Termin
Anmeldung erforderlich

Zwei Termine:

U 10003: Donnerstag, 26. Okt. 2023, 15:30 bis 18 Uhr
V 10007: Dienstag, 12. März 2024, 15:30 bis 18 Uhr

U 10022

BUCHEN



Firmenbesichtigung bei Leonhard Weiss

Jana Schüler,
André Brumm



LEONHARD WEISS
BAUUNTERNEHMUNG

LEONHARD WEISS ist eines der größten familiengeführten Unternehmen der Region. Gegründet im Jahr 1900, bietet die Unternehmensgruppe heute über 6700 Menschen (darunter etwa 360 Auszubildende) einen Arbeitsplatz. Zum Kundenstamm zählen Auftraggeber im Straßen- und Netzbau, im Gleisinfrastrukturbau sowie im Ingenieur- und Schlüsselfertigbau.



Wir geben Ihnen einen Blick hinter die Kulissen und zeigen Ihnen die Vielfalt der Bauunternehmung mit dem besonderen „Flair“ der „Gelben vom Weiss“.

Mindestalter: 14 Jahre.

Mittwoch, 15. Nov. 2023, 13:30 bis 16 Uhr
Verwaltungsgebäude, Leonhard-Weiss-Str. 2-3, Satteldorf
EUR 5,00. Anmeldung erforderlich

U 10025

BUCHEN



Betriebsrundgang Gerhard Schubert GmbH



Schubert steht für über 50 Jahre Pioniergeist und schöpferische, visionäre Kraft. Das Familienunternehmen aus Crailsheim entwickelte sich mit Mut und Weitsicht zum Marktführer CNC-gesteuerter Top-Loading-Verpackungsmaschinen. Immer wieder setzt Schubert mit wegweisenden Technologien international Maßstäbe im Verpackungsmaschinenbau. Heute kommen die Maschinen auf der ganzen Welt zum Einsatz und verpacken Produkte von Champagner, Bier, Schokolade bis hin zu Spritzen und Dübeln.

Treffpunkt ist der Empfang im Verwaltungsgebäude. Folgen Sie auf dem Gelände einfach der Parkplatz-Beschilderung für Besucherinnen und Besucher.

Freitag, 17. Nov. 2023, 14 bis 16 Uhr
Gerhard Schubert GmbH, Hofäckerstraße 7
EUR 5,00
Anmeldung erforderlich

U 10031

BUCHEN



Die Lernfabrik 4.0 an der Gewerblichen Schule Crailsheim

Matthias Bross und Sebastian Gsell

Bei einer Lernfabrik 4.0 handelt es sich um eine vernetzte Anlage, in der hochflexible, digital vernetzte Produktionsprozesse für die berufliche Aus- und Weiterbildung abgebildet sind. Sie dient in erster Linie der Vorbereitung von Fach- und Nachwuchskräften auf die Anforderungen der Industrie 4.0 und führt in die Bedienung von Anlagen auf Basis realer Industriestandards heran.

Die Gewerbliche Schule Crailsheim gehörte zu einer der ersten Schulen in Baden-Württemberg, die eine Lernfabrik in Betrieb genommen hat. Die Schule ging mit ihr einen eigenen, innovativen Weg. Es wurde keine vorgefertigte Anlage gekauft; sie wurde vielmehr im Haus gemeinsam mit Partnerbetrieben aus der dualen Ausbildung geplant und konstruiert. Teile der Anlage wurden auch von den Partnern gefertigt.

Die Lernfabrik 4.0 an der Gewerblichen Schule ist eine Abfüllanlage für Flüssigkeiten. Als besonderer Clou ist ein sogenannter digitaler Klon vorhanden. Das heißt, die gesamte Lernfabrik steht als virtuelle Anlage zu Übungs- und Testzwecken zur Verfügung. Jede und jeder Lernende kann so eine eigene Anlage programmieren und in Betrieb nehmen.

Bei dieser Besichtigung werden Informationen über die Lernfabrik und den Unterricht damit vermittelt. Natürlich wird die Anlage auch ganz praktisch vorgeführt.

Treffpunkt ist das Foyer der Gewerblichen Schule im Gebäude G1.

Freitag, 24. Nov. 2023, 17 bis 19 Uhr
Gewerbliche Schule, Blaufelder Str. 10
EUR 5,00. Anmeldung erforderlich

U 10032

BUCHEN



ELABO GmbH: Firmenpräsentation und Führung durch die Smart Factory



Timo Henkelmann, Geschäftsführer,
Dietmar Striffler, Leiter Produktmanagement

Die ELABO GmbH hat an ihrem Standort in Crailsheim eine hochmoderne Smart Factory errichtet, um fortschrittliche Arbeitsprozesse darzustellen. Die ELABO GmbH ist auf die individuelle Gestaltung von Arbeitsplatz-, Montage- und Prüfsystemen spezialisiert und hat sich als kompetenter Partner für die digitale Transformation etabliert. Wegen ihrer innovativen Lösungen macht auch das Bundeswirtschaftsministerium mit deren digitalen Landkarte auf ELABO aufmerksam. ELABO setzt neue Maßstäbe, wenn es um technischen Arbeitsplatzsysteme, Elektronik



und voll- und teilautomatische industrielle Test- sowie Ausbildungssysteme geht.

Wir laden Sie ein zu einer Besichtigung mit Firmenpräsentation und Führung durch die Smart Factory.

Mittwoch, 24. Jan. 2024, 15 bis 18 Uhr
ELABO GmbH, Rossfelder Str. 56
EUR 5,00. Anmeldung erforderlich

EXKURSIONEN

U 10045 **BUCHEN**

Rund um den Milchhof Ludwig mit gemeinsamem Blotz-Backen und -Essen

Christa Ludwig

Esel, Ponys, Gänse, Hühner, Kühe mit Kälbern mit allen Sinnen erleben; die Maschinen in den Hallen, den Melkstand, den Fuhrpark mit Traktoren, Ladewägen und anderen Geräten entdecken. Kurz: Auf Tuchfühlung mit dem Bauernhof gehen. Das ermöglicht an diesem Nachmittag die Familie Ludwig in einem Rundgang auf ihrem Hof in Alexandersreut. Anschließend wird gemeinsam Blotz gebacken und bei gemütlichem Zusammensein auch gleich verspeist.

Ein inklusives Angebot zusammen mit der Lebenshilfe Crailsheim e.V. Eingeladen sind alle Menschen, klein und groß, mit oder ohne Einschränkungen. Kinder bis 12 Jahren können in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen.

Dienstag, 26. Sept. 2023, 14 bis 17 Uhr
Milchhof Ludwig, Alexandersreut 1
EUR 23,50 pro Person inkl. Blotz im Wert von ca. EUR 8,00 (Getränke sind nicht im Preis enthalten, werden direkt vor Ort abgerechnet)

U 10046 **BUCHEN**

Führung auf dem Safranhof

Christina und Jean-Frédéric Waldmeyer

Safran spielte über Jahrhunderte eine wichtige Rolle als Gewürz, Farbe- und Heilmittel. Geerntet wird der Safran aus den Stempelfäden des „Echten Safrans“, einer Krokusart. Erntezeit für den Safran ist im Herbst zur Blütezeit der Safrankrokusse. Da die Pflanze ein Hybrid ist, findet die Vermehrung der Pflanze durch Einpflanzen kleiner Tochterknollen statt, die sich um die Mutterknolle bilden. Safrananbau ist Handarbeit vom Anfang bis zum Ende.

Familie Waldmeyer aus Unterdallersbach baut das kostbarste Gewürz der Welt seit einigen Jahren im Feuchtwanger Land an und wird bei der Führung viel Wissenswertes über den Safrananbau vermitteln. Sie erfahren, wie die Blüten zum Gewürz verarbeitet werden und wie das Gewürz verwendet werden kann. Anschließend besteht die Möglichkeit, die Safranprodukte zu verkosten.

Samstag, 14. Okt. 2023, 14:30 bis 16:30 Uhr
Safranhof Feuchtwangen, Unterdallersbach 2
EUR 9,00 inkl. Führung und Verkostung
Gerne vermittelt die vhs Fahrgemeinschaften.

U 10005 **BUCHEN**

ZDF-Sendezentrum in Mainz und Mainzer Altstadt mit Weihnachtsmarkt

Diese Fahrt kombiniert einen Besuch des ZDF-Sendezentrums auf dem Mainzer Lerchenberg mit einem Stadtbummel durch die



FOTO: MAINZ-TOURISTIK



FOTO: PANTHERALEO1399531 / WIKIMEDIA COMMONS

Altstadt von Mainz inkl. Besuch des Historischen Weihnachtsmarktes am Markt, Höfchen und Liebfrauenplatz.

Abfahrt ist in Crailsheim um 9 Uhr auf dem Volksfestplatz. Nach Ankunft im Sendezentrum beginnt kurz vor 13 Uhr das Programm mit der Besichtigung der ZDF-Studios, der Senderegion, einer Filmvorführung und Informationsgesprächen.

Das ZDF-Sendezentrum gehört zu den größten Fernsehproduktionsstätten in Europa. Es nahm 1984 nach sechsjähriger Bauzeit seinen Betrieb

auf und wurde in den zurückliegenden Jahren durch den Auf- und Ausbau neuer ZDF-Partnerkanäle immer mehr erweitert und modernisiert.

Gegen 15:15 Uhr erfolgt die Weiterfahrt in die Mainzer Altstadt, wo man bis 18 Uhr auf eigene Faust die Stadt erkunden, Kaffee und Kuchen genießen oder auch einkaufen gehen kann. In der Altstadt befindet sich der touristisch attraktivste Teil der Mainzer Sehenswürdigkeiten. Hier finden sich Bauwerke und Plätze aus der Gründungszeit der Stadt bis zu modernsten Bauwerken aus der heutigen Zeit. Dort steht auch der beachtenswerte Mainzer Dom. Bemerkenswert ist auch die große Anzahl an Haus- und Kirchenmadonnen. Zahlreiche Geschäfte und Cafés laden zum Verweilen ein. Und natürlich kann auch der Historische Weihnachtsmarkt in der Altstadt besucht werden: funkelnde Lichter, weihnachtliche Stände mit Leckereien und Kunsthandwerk, der Geruch von gebrannten Mandeln...

Das Mindestalter liegt bei 8 Jahren.

Samstag, 9. Dez. 2023, ab 9 Uhr
Treffpunkt: Volksfestplatz (Hakro Arena)
Zustieg auch in Westernach (P+R) um 9:35 Uhr und in Öhringen (Kaufmännische Berufsschule) um 9:55 Uhr möglich.

Die Rückfahrt erfolgt um 18 Uhr, mit der Rückkehr in Crailsheim ist vor 21:30 Uhr zu rechnen, in Öhringen und Westernach entsprechend früher.
EUR 58,50 für Erwachsene bzw.
EUR 48,50 für Kinder von 8 bis 17 Jahren

U 10035X **BUCHEN**

Geführte Schneeschuhwanderung auf dem Feldberg für Erwachsene und Jugendliche ab 14

Genießen Sie mit unserem Tour-Guide den wunderschönen winterlichen Hochschwarzwald und das Naturschutzgebiet rund um den Feldberg. Der Streifzug durch die Natur dauert drei bis vier

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 58 Personen



BUSUNTERNEHMEN
REISEDIENST
Marquardt
CRAILSHEIM

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



Stunden. Der Feldberg ist mit Abstand der höchster Punkt im Ländle und sehr schneesicher. Falls der Termin jedoch wegen Schneemangels ausfallen muss, gilt der verbindliche Ersatztermin, Sonntag, 25. Feb. 2024.



Bitte bringen Sie unbedingt Bergschuhe bzw. hohe Wanderschuhe sowie Mütze und Handschuhe mit. Schneeschuhe und Stöcke werden vor Ort zur Verfügung gestellt. Bitte für Hütteneinkehr nachmittags Geld mitnehmen.

Eigene Anreise. Die vhs kann bei Interesse Fahrgemeinschaften organisieren.

Sonntag, 28. Jan. 2024, 9:30 bis 13:30 Uhr
Skischule Black Forest Magic, Köpfleweg 1, 79868 Feldberg (Schwarzwald)
EUR 39,00 inkl. Kursgebühr und Leihmaterialien
Anmeldeschluss: Dienstag, 23. Jan. 2024

ERZÄHLCAFÉ

U 10047 **BUCHEN**

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. Nebenbei werden auch Geist und Seele angeregt.



Einmal im Monat, an einem Sonntagnachmittag, treffen wir uns 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.

Fünf Sonntagnachmittage, 24. Sept., 22. Okt., 19. Nov., 10. Dez. 2023, und 21. Jan. 2024, jeweils 15 bis 17 Uhr
Spitalkapelle
EUR 5,00 Anmeldegebühr

BUCHEN **BUCHEN**

U 10048X / V 10022

Wie geht Erzählcafé?

Anne Bronner

Haben Sie Freude daran Menschen zuzuhören? Genießen Sie es, in vertrauter Atmosphäre, Menschen dazu zu ermuntern, über Schönes, Trauriges, Lustiges oder Bedeutsames aus ihrem Leben zu berichten? Vielleicht haben sie Interesse daran, zu erfahren, wie ein Erzählcafé ablaufen kann, um es dann selber zu leiten...?

Die Veranstaltung soll Interessierte darüber informieren, wie sie in ihrem Dorf oder ihrer Gemeinde ein Erzählcafé „eröffnen“ können. Die Sozialpädagogin Anne Bronner berichtet dabei über ihre Erfahrungen im Erzählcafé der vhs Crailsheim. Seit November 2021 findet es ein Mal im Monat statt.

Zusammen mit der vhs Crailsheim-Land e.V.

Kostenfrei. Voranmeldung zur besseren Planung erwünscht.

Zwei Veranstaltungen:

U 10048X:
Donnerstag, 10. Okt. 2024, 16 bis 18 Uhr
Sengeno e.V., Poststr. 10, 74592 Kirchberg

V 10022:
Samstag, 16. März 2024, 14:30 bis 16:30 Uhr
vhs, Konvent

FRAUENTHEMEN

U 10049 **BUCHEN**

Frauenrunde am Vormittag Deutschlandreise

Inga Mommsen-Peter

Wenn im Herbst die Reisezeit zu Ende geht, brechen wir auf! Unsere Ziele sind Regionen und Orte in Deutschland, denen, von uns Bewohnerinnen und Bewohnern des „Ländles“ aus betrachtet, oftmals weniger Aufmerksamkeit geschenkt wird – ganz zu Unrecht, wie wir sehen werden! So hat beispielsweise das Ruhrgebiet in den letzten Jahrzehnten eine überaus bemerkenswerte

Entwicklung genommen. Ein besonderes Augenmerk wollen wir auf den Osten Deutschlands richten, seine Landschaften, seine Städte und herausragenden Persönlichkeiten der Vergangenheit und Gegenwart. Welche spannenden Reiseerfahrungen, welche persönlichen Bezüge, welche Fragen bringen die Kursteilnehmerinnen mit? So soll im Verlauf des Kurses für uns alle eine neue, vielfarbige, interessante „Deutschlandkarte“ entstehen.

mittwochs, 9 bis 11:30 Uhr
Beginn: 4. Okt. 2023, 9-mal
vhs, Konvent
EUR 108,00

MÄNNERTHEMEN

U 10050 **BUCHEN**

Zeit für Männer Männerrunde am Abend

Christof Haug

Die Männerrunde am Abend gibt es seit vielen Jahren an der vhs Crailsheim. Haben Sie Interesse an persönlichen Gesprächen über Männerthemen, 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
Die Teilnahme ist kostenlos.

JUNGE VHS · FAMILIE

U 10055 **BUCHEN**

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 folgende sagenhafte Geschichten und Geschichtchen, u.a. vom Edelmann von Lohr, dem Untergang der Flügellau und dem grausigen Schönebürgesteit.

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



U 10056 **BUCHEN**

**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, 10. Nov. 2023, 18 bis 21 Uhr
Treffpunkt: DHO-Druckzentrum
Hohenlohe-Ostalb, Ludwig-Erhard-Str. 109
EUR 13,50



U 10057 **BUCHEN**

Islandpferdetag für Kinder

Nicole Nutsch

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.

Montag, 30. Okt. 2023, 10 bis 16 Uhr
Islandpferdegestüt Reußenberg, Hagenhof 42
EUR 55,00 inkl. Mittagessen

U 10061 **BUCHEN**

**Familienspaziergang 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. Dabei wird auch einiges über den Charakter und das Verhalten von Pferden gelernt.

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) oder geben Sie diese Daten bei einer Online-Anmeldung im Bemerkungsfeld ein.

Samstag, 25. Nov. 2023, 10 bis 12 Uhr
Islandpferdegestüt Reußenberg, Hagenhof 42
EUR 39,00 pro Familie

U 10063 **BUCHEN**

**Weihnachtsstimmung
auf dem Pferdehof
für Kinder von 8 bis 12 Jahren**

Tatjana und Dennis Baumann

Wir befinden uns mitten im Advent und werden heute 24 Türchen öffnen, hinter denen ihr kleine Rätsel findet und lösen dürft. Dies wird auf unserem Hof und im anliegenden Gelände per Pferd stattfinden. Zum Teil sind die Rätsel in Zusammenarbeit mit dem Pferd zu lösen! Als Ausklang werden wir gemütlich bei einem Punsch und Gebäck zusammensitzen.

Bitte einen Reit- oder Fahrradhelm mitbringen und an wetterfeste Kleidung, Mütze sowie festes Schuhwerk denken. Außerdem EUR 2,50 für Getränk und kleinen Snack mitbringen.

Freitag, 8. Dez. 2023, 13 bis 17 Uhr
Schleifbachhof, Bachstraße 9, 91625 Gailroth
EUR 50,00

**GESCHICHTE ·
KULTURGESCHICHTE**

U 10103 **BUCHEN**

**Crailsheimer Tag
der Weißen Rose 2023
Die Scholl-Grimminger-Sammlung**

Folker Förtsch und die Arbeitsgruppe
„Denk-mal“

Nähere Infos auf www.vhs-crailsheim.de

Freitag, 22. Sept. 2023, 19 bis 21:15 Uhr
Rathaus, Ratssaal
Eintritt frei

U 10104 **BUCHEN**

**Die Adam-Weiß-Bibliothek
Ausstellung**

Öffnungszeiten der Ausstellung von 25. September bis 5. November 2023: donnerstags, 16 bis 19 Uhr, freitags und sonntags, 10:30 bis 17 Uhr.

Ausstellungseröffnung am Sonntag, 24. September 2023 ab 18 Uhr.
Nähere Infos auf www.vhs-crailsheim.de.

U 10105W **BUCHEN**

**„Bekehret die Welt“.
Geschichte der
christlichen Mission
Livestream - vhs.wissen live**



Prof. Dr. Bernhard Maier, Allgemeine
Religionswissenschaft und Europäische
Religionsgeschichte an der Universität Tübingen

Mittwoch, 27. Sept. 2023, 19:30 bis 21 Uhr

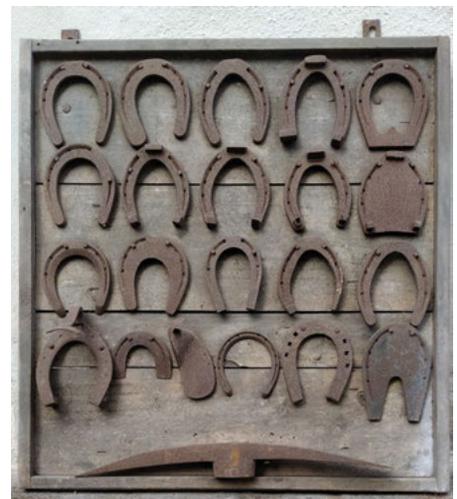
U 10106 **BUCHEN**

**Vom einstigen Handwerk des Huf-
und Wagenschmieds**

Dr. Achim Frick

In unserer kulturgeschichtlichen Entwicklung ist das Pferd dem Menschen ein treuer Begleiter, das ihm als wertvolles Nutz- und Arbeitstier dient. Nicht selten besteht eine Freundschaft zwischen beiden und das Tier besitzt einen Namen. Das Pferd verleiht dem Menschen Mobilität und große Schnelligkeit und stellt ihm seine Arbeitskraft zur Verfügung.

Ohne den einstigen Huf- und Wagenschmied wäre das nicht möglich gewesen. Der Schmied ist der Handwerker, der für die Aufrechterhaltung des Paktes zwischen Mensch und Pferd sorgte. Er beschlug die Hufe der Tiere zur Steigerung



HUFEISENMUSTERTAFEL VON 1933. SIE ZEIGT, WAS DER HUFSCHMIED HANDWERKLICH KONNTE UND WELCHE ART HUFEISEN ER FÜR EINEN ORTHOPÄDISCH RICHTIGEN BESCHLAG HERZUSTELLEN IN DER LAGE SEIN MUSSTE.



der Leistungsfähigkeit, er war der gefragte Pferdarzt für Behandlung und Gesunderhaltung. Das galt zumindest seit dem Mittelalter bis in die Neuzeit. Mit der Erfindung des Dieselmotors begann das Ende der „Hafermotoren“. Die Rösser und die Schmiede verschwanden in dem Maße, wie sich die neuen „Diesel-Rösser“ verbreiteten. Der Vortrag mit Exponaten geht auf die Spurensuche nach dem alten Handwerk des Huf- und Wagenschmieds und gibt Einblicke in eine Schmiede-Werkstatt und die umfangreichen Arbeiten, die dort getätigt wurden, z.B. Huf- und Klaueneisen schmieden, Aderlassen, Beile und Äxte machen, Hauen schärfen, Sensen dengeln, Wagen beschlagen und Achsen „äxsen“.

Dr. Achim Frick befasst sich seit vielen Jahren mit dem historischen Handwerk, speziell mit dem der Eisenschmiede, und publiziert dazu. Er ist im Vorstand des Geschichts- und Kulturvereins Langenburg e.V. und war u.a. maßgeblich an der Sicherung der historischen Löhnernschen Schmiede beteiligt, die sich in Langenburg im Städtlein seit 1502 nachweisen lässt und bis 1931 bestand. Heute ist die Schmiede Museum und öffentlich zugänglich. Bei Interesse organisieren wir gerne einen Besuchstermin.

Donnerstag, 5. Okt. 2023, 19:30 bis 21 Uhr
vhs, Konvent
EUR 6,00. Anmeldung erforderlich

U 10109W **BUCHEN**

Grausamer Despot oder kolonialer Held? Leopold II. von Belgien in der europäischen Erinnerungskultur
Livestream - vhs.wissen live



Dr. Julia Seibert

Sonntag, 8. Okt. 2023, 19:30 bis 21 Uhr

U 10110 **BUCHEN**

Crailsheimer Gaststätten
Filmvorführung

Waldemar Jauch

Der neue Film von Waldemar Jauch taucht ein in die Geschichte der Crailsheimer Gasthäuser und Schankwirtschaften, beschreibt ihre soziale, wirtschaftliche und kulturelle Bedeutung und erzählt viele Geschichten rund um diese Orte öffentlichen Lebens.



Zusammen mit dem Stadtarchiv Crailsheim und dem Film- und Videoclub Crailsheim.

Montag, 9. Okt. 2023, 19:30 bis 21 Uhr
Rathaus, Ratssaal
Eintritt frei (mit Spende)

U 10112 **BUCHEN**

Die ältesten „Kunstwerke“ der Welt
Die Höhlen der Schwäbischen Alb:
Stand der Forschung und Perspektive
Vortrag

Gudrun Kochendörfer-Lucius

Zusammen mit dem Stadtarchiv Crailsheim und dem Crailsheimer Historischen Verein.

Donnerstag, 12. Okt. 2023, 19:30 bis 21 Uhr
Rathaus, Ratssaal
EUR 5,00 an der Abendkasse bzw. kostenfrei für Mitglieder des Crailsheimer Historischen Vereins



FOTO: RAMESOS / WIKICOMMONS

U 10117X **BUCHEN**

40 Jahre Hubertusjagd in Friedrichsruhe
Das Pferd und die Jagd – Von der Wandlung des königlichen Sports in roten Röcken hin zum faszinierenden Freizeitanteeur „Jagdreiten“ im 21. Jh.

Theresa Ruhdorfer-Sentürk, MA.

Eine Veranstaltung der vhs Öhringen.
Nähere Infos auf www.vhs-crailsheim.de.

Sonntag, 29. Okt. 2023, 19 bis 21 Uhr
Wald- und Schlosshotel Friedrichsruhe, Kärcherstraße 11, 74639 Zweiflingen
EUR 5,00 ausschließlich an der Abendkasse

U 10140W **BUCHEN**

Die schuldigen Hirten: Geschichte des sexuellen Missbrauchs in der katholischen Kirche
Livestream - vhs.wissen live



Thomas Großbölting, Professor für Geschichte an der Universität Hamburg

Sonntag, 5. Nov. 2023, 19:30 bis 21 Uhr

U 10142 **BUCHEN**

Dr. Fritz Martin Ascher: 75 Jahre Schulleiter am Albert-Schweitzer-Gymnasium

Festabend mit Vortrag, Lesung und Musik
Umrahmung durch ASG-Schülerinnen und -Schüler



Vor 75 Jahren, im Mai 1948, wurde Dr. Fritz Martin Ascher zum Schulleiter der damaligen Oberschule Crailsheim bestellt. Der auf sein „Deutschtum“ stolze Jude Ascher hatte die Herrschaft der Nationalsozialisten in einer „privilegierten Mischehe“ mit seiner Schweizer Frau Elsi Schütz überlebt, die es trotz massiven Drucks der Staatsmacht ablehnte, ihren Mann zu verlassen. Der humanistisch gebildete und feingeistige Pädagoge verlor allerdings seine Stellung als Gymnasiallehrer und arbeitete bis 1945 gezwungenermaßen als Knecht in der Landwirtschaft, als Straßenkehrer und Totengräber.

Als Schulleiter in Crailsheim war Ascher verantwortlich für den Wiederaufbau des zerstörten Schulwesens. In die Anfangsjahre seiner Tätigkeit fielen der Neubau der Oberschule sowie die Namensgebung nach dem großen Arzt, Theologen, Musikwissenschaftler und Pazifisten Albert Schweitzer. Mit seinem politischen Engagement als Gemeinde- und Kreisrat und mit seinen Vorträgen bei der vhs gehörte Ascher zu den prägenden Persönlichkeiten der Nachkriegsgeschichte Crailsheims.

Der Abend lässt die außergewöhnliche Biografie Aschers vor allem anhand von Originaltexten Revue passieren.

Zusammen mit dem Stadtarchiv und dem Albert-Schweitzer-Gymnasium Crailsheim.

Mittwoch, 8. Nov. 2023, 19:30 bis 21 Uhr
Rathaus, Ratssaal
Eintritt frei

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.

Stüddeutsche Zeitung



Wissenschaftskolleg zu Berlin

acatech
DEUTSCHE AKADEMIE DER
TECHNIKWISSENSCHAFTEN



U 10144 **BUCHEN**

Die NS-Judenpolitik in Crailsheim bis zur Reichspogromnacht 1938
Vortrag

Folker Förtsch

Die Reichspogromnacht, in der jüdische Synagogen in Brand gesteckt, jüdische Geschäfte und Privatwohnungen geplündert, jüdische Menschen misshandelt und etwa 30.000 jüdische Männer in die Konzentrationslager verschleppt wurden, stellte bis dahin den brutalen Höhepunkt der antijüdischen Maßnahmen des NS-Regimes seit der Machtübernahme 1933 dar. Das Pogrom zeigte aber nicht nur eine neue Dimension direkter physischer Gewalt gegen Juden, sondern markierte auch den Beginn ihrer forcierten Ausplünderung und ihrer Ausschaltung aus dem Wirtschaftsleben.

85 Jahre nach den Ereignissen schildert der Vortrag die Etappen der nationalsozialistischen Politik gegen die jüdische Minderheit in Crailsheim bis zum Pogrom vom 9./10. Nov. 1938, über das lokal bisher kaum Informationen existieren.

Zusammen mit dem Stadtarchiv Crailsheim und dem Crailsheimer Historischen Verein.

Donnerstag, 9. Nov. 2023, 19:30 bis 21 Uhr
Rathaus, Ratssaal
EUR 5,00 an der Abendkasse bzw. kostenfrei für Mitglieder des Crailsheimer Historischen Vereins

U 10145W **BUCHEN**

Wo die Zitronen blühen – Kulturgeschichte der italienischen Küche
Livestream - vhs.wissen live



Dr. Peter Peter, Zentrum für Gastrosophie der Universität Salzburg

Donnerstag, 23. Nov. 2023, 19:30 bis 21 Uhr

U 10146 **BUCHEN**

Eugen Grimminger – Häftling Z 119/43
Lesung und Musik

Juliane Lang, Jochen Narziß-Sing und Folker Förtsch

Nach der Verhaftung der Mitglieder der Widerstandsgruppe „Weiße Rose“ um Hans Scholl wurde am 2. März 1943 auch Eugen Grimminger inhaftiert. Ihm wurde die Unterstützung der Scholls und ihrer Freunde in ihrem Kampf gegen das nationalsozialistische Regime vorgeworfen. Mit der Verhaftung Grimmingers durch die Gestapo fiel auch der Schutz für seine jüdische Ehefrau Jenny Stern infolge der „privilegierten Mischehe“ weg. Jenny Stern wurde verhaftet und über das KZ Ravensbrück nach Auschwitz deportiert, wo sie ermordet wurde. Ihr offizielles Todesdatum ist der 2. Dezember 1943.



DAS SCHOLL-GRIMMINGER-DENKMAL AM POSTPLATZ

80 Jahre danach veranstalten das Stadtarchiv Crailsheim und der Weiße-Rose-Arbeitskreis eine musikalische Lesung aus den Aufzeichnungen Grimmingers über seine Haftzeit im Gestapo-Gefängnis München und im Zuchthaus Ludwigsburg.

Sonntag, 3. Dez. 2023, 11 bis 12:30 Uhr
Finanzamt Crailsheim
(Ehemaliger Sitzungssaal Amtsgericht)
Eintritt frei (mit Spende)

U 10148 **BUCHEN**

Triensbach, Afrika und Theodor von Heuglin
Vortrag

Wilfried Schmid

Theodor von Heuglin (1824-1876) war ein bedeutender Entdecker und Naturforscher. Neben zwei Expeditionen in der Arktis war er maßgeblich an fünf Expeditionen in Nordost-Afrika beteiligt. Heuglin musste seine Forschungen selbst finanzieren. Neben der Veröffentlichung von Büchern und Beiträgen in Zeitschriften, handelte er mit Naturalien aller Art und exportierte selbst lebende Tiere nach Europa. Mehrere Jahre lang war dabei Triensbach sein europäisches Handelszentrum. Der Vortrag beleuchtet mit zahlreichen Bildern und Wiedergabe von Briefen Heuglins Forschungen in Afrika während seiner Triensbacher Zeit. Gezeigt werden neben Originalzeichnungen des Forschers auch die Triensbacher Briefe.

Heuglins Nachlass besteht aus nahezu 800 Zeichnungen und Karten. Der Referent beschäftigt sich seit langer Zeit mit dem Wirken von Theodor von Heuglin und wird zu seinem 200. Geburtstag eine Biografie mit einem umfassenden Werksverzeichnis veröffentlichen.

Zusammen mit dem Stadtarchiv Crailsheim und dem Crailsheimer Historischen Verein.

Mittwoch, 6. Dez. 2023, 19:30 bis 21 Uhr
Rathaus, Ratssaal
EUR 5,00 an der Abendkasse bzw. kostenfrei für Mitglieder des Crailsheimer Historischen Vereins

U 10174 **BUCHEN**

Zar Peter der Große - Wegbereiter der (späteren) russischen Großmacht
Vortrag in Präsenz oder online



Mathias Hofmann, Historiker und Orientalist

Zar Peter I. öffnete sein Land erstmals westeuropäischen Einflüssen und modernisierte Russland grundlegend. Zudem förderte er neben den Wissenschaften auch die Verwaltung, die es ihm letztendlich dann auch ermöglichte, über größere Steuereinnahmen zu verfügen. Unter seiner Herrschaft wurde Sibirien durch den Handel mit Pelzen enger an Russland gebunden. Er und sein Hof zogen von Moskau nach St. Petersburg; auch hiermit symbolisierte er seinen Bruch mit der Vergangenheit. Trotz aller Reformen gelang es ihm aber nicht, die gesellschaftlichen Strukturen dauerhaft zu verändern.

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, 11. Jan. 2024, 19:30 bis 21:30 Uhr
vhs, Konvent
EUR 7,50. Anmeldung erforderlich

U 10178 **BUCHEN**

Hermann Roßmann – Schriftsteller, Dichter, Filmamateur
Vortrag mit Filmvorführung

Sebastian Kopf

Nähere Infos auf www.vhs-crailsheim.de.

Zusammen mit dem Stadtarchiv Crailsheim und dem Crailsheimer Historischen Verein.

Montag, 15. Jan. 2024, 19:30 bis 21 Uhr
Rathaus, Ratssaal
EUR 5,00 an der Abendkasse bzw. kostenfrei für Mitglieder des Crailsheimer Historischen Vereins

U 10182 **BUCHEN**

Von der fränkischen Siedlung zur hohenlohischen Stadt – Die wechselvolle Geschichte Crailsheims im Mittelalter
Vortrag

Dr. Thomas Kreutzer, Kreisarchiv Hohenlohekreis

Die Herren von Hohenlohe machten Crailsheim um 1320 zur Stadt, doch konnten sie sich nur knapp 70 Jahre daran erfreuen, bis sie aufgrund drückender Schulden ihre Herrschaft in diesem Teil des Jagsttals aufgeben mussten. Um 1400 erfolgte der Übergang an die Burggrafschaft



Nürnberg, aus der bald darauf das Fürstentum Brandenburg-Ansbach hervorging, welches die Geschicke Crailsheims die nächsten 400 Jahre lang bestimmen sollte.

Crailsheim erlebte auf seinem Weg von der fränkischen Gründungszeit bis zum Übergang an die Burggrafen so manchen Herrschaftswechsel. Nicht nur die Hohenlohe engagierten sich hier in besonderer Weise, sondern unter anderem auch das Moritzstift in Augsburg, die Herren von Lohr, die Grafen von Oettingen und die Landgrafen von Leuchtenberg. In seinem Vortrag wird der Kreisarchivar des Hohenlohekreises, Dr. Thomas Kreutzer, diesen von Umbrüchen geprägten Weg entlang der entscheidenden Marksteine nachzeichnen.

Zusammen mit dem Stadtarchiv Crailsheim und dem Crailsheimer Historischen Verein.

Donnerstag, 15. Feb. 2024, 19 bis 20:30 Uhr
Rathaus, Ratssaal

EUR 5,00 an der Abendkasse bzw. kostenfrei für Mitglieder des Crailsheimer Historischen Vereins

V 10115 **BUCHEN**

Böse alte Zeit
Kriminalfälle aus der hohenlohischen Geschichte

Jan Wiechert

Nähere Infos auf www.vhs-crailsheim.de.



Freitag, 23. Feb. 2024, 19 bis 20:30 Uhr
vhs, Konvent
EUR 8,00. Anmeldung erforderlich

GENEALOGIE

U 10189 **BUCHEN**

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-Datenban-



ken, 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.

Samstag, 4. Nov. 2023, 13:30 bis 16:45 Uhr
vhs, Raum 32
EUR 24,50

POLITIK · WIRTSCHAFT · GESELLSCHAFT

U 10205W **BUCHEN**

Die Demokratie und ihre Zukünfte
Livestream - vhs.wissen live

PD Dr. Felix Heidenreich, Internationales Zentrum für Kultur und Technikforschung (IZKT) der Universität Stuttgart

Freitag, 29. Sept. 2023, 19:30 bis 21 Uhr



U 10210W **BUCHEN**

Fragile Sicherheit. Das Ende des Friedens und die neue Konfliktordnung
Livestream - vhs.wissen live

Dr. Christian Mölling, Forschungsdirektor der Deutschen Gesellschaft für Auswärtige Politik (DGAP)

Sonntag, 1. Okt. 2023, 19:30 bis 21 Uhr



U 10228W **BUCHEN**

Warum Erben ungerecht ist
Livestream - vhs.wissen live

Stefan Gosepath, Professor für Philosophie an der FU Berlin

Donnerstag, 12. Okt. 2023, 19:30 bis 21 Uhr



U 10215 **BUCHEN**

Wir müssen reden!
Politischer Salon mit Andreas Harthan



Wertschätzung ist. Es geht also um Dialog und nicht um Monolog, es geht um Debatte und nicht um Diktat.

Bei der Premiere des Politischen Salons geht es um den im Frühjahr 2024 stattfindenden Verkehrsversuch in Form einer temporären Fußgän-

gerzone in der Crailsheimer Innenstadt. Es geht um das Für und Wider, es geht aber auch um den Rahmen, in den der Verkehrsversuch eingebettet ist: um Möglichkeiten, die Crailsheimer Innenstadt attraktiver zu machen. Es geht an diesem Abend also auch ums Große und Ganze: Wie kann erreicht werden, dass sich Bürgerinnen und Bürger in Crailsheim wohlfühlen und sie deshalb gerne und regelmäßig in die Stadt kommen?

Andreas Harthan war bis Ende 2022 Redaktionsleiter des Hohenloher Tagblatts und hat die kommunalpolitischen Entwicklungen in Crailsheim seit 1981 journalistisch begleitet und kommentiert. Er lebt seit mehr als 40 Jahren in seiner Wahlheimat Crailsheim und hat sich hier von Anfang an ehrenamtlich engagiert - zuerst in den Kulturinitiativen kic und Kultic, später im Beirat der Crailsheimer Kunstfreunde und heute in den Vorständen von Krankenhaus-Förderverein und Stadtmarketingverein.

Freitag, 20. Okt. 2023, 19 bis 20:30 Uhr
vhs, Konvent

Kostenfrei. Anmeldung nicht erforderlich, aber zur besseren Planung erwünscht.

U 10236W **BUCHEN**

Die Sache mit Israel: Fünf Fragen zu einem komplizierten Land
Livestream - vhs.wissen live

Richard C. Schneider, SPIEGEL-Autor und langjähriger Israel-Korrespondent der ARD

Sonntag, 29. Okt. 2023, 19:30 bis 21 Uhr



U 10223W **BUCHEN**

Europa unter Druck. Besteht das deutsch-französische Tandem die Belastungsprobe?
Online-Vortrag

Dr. phil. Ronja Kempin, EU/Europa Senior Fellow bei der Stiftung Wissenschaft und Politik

Das Jahr des 60-jährigen Bestehens des Elysée-Vertrages über die deutsch-französische Zusammenarbeit, das zugleich das „Jahr 2“ des russischen Angriffskrieges gegen die Ukraine ist, stellt die Beziehungen zwischen Deutschland und Frankreich mal wieder auf den Prüfstand. Der Vertrag verpflichtet die Regierungen beider Länder dazu, sich in allen wichtigen Fragen der Außen-, Europa- und Verteidigungspolitik abzusprechen und, wenn möglich, zu einer gemeinsamen Haltung zu gelangen. Diese Verpflichtung wurde im Aachener Vertrag 1919 noch einmal





explizit bekräftigt. Aber wo stehen die beiden Länder in der Außen- und Sicherheitspolitik aktuell? Wie viel Gemeinsamkeit, wie viel Spannung gibt es auf diesem Gebiet und was bedeutet das für die Europäische Union?

Darüber spricht an diesem Abend Frau Dr. Ronja Kempin, Expertin für die Gemeinsame Sicherheits- und Verteidigungspolitik der EU sowie für die deutsch-französischen sicherheits- und verteidigungspolitischen Beziehungen bei der renommierten Stiftung Wissenschaft und Politik (SWP) in Berlin, und diskutiert mit uns!

Moderiert wird der Abend von der Historikerin Dr. Stefanie Woite-Wehle.

Die Veranstaltung findet online auf der Plattform ZOOM statt. Sie erhalten die Zugangsdaten rechtzeitig vor dem Termin.

Zusammen mit der Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg und zahlreichen Volkshochschulen im Land im Rahmen der LpB-Reihe „Zeitwende im Gespräch“.

Mittwoch, 8. Nov. 2023, 19 bis 20:30 Uhr
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich.

U 10225W **BUCHEN**

**NFTs & Metaverse
Online-Vortrag**



Hartmut Nehme

NFT (Non-Fungible Token) und das Metaverse sind neue Schlagworte unserer Zeit, welchen ein sehr großes Potenzial für die Zukunft vorausgesagt wird.

NFTs sind eine Art digitaler Eigentumsnachweis für reale und digitale Wertgegenstände und repräsentieren Werte an Audio- und Videoclips, Bildern, Sammelkarten und Kunst. NFTs stellen zusammen mit Blockchains, Kryptowährungen und künstlicher Intelligenz die Basistechnologie für den Aufbau eines Metaverse dar.

Das Metaverse gilt als eine weitere Entwicklungsstufe des Internets, welches aus persistenten, gemeinsam genutzten virtuellen 3D-Räumen besteht. Diese sind zu einem wahrgenommenen virtuellen Universum verbunden. Im Metaverse können Nutzer die Welten mitgestalten, dort leben, lernen, arbeiten und feiern.

Der Vortrag richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Nähere Infos auf www.vhs-crailsheim.de.

Montag, 13. Nov. 2023, 18:30 bis 21 Uhr
An Ihrem eigenen Rechner
EUR 15,00. Anmeldung erforderlich

U 10243W **BUCHEN**

**Die Moskau-Connection:
Das Schröder-Netzwerk
und Deutschlands Weg
in die Abhängigkeit
Livestream - vhs.wissen live**



Reinhard Bingener und Markus Wehner,
Frankfurter Allgemeine Zeitung

Donnerstag, 9. Nov. 2023, 19:30 bis 21 Uhr

U 10249W **BUCHEN**

**Vermögensungleichheit
und Klassenanalyse
Livestream - vhs.wissen live**



Dr. Nora Waitkus, Assistant Professor an der
London School of Economics (LSE)

Montag, 13. Nov. 2023, 19:30 bis 21 Uhr

U 10260 **BUCHEN**

**Taiwan im Visier -
Der China-Taiwan-Konflikt
Vortrag in Präsenz oder online**



Mathias Hofmann, Historiker und Orientalist

Mit dem überraschenden Besuch der US-Parlamentspräsidentin Pelosi im Aug. 2022 in Taiwan und anderen offiziellen Treffen haben die USA die Volksrepublik China außenpolitisch provoziert. Vor allem vor dem Hintergrund des russischen Kriegs in der Ukraine erscheint dieser politische Schachzug eher unüberlegt. Die Reaktion der VR China erfolgte unmittelbar, indem sie ein Seemanöver durchführte, bei dem sogar über Taiwan hinweg „scharf“ geschossen wurde. Damit hat der China-Taiwan-Konflikt eine Qualität erreicht, die mittelfristig zu einem neuen Krieg führen könnte.

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. Nov. 2023, 19:30 bis 21:30 Uhr
vhs, Konvent
EUR 7,50. Anmeldung erforderlich

U 10275W **BUCHEN**

**Global gescheitert?
Der Westen zwischen
Anmaßung und Selbsthass
Livestream - vhs.wissen live**



Prof. Dr. Susanne Schröter, Goethe-Universität Frankfurt

Sonntag, 3. Dez. 2023, 19:30 bis 21 Uhr

**GUT INFORMIERT UND FAIR
IM NETZ**

„Gut informiert und fair im Netz“ ist eine Online-Veranstaltungsreihe des vhs-Verbandes Baden-Württemberg mit dem SWR.



Nähere Infos zu den Workshops finden Sie auf www.vhs-crailsheim.de.

Auf Ihrem PC oder Tablet (über Slido)
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

Halten Sie bitte neben Ihrem Erstgerät für die Videokonferenz auch ein Zweitgerät für das Interaktionstool Mentimeter bereit - am besten eignet sich dafür ein Smartphone!

U 10273W **BUCHEN**

**Nachrichtenprofi hautnah.
Dem Reporter über
die Schulter geschaut**

Thomas Nettelmann, Redaktionsleiter
Nachrichten für Rheinland-Pfalz beim SWR

Donnerstag, 23. Nov. 2023, 18 bis 19:30 Uhr

U 10281W **BUCHEN**

**ARD Retro. Die Archive sind
offen und wollen erobert
werden - wir zeigen wie!**

Donnerstag, 7. Dez. 2023, 18 bis 19:30 Uhr

U 10286W **BUCHEN**

**SWR virtuell. Das erste digitale
Funkhaus Europas besuchen
Online-Workshop**

Tobias Bieker, Projektmanager und Leiter des
Projekts „SWR Virtuell“

Donnerstag, 11. Jan. 2024, 18 bis 19:30 Uhr

U 10290W **BUCHEN**

**Umgang mit Desinformation.
Fake News erkennen, Tricks
entlarven, Quellen checken - so
geht's**

Julia Kaltenbacher, Projektmanagerin im SWR
Medienkompetenzteam und Erfinderin des SWR
Fakefinders

Donnerstag, 25. Jan. 2024, 18 bis 19:30 Uhr

U 10294W **BUCHEN**

**Umgang mit Hassrede.
Hassrede erkennen,
Gegenrede leisten,
Netzgesellschaft gestalten**

Lilly Kurz, Medienpädagogin/Trainerin beim SWR

Donnerstag, 8. Feb. 2024, 18 bis 19:30 Uhr



**STICHWORT
KÜNSTLICHE INTELLIGENZ**

U 10222W **BUCHEN**

Was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz und wie wird diese unseren Alltag verändern?

Online-Vortrag

Hartmut Nehme



Künstliche Intelligenz (KI) gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von Künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch



Maschinen übernommen werden. Anderen gilt Künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen.

Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit im Stande sind zu leisten.

Eine praktische Anwendung für künstliche Intelligenz stellen die Digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri usw.) dar. Natürlich wird es auch um ChatGPT & Co. gehen.

Nähere Infos auf www.vhs-crailsheim.de.

Dienstag, 7. Nov. 2023, 18:30 bis 21 Uhr
An Ihrem eigenen Rechner
EUR 15,00. Anmeldung erforderlich

U 11030W **BUCHEN**

Roboter, Künstliche Intelligenz und der Mensch

Livestream - vhs.wissen live

Michael Decker, Professor für Technikfolgenabschätzung am Karlsruher Institut für Technologie (KIT).



Dienstag, 7. Nov. 2023, 19:30 bis 21 Uhr

U 11005 **BUCHEN**

ChatGPT & Co. - Künstliche Intelligenz auf dem Vormarsch?! Vortrag und Diskussion

Lennart Keller

Eine neue Generation generativer KI-Modelle zur Generierung von Texten aller Art, wie ChatGPT oder Google Bard, zeigt beeindruckende Resultate bei einer großen Bandbreite von Aufgaben, wie dem Beantworten von Wissensfragen, der Übersetzung oder der Programmie-

rung. Während einige Expert*innen darin den Beginn einer neuen „industriellen Revolution“ erkennen und weitreichende Veränderungen in unserem Lebens- und Arbeitsumfeld prognostizieren, unterstreichen andere die potenziellen Risiken dieser Technologie oder stellen ihren tatsächlichen Nutzen infrage. Um sich darüber selbst eine eigene Meinung bilden zu können, zielt dieser Vortrag darauf ab, einen verständlichen Überblick über die Technologie

hinter diesen Modellen zu geben, deren nachweisbare Stärken und Schwächen darzustellen und einen Ausblick auf mögliche Weiterentwicklungen zu geben. Zudem wird ein kurzer Exkurs in die Welt der Bildgenerierung

unternommen, um Gemeinsamkeiten und Unterschiede dieser beiden Bereiche zu beleuchten.

Lennart Keller ist Doktorand an den Lehrstühlen für Natural Language Processing und Computerphilologie der Universität Würzburg. Er befasst sich u.a. mit der Anpassung und Entwicklung neuer Methoden für die computergestützte Literaturanalyse.

Donnerstag, 9. Nov. 2023, 19 bis 20:30 Uhr
vhs, Konvent
EUR 6,00. Anmeldung erforderlich

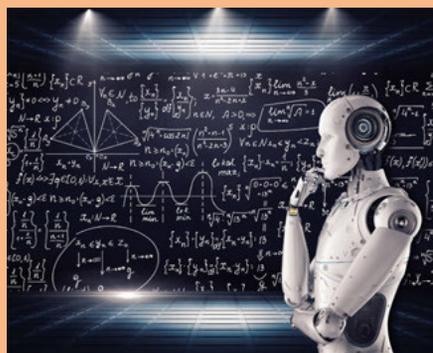


FOTO: MIKE MACKENZIE

U 11006 **BUCHEN**

**Künstliche Intelligenz
Was ist KI, was kann KI?**

Thorben Heinrichs, Projektleiter Digital Hub und Geschäftsführung hfcon

Künstliche Intelligenz (KI) ist einer der bedeutendsten technologischen Fortschritte unserer Zeit und hat eine immense Auswirkung auf viele Aspekte unseres Lebens. Besonders ChatGPT ist in aller Munde. In diesem Vortrag werden wir uns damit beschäftigen, was KI ist, was sie kann und welche Vorteile, Voraussetzungen und Stolpersteine damit verbunden

sind. Sie erfahren auch, in welchen aktuellen Anwendungsfeldern KI eingesetzt wird. Neben einer Einführung in die Grundlagen von KI wird der Vortrag auch Möglichkeiten zur Weiterbildung in diesem Bereich in der Region Heilbronn-Franken aufzeigen.

Der Referent ist Projektleiter beim Digital Hub Heilbronn-Franken (hfcon), einer vom Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg und verschiedenen Unternehmen in der Region finanzierten Organisation. Der Digital Hub ist eine regionale Drehschreibe für Digitalisierung und KI-Projekte.

Mittwoch, 17. Jan. 2024, 19 bis 21 Uhr
vhs, Konvent
EUR 6,00
Anmeldung zur besseren Planung erwünscht

U 11007 **BUCHEN**

Wie neue Technologien unser Leben und unsere Arbeitswelt beeinflussen

Thorben Heinrichs

In der heutigen Welt sind Technologien allgegenwärtig und haben unsere Lebensweise maßgeblich verändert. Von der Art und Weise, wie wir kommunizieren und uns informieren, bis hin zu unserem Arbeits- und Freizeitverhalten haben neue Technologien eine enorme Auswirkung auf unser tägliches Leben, die Arbeitswelt und die Gesellschaft. In diesem Kurs werden wir uns damit beschäftigen, welche Auswirkungen in Zukunft zu erwarten sind.

Der Schwerpunkt liegt auf den Möglichkeiten von Cloud Computing, IoT, Big Data, 5G, 3D-Druck, AR/VR, Digital Twin.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich für die Auswirkungen von Technologien auf die Gesellschaft interessieren und mehr darüber erfahren möchten, wie sie unser Leben beeinflussen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Donnerstag, 22. Feb. 2024, 18 bis 21 Uhr
vhs, Konvent
EUR 9,00. Anmeldung erforderlich

**CRAILSHEIMER
STADTGESPRÄCH**



FOTO: HARALD KRICHEL / WIKIMEDIA COMMONS

Im Rahmen der Reihe „Crailsheimer Stadtgespräch“ ist Sascha Lobo, bekannt aus Fernsehen, Internet und Presse, als Gast angefragt. Themen werden voraussichtlich Digitalisierung, KI und die gesellschaftlichen

Auswirkungen sein. Der Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.



U 10280 **BUCHEN**

Demokratie in der Krise? Impulsvortrag und Gespräch

Martin Koch

Die Zahl derer, die eine ernste Krise der Demokratie feststellen, nimmt zu. Woran krankt unsere Demokratie? Haben wir eine klare Vorstellung dazu, was sie heute für uns sein soll? Müssen wir sie neu denken? Der Vortrag ist dem demokratischen Grundimpuls gewidmet und seiner Bedeutung für die soziale Ordnung.



Der inzwischen abgeschlossene berufliche Weg des Kursleiters durch Geschäftsführungs- und Vorstandsaufgaben in sozialen Einrichtungen hat Anstoß gegeben zur intensiven Auseinandersetzung mit Fragen der Demokratie- und Rechtskultur und Zusammenarbeit in Organisationen.

Dienstag, 5. Dez. 2023, 19 bis 20:30 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

U 10284 **BUCHEN**

Demokratie und soziale Ordnung Vierteiliges Seminar

Martin Koch

Was erwarten wir von der Demokratie? Benötigen wir sie für unser gesellschaftliches Zusammenleben? Wie verstehen wir sie heute? Nach einem kurzen Überblick zur Entstehung von Demokratie erkunden wir gemeinsam - unabhängig von Parteipolitik und Ideologien - wesentliche Grundfragen und Zusammenhänge.

- Was ist der Grundimpuls von Demokratie?
- Demokratie - worüber wollen wir (nicht) abstimmen?
- Parteien - welche Funktion soll ihnen zukommen?
- Ist Demokratie abhängig vom Menschenbild?
- Was ist eigentlich „Recht“? Und wovon spricht das Rechtsgefühl?
- Rechtsordnung, soziale Ordnung - wie wollen wir zusammenleben?
- Grenzen zwischen Politik, Wirtschaft und Wissenschaft.

Ein Anliegen dieses Kurses ist auch, uns im Sprechen und Zuhören im eigenen Denken in diesen Fragen zu aktivieren.

dienstags, 19 bis 20:30 Uhr
Beginn: 9. Jan. 2024, 4-mal
vhs, Raum 23
EUR 27,00

U 10285W **BUCHEN**

Normalisierung der extremen Rechten und die Rolle des Populismus Livestream - vhs.wissen live



Prof. Dr. Paula Diehl, Direktorin des Internationalen Netzwerks für Populismusforschung an der Universität Kiel

Mittwoch, 10. Jan. 2024, 19:30 bis 21 Uhr

U 50700 **BUCHEN**

Die Zukunft der Arbeit beginnt jetzt



Zukunft der Arbeit

Tagung im Rahmen der Aktionswochen zur Fachkräftesicherung

Stefan Dietz, Unternehmer, Coach und Autor, Dr. Rüdiger Wapler, Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) in Nürnberg

Fachkräftemangel, Dekarbonisierung, Digitalisierung – Herausforderungen, mit denen sich alle Unternehmen konfrontiert sehen. Wohin gehen die Entwicklungen? Welche Lösungen gibt es zu diesen Themen? Was können Unternehmen heute schon tun, um auch morgen noch wettbewerbsfähig zu sein? Diese und weitere Fragen möchten die Organisatoren der Veranstaltung beantworten.

Impulsvortrag von Dr. Rüdiger Wapler *Arbeitswelt von Morgen: Digitaler Wandel in den Berufen und die Rolle der Weiterbildung*

Impulsvortrag von Stefan Dietz *„Glücksfall Fachkräftemangel“ Wie großartige Arbeitgeber morgen noch Talente finden und wachsen*

Veranstalter sind die INQA-Beratungsstelle bei der WFG Schwäbisch Hall mbH, die Agentur für Arbeit Schwäbisch Hall-Taubertal sowie die vhs Crailsheim.



VOLKSHOCHSCHULE CRAILSHEIM



WFG SCHWÄBISCH HALL

Nähere Infos auf Seite 92 dieses Programmhefts.

Mittwoch, 27. Sept. 2023, ab 18:30 Uhr
Gerhard Schubert GmbH,
Hofäckerstraße 7, Casino
Kostenfrei
Anmeldung online: event.wfgsha.de
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

U 10366 **BUCHEN**

Mensch, Geld, Wirtschaft: Wer beherrscht wen? Seminar

Martin Koch

Produktion und Konsum, Kauf- und Verkauf, Wert, Preis, Geld, Kapital, Eigentum, Lohn - in der mit diesen Worten angesprochenen Wirklichkeit stehen wir täglich. Die Finanzkrisen, aber auch andere Nebenwirkungen im Umgehen mit Geld und Wirtschaft scheinen uns zu zeigen, dass wir hier noch nicht ganz der „Herr im eigenen Hause“ sind. Es lohnt, die Begriffe zu schärfen oder auch neu zu bilden. Die brillant knappe Ausarbeitung des englischen Finanz- und Wirtschaftshistorikers Christopher Houghton Budd ist dabei eine wesentliche Unterstützung. Er regt ein genaues Beobachten der eigenen Erfahrung als Grundlage für die eigenständige Begriffsbildung an. So entstehen Einsichten, die nicht nur theoretisch wertvoll sind. Die Teilnahme am Kurs setzt kein fachliches Wissen voraus. Wirtschaftstheorien sind nicht Gegenstand der gemeinsamen Erkundung. Das kleine, deutsch übersetzte Büchlein von Christopher H. Budd kann im Seminar erworben werden. Es ist nicht im Buchhandel erhältlich.

dienstags, 19 bis 20:30 Uhr
Beginn: 17. Okt. 2023, 6-mal
vhs, Raum 23
EUR 40,50

RECHT · FINANZEN

U 10345W **BUCHEN**

Wie man die Pflegezeit finanziell meistert



Steffen Rudolph, Dipl.-Volkswirt

Gut betreut und dabei finanziell abgesichert sein - das ist jedermanns Wunsch für das Alter. Mit gezielten Informationen zum Thema Unterstützung und Pflege möchte der Referent seine Zuhörer*innen in die Lage versetzen, diesen Wunsch durch frühzeitige Regelungen zu realisieren.



- Inhalte:
- Unterstützung für Pflegebedürftige im Alltag
 - Überblick über Wohnformen im Alter
 - Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung
 - Pflegeleistungen beantragen
 - mit privater Vorsorge Versorgungslücken schließen



Dipl.-Volkswirt Steffen Rudolph, seit 1999 Referent beim Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe, wird als profunder Kenner die komplexe Materie anhand konkreter Beispiele veranschaulichen und auch für schwierige Fälle Handlungsmöglichkeiten aufzeigen. Die Zugangsdaten zu diesem Online-Vortrag erhalten Sie rechtzeitig vor dem Termin per E-Mail.

In Kooperation mit dem Stadtseniorenrat und dem Beratungsdienst Geld und Haushalt.

Donnerstag, 12. Okt. 2023, 19 bis 20:30 Uhr
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

U 10364W **BUCHEN**

Kryptowährungen: Bitcoins und seine Alternativen Online-Vortrag

Hartmut Nehme



Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von

marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik-Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren Hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

Hartmut Nehme studierte an der Fachhochschule Bochum Elektrotechnik. Seither arbeitet er seit mehr als 25 Jahren im Bereich der Internet-Technologien. Er 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.

Nähere Infos auf www.vhs-crailsheim.de.

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.

Montag, 16. Okt. 2023, 18:30 bis 21 Uhr
An Ihrem eigenen Rechner
EUR 15,00. Anmeldung erforderlich

U 10370W **BUCHEN**

Neue Trends in der Geldanlage für Anleger*innen mit ersten Erfahrungen Online-Vortrag

Hartmut Nehme

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Optionen Ihnen neue Technologien, Dienste sowie neue Anlageformen bieten, um die Erträge Ihrer Geldanlage zu optimieren.

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

- allgemeiner Überblick über Anlageklassen
- Risikobetrachtungen und Möglichkeiten der Diversifikation
- Kostenaspekte bei der Geldanlage
- passiv investieren mit ETFs
- FinTec-Unternehmen und deren Angebote
- Möglichkeiten der neuen Robo Advisor
- optimierte Anlage mit Hilfe von Zinsportalen
- Vor- und Nachteile von Crowdfunding
- aktive Investments über Social-Trading-Plattformen
- Kryptowährungen als zusätzliche Anlageform
- ökologisch nachhaltige Geldanlagen

Donnerstag, 26. Okt. 2023, 18:30 bis 21 Uhr
An Ihrem eigenen Rechner
EUR 15,00. Anmeldung erforderlich

U 10387W **BUCHEN**

Investieren in Aktien Online-Kompaktkurs

Hartmut Nehme

Ein Investment in Aktien verspricht auf lange Sicht höhere Erträge als die klassische Geldanlage auf dem Tages- oder Festgeldkonto. Trotzdem scheuen viele Bürgerinnen und Bürger die Anlage in Aktien. Im internationalen Vergleich ist in Deutschland die Anzahl der Aktienbesitzer im Bezug zur Bevölkerung gering. Anleger*innen „verschenken“ dadurch auf längere Sicht viel Geld.

In diesem Kompaktkurs erfahren Sie die Grundlagen von Börsen und Aktien. Sie lernen unterschiedliche Anlagestrategien kennen und erfah-



ren, wie Sie geeignete Aktien für die von Ihnen ausgewählte Strategie finden.

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse geeignet. Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen.

Nähere Infos auf www.vhs-crailsheim.de.

Samstag, 18. Nov. 2023, 9 bis 13 Uhr
An Ihrem eigenen Rechner
EUR 30,00. Anmeldung erforderlich

U 10338 **BUCHEN**

Ehe- und Scheidungsrecht Verträge und Vereinbarungen rund um Ehe und Partnerschaft, Trennung und Scheidung

Petra Piorr-Walter,
Rechtsanwältin und
Fachanwältin für
Familienrecht



Der Vortrag behandelt praktische Auswirkungen des deutschen Ehe- und Scheidungsrechts. Die Schwerpunkte sind:

- Eheverträge - sinnvoll oder nicht?
- Regelungs- und Gestaltungsmöglichkeiten bei Eheverträgen
- Erbverträge: Gestaltungsmöglichkeiten im Zusammenhang mit Eheverträgen
- Scheidungsfolgenvereinbarungen
- getrennt leben und Scheidung
- Zugewinn- und Vermögensauseinandersetzung
- Kindesumgang und Sorgerecht
- Überblick über materialrechtliche und prozessuale Fragen
- Unterhaltszahlungen: Wer muss an wen zahlen?

Der Vortrag wendet sich an alle, die an juristischem Grundwissen interessiert sind, ob verheiratet oder nicht.

Montag, 23. Okt. 2023, 19:30 bis 21:30 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 9,00. Anmeldung erforderlich

Weil's um mehr als Geld geht.

Wir setzen uns ein für das, was im Leben wirklich zählt. Für Sie, für die Region, für uns alle.

sparkasse-sha.de



Sparkasse
Schwäbisch Hall
Crailsheim



U 10328 **BUCHEN**

**Rechtzeitig vorsorgen
Informationen zu Vorsorgevollmacht,
Betreuungs- und Patientenverfügung**

Michael Köhler

Durch rechtzeitige Vollmachterteilung können öffentlich-rechtliche Betreuungsverfahren vermieden werden. Auch in Form von Betreuungsverfügungen sind vorsorgende Bestimmungen für den Fall einer späteren Gebrechlichkeit und Betreuungsbedürftigkeit möglich. Die Patientenverfügung gilt als verbindliches Mittel der Selbstbestimmung bezüglich medizinischer Maßnahmen für den Fall einer später evtl. eintretenden Einwilligungsunfähigkeit und für den Sterbeprozess.

Diese Veranstaltung informiert kurz über die Grundzüge der gesetzlichen Regelungen für betroffene Bürger ohne selbstgetroffene Vorsorge: die Rechtliche Betreuung und das Ehegattenvertretungsrecht. Im Weiteren wird schwerpunktmäßig auf die Vorsorgemöglichkeiten durch Vollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung eingegangen und Fragen dazu werden geklärt.

Der Referent ist Dipl.-Sozialpädagoge, Vereinsbetreuer und Geschäftsführer des Betreuungsver-eins im Landkreis Schwäbisch Hall e.V.

Mittwoch, 25. Okt. 2023, 19:30 bis 21:30 Uhr
vhs, Konvent
EUR 7,50. Anmeldung erforderlich

U 10310 **BUCHEN**

**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) e.V.

Donnerstag, 30. Nov. 2023, 19 bis 20:45 Uhr
vhs, Konvent
EUR 9,00. Anmeldung erforderlich

U 10343 **BUCHEN**

**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. Notar 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, 24. Jan. 2024, 19:30 bis 21:15 Uhr
vhs, Konvent
EUR 7,50. Anmeldung erforderlich

V 10342 **BUCHEN**

**Elternunterhalt -
Wer zahlt die Heimkosten?**

Petra Piorr-Walter

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.

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

Mittwoch, 28. Feb. 2024, 19:30 bis 21:30 Uhr
vhs, Konvent
EUR 9,00. Anmeldung erforderlich

U 10390 **BUCHEN**

Tauschnetz Crailsheim

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 Gruppe trifft sich an jedem zweiten Donnerstag im Monat von 19 bis 21 Uhr an der vhs.

**BAUEN · WOHNEN ·
SANIEREN**

U 10395 **BUCHEN**

Mieterführerschein

Nikolai Glaser, Rechtsanwalt, Marilena Ziegelbauer, Anna-Lena Fetzer und Ksenia Miroshnikova

Der Mieterführerschein soll Zugewanderten und Personen in schwierigen Wohnverhältnissen dabei helfen, die Chance auf eine eigene Mietwohnung zu erhöhen. Die Teilnehmenden werden an zwei Samstagnachmittagen in den folgenden Gebieten geschult: Reinigen und Putzen, Heizen, Lüften und Mülltrennung sowie Mietrecht. Desweiteren werden hilfreiche Informationen zur Wohnungssuche und Wohnungsbewerbung gegeben. Engagierten Kursteilnehmenden wird nach dem erfolgreichen Bestehen eines kleinen Abschlusstests ein Zertifikat der Volkshochschule Crailsheim ausgestellt.

Nähere Infos auf www.vhs-crailsheim.de.

Samstag, 14. Okt. 2023, 13 bis 16 Uhr,
Samstag, 21. Okt. 2023, 13 bis 16 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
Kostenfrei. Begrenzte Platzzahl

U 10424 **BUCHEN**

**Mit System zur
richtigen Heizung**



Marco Hampele



Sie haben eine alte Heizungsanlage und möchten wissen, welche Techniken aktuell möglich sind? In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Heizsysteme und erfahren, wann welche Technik sinnvoll oder auch unrentabel ist. Zudem wird über die ak-



tuellen gesetzlichen Rahmenbedingungen und mögliche Energieberatung gesprochen.

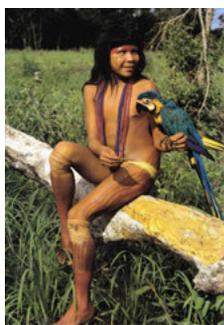
Der Referent ist Bachelor of Engineering (B. eng.) in Verfahrens-, Energie- und Umwelttechnik sowie staatlich geprüfter Techniker für Umweltschutztechnik und regenerative Energien.

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

NATUR · UMWELT · GARTEN

U 10425 **BUCHEN**

**Tropische Regenwälder der Erde
Unverzichtbares
Natur- und
Kulturerbe der
Menschheit**



Hans Jürgen
Kopkow

Langsam begreift die Weltbevölkerung, dass neben dem jährlich riesigen allgemeinen Waldverlust, global gesehen, die Regenwälder eine herausragende Stellung einnehmen. Wir haben es hier mit einem Hotspot der Artenvielfalt zu tun, mit der Heimat hunderter indigener Völker, einem der wichtigsten Weltsauerstofflieferanten, dem größten Süßwasserspeicher und Klimaregulator. Nachdem hier und andern Ortes jahrzehntelang ungehemmter Raubbau betrieben wurde, deutet sich zumindest im Amazonasgebiet durch den neuen Präsidenten ein Wandel an. Ihn gilt es massiv zu unterstützen, bevor der Wald eine kritische Größe unterschreitet, bei der er sich selbst nicht mehr erhalten kann. Schönheit, Nutzen und Vernichtung des Regenwalds sowie Erhaltungsbemühungen werden in Bild und Wort dargestellt. Neben einer kleinen Ausstellung soll es auch eine Verkostung von Regenwaldprodukten geben.

Mittwoch, 11. Okt. 2023, 19 bis 21 Uhr
vhs, Konvent

Eintritt frei, um Spenden für die unermüdlchen NGO's wie „Rettet den Regenwald e.V.“ und Oro Verde wird gebeten.
Anmeldung erforderlich!

U 10430 **BUCHEN**

Pilzkundliche Führung

Karl-Heinz Johe, Pilzsachverständiger (DGfM)

Bei dieser Pilzführung werden die in der Craillsheimer Gegend verbreiteten Arten in natura gezeigt und praktische Tipps für's Pilze-Sammeln vermittelt. Die Teilnehmenden erwerben

**LEBENSSPUREN IM WALD -
VORTRAGSREIHE**

Der Wald hat nicht nur Bäume zu bieten. Er ist eine unglaublich komplexe Lebensgemeinschaft aus Pflanzen und Tieren, die für uns nicht alle so offensichtlich sind wie Fuchs und Hase. Mehr im Verborgenen wirken zahllose meist kleinere Lebewesen, von denen viele Menschen oft noch nicht einmal gehört haben. Dennoch kann man davon Spuren entdecken. In vier Bildvorträgen hat der Jörg Brucklacher die Entdeckungen eines Sommers zusammengestellt.



Jörg Brucklacher ist Förster im Forstamt Schwäbisch Hall und ein Naturfreund mit staunendem Blick für die Mitgeschöpfe, die ihm täglich im Wald begegnen, begeisterungsfähig für den Reichtum des Lebens und seine ökonomische, ökologische und emotionale Bedeutung für uns alle. 56 Jahre alt, verheiratet, zwei erwachsene Kinder, kein Hund. Folgen Sie zusammen mit ihm den verschiedensten Lebensspuren, die jeder, der einmal genauer hinschauen möchte, selbst auch entdecken kann! Oftmals offenbaren sich faszinierende Geschichten, die im Unscheinbaren verborgen sind. Erweitern Sie Ihren Wahrnehmungshorizont in den Mikrokosmos des Waldes und werden Sie ein Blattdreher, Laubstier und Rindenstutterer.

Die Vorträge aus der Reihe können unabhängig voneinander besucht werden.

vhs, Konvent
EUR 8,00 pro Termin
Anmeldung erforderlich

U 10466 **BUCHEN**

**Von schraffierenden Mäusen und
Sackträgern**

In diesem Vortrag begegnen wir zunächst bekannteren Tieren, Nagern, Spechten und einem Amphib, finden zahlreiche Knochen, einen seltsamen Pilz, lösen ein Mistelgeheimnis und treffen schließlich auf die Vorhut des Insektenheeres, die vertrauten Marienkäfer. Doch bald wird es seltsamer - Böcke mit Hufeisen - und fremdartiger - wandernde Säcke zum Beispiel ...

Donnerstag, 18. Jan. 2024, 19 bis 20:45 Uhr

U 10467 **BUCHEN**

**Von Miniermotten und
Genmanipulieren**

Tunnelgräber in Blättern, Saftschlüpfermotten, verschiedene Schlupf- und Holzwespen mit unglaublichen Bohrfähigkeiten bevölkern diesen Abend. Bissige Böcke, diesmal ohne Hufeisen, und ihre Untermieter, rätselhafte „Gnitzen“, die selbst auch wieder unterwandert werden, lassen sich entdecken. Und dann eröffnet sich uns das Biolabor, in dem zahlreiche Tierarten das Genom von Pflanzen manipulieren, um sich ihr Traumhaus wachsen zu lassen.



Donnerstag, 8. Feb. 2024, 19 bis 20:45 Uhr

U 10468 **BUCHEN**

**Von Sägewespen und
Springzikaden**



Verschiedene Blattwespen machen den Anfang dieses Vortrags, total vegan und friedlich trotz ihrer mörderischen Sägesäbel, langnasige Käfer gesellen sich zu verschiedenen Ameisen und ein Distelhotel präsentiert seine Vielfalt an Gästen. Eine allerliebste Mikrospinne begegnet einem Spinnenfresser, aber nicht in echt, nur im Vortrag, und schließlich entdecken wir eine sprunggewaltige Zikade und ihr mechanisches Wunderwerk.

Donnerstag, 29. Feb. 2024, 19 bis 20:45 Uhr



U 10469 **BUCHEN**

**Von schlaksigen Schnaken und
völlig flachen Freaks**

Donnerstag, 14. März 2024, 19 bis 20:45 Uhr



Kenntnisse zum Bestimmen von Speisepilzen und deren Unterscheidung von giftigen Verwechslungspartnern. Außerdem wird die Bedeutung von Pilzen im Ökosystem Wald aufgezeigt.

Falls vorhanden, bitte Lupe und eigenes Pilzbestimmungsbuch mitbringen. An festes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung denken!

Sonntag, 15. Okt. 2023, 14 bis 17 Uhr
Treffpunkt ist auf dem Crailsheimer Volksfestplatz bei der Hakro-Arena. Von dort Fahrt zu einem Waldparkplatz. Es können Fahrgemeinschaften gebildet werden.
EUR 13,50. Anmeldung erforderlich

U 10441 **BUCHEN**

Hausgärten im Klimawandel

Christiane Karger, Dipl.-Ing. agr.



Treibhauseffekt, Hitzewellen, Starkregen, Spätfrost & Co. sind Naturereignisse, die die Arbeit im Garten oft erschweren. Wie können und sollten wir auf den Klimawandel reagieren? Was können wir im Hausgarten tun, um uns anzupassen, welche veränderten Pflegemaßnahmen ergreifen? Welche Pflanzenarten und -sorten im Zier- und Nutzgarten sind besser angepasst und bringen trotzdem noch gute Erträge?

Diesen und weiteren Fragen geht die Referentin in Ihrer Präsentation nach. Informieren Sie sich, wie Sie trotz Klimawandel mit vertretbarem Aufwand gute Erträge bekommen und sich weiterhin an Ihrem schönen Garten erfreuen können.

Die Referentin ist Gartenbauingenieurin und seit vielen Jahren in der Gartenberatung tätig.

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

U 10449 **BUCHEN**

Obstbaum-Schnittkurs

Christiane Karger



Für stabile und gesunde Obstbäume ist der richtige Schnitt von Anfang an die wichtigste Voraussetzung. Ob Erziehungs-, Erhaltungs- oder



Verjüngungsschnitt - die Gartenbauingenieurin Christiane Karger vermittelt Ihnen Grundlagen, mit denen Sie künftig Schere und Säge gezielter einsetzen können. Im Kursverlauf wird der Winterschnitt erläutert und praktisch umgesetzt. Am Morgen werden die theoretischen Grundlagen geschaffen, anschließend fährt die Gruppe gemeinsam zu einer Streuobstwiese, wo die Theorie dann auch gleich in die Praxis umgesetzt werden kann.

Wetterfeste Kleidung und bitte, sofern vorhanden, Schnittwerkzeug mitbringen.

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

U 10470 **BUCHEN**

Bäume und Sträucher und ihre Früchte Naturkundliche Führung

Detlef Wucherpfennig, NABU Crailsheim

Sonntag, 15. Okt. 2023, 14 bis 17 Uhr
Treffpunkt: Volksfestplatz
Kostenfrei

U 10471 **BUCHEN**

Stadtgestaltung im Zeichen des Klimawandels NABU-Themenabend

Franziska Zumpfe

Mittwoch, 8. Nov. 2023, 20 bis 22 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links



U 10472 **BUCHEN**

Brasiliens Natur anders betrachtet NABU-Jahresabschluss mit Bilderpräsentation

Jessica Jung

Samstag, 2. Dez. 2023, 20 bis 22 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links

ERZIEHUNGSFRAGEN · PÄDAGOGIK · SCHULE

U 10520 **BUCHEN**

Jung und unabhängig - Wie lernt die Generation Z? Video-Learning als neuer Hype Eltern-Forum

Daniel Jung

In diesem Vortrag spricht Daniel von den Lerngewohnheiten und -möglichkeiten der heutigen



Generation. Insbesondere geht er auf die Generation Z ein, die durch ihre ständige Online-Präsenz und die Nutzung sozialer Netzwerke geprägt ist. Er zeigt dabei auf, wie die Digitalisierung und die Verwendung von Video-Learning das Lernen effektiver, nachhaltiger und den Lernprozess individueller gestaltet. In den letzten Jahren hat sich diese Lernmethode des Video-Learnings als äußerst beliebt erwiesen und bietet eine völlig neue Art des Wissens- bzw. Verständniserwerbs. Insbesondere betont er die Vorteile und Auswirkungen auf das Bildungssystem und erörtert die Anforderungen an Bildungsinstitutionen. So stellt sich beispielsweise die Frage, wie das digitale Lernen in den Schulalltag integriert werden kann und welche Rolle Lehrerinnen und Lehrer in diesem Prozess spielen. Abschließend weist er auf die Potenziale der Digitalisierung im Bildungsbereich hin und ermutigt die Elternschaft und Pädagogen dazu, die Chancen der Digitalisierung wahrzunehmen und das Lernen in der digitalen Welt voranzutreiben. Der Vortrag regt dazu an, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen und evtl. auch aktiv an der Gestaltung der Zukunft des Lernens mitzuwirken.



Daniel Jung ist 1981 in Remscheid geboren und hatte schon in frühen Jahren eine Begeisterung für das Thema Bildung - vor allem Mathematik. Während seines Mathematik- und Sportstudiums gründete Daniel sein erstes Unternehmen. Er vermittelte über Nachhilfe Wissen und gab dazu parallel Tennistraining. Während seines Studiums stieß er auf die YouTube-Videos von amerikanischen Professoren, die ihre kompletten Vorlesungen für jeden zur Verfügung stellten. Mit den Onlinevideos lernte er deutlich besser und schneller als bei den Vorlesungen seiner eigenen Mathematikprofessoren. Das veranlasste ihn dazu, das Gleiche auf deutsch auszuprobieren. Er hat mit Hilfe seiner Nugget-Learning-Methodik einen Schmerz gelöst, den viele Lernende empfinden. Mittlerweile erreicht er Millionen Menschen über seine Social-Media-Kanäle und schafft es, komplizierte mathematische Inhalte, für jeden und zu jederzeit, verständlich zu machen.

Eine Veranstaltung in Kooperation der vhs mit den Crailsheimer Schulen sowie dem Crailsheimer Gesamtelternbeirat und unterstützt durch die Sparkassenstiftung für den Landkreis Schwäbisch Hall.



Sparkassenstiftung
Landkreis Schwäbisch Hall

Dienstag, 7. Nov. 2023, 19 bis 21 Uhr
Rathaus, Ratssaal
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich



BUCHEN **BUCHEN** **BUCHEN**

U 10522 / U 10523 / U 10524 ff.

ElternCafé - Sprich, damit ich dich sehe

Michaela Klunker

Unser Wirken, unser Sein und unsere Sprache machen uns zu dem, was wir sind. Als Begleitung unserer Kinder im Alltag stehen wir oft vor Herausforderungen wie Karriere und Beruf, Kindern mit Schulstress und Beziehung. Wie wir dies in Einklang und uns „ins Reine“ bringen können, mit den Worten unserer Sprache, wie wir unsere Umgebung so gestalten können, dass alle (auch wir selbst) sich wohlfühlen, sich annehmen und lieben können: dies stellt Michaela Klunker in ihrer Vortragsreihe im „ElternCafé“ vor.

Die zertifizierte Lernbegleiterin an freien und aktiven Schulen, Gründerin der ElternFührerscheinAkademie, Buchautorin, Mama und Ehefrau lädt zu alltäglichen Themen rund ums Eltern-Sein ein und bietet Lösungsansätze an.

ElternführerscheinAkademie, Pamiersring 15, 1. Stock, rechte Tür
EUR 12,00 pro Termin
inkl. Gebäck und Getränken

Fünf Veranstaltungen:

U 10522: *Müssen Hausaufgaben Drama sein?*
Donnerstag, 28. Sept. 2023, 10 bis 11:30 Uhr

U 10523: *Kernbedürfnisse: Darf auch ich meine - gegenüber den Kindern und dem Partner bzw. der Partnerin äußern? Wenn ja, wie?*
Donnerstag, 26. Okt. 2023, 10 bis 11:30 Uhr

U 10524: *Wie nehme ich mein Kind wahr, und wie nimmt mein Kind mich wahr?*
Donnerstag, 30. Nov. 2023, 10 bis 11:30 Uhr

U 10525: *Grenzen: Wessen Grenzen gelten? Welche brauche ich - welche braucht meine Kind? Wann und wie sind sie angebracht und wie spreche ich sie aus?*
Donnerstag, 25. Jan. 2024, 10 bis 11:30 Uhr

U 10526: *Zeugnisausgabe: Wie bereite ich mein Grundschulkind auf ein „schlechtes“ Zeugnis vor?*
Donnerstag, 29. Feb. 2024, 10 bis 11:30 Uhr

U 10585 **BUCHEN**

Ehrenamtliche Vormünder gesucht! Informationsabend

Heide Blank, Amtsvormündin



Was ist eine Vormundschaft? Wann bekommt ein junger Mensch einen Vormund? Was sind die Aufgaben eines ehrenamtlichen Vormunds? Wo bekommt der ehrenamtliche Vormund Unterstützung? Lassen Sie sich von uns

über die Vormundschaft und das Ehrenamt informieren. Wenn Ihr Interesse geweckt wurde, können Sie sich in die Kartei für ehrenamtliche Vormundinnen und Vormünder beim Jugendamt Schwäbisch Hall aufnehmen lassen und erhalten dann auch regelmäßige Einladungen zu kostenfreien Schulungsangeboten und Informationsabenden.

Die Referentin ist langjährige Amtsvormündin des Jugendamts Schwäbisch Hall.

Donnerstag, 2. Nov. 2023, 18:30 bis 20 Uhr
vhs, Konvent
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

BUCHEN **BUCHEN** **BUCHEN**

U 10519A / U 10519B / U 10519C

Fachabend Resilienz in der KiTa - Gruppe stärken, Nerven schonen für Erzieherinnen und Erzieher

Jessica Bisetto

Hohe Belastbarkeit, Flexibilität, Nerven wie Drahtseile, Kreativität und möglichst auch noch Superkräfte - die Anforderungen an Erzieherinnen und Erzieher sind enorm hoch. Dieser Fachvortrag beleuchtet den Umgang mit Druck und Stress, vermittelt aber auch wie Resilienz im KiTa-Alltag durch die Veränderung der Gruppendynamik und neues Handlungsverständnis gelingen kann. Praktische Beispiele helfen die Inhalte leicht und unmittelbar umzusetzen.

Der Vortrag ist für alle Erzieherinnen und Erzieher gedacht, die mehr Ruhe und Gelassenheit im KiTa-Alltag möchten - nicht nur für die Gruppe, sondern auch für sich selbst.

vhs, Konvent
EUR 12,00 bzw. kostenfrei für Beschäftigte der Stadt Crailsheim

Drei Termine zur Auswahl:

U 10519A: Mo., 9. Okt. 2023, 16:30 bis 18:30 Uhr

U 10519B: Di., 10. Okt. 2023, 16:30 bis 18:30 Uhr

U 10519C: Di., 17. Okt. 2023, 16:30 bis 18:30 Uhr

U 10598 **BUCHEN**

Starke Kinder, glückliche Zukunft! Selbstbehauptungstraining für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Jessica Bisetto

Übergriffe, Mobbing und verbale Anfeindungen gehören zum Alltag vieler Kinder und Jugendlicher - nicht nur in der Schule. In diesem Kurs lernen sie damit umzugehen.

Kursinhalte:

- Aufbau von Widerstandsfähigkeit gegenüber Beleidigungen und Hänseleien.
- Sicherer Umgang mit Konfliktsituationen: Es werden Strategien zur Konfliktbewältigung eingeübt.

- Mehr Sicherheit im Alltag: Durch das Training werden die Kinder selbstsicherer in Ihrem Auftreten und Ihrer Kommunikation.
- Mehr Zielstrebigkeit und Ausdauer: Im Kurs lernen die Kinder zielstrebig zu sein, über sich hinauszuwachsen und auch Dinge mit Freude zu tun, die anstrengend oder schwierig sind.
- Mehr Respekt und Empathie: Kinder lernen respektvoll miteinander umzugehen und Bedürfnisse von sich und anderen wahrzunehmen und zu respektieren.
- Mehr Klarheit: Die Kinder lernen ihre eigenen Gefühle und Grenzen noch besser wahrzunehmen. So können sie besser einschätzen was gut und gesund für sie ist und was ihnen schadet.

Ab 13:30 Uhr sind alle Eltern zu einer kurzen Info über die Inhalte eingeladen.

Die Referentin ist Coach sowie Trainerin für Selbstbehauptung und Resilienz. In ihre Praxis kommen nicht nur Erwachsene, sondern auch Jugendliche und Kinder, die es zu stärken gilt. Sie gibt regelmäßig Kurse und hält Vorträge an Volkshochschulen und weiteren Bildungseinrichtungen.



Bitte mitbringen: Getränk, kleines Vesper und Stiftemäppchen

Samstag, 18. Nov. 2023, 10 bis 14 Uhr
vhs, Raum 31
EUR 39,50

Beachten Sie auch die Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse in unserem Fachbereich Gesundheit ab Seite 41.

PSYCHOLOGIE · GELINGENDES LEBEN

U 10620 **BUCHEN**

Resilienz mithilfe gewaltfreier und wertschätzender Kommunikation Einführung und Vertiefung

Sonja Weishaar-Mienhardt

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.

Die Methode ist einfach zu verstehen, die Anwendung braucht jedoch Zeit und Übung. Übungsgruppen helfen dabei, eigene Erfahrungen zu reflektieren und Routine zu entwickeln. Je nach Teilnehmerzahl und Interesse kann sich eine solche Gruppe online oder in Präsenz anschließen.

Dieser Kurs richtet sich an Neulinge, die sich für die GFK interessieren oder wenig Vorwissen und Erfahrung mitbringen. Im Anschluss an den Kurs findet eine monatliche Online-Übungsgruppe statt (Kursnummer U 10621W).

Die Kursleiterin arbeitet als Job- und Karriere-Coach und beschäftigt sich seit Jahren mit gewaltfreier Kommunikation.

Drei Freitage, 6./13./20. Okt. 2023, 19 bis 22 Uhr, vhs, Raum 01, EG, links
EUR 64,50

U 10621W **BUCHEN**

Gewaltfreie und wertschätzende Kommunikation **Online-Übungsgruppe**

Sonja Weishaar-Mienhardt

Wer das Einführungsseminar „Resilienz mithilfe gewaltfreier und wertschätzender Kommunikation“ besucht oder anderweitig Kenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation erworben hat und weiter üben möchte, ist hier richtig. An konkreten und eigenen Beispielen wird ausprobiert, wie man seine Anliegen klar und wertschätzend mitteilt; und wie man, auch bei unterschiedlichen Meinungen, eine Basis für Vertrauen und Konfliktlösung schafft. Die Zoom-Sitzungen finden einmal monatlich von 19 bis 21 Uhr statt. Der Link dazu wird vorab zugesandt.

Vier Freitagabende, 17. Nov. und 15. Dez. 2023, sowie Freitag, 12. Jan. und 9. Feb. 2024, jeweils 19 bis 21 Uhr
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 72,00

U 10625 **BUCHEN**

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) **Übungsgruppe für Fortgeschrittene**

Sonja Weishaar-Mienhardt

Fünf Freitagabende, 22. Sept., 27. Okt. 2023, 24. Nov., 22. Dez. 2023, und 19. Jan. 2024, jeweils 18:30 bis 21:45 Uhr
vhs, Konvent
EUR 89,50

U 30070 **BUCHEN**

So wird der Schlaf zu meinem Freund! **Vortrag mit Demonstrationen**

Peter Bergholz

Nähere Infos auf Seite 42 dieses Programmhefts und auf www.vhs-crailsheim.de.

Freitag, 13. Okt. 2023, 18:30 bis 20:30 Uhr
vhs, Konvent
EUR 9,00

U 10631 **BUCHEN**

Wie plötzlich alles leichter wird **Die Entdeckung deiner Inneren Schalter**

Peter Bergholz

Nach diesem Workshop wirst du tief entspannt, zufrieden und zuversichtlich nach Hause gehen. Denn du wirst hier sehr einfache Mini-Bewegungen kennenlernen, mit denen du dich sofort aus innerem Druck und Grübeln, aus Stressgedanken, Schlafstörungen und Ängsten herausbringen kannst. Um dann immer leichter - über das Nervensystem - in tiefe Ruhe, Gelassenheit und Glücksstimmung hineinzukommen; und in die Zuversicht, dass alles gut wird. Diese Bewegungen werden zu drei „Inneren Schaltern“, weil sie einen Nerv ansprechen, dessen zentrale Bedeutung tatsächlich erst vor wenigen Jahren erkannt wurde: den Ventralen Vagus, unseren Lebens- und Selbstheilungsnerv. Der US-Hirnforscher Stephen Porges hat damit etwas entdeckt, was für Pädagogik, Medizin und Persönlichkeitsentwicklung völlig neue Möglichkeiten eröffnet. Die Inneren Schalter wirken sofort, bei jedem und auch in den schwierigsten Situationen. Sie werden mit stimmiger Musik und einem speziellen Rhythmus eingeübt und können später auch mental eingesetzt werden.

Peter Bergholz ist Dipl.-Psychologe und seit 43 Jahren engagiert als Psychotherapeut und Coach unterwegs.

Samstag, 14. Okt. 2023, 10 bis 17 Uhr
vhs, Konvent
EUR 98,00

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.

U 10604X **BUCHEN**

Praktische Menschenkenntnis **Das Verhalten und die Beweggründe Anderer besser verstehen** **Workshop**

Klaus Günter Hohenberg, Dipl.-Psychologe

In diesem Workshop werden Ihnen verschiedene Modelle zur Beschreibung des menschlichen Verhaltens vorgestellt. So erhalten Sie Einblick in eine Systematik, die Ihnen dabei helfen kann, Ihre Mitmenschen besser wahrzunehmen und weniger auf Versuch und Irrtum im Miteinander angewiesen zu sein.

Ein Fokus des Workshops liegt darauf, eine entspanntere Kommunikation zu entwickeln und Ziele einfacher und mit mehr Leichtigkeit zu erreichen.

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Samstag, 14. Okt. 2023, 11 bis 13:15 Uhr
Schwäbisch Hall, Haus der Bildung
EUR 36,00

U 50601 **BUCHEN**

Keep cool **Konflikte verstehen und gewinnbringend lösen**

Dr. Michael Schwalling

Dienstag, 17. Okt. 2023, 18 bis 21 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 48,00

U 10630 **BUCHEN**

Leichtigkeit leben

Jessica Bisetto

Oft wird die Lebensqualität durch Druck, Stress, Zweifel oder Ängste gemindert. Körperlicher und seelischer Ballast trübt die Stimmung und raubt Energie.

In diesem Kurs wird vermittelt, wie es möglich sein kann, Altes hinter sich zu lassen und neue Leichtigkeit im Leben zu verankern. Dies geschieht unter anderem durch die Reflexion der eigenen Gefühle und Glaubenssätze und die Bewusstwerdung über die eigenen Wünsche und Bedürfnisse. Durch das Erlernen von Achtsamkeitsübungen und Übungen zur Selbstwertstärkung können neu gefasste Vorsätze in die Tat umgesetzt werden.

Der Kurs bietet sowohl theoretische Impulse als auch praktische Tools und Techniken, die das Ziel haben, die innere Balance wieder herzustellen und die Resilienz zu stärken.

Drei Dienstagabende, 24. Okt., 7. und 21. Nov. 2023, jeweils 18:30 bis 20:45 Uhr
vhs, Raum 11
EUR 61,50



U 10615X **BUCHEN**

**Stress lass nach
Vom Umgang mit Leistungsdruck und der
eigenen Erwartungshaltung**

Dr. Michael Schwelling

Nur wer Klarheit über die eigenen Werte und Ziele hat, kann gute Entscheidungen treffen und sich ein Stück weit von Schuldgefühlen oder Rechtfertigungszwang befreien.

Inhalte sind u.a.:

- Drucksituationen erkennen und verstehen
- Belastende Faktoren identifizieren
- Strategien, um Belastungen zu managen
- Guter Umgang mit Erwartungsdruck
- Perspektiven für eine gesunde Lebensbalance
- Die persönliche Zufriedenheit erhalten und steigern
- Konkrete Umsetzungsschritte für den (Arbeits-)Alltag

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.

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Mittwoch, 25. Okt. 2023, 18:30 bis 21:30 Uhr
Schwäbisch Hall, Haus der Bildung
EUR 48,00



U 10640 **BUCHEN**

**Eintausendmal Lebensglück -
Erinnern, was zählt
Multimedia-Show**

Christof Jauernig



FOTO: MORITZ JACOBI

Wann ist man glücklich? Erst dann, wenn „endlich alles stimmt“ im eigenen Leben? Das dachte auch Christof Jauernig lange, auf der Suche nach Zufriedenheit im Hamsterrad einer Unternehmensberatung. Was wirklich glücklich macht und wie nah er dem Glück die ganze Zeit gewesen war, begriff er erst, als er ausstieg und mit dem Rucksack ein halbes Jahr durch Südostasien reiste - ohne Plan für danach.

Heute ist er bundesweit auftretender multimedialer Erzähler. Auf seinen Touren hat er in sechzig Städten Menschen zu ihren eigenen Glückserfahrungen befragt und daraus ein Buch und sein zweites Bühnenprogramm gemacht: Eintausendmal Lebensglück ist ein bewegendes Zeugnis der großen Vielfalt verzaubernd schlichter, täglich greifbarer, oft kostenfreier Glücksmomente. Zusammengestellt aus den offenherzig aufgeschriebenen Beiträgen von mehr als eintausend Mitbürgerinnen und Mitbürgern unterschiedlichster Couleur, erinnern die präsentierten Augenblicke an das Kostbare im Alltäglichen. Der Autor kombiniert die Impressionen der Befragten mit den seit seinem radikalen Lebensumbruch gemachten eigenen Erfahrungen zum Thema. Dabei verleiht er dem Abend einen stimmungsvoll-meditativen Charakter durch eine Melange aus sorgsam gesetzten, fast poetischen Begleitworten, Leinwandprojektionen sowie selbst eingespielten musikalischen Untermalungen.

Ein Abend, der Glück nicht erklären, sondern fühlbar machen möchte.



Zusammen mit der Katholischen Erwachsenenbildung im Landkreis (keb), der Evang. Familienbildungsstätte und der Stadtbücherei.

Dienstag, 21. Nov. 2023, 19 bis 21 Uhr
Rathaus, Ratssaal
EUR 10,00 bzw. EUR 6,00 für Schüler*innen,
Azubis und Studierende
Anmeldung erforderlich

U 10647X **BUCHEN**

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

Dr. Michael Schwelling

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 den Volkshochschulen Schwäbisch Hall und Öhringen.

Montag, 27. Nov. 2023, 18 bis 21 Uhr
Schwäbisch Hall, Haus der Bildung
EUR 48,00 bzw. EUR 44,00 für Mitglieder des Crailsheimer Stadtseniorenrats

U 10672 **BUCHEN**

**Achtsamkeit: Durch mehr
Selbstwahrnehmung
bewusster handeln
Kostenfreier Schnupperkurs**

Thorsten Köhnlein, Achtsamkeits-Coach



Jede und jeder kann mit mehr Achtsamkeit seine Lebensqualität verbessern. An diesem kostenfreien Schnuppertermin bekommen Sie einen Überblick, was durch mehr Achtsamkeit im Alltag möglich ist. Wir erarbeiten uns

das Thema Schritt für Schritt gemeinsam und entwickeln ein Verständnis für die Bedeutung der Stille. Gelernt werden dabei die Grundlagen zu Achtsamkeit- und Meditationsübungen für den persönlichen Alltag.

Freitag, 10. Nov. 2023, 18:30 bis 20 Uhr
vhs, Konvent
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

U 10673 **BUCHEN**

**Achtsam leben -
Ankommen im Hier und Jetzt
Achtwöchiger Kurs**

Thorsten Köhnlein

Mehr als je zuvor ist es wichtig, wie wir mit uns selbst umgehen. Da ist der Druck durch die Alltagsbelastungen sowie die Sorge um das große Ganze in der Welt. Und doch gibt es einen praktischen Weg zu mehr Ruhe, Frieden und Gelassenheit. Sie sind richtig in diesem Kurs, wenn Sie

- achtsamer und gesünder leben wollen
- sich um andere kümmern
- genug vom Multitasking haben
- freundlicher mit sich selbst umgehen wollen
- offen und neugierig auf sich selbst sind
- mehr auf sich selbst achten möchten

Schwerpunkt des Kurses ist die Vermittlung von Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung und wie man diese in den Alltag integriert.

Methoden: Achtsamkeitsübungen, Meditation, Mini-Moves, Atemübungen inkl. Übungsmaterial für zu Hause.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie Schreibzeug mit.



freitags, 18:30 bis 20 Uhr
Beginn: 24. Nov. 2023, 8-mal
vhs, Konvent
EUR 86,00

U 10674X **BUCHEN**

Fröhliche Weihnacht überall – von wegen! Festtage und ihr Konfliktpotenzial

Carola Müller-Christoph

So sehr wir uns auch auf die Festtage freuen, bergen sie doch ein reichhaltiges Konfliktpotenzial: Geschenkstress, Streitigkeiten, Einsamkeit, Überforderung, Erwartungen... Wir werden uns an diesem Abend damit beschäftigen, wodurch diese Konflikte hervorgerufen werden und was uns helfen kann, konstruktive Lösungswege zu gehen. So können wir hoffentlich einen Hauch vom Fest der Liebe empfinden.

Zusammen mit der Evang. Familienbildungsstätte Crailsheim. Anmeldung direkt dort unter www.fbs-crailsheim.de (Kursnummer 232-126).

Freitag, 24. Nov. 2023, 19 bis 21 Uhr
Johannesgemeindehaus,
Dekan-Hummel-Saal
EUR 10,00

U 10675X **BUCHEN**

Selbstwert: ein Fremdwort

Gunter König, Dipl.-Psychologe und Psychotherapeut

Selbstwert ist die Voraussetzung für ein erfülltes Leben. Dein Selbstwertgefühl bestimmt maßgeblich darüber, ob du mit deinem Leben glücklich und zufrieden bist - oder eher unglücklich und unzufrieden.

In diesem Nachmittagsworkshop schauen wir uns die vier Säulen des Selbstwertes an. Wir überlegen: Was davon gefällt uns, was passt zu uns? Wir üben damit die ersten Schritte zu unseren persönlichen Selbstwertgefühlen. Unterstützend und freundlich entwickeln wir miteinander Wege, wie wir wohlwollend miteinander umgehen können.

Mittwoch, 17. Jan. 2024, 17 bis 19:30 Uhr
Schwäbisch Hall, Haus der Bildung
EUR 39,00

U 10676 **BUCHEN**

Mentale Stärke Sich selbst und andere besser verstehen

Dr. Michael Schwelling

Wer mit sich selbst in einem guten Kontakt ist, kann auch andere besser verstehen. In diesem Seminar werden die Teilnehmenden neue Möglichkeiten entdecken, wie man mit schwierigen Situationen souverän 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.

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Dienstag, 23. Jan. 2024, 18 bis 21 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 48,00

U 10681 **BUCHEN**

Dialog – vom Krieg der Worte und Meinungen zum offenen Gespräch Wochenendseminar

Martin Koch

Was geschieht, wenn verschiedene Menschen miteinander reden? Was machen unsere Meinungen und Urteile, wenn wir zuhören? Wo kommen sie her, wie entstehen sie? Vermögen wir immer auszudrücken, was wir wirklich denken? Was bewirkt es, Gehör zu finden? Jeder von uns hat Gesprächsmomente erlebt, in denen mehr geschieht, als das Downloaden von Meinungen und das Senden und Empfangen von Informationen. Im Seminar bilden wir einen geschützten Gesprächsraum und erkunden, wie wir uns im Sprechen und Zuhören aktivieren können. Es geht nicht um eine Kommunikationstechnik. Der Dialog kann nicht vorgemacht, auch nicht direkt angeleitet werden. Er lebt vom Interesse am Menschen und der Kraft der Aufmerksamkeit. Wir machen uns dialogische Grundhaltungen und Fähigkeiten bewusst, an und mit denen wir üben können, auch im persönlichen Alltag.

Samstag, 21. Okt. 2023, 9 bis 12:15 Uhr,
Samstag, 28. Okt. 2023, 9 bis 12:15 Uhr
vhs, Raum 21
EUR 27,00

U 10697 **BUCHEN**

Sterben für Anfänger

Christine Schönfeld

Sich bewusst mit dem Sterben - das uns ausnahmslos alle betrifft - auseinanderzusetzen, nimmt enorm viel Angst und Unsicherheit. In Zeiten einer Hochleistungsmedizin, die Möglichkeiten bietet und Entscheidungen fordert, ist es wichtig über das eigene Sterben nachzudenken und Wünsche klar festzulegen.

- Was kann ich im Vorfeld tun und was sollte ich darüber wissen? Welche Hilfen und professionellen Unterstützungen gibt es bei uns vor Ort?

- Wie kann ein Sterben auch zuhause ermöglicht werden? Welche Hilfen gibt es für Angehörige?
- Wie sehen die verschiedenen Sterbephasen aus? Wie begegnet man einem sterbenden Menschen? Was bekommt er noch mit?
- Was ist für Sterbende wichtig? Wie kann ich einen Menschen auf seinem letzten Weg begleiten? Was kann ich ihm Gutes tun?

Diesen und vielen weiteren Fragen gehen wir an diesem Abend nach.

Christine Schönfeld ist Fachkrankenschwester für Palliative Care. Sie ist freiberuflich als Verfahrenspflegerin und Verfahrensbeiständin nach dem Werdenfelser Weg für Betreuungs- und Familiengerichte tätig.

Montag, 16. Okt. 2023, 19 bis 20:30 Uhr
vhs, Konvent
EUR 8,00

GLAUBE · RELIGION

U 10898 **BUCHEN**

Offenes überkonfessionelles Gebetstreffen Beten mit Christen verschiedener Konfessionen

Werner Adams

Nähere Infos auf www.vhs-crailsheim.de.

dienstags, 16:30 bis 18 Uhr
Beginn: 19. Sept. 2023, 20-mal
vhs, Raum 23
Kostenfrei. Anmeldung erwünscht

LÄNDER · GEGENDEN

U 10972 **BUCHEN**

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 unbekanntere 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.

Samstag, 14. Okt. 2023, 18 bis 21 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 18,00



U 10974 **BUCHEN**

Kulturelle Highlights Irlands und Irischer Whiskey

Werner Boßmann

Irland - das sind grüne Hügel und phantastische Küstenlandschaften. Neben ihren überwältigenden Naturschönheiten hat die Insel noch einiges mehr zu bieten. Irischer Whiskey ist derzeit der am schnellsten wachsende Spirituosen-Bereich weltweit. Vor ein paar Jahren konnte man die Anzahl der irischen Brennereien noch an einer Hand abzählen, inzwischen sind es mehr als 40. Geschichte und Geschichten rund um die Destillen und ihre Erzeugnisse werden kurzweilig dargestellt. In gemütlichem Kreis verkosten wir dazu typische Destillate und erhalten Einblicke in die Aromawelten des irischen Whiskeys. Die Umlage für sechs spannende neue Destillate von EUR 40,00 wird im Kurs eingesammelt.

Bitte fahren Sie nach der Veranstaltung nicht mehr selbst mit dem Auto!
Teilnahme ab 18 Jahren.

Sonntag, 5. Nov. 2023, 10 bis 16 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 28,50

U 10976 **BUCHEN**

100 Jahre Türkische Republik Geschichte - Kultur - Perspektiven Vortrag

Dr. Hans Werner Schmidt

Aus den Trümmern des Osmanischen Reiches wurde 1923 unter der Führung von Mustafa Kemal (Atatürk) die laizistische Türkische Republik gegründet. Sie hat in den hundert Jahren seither viel erreicht. Sie ist heute ein entwickeltes Industrieland mit einer – bei allen Einschränkungen – funktionierenden Demokratie und genießt



internationales Ansehen. Auch in der Kultur ist Großes entstanden, sei es in der Literatur durch Autoren wie Nazim Hikmet, Yasar Kemal oder Orhan Pamuk, im Film durch Yilmaz Güney oder Nuri Bilge Ceylan und in der Musik durch Adnan Saygun oder Fazil Say.

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

NATURWISSENSCHAFTEN · ASTRONOMIE · TECHNOLOGIE

U 11008W **BUCHEN**

Vom Nutzen der Pilze – wie Pilzbiotechnologie unsere Wirtschaft nachhaltig transformieren kann

Livestream - vhs.
wissen live

Prof. Dr. Vera Meyer, Angewandte und Molekulare Mikrobiologie an der TU Berlin



Dienstag, 17. Okt. 2023, 19:30 bis 21 Uhr

U 11012W **BUCHEN**

Künstliche Photosynthese: Die Vision – und ein Weg dorthin

Livestream - vhs.wissen live

Dr. Thomas Haas, Evonik

Dienstag, 24. Okt. 2023, 19:30 bis 21 Uhr

U 11045W **BUCHEN**

Raben: Das Geheimnis ihrer Intelligenz und ihrer sozialen Fähigkeiten

Livestream - vhs.wissen live

Thomas Bugnyar, Professor an der Uni Wien

Donnerstag, 16. Nov. 2023, 19:30 bis 21 Uhr

U 11059W **BUCHEN**

Die Intelligenz der Bienen Livestream - vhs.wissen live

Prof. Dr. Lars Chittka, London

Sonntag, 26. Nov. 2023, 19:30 bis 21 Uhr

Nähere Infos zu den Online-Vorträgen im Rahmen von vhs.wissen live finden Sie auf unserer Internetseite www.vhs-crailsheim.de. Die Vorträge können kostenfrei besucht werden, die vhs freut sich aber auch über einen freiwilligen Beitrag.

U 11060 **BUCHEN**

Astronomie heute 400 Jahre nach Galileo Galilei und Simon Marius

Werner Rudolf



Während Galileo Galilei und Simon Marius vor mehr als 400 Jahren den Himmel mit einem der ersten Linsenfernrohre beobachtete, steht den Astronomen heute eine ganze Armada von Raumsonden und erdgestützten Hochleistungsteleskopen zur Verfügung. Dieses Instrumentarium eröffnet der modernen Astronomie völlig neue Horizonte und früher noch undenkbar Möglichkeiten. Es zeigt sich aber auch, dass die ständige Erweiterung unseres Wissenshorizontes auch immer wieder neue, ungeklärte Fragen mit sich bringt.

Dieser technisch-naturwissenschaftliche Vortrag soll einen kleinen Einblick in aktuelle astronomische Projekte und Forschungsvorhaben vermitteln. Der Referent geht dabei auch auf die mit Hilfe modernster Technik neu hinzugewonnenen Erkenntnisse ein und erklärt die Zusammenhänge anschaulich. Astronomische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Donnerstag, 25. Jan. 2024, 19:30 bis 21 Uhr
vhs, Konvent
EUR 6,00. Anmeldung erforderlich

U 11092 **BUCHEN**

Arbeitskreis Astronomie

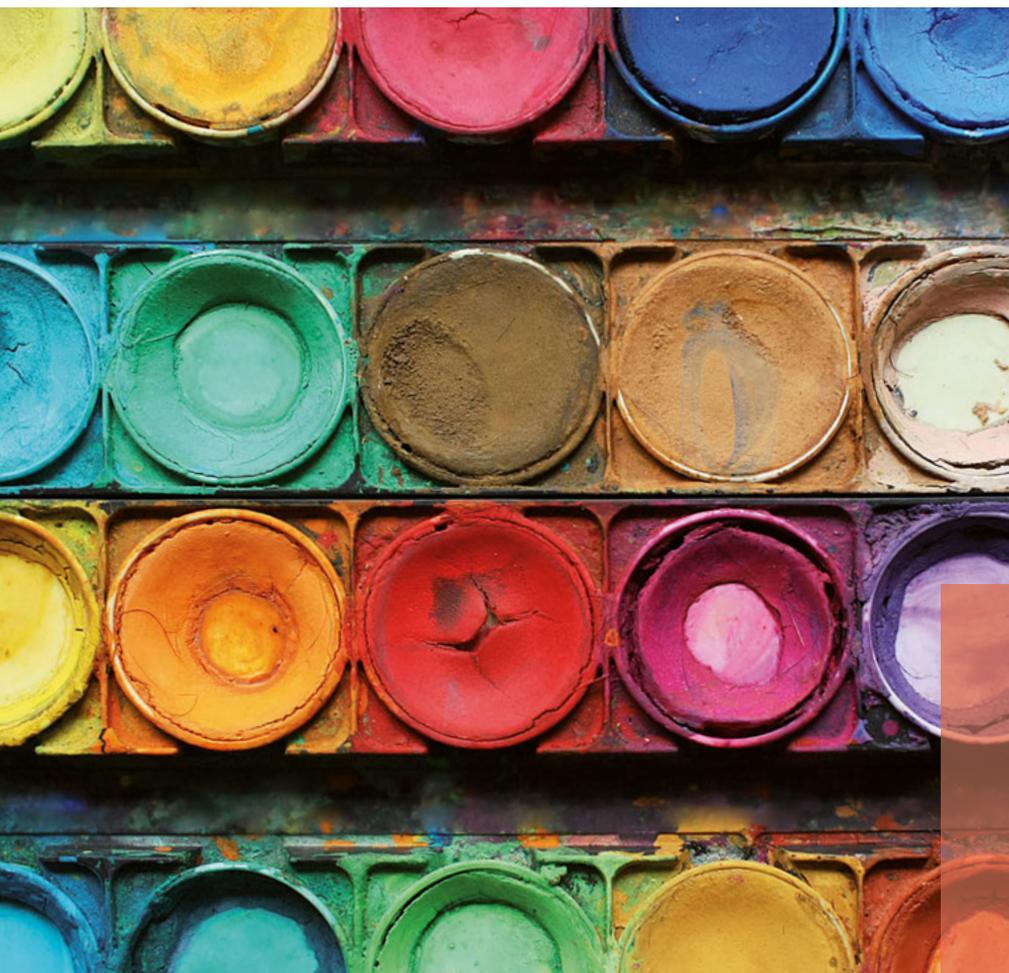
StDir. i.R. Gunter Hesse

Der Arbeitskreis tagt in der Regel jeweils am ersten nicht schulfreien Montag im Monat um 18 Uhr im Albert-Schweitzer-Gymnasium (Raum B001). 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.

Beachten Sie auch die Veranstaltungen rund um das **Thema Künstliche Intelligenz** und ihre Auswirkungen auf Gesellschaft und Alltag auf Seite 18 dieses Programmhefts.

KUNST · KREATIVITÄT



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.

Literatur • Theater • Oper • Ballett	30
Kunstgeschichte	31
München-Reise mit Michael Klenk	32
Zeichnen • Malen • Kalligrafie	33
Lettering • Bullet Journaling	34
Plastisches Gestalten • Keramik • Floristik	35
Nähen • Klöppeln • Filzen	35
Kunsth Handwerk • Holz • Metall • Schmuck	36
Fotografie • Filmen	38
Musik	38
Tänze aus aller Welt	39
Schach	40
Aussehen • Farbberatung • Make-up	40



LITERATUR · THEATER ·
OPER · BALLETT

U 20257 **BUCHEN**

**Musikalischer Abend:
„Weihnachten ist eine schöne Zeit“
Heiteres, Skurriles und Besinnliches
zum Advent mit Karin FU
und Manfred Bretter**



Frei nach Georg Kreislers Gedicht „Weihnachten ist eine schöne Zeit“ bringt Karin Friedle-Unger allerhand vorweihnachtliche Geschichten und Gedichte mit. Geschichten zum Schmunzeln, etwas Kriminelles, besinnliche und heitere Texte rund um das schönste Fest im Jahr. Auch das eine oder andere gemeinsam angestimmte Lied darf dabei nicht fehlen. Manfred Bretter hat deshalb extra Gitarre und Liedblätter dabei. Gönnen Sie sich eine kleine Pause von Hektik, Weihnachtseinkäufen und adventlichen „Backvergnügungen“ und genießen Sie mit Karin FU und Manfred Bretter einen schönen Abend zum Hören, Staunen und – wenn Sie Lust haben – zum Mitsingen.

Freitag, 8. Dez. 2023, 19 bis 21 Uhr
vhs, Konvent
EUR 19,00. Anmeldung erforderlich

U 20258 **BUCHEN**

**Mascha Kaléko: „Sozusagen
grundlos vergnügt“
Literatur am Abend mit Karin FU**

Mascha Kaléko: Die Stolpersteine des Lebens, die kleinen Alltagskatastrophen und zu eng gewordene Träume konnte sie in einem Gedicht ebenso auf den Punkt bringen wie glückliche Momente, tiefe Trauer und Überleben(-müssen) in schwerer Zeit.

Mit 22 Jahren veröffentlichte Kaléko 1929 ihre ersten Gedichte, die im Nu die Herzen der Berlinerinnen und Berliner eroberten. Ihre Beobachtungsgabe und ihre faszinierende Fähigkeit, einfache, tiefe und treffende Worte für komplizierte Vorgänge zu finden, begeistern bis zum heutigen Tag. Wir wollen dieser Dichterin zwei Abende widmen, mit Hintergründen, Biographie, O-Tönen, Gedichten und Geschichten rund um die Künstlerin, aber auch im Austausch miteinander.

Und wenn Sie noch mehr Lust auf literarische Impulse, Austausch und Inspirationen zum Le-

sen haben, dann könnte daraus eine neue Reihe an der vhs Crailsheim werden.

Zwei Donnerstagabende, 19. Okt. und 9. Nov. 2023, jeweils 19 bis 20:30 Uhr
vhs, Raum 11
EUR 21,50

U 20259 **BUCHEN**

**Muck & mehr
Wilhelm Hauffs Orientmärchen im Schein
der magischen Laterne
Lesung und mehr - mit Laterna-Magica-
Projektionen - und Karin FU sowie
Jan Wiechert**

Der kleine Muck, Kalif Storch und Zwerg Nase - Wilhelm Hauffs orientalische Märchen haben ein zauberhaft-romantisches Bild des Nahen Ostens geprägt und ganze Generationen junger und älterer Leser*innen begeistert. Karin Friedle-Unger und Jan Wiechert greifen die Texte des schwäbischen Dichters in einer Lesung auf, die sich aber nicht nur an die Ohren richtet, sondern auch mit historischen Laterna-Magica-Bildern untermalt wird.



Die Laterna Magica gilt als ein Urahn des modernen Kinos. Vor allem im 19. und frühen 20. Jahrhundert zauberte der Projektor bunte Bilder an die Wand - sei es auf dem Jahrmarkt oder im Kinderzimmer des wilhelminischen Bürgertums. Die auf Glasplatten gebannten Motive der Laterna sind vielfältig: Sie zeigen dem stauenden Publikum Humoresken, ferne Länder und Begebenheiten des Zeitgeschehens. Nicht selten dienten die Bilder auch der farbenfrohen Illustration literarischer Stoffe.

Die Laterna Magica gilt als ein Urahn des modernen Kinos. Vor allem im 19. und frühen 20. Jahrhundert zauberte der Projektor bunte Bilder an die Wand - sei es auf dem Jahrmarkt oder im Kinderzimmer des wilhelminischen Bürgertums. Die auf Glasplatten gebannten Motive der Laterna sind vielfältig: Sie zeigen dem stauenden Publikum Humoresken, ferne Länder und Begebenheiten des Zeitgeschehens. Nicht selten dienten die Bilder auch der farbenfrohen Illustration literarischer Stoffe.

Freitag, 26. Jan. 2024, 19:30 bis 21 Uhr
vhs, Konvent
EUR 19,00. Anmeldung erforderlich

U 20280W **BUCHEN**

**Ewald Frie: Ein Hof und
elf Geschwister. Der stille
Abschied vom bäuerlichen Leben
in Deutschland
Livestream - vhs.wissen live**



Kühe und Schweine auf der Weide, Pferde vor dem Pflug, ein Garten für die Vorratshaltung. Das bäuerliche Leben der Fünfzigerjahre scheint dem Mittelalter näher als unserer Zeit. Doch dann ändert sich alles: Einst wohlhabende und angesehene Bauern gelten trotz aller Modernisierung plötzlich als ärmlich und rückständig, ihre Kinder riechen nach Stall und schämen sich. Wege aus der bäuerlichen Welt weist die katholische Kirche mit neuer Jugend-

arbeit. Der Sozialstaat hilft bei Ausbildung und Hofübergabe. Schon in den Siebzigerjahren ist die Welt auf dem Land eine völlig andere. Ewald Frie erzählt in dem Vortrag am Beispiel seiner Familie von der großen Zäsur und zeigt, wie die Welt der Eltern unterging, die Geschwister anderen Lebensentwürfen folgten und der allgemeine gesellschaftliche Wandel das Land erfasste.

Ewald Frie wurde 1962 als neuntes von elf Kindern einer katholischen Bauernfamilie im Münsterland geboren. Er ist Professor für Neuere Geschichte an der Universität Tübingen und ordentliches Mitglied der Heidelberger Akademie der Wissenschaften. Für sein Buch „Ein Hof und elf Geschwister“ (C.H. Beck) erhielt er 2023 den Sachbuchpreis des Börsenvereins des Deutschen Buchhandels, der auch Kooperationspartner dieser Veranstaltung ist.

Mittwoch, 11. Okt. 2023, 19:30 bis 21 Uhr
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
Kostenfrei oder freiwillige Gebühr

U 20282W **BUCHEN**

**Veranstaltung mit dem
Friedenspreisträger 2023
Salman Rushdie
Livestream - vhs.wissen live**



Die Veranstaltung mit dem Träger des Friedenspreises des deutschen Buchhandels, Salman Rushdie, ist leider noch nicht final bestätigt. Es ist leider noch unklar, ob Herr Rushdie an unserer Veranstaltung teilnehmen kann oder direkt nach der Preisverleihung abreisen muss. Wie Sie wissen, ist sein Gesundheitszustand und auch die Sicherheitslage bei Herrn Rushdie in besonderem Maße zu berücksichtigen. Wir rechnen mit einer Entscheidung im September.

Montag, 23. Okt. 2023, 19:30 bis 21 Uhr
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
Kostenfrei oder freiwillige Gebühr

U 20305 **BUCHEN**

**Opern- und Ballettabonnement
2023/2024**

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 an der Hakro-Arena. Der Zustieg ist auch an der Bushaltestelle in der Haller 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 2023/24 auf dem Programm:

- Sonntag, 15. Okt. 2023: Oper *L'elisir d'amore - Der Liebestrank* von Gaetano Donizetti
- Sonntag, 4. Feb. 2024: Ballett *Shades of Blue and White* - Choreographie von Makarova, Forsythe und Scholz
- Sonntag, 21. Apr. 2024: Oper *Rigoletto* von Giuseppe Verdi
- Samstag, 1. Juni 2024: Oper *Aufstieg und Fall der Stadt Mahagonny* von Kurt Weill

Die Uhrzeit für die Abfahrten werden rechtzeitig bekannt gegeben. Änderungen vorbehalten!

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

U 20410 **BUCHEN**

**„Die Wunderübung“
Komödie des österreichischen Starautors
Daniel Glattauer**

Das Tournee Theater Stuttgart

Erleben Sie ein fesselndes, ebenso hintergründiges wie humorvolles Theaterstück! Freuen Sie sich auf eine wortwitzige Eheschlacht, die mit humorvollen Dialogen und feinen Charakterzeichnungen Unterhaltung der besten Art garantiert!



Das Stück zeichnet sich durch einen raffinierten Handlungsaufbau, brillanten Stil und ausgefeilten Wortwitz aus. Viele überraschende Wendungen halten das Publikum bis zum Ende des Theaterabends in Atem und bis zum Schluss bei bester Laune! Diese Komödie ist vor allem eines: ein echter Genuss mit Minimalausstattung und Maximalwirkung! Ein Leckerbissen für drei Schauspieler - und für die Zuschauerinnen und Zuschauer!

Donnerstag, 23. Nov. 2023, 20 bis 22 Uhr
Rathaus, Ratssaal
EUR 19,00
Anmeldung erforderlich

KUNSTGESCHICHTE

U 20642WX **BUCHEN**

**Malerei der Frührenaissance
Kunstgeschichtliches Online-Seminar**



Markus Golser, Kunsthistoriker

Hatte die Kunst des Mittelalters den Naturalismus der Antike durch eine oft ungekonnt wirkende Flächigkeit und Stilisierung ersetzt, so begann in Italien bereits um 1300 mit dem Werk Giotto ein Neubeginn in der Malerei. Die endgültige Rückkehr zu einer an der Realwelt orientierten Bildwelt begann im frühen 15. Jahrhundert in Florenz. Zum einzigartigen Pionier wurde, gleichsam als Wiederentdecker der Wirklichkeit, Tommaso di Ser Giovanni di Mone di Andreuccio genannt Masaccio (1401-1427). Der von ihm in die Malerei eingeführten Zentralperspektive widmete sich mit größter Besessenheit Paolo Uccello (1397-1475). Eine auf größte Pracht angelegte Malerei entwickelte Benozzo Gozzoli (um 1420-1407), dessen Werke bereits auf die Malerei Filippo Lippis und Sandro Botticellis vorausweisen.

Anhand der Werke dreier höchst unterschiedlicher Künstler spürt die Vortragsreihe den unterschiedlichen Ansätzen der Florentiner Frührenaissancemalerei nach.

In Kooperation mit der Gmünder VHS.

Drei Mittwohabende, 15./29. Nov. und 6. Dez. 2023, jeweils 19 bis 21 Uhr
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 24,00

U 20648W **BUCHEN**

**Von Macht, Legitimation und Selbstdarstellung:
Die Ölskizzen zum „Medici-Zyklus“ von Peter Paul Rubens in der Alten Pinakothek
Livestream - vhs.wissen live**



Mit den Ölskizzen zum „Medici-Zyklus“ besitzt die Alte Pinakothek in München einen besonderen Schatz: 17 kleine Tafelbilder, versammelt in einem eigenen Kabinett, erzählen die Geschichte der Maria de Medici, die nach dem Tod ihres Mannes König Heinrich IV. von Frankreich stellvertretend für ihren minderjährigen Sohn die Regentschaft übernahm. Auch nach dessen Thronbesteigung versuchte sie politisch Einfluss zu nehmen und eigene politische Ziele durchzusetzen. Peter Paul Rubens, der zu den gefragtesten Malern seiner Zeit zählte, nahm den Auftrag an, ihre Geschichte zu erzählen und in ihrem Sinne zu deuten. Die großen Leinwandbilder zählen heute zu den Attraktionen im Louvre. Ihnen voraus gingen die Ölskizzen, in denen Rubens erste Ideen entwickelte, manchmal auch verwarf, und die später den Beratern der Königin

**ONLINE-KUNSTMATINÉE MIT
URSULA ANGELMAIER**

Künstler im Bild



Künstler-Selbstbildnisse vermitteln immer mehr als nur das Aussehen der jeweiligen Person. Oft steckt in den Porträts ein künstlerisches Programm, ein gesellschaftlicher Anspruch oder auch ein politisches Statement. An drei prominenten Beispielen aus unterschiedlichen Epochen soll dem besonderen Anliegen der Künstler nachgegangen werden. Obwohl zwischen den ausgewählten Werken kaum eine Verbindung besteht, haben sie insofern eine Gemeinsamkeit, als in allen dreien ein Spiegel integriert ist, der die Komplexität der Darstellungen noch erhöht.

EUR 11,00 pro Termin

U 20615WX **BUCHEN**

Jan van Eyck „Die Arnolfini-Hochzeit“

Dienstag, 17. Okt. 2023, 9:30 bis 11 Uhr

U 20616WX **BUCHEN**

Diego Velazquez: „Las Meninas“

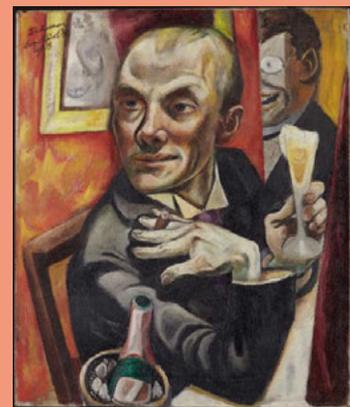
Dienstag, 14. Nov. 2023, 9:30 bis 11 Uhr



U 20617WX **BUCHEN**

**Max Beckmann:
„Selbstbildnis mit Sektglas“**

Dienstag, 12. Dez. 2023, 9:30 bis 11 Uhr



**MÜNCHEN-REISE MIT
MICHAEL KLENK**

U 20611 **BUCHEN**

**Unterwegs zur Kunst
Viertägige Reise nach München von
30. November bis 3. Dezember 2023**

Michael Klenk

München, eine Stadt mit viel Charme, bietet Kunstgenuss pur: Die Alte Pinakothek in München gilt als Gemäldegalerie von Weltrang und zeigt herausragende Werke der europäischen Malerei vom 14. bis zum 18. Jahrhundert. Weitere Führungen sind im Lenbachhaus, in der Glyphothek, in der Kunsthalle München und im Museum Brandhorst vorgesehen, je nach Sonderausstellung.

Leistungen:

- Busreise im Hochdecker-Fernreisebus mit Schlafsesselbestuhlung
- 3x Übernachtung im 3***Hotel Carlton Astoria
- 3x Frühstücksbuffet im Hotel
- Eintritt für folgende Ausstellungen bzw. Museen: Alte Pinakothek, Glyphothek, Lenbachhaus, Kunsthalle München, Museum Brandhorst (Änderungen vorbehalten!)
- Reisebegleitung und Führungen durch Ausstellungen und Museen durch den Leiter der Haller Akademie der Künste Michael Klenk

Reisepreis:

EUR 595,00 pro Person im Doppelzimmer
Einzelzimmer-Zuschlag: EUR 120,00

Der Besuch von Abendveranstaltungen (z.B. Oper oder Theater) ist optional. Ihr Reiseleiter Michael Klenk wird die entsprechenden Infos weitergeben.



Zustieg ist in Öhringen (Kaufmännische Schule) um 6 Uhr, am P+R Westernach um 6:20 Uhr, am ZOB Schwäbisch Hall um 6:30 Uhr und am Crailsheimer Volksfestplatz (Hakro-Arena) um 7:15 Uhr möglich.

Reiseveranstalter im Sinne des §651a BGB ist die Firma Röhler Touristik GmbH in Schwäbisch Hall. Ein kostenfreier Rücktritt von der Reise ist bis 12. Okt. 2023 möglich. Maximale Gruppengröße: 30 Personen. Wir behalten uns

vor, die Reise abzusagen, wenn sich nicht mindestens 25 Personen anmelden.

Änderungen vorbehalten!

U 20613 **BUCHEN**

**München I
Kunstvortrag**

Michael Klenk

Dieser und der folgende Vortrag über die Kunst in München dienen der Vorbereitung auf die München-Reise (siehe oben). Sie können selbstverständlich auch unabhängig von der Reise besucht werden.

Es werden die wichtigsten Kunstwerke Münchens von der Antike bis in unsere Zeit vorgestellt und gemeinsam besprochen. Schwerpunkte sind die Giebelfiguren des Aphaia-Tempels von Aegina, die Meisterwerke der Alten Pinakothek sowie des Museums Brandhorst mit den Zyklen von Cy Twombly, aber auch die fest mit der Stadt verbundene Schack-Galerie, die Stuckvilla, das Lenbachhaus und das Theatermuseum.

Dienstag, 21. Nov. 2023, 19 bis 20:30 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 7,50. Anmeldung erforderlich



U 20614 **BUCHEN**

**München II
Kunstvortrag**

Michael Klenk

Dienstag, 28. Nov. 2023, 19 bis 20:30 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 7,50. Anmeldung erforderlich



vorgelegt wurden, bevor es an die Produktion der monumentalen Gemälde in der Werkstatt ging. Die vorbereitenden Ölskizzen jedoch, von denen sich der überwiegende Teil in der Alten Pinakothek befindet, sind völlig eigenhändig und unschätzbare Dokumente für die Genese dieses berühmten Zyklus.

Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München. Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

Donnerstag, 14. Dez. 2023, 19:30 bis 21 Uhr
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
Kostenfrei oder freiwillige Gebühr

U 20653W **BUCHEN**

**Schnee als Thema
der Kunst
Online-Vortrag**



Markus Golser

Nichts scheint in der Malerei einfacher als die Darstellung von Schnee. Die überzeugende Wiedergabe unzähliger Eiskristalle erfordert allerdings sehr viel mehr als die Gestaltung einer weißen Fläche. Vielmehr kann illusionistisch dargestellter Schnee nahezu die gesamte Farbpalette umfassen. Dem spezifischen Farbauftrag kommt zudem eine Schlüsselrolle bei der „Fühlbarkeit“ der Schneestruktur zu.

Der Vortrag stellt - nach einer meteorologischen Einleitung - die Darstellung des Schnees in den unterschiedlichsten Epochen der Landschaftsmalerei vor. Dabei wird uns neben bedeutenden und bekannten Vertretern der Gattung auch manch eher unbekannter „Schneespezialist“ wie etwa der Schiele-Schüler Alfons Walde begegnen.

In Kooperation mit der Gmünder VHS.

Mittwoch, 24. Jan. 2024, 19 bis 21 Uhr
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 8,00. Anmeldung erforderlich

U 20668 **BUCHEN**

**Francis Bacons „schöne Bilder“
Kunsthistorischer Vortrag**

Gert Singer, oStR

In Bacons Atelier, 7 Reece Mews, South Kensington, fanden sich viele Fotografien von Muybridge. Die meisten zeigen Menschen und Tiere in Bewegung. Francis Bacon benutzte sie als Vorlage für Gemälde, in denen Bewegung zentrales Motiv wurde. Das bedeutete für manche „schöne“ Ölbilder des Malers wenig malerische Deformation, wenig Entindividualisierung der Person.

Donnerstag, 1. Feb. 2024, 10 bis 11:15 Uhr
vhs, Raum 21
EUR 7,50. Anmeldung erforderlich

**ZEICHNEN · MALEN ·
KALLIGRAFIE**U 20714 **BUCHEN****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 21 Uhr
Beginn: 19. Okt. 2023, 6-mal
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 90,00

BUCHEN BUCHEN

U 20716 / U 20718

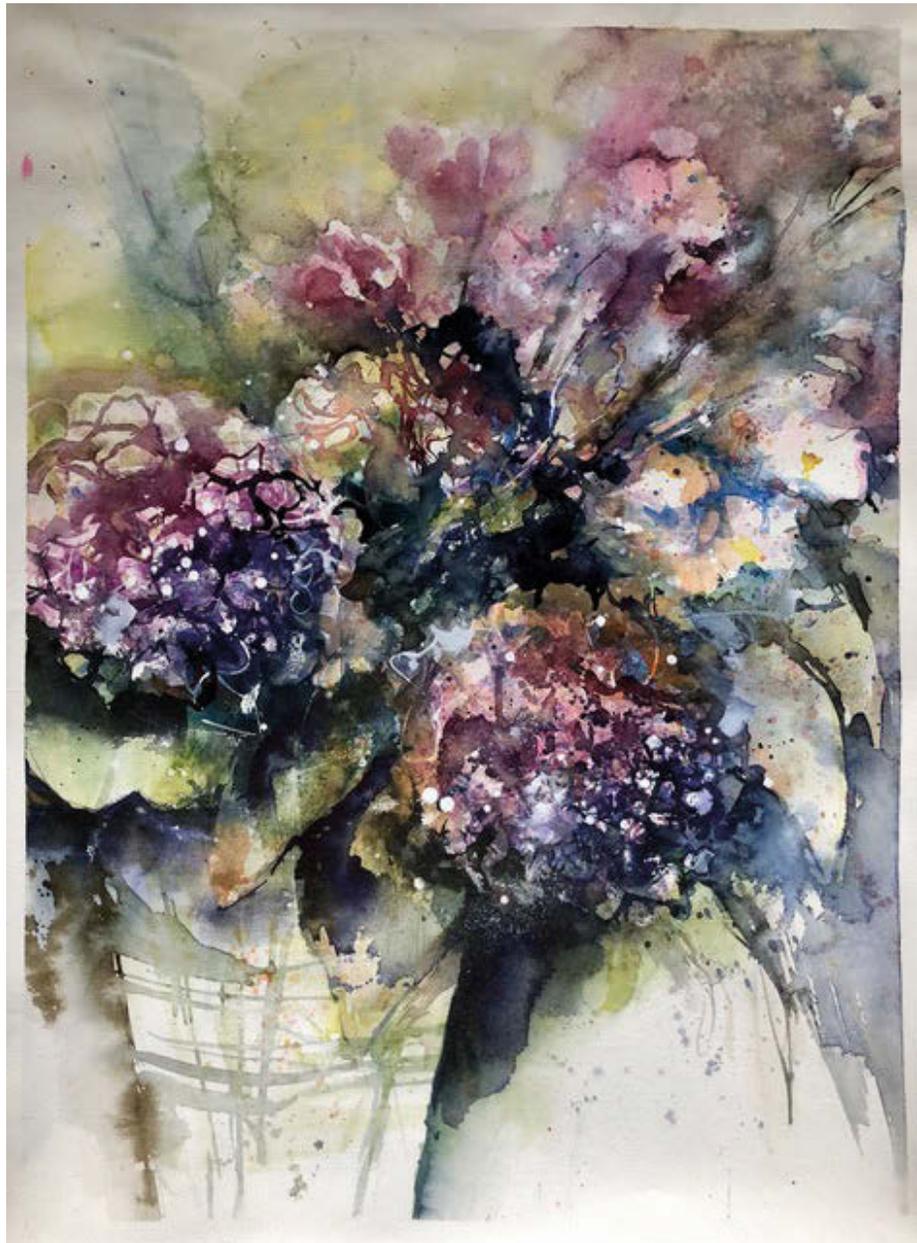
**Aquarellmalerei
Samstags-Workshop**

Annette Brenner

vhs, Raum 01, EG, links
EUR 36,00 pro Kurs

Zwei Kurse:

U 20716: Samstag, 4. Nov. 2023, 10 bis 16 Uhr
U 20718: Samstag, 20. Jan. 2024, 10 bis 16 Uhr

U 20739 **BUCHEN****Grundlagen: Malen und Zeichnen**

Günter Michael Glass

In diesem themenorientierten Workshop geht es um die Grundlagen des Sachzeichnens, um Sehen und Sehgewohnheiten, Wahrnehmen und Erkennen, aber auch um die Freude am Erproben und Entdecken. Nach zeichnerischen Grundübungen werden wir uns mit einem Gegenstand unserer Wahl und seinen Proportionen befassen und uns seiner „Dinglichkeit“ auf spielerische Weise nähern.

Der Workshop ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet und richtet sich an Jugendliche und Erwachsene. Jeder Teilnehmende erhält individuelle Hilfestellung durch den Kursleiter.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3 (ab 120g/qm), Bleistifte B, 2B, 4B, Kugelschreiber, Radierer, Spit-

zer. Wenn vorhanden, auch Kohle, Pittkreiden, Ölkreiden sowie ein Klemmbrett A4/A3.

Sonntag, 29. Okt. 2023, 11 bis 15:30 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 32,50

U 20740 **BUCHEN****Zeichnerische Grundlagen:
Stilleben in Farbe**

Günter Michael Glass

In diesem themenorientierten Workshop geht es sowohl um zeichnerische wie auch malerische Grundlagen, um Sehen und Sehgewohnheiten, Wahrnehmen und Erkennen, aber auch um die Freude am Erproben und Entdecken. Nach zeichnerischen Grundübungen werden wir uns damit befassen, Gelerntes malerisch in Farbe umzusetzen. Ziel ist hierbei, dass jeder Teilnehmende eine eigene Bildkomposition erarbeitet.

Jeder Teilnehmende erhält individuelle Hilfestellung durch den Kursleiter.

Bitte mitbringen:

- Zeichenblock DIN A3, ab 120g (Oberfläche sollte etwas angeraut sein). Bleistifte B, 2B, 4B. Radierer, Spitzer
- Klemmbrett DIN A4/A3, gerne auch Kohle und Pittkreiden
- Malpappen oder Keilrahmen mit Leinwand ca. 40x40 cm oder 40x50 cm oder auch größer
- Pinsel in verschiedenen Größen, Borste/Kunsthaar, Wassergläser, Lappen, Küchenrolle
- Acrylfarben: Grundfarben Blau, Rot, Gelb, dazu Weiß und Schwarz

Samstag, 3. Feb. 2024, 13:30 bis 17 Uhr,
Sonntag, 4. Feb. 2024, 11 bis 15:30 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 57,50

U 20720 **BUCHEN**

Portrait in den warmen Tönen des Herbstes

Christina Scheurer, Grafikerin

In diesem Workshop setzen die Teilnehmer*innen ein mitgebrachtes Portrait verschiedenfarbig in den warmen Tönen des Herbstes mit grafischen Elementen auf Leinwand um. Dabei werden sie individuell von der Kursleiterin unterstützt.

Bitte mitbringen: eigene Vorlage eines Portraits in Schwarz-Weiß (vergrößert auf A4), Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, Farbstifte (Holz/Filz), Acrylfarben, Pinsel, Leinwand oder Malplatte in 30 x 30 cm oder in A 4. Materialkosten für Layoutstifte in verschiedenen Grautönen EUR 2,00 je Stift.

Samstag, 11. Nov. 2023, 13 bis 17 Uhr
vhs, Raum 20
EUR 24,00

U 20745X **BUCHEN**

Ebru - Tanz der Farben auf dem Wasser
für Personen mit Vorkenntnissen

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. Dieses Wochenendseminar wendet sich an alle, die bereits etwas Erfahrung mit Ebru haben.

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Samstag, 18. Nov. 2023, 10 bis 15 Uhr
Schwäbisch Hall, Haus der Bildung
EUR 36,00 inkl. EUR 8,00 Materialkosten

U 20722 **BUCHEN**

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, 27. Jan. 2024, 12 bis 17 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 36,00

BUCHEN BUCHEN

U 20727 / U 20728

Bunt? Na und!
Malen und Zeichnen für Kinder ab 7 Jahren

Günter Michael Glass,
Künstler und Kunsttherapeut

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die Freude am Malen, egal ob mit Buntstiften oder leuchtenden wasserlöslichen Farben. Malen fördert sowohl die Kreativität als auch die Ausdrucks- und Empfindungsfähigkeit und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Märchen und kleine Geschichten regen die Phantasie an.

Bitte mitbringen: Wasserfarben, Buntstifte, Bleistift HB, Radiergummi, Spitzer und Kleidung, die bunt werden darf.

vhs, Raum 02, EG, rechts
EUR 40,50 pro Kurs

Zwei Kurse:

U 20727
Drei Dienstagnachmittage, 10., 17., 24. Okt. 2023, jeweils von 14:30 bis 16 Uhr

U 20728
Drei Samstagvormittage, 11./25. Nov. und 9. Dez. 2023, jeweils von 10 bis 11:30 Uhr

U 20730 **BUCHEN**

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, 4. Nov. 2023, 10 bis 12 Uhr
vhs, Raum 20
EUR 12,00

LETTERING · BULLET JOURNALING



BUCHEN BUCHEN

U 20754 / U 20755

Digitales Lettering für Anfänger*innen

Ines Weidenbacher

Fast jeder kennt das Hand- und Brush-Lettering auf Papier, doch immer mehr letern 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.

vhs, Raum 02, EG, rechts
EUR 30,00 pro Kurs

Zwei Kurse:

U 20754: Samstag, 7. Okt. 2023, 11 bis 16 Uhr
U 20755: Samstag, 13. Jan. 2024, 11 bis 16 Uhr


BUCHEN **BUCHEN**

U 20756 / U 20757

Lettering

Ines Weidenbacher

Zeichenkunst, kunstvolles Schreiben, Schönschrift, Beschriftung oder einfach die Kunst des Buchstabenzeichnens - all das ist Lettering. Gemeinsam üben wir verschiedene Handlettering- und Brushlettering-Schriften. Die geübten Schriften nutzen wir dann für kleine DIY-Projekte wie z.B. Lesezeichen, Geschenkanhänger, Karten u.v.m.

Materialkosten in Höhe von ca. EUR 20,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet. Letteringstifte sowie -papier sind in der Kursgebühr enthalten.

vhs, Raum 02, EG, rechts
EUR 30,00 pro Kurs

Zwei Kurse:

U 20756: Samstag, 11. Nov. 2023, 11 bis 16 Uhr

U 20757: Samstag, 10. Feb. 2024, 11 bis 16 Uhr

BUCHEN **BUCHEN**

U 20758 / U 20759

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!

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

vhs, Raum 02, EG, rechts
EUR 36,00 pro Kurs

Zwei Kurse:

U 20758: Samstag, 2. Dez. 2023, 11 bis 16 Uhr

U 20759: Samstag, 3. Feb. 2024, 11 bis 16 Uhr

**PLASTISCHES GESTALTEN ·
KERAMIK · FLORISTIK**
BUCHEN **BUCHEN**

U 20804 / U 20805

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. Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse geeignet. Auf den

Kenntnisstand wird individuell eingegangen. Anmeldung unter Tel. 07951 2784681.

dienstags, 19:30 bis 21:45 Uhr

Albert-Schweitzer-Gymnasium, Werkraum

EUR 110,00

Zwei Kurse:

U 20804: Beginn: 10. Okt. 2023, 8-mal

U 20805: Beginn: 9. Jan. 2024, 8-mal

BUCHEN
**Kompaktkurs: Bildhauerei im
herbstlichen Garten im Oktober**

Felicitas Franck

Dieser Kurs mit der Bildhauerin Felicitas Franck im herbstlichen Oktobergarten auf der Oberlimpurg eignet sich sowohl für Einsteiger*innen als auch für Fortgeschrittene. Arbeitsmaterial ist Alabastermodellgips. Unter Anleitung der Dozentin entsteht ganz individuell die eigene Skulptur: Figur, Büste, Kopf, Torso. Eine Einführung in die Künstleranatomie und Kunstgeschichte begleiten das eigenständige Gestalten. Der Kursort ist professionell ausgestattet mit Modellierböcken, Werkzeug und Arbeitsmaterial.



Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Bitte mitbringen: strapazierfähige Kleidung, Getränk, Vesper. Für das Material ist je nach Verbrauch mit Kosten zwischen EUR 10,00 und EUR 20,00 zu rechnen.

Sonntag, 1. Okt., bis Dienstag, 3. Okt. 2023, jeweils 12 bis 17 Uhr
Bildhauerei-Atelier Felicitas Frank auf der Oberlimpurg
EUR 150,00

BUCHEN
**Kompaktkurs: Bildhauerei im
Atelier von Felicitas Franck**

Felicitas Franck

Beschreibung siehe bei Kurs U 20820 oben.

Montag, 30. Okt., bis Mittwoch, 1. Nov. 2023, jeweils 12 bis 17 Uhr
Bildhauerei-Atelier Felicitas Frank auf der Oberlimpurg
EUR 150,00

BUCHEN
**Adventskranz: klassisch -
dekorativ - natürlich**

Ursula Wegener

In diesem Kurs werden verschiedene Kranz- und Steckformen vorgestellt und erarbeitet. Schritt für Schritt werden die Teilnehmenden verschiedene Arrangements, Techniken des Bindens und Steckens und den Umgang mit jahreszeittypischen, natürlichen, frischen und trockenen Materialien kennenlernen. Am Ende werden die Teilnehmenden einen selbst hergestellten Adventskranz und andere Weihnachtsdekoration mit nach Hause nehmen können.

Materialkosten zwischen EUR 10,00 und EUR 20,00 je nach Menge und Art der Werkstoffe werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Dienstag, 21. Nov. 2023, 18 bis 21 Uhr
Atelier Internationale Floristikscheule,
Schillerstraße 32
EUR 21,50 zzgl. Materialkosten

BUCHEN
**Weihnachtssymbole:
Baum-, Mond- und Sternformen**

Ursula Wegener

Nach fachkundiger Anleitung binden die Teilnehmer*innen in diesem Workshop Tischschmuck für Weihnachtsfeier oder Adventskaffee sowie Schmuck für Fenster, Wand oder Tür. Es gibt viele Möglichkeiten - auch mit wenig Aufwand -, eine stimmungsvolle Atmosphäre zu schaffen.

Bitte Gartenschere mitbringen. Materialkosten in Höhe von EUR 10,00 bis EUR 20,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet. Eigene Werkstoffe können mitgebracht werden.

Dienstag, 5. Dez. 2023, 18 bis 21 Uhr
Atelier Internationale Floristikscheule,
Schillerstraße 32
EUR 21,50 zzgl. Materialkosten

NÄHEN · KLÖPPELN · FILZEN
BUCHEN
**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.



freitags, 17 bis 19 Uhr
Beginn: 6. Okt. 2023, 8-mal
Realschule am Karlsberg, Raum E013, EG
EUR 95,50 zzgl. Materialkosten ca. EUR 15,00

U 20920X **BUCHEN**

Nähtreff für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Nadine Schmieg

Du besitzt eine Nähmaschine, aber traust dich alleine nicht so recht ran? Du hast Lust, in netter Gesellschaft zu nähen? In diesem Kurs bekommst du hilfreiche Tipps und Unterstützung für dein individuelles Nähprojekt. Außerdem macht es in einer Gruppe Gleichgesinnter gleich viel mehr Spaß. Bring einfach dein Projekt mit in den Kurs, hier gibt es keine Vorgaben. Wichtig ist, dass deine Nähmaschinennadeln zum Stoff passen und: mit gutem Garn näht es sich besser! Vielleicht interessant für dich: eine Overlock steht im Kurs zur Verfügung.

Zusammen mit der Evang. Familienbildungsstätte Crailsheim. Anmeldung direkt dort unter www.fbs-crailsheim.de (Kursnummer 232-511).

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Nähmaschinennadeln, Nähgarn, Stoff, Schere, Maßband, Stecknadeln/Stoffklammern

dienstags, 10. Okt., 17. Okt., 24., Okt. 2023
jeweils von 19:30 bis 21:30 Uhr
Johannesgemeindehaus,
Dekan-Hummel-Saal
EUR 40,00 (inkl. Materialkosten)

U 20930 **BUCHEN**

Herbstdekoration aus Naturschätzen und Filz

Inès Hermann

Filzen gehört zu den ältesten Techniken der Textilherstellung. Aus bunten Wollfasern, Seife, Wasser und mit etwas Geduld lassen sich wunderschöne Dinge herstellen. Durch die wechselnden Arbeitsgänge ist Filzen kurzweilig und spannend. Es schult Motorik und Konzentration, fördert die Sinne und die Kreativität.

Der Jahreszeiten-Tisch im Herbst schmückt sich mit bunten Blättern, Früchten, Nüssen und Zapfen. Aus farbiger Wolle filzen wir passende Blüten und Blätter für Ihre individuelle Herbstdekoration, die mit Naturmaterialien ergänzt werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte zwei alte Handtücher mitbringen. Wenn Sie schon „Naturschätze“ haben, die Sie verwenden möchten, gerne mitbringen. Materialkosten (ca. EUR 5,00) werden je nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet.

Freitag, 6. Okt. 2023, 18 bis 21:30 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 21,00

U 20935 **BUCHEN**

Winterblüten - Weihnachtsdekoration filzen

Inès Hermann

Filzen gehört zu den ältesten Techniken der Textilherstellung. Aus bunten Wollfasern, Seife, Wasser und mit etwas Geduld lassen sich wunderschöne Dinge herstellen. Durch die wechselnden Arbeitsgänge ist Filzen kurzweilig und spannend. Es schult Motorik und Konzentration, fördert die Sinne und die Kreativität.

In diesem Kurs entstehen fantasievolle Blumen, Blüten und Perlen aus farbiger Wolle. Sie können Ihre individuelle Advents- und Weihnachtsdekoration filzen - und das ganz ohne Vorkenntnisse.

Bitte zwei alte Handtücher mitbringen. Materialkosten (ca. EUR 5,00) werden nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet.

Freitag, 1. Dez. 2023, 18 bis 21:30 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 21,00



U 20940X **BUCHEN**

Filzen lernen Wochenendkurs

Traute Friz, Filzgestalterin

Fortbildung für Erzieher*innen und alle anderen Interessierten, die die Grundlagen des Nassfilzens lernen möchten. Es gibt eine einstündige Mittagspause.

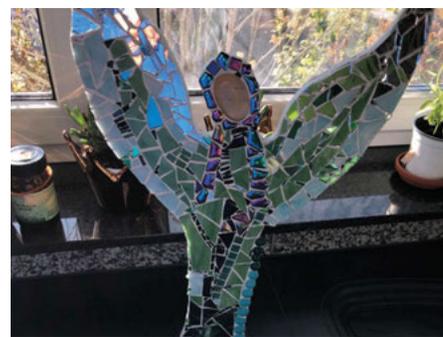
Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Bitte Getränk und Handtuch mitbringen.

Samstag, 27. Jan. 2024, 9 bis 16 Uhr
Schwäbisch Hall, Haus der Bildung
EUR 85,00 inkl. EUR 15,00 Materialkosten

BITTE BEACHTEN SIE

Ihre Anmeldungen zu vhs-Veranstaltungen sind verbindlich. Abmeldungen sind bis 7 Tage vor Kursbeginn kostenfrei.



KUNSTHANDWERK · HOLZ · METALL · SCHMUCK

U 21042 **BUCHEN**

Mosaikwerkstatt Gestalte deinen eigenen Schutzengel

Manuela Landig

Mosaik-Engel voller Farbenpracht sehen edel aus und sind eine tolle Bastelidee für jede Jahreszeit. Gestalten Sie sich einen eigenen Schutzengel und lassen ihn Sie begleiten. In der Advents- und Weihnachtszeit eignen sie sich besonders gut als schöne Dekoration für die ganze Wohnung. Bitte mitbringen: Luftpolsterfolie oder ähnliches Verpackungsmaterial, ältere Kleidung, alte Zeitungen. Materialkosten EUR 32,00. Bitte außerdem eine Kleinigkeit zu essen mitbringen.

Samstag, 18. Nov. 2023, 10 bis 18 Uhr
vhs, Raum 02, EG, rechts
EUR 48,00

U 21064 **BUCHEN**

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. Die Ringe können individuell verziert, beschriftet oder mit Hammerschlag-Oberflächenstruktur versehen werden.

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, 7. Okt. 2023, 10 bis 13 Uhr
vhs, Raum 02, EG, rechts
EUR 21,50

U 21066 **BUCHEN**

Silberringe „de Luxe“ Luxuriöse Silberringe mit und ohne Edelstein

Renate Brandel-Motzel

Gestalten Sie an nur einem Nachmittag mit strukturierten oder glatten Ringbändern Ihren individuellen Silberring, verziert mit Edelsteinen. Eine große Auswahl an echten oder synthetischen Steinen und/oder massiven silbernen Ornamenten steht dafür zur Verfügung, in vielen Stilrichtungen von dezent bis opulent, von klassisch bis extravagant. Eine asymmetrische Ausgestaltung der Ringschiene von breit nach schmal ist ebenfalls möglich. Neben den bekannten Hammerschlag-Oberflächen lernen Sie auch andere Strukturoberflächen kennen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Falls die Zeit reicht, sind auch passende Ohrstecker oder Anhänger möglich.

Materialkosten von ca. EUR 15,00 bis EUR 60,00 (im Durchschnitt EUR 40,00) werden direkt bei der Kursleiterin bezahlt.

Samstag, 7. Okt. 2023, 14 bis 17:30 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 25,50

U 21067 **BUCHEN**

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 Material-

kosten (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, 15. Okt. 2023, 10 bis 18 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 50,50

U 21070 **BUCHEN**

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 15,00 werden direkt mit dem Kursleiter bar abgerechnet.

Samstag, 14. Okt. 2023, 9 bis 16 Uhr
Drechseln & Schärfen, Dorfstr. 8,
74599 Wallhausen-Schönbronn
EUR 175,00

U 21071 **BUCHEN**

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).

Freitag, 27. Okt. 2023, 14 bis 17 Uhr
Skulpturenwerkstatt Luffler, Bühlgasse 28
(Werkstatt hinter dem Wohnhaus),
Ilshofen-Gaugshausen
EUR 35,50

U 21072 **BUCHEN**

Engelworkshop Eine Engelskulptur aus Massivholz gestalten

Siegfried Luffler

Wir gestalten eine Engelskulptur aus Massivholz. Alle erforderlichen Maschinen und Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Bleistift, Schutzbrille, Gehörschutz, Langarmshirt und Kleidung für handwerkliche Arbeit. Materialkosten inkl. Kosten für Maschinennutzung von ca. EUR 10,00 werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

Freitag, 8. Dez. 2023, 15:30 bis 18:30 Uhr
Skulpturenwerkstatt Luffler, Bühlgasse 28
(Werkstatt hinter dem Wohnhaus),
Ilshofen-Gaugshausen
EUR 35,50

U 21073 **BUCHEN**

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 Insekten 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. Wildbienen als Frühstarter beziehen schon im Februar ihre Kinderstuben.

Eine Veranstaltung im Rahmen des Crailsheimer Projekts „Stadtbiene“.

Materialkosten von EUR 5,00 werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

Freitag, 9. Feb. 2024, 14 bis 17 Uhr
Jugendzentrum Crailsheim,
Schönebürgstr. 33, Garten
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich



FOTOGRAFIE · FILMEN

U 21175X **BUCHEN**

Video - wie geht das?

Willi Dillschneider, Kameramann (ZDF) und Fotograf (Getty Foundation)

Ob klassische Kamera oder Smartphone - nie war es so leicht wie heute, bewegte Bilder aufzunehmen. Doch zu einem ansprechenden, spannenden Film gehört mehr als einfach „draufhalten“. Mit etwas Know-how sieht das Ergebnis gleich anders aus - ganz gleich, ob Sie Videosequenzen für die Website brauchen, eine Veranstaltung dokumentieren oder Privates filmisch festhalten möchten.



Und darum geht es: Wie geht man mit Kamera, Licht und Ton um? Was sollte man schon beim Drehen über Schnitt wissen? Wie setzt man Geschichten und Geschehnisse optimal in Bilder um? Ausgehend von solchen Fragen realisieren wir einen kurzen Übungsfilm (Ideensammlung - Storyboard - Dreharbeiten - Schnitt).

HD-Kameras, Ton, Licht, sowie Gerät für Schnitt stehen zur Verfügung.

Willi Dillschneider ist Kameramann und Filmmacher (ZDF), Dozent an Universitäten und anderen Bildungseinrichtungen. Weitere Infos unter www.filmhochzwei.de.

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Samstag, 7. Okt. 2023, 10 bis 18 Uhr, Sonntag, 8. Okt. 2023, 10 bis 18 Uhr
Schwäbisch Hall, Haus der Bildung,
Salinenstr. 6-10
EUR 120,00

U 21177X **BUCHEN**

Dreh deinen eigenen Film für junge Filmr*innen ab 10 Jahren

Jürgen Vogel

Als rasende Reporter*innen sind wir am Samstag auf dem Gelände des Hohenloher Freilandmuseums Wackershofen unterwegs und begeben uns auf eine fesselnde Zeitreise. Aus unseren Aufnahmen wird dann ein toller Film entstehen. Wenn alles im Kasten ist und alle Szenen gedreht sind, geht es am Sonntag an den Schnitt, die Vertonung und die Nachbearbeitung des

Films. Dieser Teil des Workshops findet in der vhs Schwäbisch Hall statt. So entsteht an diesem Tag ein Film, den wir am Ende des Workshoptages gerne gemeinsam mit deinen Eltern, Geschwistern und Freunden anschauen können.

Da wir auch draußen sein werden, bitte am ersten Tag wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk tragen, außerdem Getränke und ein Vesper für die Mittagspause. Die Technik für den Filmdreh wird gestellt. Eine eigene Kamera braucht deshalb nicht mitgebracht werden.

Samstag, 7. Okt. 2023, 11 bis 16 Uhr,
Sonntag, 8. Okt. 2023, 11 bis 16 Uhr
EUR 39,00 inkl. EUR 16,00 für den Eintritt ins Freilandmuseum an den beiden Tagen

Treffpunkt am ersten Tag ist am Haupteingang des Freilandmuseums; am Tag darauf im Haus der Bildung Schwäbisch Hall.

U 21179 **BUCHEN**

vhs-Fotofreunde

Die vhs-Fotofreunde treffen sich 14-tägig mittwochs ab 19:30 Uhr an der vhs zum Erfahrung- 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.

U 21180 **BUCHEN**

Film- und Videoclub

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

U 21310 **BUCHEN**

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.

U 21311 **BUCHEN**

**Händel, Telemann, Mozart, Mendelssohn
Konzert des vhs-Orchesters**

Christoph Broer

Voraussichtliches Programm: Händel: *Feuerwerksmusik*, Telemann: *Concerto für zwei Flöten, Streicher und Continuo d-moll*, Mozart: *Sinfonie D-dur (KV 123a)*, Mendelssohn: *Ein Sommernachtstraum (Suite-Auszug)*
Änderungen vorbehalten.

Benefiz-Konzert zugunsten des Vereins „Help-wir helfen! eV. Schwäbisch Hall“. Ihre Spenden kommen in vollem Umfang dem Verein zugute.

Samstag, 14. Okt. 2023, 19 bis ca. 20:10 Uhr
Katholische Kirche Stimpfach
Keine Anmeldung erforderlich

U 21315 **BUCHEN**

**Internationales Orchester
Klänge der Welt**

Samuel Pereira

Herzlich willkommen zum ersten internationalen Orchester in Crailsheim! Wir laden sowohl Zugewanderte als auch Einheimische herzlich dazu ein, die verbindende und integrative Kraft des gemeinsamen Musizierens in einer internationalen Atmosphäre zu erleben. Unser Orchester wird unter der Leitung von Samuel Pereira nach der sogenannten „Ethno-Pädagogik“ konzipiert, bei der Noten keine Rolle spielen. Stattdessen basiert sie auf der Idee des gemeinsamen Lernens und Beibringens von Musikstücken. Die Musiker*innen werden aktiv in die Weiterentwicklung einzelner Musikstücke einbezogen. Das internationale Orchester eignet sich für alle Niveaus und Altersgruppen.



Am Ende des Kurses planen wir einen Auftritt, bei dem wir das Erlernte präsentieren möchten.

Wir laden alle herzlich ein, Teil dieses einzigartigen Orchesters zu sein.

montags, 18:30 bis 20 Uhr
Beginn: 25. Sept. 2023, 10-mal
Realschule am Karlsberg, Aula, EG
Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erforderlich. Natürlich darf gern auch mal „geschnuppert“ werden.

U 21316 **BUCHEN**

Internationaler Chor Klänge der Welt

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: 24. Okt. 2023, 7-mal
Gemeindehaus der Bonifatiuskirche
Crailsheim, Beuerlbacher Straße 3
Die Teilnahme am Internationalen Chor ist kostenlos.

U 21330 **BUCHEN**

Mit der Gitarre durch Herbst und Winter

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 Einsteigerkurs die Grundlagen des Akkordspiels und der Liedbegleitung auf der Gitarre. Gelernt werden Lieder zum Tages- und Jahreslauf (Herbst und Winter).

Bitte Gitarre und EUR 8,00 für Unterrichtsmaterial mitbringen.

donnerstags, 19 bis 19:45 Uhr
Beginn: 21. Sept. 2023, 6-mal
Städtische Musikschule, Burgbergstraße 29,
Raum 1.05
EUR 80,50

U 21331 **BUCHEN**

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: 9. Nov. 2023, 6-mal
Städtische Musikschule, Burgbergstraße 29,
Raum 1.05
EUR 80,50

TÄNZE AUS ALLER WELT

BUCHEN **BUCHEN**

U 21425 / U 21426

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, neben dem Training von Koordinationsfähigkeit und Fitness sowie einem gutes Körpergefühl, 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, 18:45 bis 19:45 Uhr
Gladiator Kolosseum, Alter Postweg 23
EUR 39,00 pro Kurs

Zwei Kurse:

U 21425: Beginn: 11. Okt. 2023, 4-mal
U 21426: Beginn: 15. Nov. 2023, 4-mal

U 21427 **BUCHEN**

Tango Argentino für Fortgeschrittene mit guten bis sehr guten Kenntnissen

Willi Bartelmess

Dieser Kurs eignet sich für Tänzerinnen und Tänzer mit schon solider Sicherheit im Tango. Weiterführende Elemente, komplexe Schrittfolgen, verfeinerte Techniken. Ideal ist eine Anmeldung zu zweit, sie ist aber nicht zwingend erforderlich.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit Ledersohle.

mittwochs, 18:45 bis 19:45 Uhr
Beginn: 10. Jan. 2024, 4-mal
Gladiator Kolosseum, Alter Postweg 23
EUR 39,00

BUCHEN **BUCHEN**

U 21450 / U 21451

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
Bürgertreff Roter Buck, Wolfgangstr. 46,
Bewegungsraum

Zwei Kurse:

U 21450: Beginn: 25. Sept. 2023, 6-mal, EUR 36,00
U 21451: Beginn: 8. Jan. 2024, 5-mal, EUR 30,00

BUCHEN **BUCHEN**

U 21455 / U 21456

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
Bürgertreff Roter Buck, Wolfgangstr. 46,
Bewegungsraum

Zwei Kurse:

U 21455: Beginn: 25. Sept. 2023, 6-mal, EUR 36,00
U 21456: Beginn: 8. Jan. 2024, 5-mal, EUR 30,00



U 302630 **BUCHEN**

**Tanzen hält jung!
Balsam für Körper, Geist und Seele**

Susi Buckel

Schalten Sie schöne Musik ein: Wie wirkt das auf Ihren Körper? Entspannend! 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 Evangelischen Familienbildungsstätte.

dienstags, 14:30 bis 15:30 Uhr
Beginn: 19. Sept. 2023, 16-mal
vhs, Raum 31
EUR 71,50

U 302635X **BUCHEN**

Meditatives Tanzen

Ursula Arend-Nonnenmann

Zusammen mit der Evang. Familienbildungsstätte Crailsheim.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe.

Donnerstag, 16. Nov. 2023, 19 bis 21:30 Uhr
Johannesgemeindehaus,
Dekan-Hummel-Saal
EUR 5,00 inkl. Skript mit den Übungen

SCHACH

U 21463 **BUCHEN**

**Schach-Gruppe Crailsheim
für Kinder und Jugendliche**

Anton Wilhelm

Schach ist ein Spiel, das nicht nur Spaß macht, sondern einige kognitive und soziale Fähigkeiten bei den Kindern und Jugendlichen fördert. Schach unterstützt



die Entwicklung und Kompetenzen von Kindern auf verschiedenen Ebenen. Der erhöhte Anspruch zeichnet sich in hohem Konzentrations-, Kreativitäts-, Reaktions-, Geduld- und Selbstvertrauensvermögen. Mit Begeisterung lernen die Kinder und Jugendlichen das tollste Spiel der Welt, zuerst am Einzelplatz und dann im Spiel gegeneinander.

Keine Schachkenntnisse erforderlich.

Acht Freitage in zweiwöchigem Rhythmus, 13./27. Okt., 10./24. Nov., 8. Dez. 2023, 12./26. Jan. und 9. Feb. 2024, jeweils 17 bis 18:30 Uhr
vhs, Raum 11
EUR 10,00 für den gesamten Kurs
Anmeldung erforderlich

**AUSSEHEN · FARBBERATUNG ·
MAKE-UP**

U 21552 **BUCHEN**



**Schminken lernen
Schritt für Schritt -
für Beruf und Alltag
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Eugenia Ziemert,
Make-up Artist, Braut- und Hairstylisten

In meinem Make-up-Workshop zeige ich, wie Sie Ihre Schönheit individuell, natürlich und typgerecht unterstreichen können. Wertvolle Tipps und Tricks für den Alltag helfen, das Gesicht vorteilhaft zu betonen. Erlernen Sie in diesem Workshop Schritt für Schritt unter Anleitung einen persönlichen Look zu kreieren, mit dem Sie sich im privaten und beruflichen Alltag selbstsicher und wohl fühlen. Gerne können Sie eigene Kosmetikprodukte zum Besprechen mitbringen. Ich freue mich auf Sie!

Für die Teilnahme am Kurs U 20565 „Schminken lernen für festliche Anlässe“ am 25. November ist der Besuch dieses Kurses Voraussetzung.

Bitte mitbringen: Kosmetiktücher, Haarband. Bitte ungeschminkt kommen. Zusätzliche Kosten für Material von ca. EUR 10,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Samstag, 14. Okt. 2023, 10 bis 13 Uhr
vhs, Raum 20
EUR 27,00

U 21555 **BUCHEN**

Farbberatung

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, 10. Nov. 2023, 14:30 bis 17:30 Uhr
vhs, Raum 20
EUR 21,50

U 21554 **BUCHEN**

**Schminken lernen
für festliche Anlässe
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**

Eugenia Ziemert

Dieser Make-up-Workshop baut auf die Vorkenntnisse aus dem Kurs „Schminken lernen Schritt für Schritt - für Beruf und Alltag“ mit Eugenia Ziemert auf. Sie erlernen das Schminken für festliche Anlässe wie Familienfeiern oder Theaterbesuche, sodass Sie sich selbstsicher und wohl fühlen.

Bitte mitbringen: Kosmetiktücher, Haarband. Zusätzliche Kosten für Material von ca. EUR 10,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet. Bitte ungeschminkt kommen.

Samstag, 25. Nov. 2023, 10 bis 14 Uhr
vhs, Raum 21
EUR 36,00



U 21556 **BUCHEN**

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 Gesichtsförmigkeit, Hauttyp und Hautfarbe, Augenform, Augenbrauen und Mund geachtet. Sie lernen Schritt für Schritt, wie man Grundierung, Lidschatten, 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 Haarklammern mitbringen. Bitte ungeschminkt kommen. Zusätzliche Kosten für Material ca. EUR 5,00.

Freitag, 8. Dez. 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 • Shiatsu.....	44
Feldenkrais.....	46
Yoga.....	46
Qigong.....	48
Tai Chi.....	49
Meditation.....	49
Rückenfit • Wirbelsäulengymnastik.....	49
Präventionsgymnastik.....	50
Pilates.....	50
Faszientraining.....	51
Fitness • Konditionsgymnastik.....	51
Aerobic.....	52
Zumba • Tänzerische Gymnastik.....	52
Selbstverteidigung • Selbstbehauptung... ..	54
Outdoor-Aktivitäten.....	55
Aqua-Gymnastik • Aqua-Fitness.....	55
Alternative Methoden.....	56
Gesundheitspflege.....	56
Köstliches • Gesundes aus aller Welt.....	57

U 30070 **BUCHEN**

So wird der Schlaf zu meinem Freund!
Vortrag mit Demonstrationen

Peter Bergholz



Nach diesem Abend wissen Sie, wie „Innere Schalter“ einen ungestörten und erholsamen Schlaf ermöglichen. Die drei Inneren Schalter versetzen das Nervensystem in eine besondere Gelassenheit, eine innere Kohärenz.

So wird es auch mitten in der Nacht möglich, aus Anspannungen und belastenden Grübel-Schleifen herauszukommen. Die Gefühle und Gedanken werden ruhig und lassen sich auf Angenehmes richten. Die Inneren Schalter werden mit winzigen Ein- und Wiedereinschlaf-Bewegungen aktiviert. Einige davon werden Sie hier kennenlernen und mit stimmiger Musik einüben.

Die Inneren Schalter sind eine Kerntechnik der Rossini-Kohärenz-Methode, die der Dipl.-Psychologe Peter Bergholz in über 40 intensiven Berufsjahren entwickelte und entwickelt. Die Methode basiert auf den bahnbrechenden Erkenntnissen der Neuro- und Faszienforschung. Er hat sie in drei Büchern beschrieben: „Dein Bauch ist klüger als du“ (zusammen mit Gerda Boyesen) und „Entspannen mit der Rossini-Methode“ und „Dynamisch entspannen“.

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Freitag, 13. Okt. 2023, 18:30 bis 20:30 Uhr
vhs, Konvent
EUR 9,00

U 10631 **BUCHEN**

Wie plötzlich alles leichter wird
Die Entdeckung deiner Inneren Schalter

Peter Bergholz

Nach diesem Workshop wirst du tief entspannt, zufrieden und zuversichtlich nach Hause gehen. Denn du wirst hier sehr einfache Mini-Bewegungen kennenlernen, mit denen du dich sofort aus innerem Druck und Grübeln, aus Stressgedanken, Schlafstörungen und Ängsten herausbringen kannst. Um dann immer leichter - über das Nervensystem - in tiefe Ruhe, Gelassenheit und Glücksstimmung hineinzukommen; und in die Zuversicht, dass alles gut wird.

Diese Bewegungen werden zu drei „Inneren Schaltern“, weil sie einen Nerv ansprechen,

ONLINE-VORTRÄGE VON STEVE WINDISCH

Die Vorträge 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

U 30040W **BUCHEN**

Mental stark dank Resilienz
Die sieben Säulen psychischer Widerstandskraft

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

Mittwoch, 27. Sept. 2023, 19 bis 20:30 Uhr

U 30041W **BUCHEN**

Gelassen und souverän im stressigen Alltag
Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen

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, 4. Okt. 2023, 19 bis 20:30 Uhr

dessen zentrale Bedeutung tatsächlich erst vor wenigen Jahren erkannt wurde: den Zentralen Vagus, unseren Erlebens- und Selbstheilungsnerv. Der US-amerikanische Hirnforscher Stephen Porges (Polyvagal-Theorie) hat damit etwas entdeckt, was für Pädagogik, Medizin und Persönlichkeitsentwicklung völlig neue Möglichkeiten eröffnet.

Die Inneren Schalter wirken sofort, bei jedem und auch in den schwierigsten Situationen. Sie werden mit stimmiger Musik und einem speziel-

U 30042W **BUCHEN**

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

Reizüberflutung, Multi-Tasking und das ständige Gefühl, noch nicht dort zu sein, wo man 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.

Mittwoch, 11. Okt. 2023, 19 bis 20:30 Uhr

U 30043W **BUCHEN**

Erfolg beginnt im Kopf
Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig

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

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.

Mittwoch, 18. Okt. 2023, 19 bis 20:30 Uhr

len Rhythmus eingeübt und können später auch mental eingesetzt werden.

Peter Bergholz ist Dipl.-Psychologe und seit 43 Jahren engagiert als Psychotherapeut und Coach unterwegs.

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Samstag, 14. Okt. 2023, 10 bis 17 Uhr
vhs, Konvent
EUR 98,00

U 10615X **BUCHEN**

Stress lass nach Vom Umgang mit Leistungsdruck und der eigenen Erwartungshaltung

Dr. Michael Schwelling

Nähere Infos auf www.vhs-crailsheim.de

Mittwoch, 25. Okt. 2023, 18:30 bis 21:30 Uhr
Schwäbisch Hall, Haus der Bildung
EUR 48,00

U 10672 **BUCHEN**

Achtsamkeit: Durch mehr Selbstwahrnehmung bewusster handeln

Kostenfreier Schnupperkurs

Thorsten Köhnlein, Achtsamkeits-Coach

Nähere Infos auf www.vhs-crailsheim.de

Freitag, 10. Nov. 2023, 18:30 bis 20 Uhr
vhs, Konvent
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

U 10673 **BUCHEN**

Achtsam leben – Ankommen im Hier und Jetzt Achtwöchiger Kurs

Thorsten Köhnlein

Nähere Infos auf www.vhs-crailsheim.de

freitags, 18:30 bis 20 Uhr
Beginn: 24. Nov. 2023, 8-mal
vhs, Konvent
EUR 86,00

U 30075 **BUCHEN**

Gestärkt in den Winter Workshop

Nicole Schäfer, Heilpraktikerin



Der nächste Winter kommt bestimmt und damit auch die nächste Infekt-Welle. Nichts schützt dagegen besser als ein intaktes Immunsystem. Heilpraktikerin Nicole Schäfer zeigt, mit welchen Immunkuren wir uns stärken können und führt in das Ansetzen von Tinkturen und in die Anwendung von Tees ein. Es gilt die Kraft der Natur zu nutzen, bevor sie sich wieder dem Winterschlaf nähert.

Donnerstag, 19. Okt. 2023, 18:30 bis 20 Uhr
vhs, Raum 20
EUR 6,00. Anmeldung erforderlich

BUCHEN **BUCHEN**

U 30077X / U 30078X

BRAINING day - Einzigartig für KIDS für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Katja Kliemank

Ein ganz besonderes Bewegungsformat mit einer einzigartigen Mischung aus Sinnesschulung, bewusster Bewegung mit neuartigen Übungen und spielerischer Leichtigkeit. BRAINKINETIK® - das Geheimnis des Erfolgs liegt in der Übung. Mach's einfach, sei dabei!

Johannesgemeindehaus, Großer Saal
EUR 27,00 pro Kurs

Zwei Kurse:

U 30077X: Montag, 30. Okt. 2023, 8:30 bis 11:30 Uhr
U 30078X: Dienstag, 2. Jan. 2024, 8:30 bis 11:30 Uhr

Zusammen mit der Evang. Familienbildungsstätte Crailsheim. Anmeldung direkt dort unter www.fbs-crailsheim.de (Kursnummer 232-167-1 bzw. 232-167-2). Anmeldeschluss ist 24. Okt. 2023 bzw. 21. Dez. 2023.

U 30079X **BUCHEN**

BRAINKINETIK® – für eine gesunde und aktive Entwicklung für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Katja Kliemank

Das BRAINKINETIK® Gehirn-Körper-Training kann dem Schulkind bei den Anforderungen des Schulalltages helfen und unterstützt die aktive Stressbewältigung. Das Training hat das Ziel, nicht vorhandene oder verlorene Verbindungen zwischen Gehirn und Körper (wieder) herzustellen und die natürlichen Sinne zu schärfen. Gezielte Übungen fördern Leistungsfähigkeit und Konzentration und bringen in einen lernbereiten Zustand. Das individuelle Stressempfinden wird reduziert und die Ermüdungswiderstandsfähigkeit wird gesteigert. Alle diese positiven Veränderungen können dafür sorgen, dass Kinder besser mit sich und den gestellten Aufgaben und Anforderungen zurecht kommen. Das ganzheitliche Gehirn- und Körpertraining ist geeignet, Kinder im Alltag zu unterstützen.

Zusammen mit der Evang. Familienbildungsstätte Crailsheim. Anmeldung direkt dort unter www.fbs-crailsheim.de (Kursnummer 232-168)

mittwochs, 15:30 bis 16:15 Uhr
Beginn: 15. Nov. 2023, 4-mal
Johannesgemeindehaus, Großer Saal
EUR 36,00

Anmeldeschluss: Donnerstag, 9. Nov. 2023

U 30080 **BUCHEN**

Brustkrebs - Risiko und Diagnose Vortrag

Dr. med. Christine Buckenmaier, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Dr. Helmut Kopp

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Seit Beginn des bundesweiten Mammographie-Programms werden Brustkrebserkrankungen immer früher erkannt und können somit schonender behandelt werden. In früheren Jahren wurden alle Brustkrebserkrankungen auf die gleiche Weise behandelt und häufig die Brust entfernt. Als gefürchtete Komplikation trat nicht selten ein Lymphödem des Arms der betroffenen Seite auf. Inzwischen ist die Behandlung sowohl schonender als auch effektiver geworden. So wird für jede Krebserkrankung und für jede Frau ein individuelles Behandlungskonzept erstellt. Die Referentin Dr. Christine Buckenmaier, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, stellt die Risikofaktoren für Brustkrebs, die heutigen Früherkennungsmöglichkeiten, neueste Diagnostikverfahren und Therapieoptionen vor.

Anschließend besteht die Möglichkeit, der Referentin Fragen zu stellen. 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, 15. Nov. 2023, 19 bis 20:30 Uhr
vhs, Konvent
Kostenfrei. Voranmeldung zur besseren Organisation erwünscht

U 30085 **BUCHEN**

Medizinische Aspekte der Patientenverfügung Vortrag

Dr. Helmut Kopp

Eine Patientenverfügung ist eine vorsorgliche Erklärung des eigenen Willens, wenn der bzw. die Patient*in nicht mehr in der Lage ist, eine Zustimmung oder Ablehnung zu einer Behandlung zu geben. In der Patientenverfügung werden mögliche Situationen beschrieben und die dann gewünschte oder eben gerade nicht gewünschte Behandlung. Damit wird festgelegt, ob in bestimmte Untersuchungen oder ärztliche Eingriffe eingewilligt wird oder nicht. Für Ärztinnen und Ärzte ist eine solche Verfügung unmittelbar verbindlich - zumindest dann, wenn sie hinreichend konkret formuliert ist.

Der Bundesgerichtshof hat 2016 entschieden, dass pauschale Formulierungen wie „keine lebenserhaltenden Maßnahmen“ nicht ausreichen. Die Ausführungen in der Patientenverfügung

sollen möglichst konkrete Anweisungen zu den Themen künstliche Ernährung, künstliche Beatmung, Schmerzbehandlung, Wiederbelebung, Organspende sowie zu weiteren medizinischen Fragen enthalten. Dr. Kopp wird in seinem Vortrag die medizinischen Folgen der verschiedenen Festlegungen in der Patientenverfügung verständlich erläutern.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen. Dr. med. Helmut Kopp ist Facharzt für Allgemeinmedizin und Vorsitzender der Ärzteschaft Crailsheim.

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



Mittwoch, 22. Nov. 2023, 19 bis 20:30 Uhr
vhs, Konvent
Kostenfrei. Anmeldung erwünscht

U 30090 **BUCHEN**
Husten und Erkältung behandeln mit Homöopathie & Co.

Nicole Schäfer

Ein hartnäckiger Husten will einfach nicht weggehen, langwierige Erkältungen machen das Leben schwer? Heilpraktikerin Nicole Schäfer stellt sorgfältig ausgewählte Helfer aus der Natur sowie aus der Homöopathie vor, um schneller wieder auf die Füße und in die Kraft zu kommen.

Donnerstag, 25. Jan. 2024, 18:30 bis 20 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 6,00
Anmeldung erforderlich

U 30093 **BUCHEN**
Fasten als Einstieg in eine dauerhafte Ernährungsumstellung Workshop

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, vielmehr wird der Körper durch den Vorgang der Autophagie in andere Stoffwechselzustände versetzt, welche der Gesundheit zugutekommen. Neben den gesund-

U 30005RF **BUCHEN**
Resilienz: Herausforderungen besser meistern für Kursleitende und andere Interessierte Regionale Fortbildung

Nadine Kremer

Sie geben Kurse zum Thema Resilienz oder möchten bald damit starten? Oder Sie sind daran interessiert, Ihre eigene Resilienz-Fähigkeit weiter auszubauen und zu stärken? In beiden Fällen sind Sie in diesem



heitlichen 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 und wird dabei unterstützen, eine passgenaue Fastenform zu finden, die sich in den Familienalltag einbinden lässt - mit dem Ziel, eine dauerhafte Umstellung der Ernährungsgewohnheiten zu erreichen. Bei Interesse können Folgetermine angeboten werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, einen Apfel, eine Hand voll Nüsse, Getränk.

Samstag, 27. Jan. 2024, 9:30 bis 12:30 Uhr
vhs, Konvent
EUR 18,00

U 30095 **BUCHEN**
Besser Schlafen! Vortrag

Regine Carl



Ein guter Schlaf ist eine wesentliche Voraussetzung für die körperliche und geistige Regeneration. Wenn wir nachts nicht einschlafen können oder ständig aufwachen und nicht wieder einschlafen können und uns im Bett grübelnd hin und her wälzen, dann leidet zunächst unsere Schlafqualität und mit der Zeit auch unsere Lebensqualität. Je häufiger wir solche Nächte durchleben, desto gravierender kann sich ein Schlafdefizit auf unsere körperliche und psychische Gesundheit auswirken.

Workshop goldrichtig. Die Kursleiterin gibt Ihnen Tipps und Tricks an die Hand, sich selbst und anderen Menschen dabei zu helfen, Belastungen im Alltag zukünftig besser zu meistern. In diesem sehr praktisch angelegten Workshop können Sie die Tools gleich mit Ihren eigenen Herausforderungen und Ideen ausprobieren, um sich dann die für Sie passenden Werkzeuge herauszusuchen und gerne auch weiterzugeben.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, gerne auch Buntstifte und einen Schreibblock.

Samstag, 18. Nov. 2023, 10 bis 17 Uhr
vhs, Raum 21
EUR 20,00 für vhs-Kursleitende bzw.
EUR 50,00 für Externe

Die Referentin zeigt in ihrem „Aktiv-Vortrag“, in dem nicht nur zugehört wird, sondern auch ein wenig ausprobiert werden kann, verschiedene Wege auf, die einen gesunden und erholsamen Schlaf fördern.

Mittwoch, 31. Jan. 2024, 19 bis 20:30 Uhr
vhs, Konvent
EUR 6,00
Anmeldung erforderlich

ENTSPANNUNG · PMR · AT · SHIATSU

BUCHEN **BUCHEN** **BUCHEN**
U 301010W / U 301011W / U 301012W

Entspannungszeit für mich Online-Kurs



Sabrina Hölzl

Der Alltag ist meist voll mit Terminen und To-do-Listen. Druck, Hektik und Stress äußern sich oft in flachem, unruhigem und/oder unregelmäßigem Atem, Verspannungen und Energieverlust. Haben Sie auch das Gefühl, nicht richtig durchatmen zu können?

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, und das ganz bequem online von zuhause aus. 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 Übungen sind für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse geeignet. 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 natürlich ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet) benötigt.

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

Drei Kurse:

U 301010W: Beginn: 28. Sept. 2023, 4-mal
U 301011W: Beginn: 16. Nov. 2023, 4-mal
U 301012W: Beginn: 18. Jan. 2024, 4-mal

Anmeldeschluss jeweils sieben Tage vor dem Termin.

U 301015 **BUCHEN**

Reflexzonenmassage an Händen und Füßen

Maria Horlacher-Henkel, Heilpraktikerin

Die Dozentin zeigt, wie die Gesundheit durch Hand- und Fußreflexzonenmassage gefördert werden kann. Im Kurs werden präzise Grifftechniken, 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, 6. Okt. 2023, 18 bis 20 Uhr
Praxis für Naturheilkunde Maria Horlacher-Henkel, Am Schelmenwasen 10
EUR 14,50

U 301020 **BUCHEN**

Enzymmassage mit Honig Immunsystem stärken

Maria Horlacher-Henkel

Bei chronischen Entzündungen und Verspannungen an Gelenken und Muskulatur kann eine Enzymmassage mit Honig als traditionelles Verfahren lindern. Zunächst wird das entsprechende Gelenk mit feuchten Wickeln erwärmt. Dann wird die Honigmassage mit einer speziellen Grifftechnik durchgeführt. Dabei werden die im Honig vorhandenen Enzyme über die Haut einmassiert und tragen zur Stärkung des Immunsystems bei. Nach einer Einführung werden jeweils zwei Personen in den Behandlungszimmern die Massage unter Anleitung der Dozentin durchführen. Durch die Kleingruppe ist eine intensive und individuelle Betreuung gewährleistet. Probieren Sie es einfach aus. Ein Abend zum Wohlfühlen!

Eine Veranstaltung im Rahmen des Crailsheimer Projekts „Stadtbiene“.

Bitte mitbringen: zwei Badetücher, ein kleines Kissen. Zzgl. ca. EUR 3,00 für Material. Honig kann über die Dozentin erworben werden.

Freitag, 13. Okt. 2023, 19 bis 21 Uhr
Praxis für Naturheilkunde Maria Horlacher-Henkel, Am Schelmenwasen 10
EUR 18,00

U 301025 **BUCHEN**

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

Cinzia Faraci

An diesem Abend werden wir nach einer kurzen Einführung eine Klangschalen-Meditation erleben. 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.

Donnerstag, 26. Okt. 2023, 19 bis 20:30 Uhr
vhs, Konvent
EUR 22,50

U 301030 **BUCHEN**

Entspannen und Loslassen

Brigitte Gaukler-Lang

Wer so richtig gestresst ist, nachts nicht schlafen kann oder wer gerne entspannen würde, aber nicht weiß wie, ist in diesem Kurs richtig: Die Kursleiterin ist Entspannungstrainerin und stellt verschiedene Techniken vor. Es geht um progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Bodyscan und Phantasie Reisen mit Klangschalen, kombiniert mit Elementen aus Yoga, Qigong und Kinesiologie. Dabei zeigt sie einfache Übungen, die jede*r selbst zuhause ausüben kann.



Ziel des Kurses ist es, einen Überblick über verschiedene Entspannungstechniken zu erhalten, sodass jede*r selbst entscheiden kann, welches Verfahren persönlich am besten passt. 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
Beginn: 31. Okt. 2023, 4-mal
vhs, Konvent
EUR 36,00

U 301040 **BUCHEN**

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson in der Kleingruppe

Elke Hanselmann



Bei der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson (auch bekannt als Progressive Muskelrelaxation) 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. Schon nach kurzer Zeit ist es mit Hilfe der von Elke Hanselmann vermittelten Übungen möglich, von Anspannung auf Entspannung umzuschalten. Für mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag!

dienstags, 17 bis 17:45 Uhr
Beginn: 7. Nov. 2023, 4-mal
vhs, Konvent
EUR 21,50

U 301045 **BUCHEN**

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 und kann psychosomatische Beschwerden, Ängste, Schlafstörungen sowie chronische Schmerzzustände lindern. Autogenes Training verhilft zu einer ganzheitlichen Entspannung von Körper, Geist und Seele.

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

Samstag, 11. Nov. 2023, 10 bis 17 Uhr
vhs, Raum 31
EUR 43,00

U 301055 **BUCHEN**

„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 Arbeitshaltungen, 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. Ein Urlaubstag mitten im Alltag! Bitte warme Socken, Decke, Getränk und was Sie sonst noch zum Wohlfühlen brauchen, mitbringen.

montags, 19:45 bis 21 Uhr
Beginn: 15. Jan. 2024, 4-mal
vhs, Raum 31
EUR 30,00 inkl. Skript mit den Übungen

U 301060 **BUCHEN**

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. Im Zuhören, Annehmen und Raum-Geben entfaltet sich die besondere Qualität des Shiatsus als heilsame Berührung. Die Methode ist für Menschen jeden Alters geeignet. Der Kurs wird paarweise durchgeführt, daher ist die Anmeldung mit einer vertrauten Person empfehlenswert. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk.

Samstag, 27. Jan. 2024, 14 bis 19 Uhr
vhs, Raum 31
EUR 30,00

FELDENKRAIS

U 301210 **BUCHEN**

Feldenkrais-Methode

Silvia Ofori

Haben Sie sich schon einmal mit der Ökonomie und Organisation von Bewegung beschäftigt? Die Kursleiterin vermittelt diese Zusammenhänge mit der Feldenkrais-Methode. 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. Sie können auf die unterschiedlichsten Aktivitäten übertragen werden: in Kunst oder Sport, Arbeit oder Freizeit, bei Kindern wie älteren Personen, in Prävention und Rehabilitation.

Bitte mitbringen: bequemer Kleidung und eigene Sportmatte.

montags, 19:30 bis 21 Uhr
Beginn: 23. Okt. 2023, 8-mal
vhs, Konvent
EUR 72,00

YOGA

HATHA-YOGA

BUCHEN **BUCHEN**

U 301310 / U 301311

Hatha Yoga sanft

Heike Böttcher,
Yogalehrerin (BYV), Ayurveda-Therapeutin (BYAT)

In diesen Kursen 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.

vhs, Raum 31
EUR 94,00 pro Kurs

Zwei Kurse:

U 301310
montags, 8:45 bis 10:15 Uhr
Beginn: 25. Sept. 2023, 14-mal

U 301311
dienstags, 10:30 bis 12 Uhr
Beginn: 26. Sept. 2023, 14-mal

U 301312 **BUCHEN**

Hatha Yoga

Heike Böttcher

Bitte mitbringen: Yogamatte (wenn vorhanden), Decke, Getränk.

dienstags, 18 bis 19:30 Uhr
Beginn: 26. Sept. 2023, 14-mal
vhs, Raum 31
EUR 94,00

BUCHEN **BUCHEN**
U 301320 / U 301322

Hatha Yoga

Daniel Laub, Yogalehrer BDY/EYU



Die Yoga-Kurse von Daniel Laub finden in Hybridform statt. Das heißt, Sie können entweder in Präsenz teilnehmen oder von zu Hause an Ihrem Rechner. Geben Sie bei der Anmeldung bitte an, in welcher Form Sie teilnehmen wollen. Der Link zum Kurs wird rechtzeitig bekannt gegeben.



Bitte mitbringen: eigene Yoga- oder Gymnastikmatte (sofern vorhanden), bequeme Kleidung.

Beginn: 4. Okt. 2023, 14-mal
vhs, Raum 31
EUR 94,00 pro Kurs

Zwei Kurse:

U 301320: mittwochs, 18:15 bis 19:45 Uhr
U 301322: mittwochs, 20 bis 21:30 Uhr

BUCHEN **BUCHEN** **BUCHEN**
U 301330 / U 301331 / U 301335 ff.

Hatha Yoga

Jan-Eric Kaiser

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte (falls vorhanden), bequeme Kleidung.

EUR 80,50 pro Kurs (ZPP-zertifiziert, Kurs-ID: KU-ST-V4F9EE)

Vier Kurse:

U301330
montags, 10:15 bis 11:45 Uhr
Beginn: 25. Sept. 2023, 12-mal
vhs, Raum 31

U 301331
montags, 10:15 bis 11:45 Uhr
Beginn: 8. Jan. 2024, 12-mal
vhs, Raum 31

U 301335
mittwochs, 20 bis 21:30 Uhr
Beginn: 20. Sept. 2023, 12-mal
Konrad Biesalski Schule (Kreuzberg), Kurt Schumacher Str. 77, Bewegungsraum

U 301336
mittwochs, 20 bis 21:30 Uhr
Beginn: 10. Jan. 2024, 12-mal
Konrad Biesalski Schule (Kreuzberg), Kurt Schumacher Str. 77, Bewegungsraum

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.



BUCHEN **BUCHEN**
U 301340 / U 301341

Hatha Yoga

Iris Haney

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eigene Yoga- oder Gymnastikmatte. Außerdem Decke, Wollsocken und, falls vorhanden, ein Sitzkissen.

donnerstags,
16 bis 17:15 Uhr
vhs, Raum 31



Zwei Kurse:

U 301340: Beginn: 5. Okt. 2023, 10-mal, EUR 56,00
U 301341: Beginn: 11. Jan. 2024, 5-mal, EUR 28,00

YOGA · SPEZIAL

U 301350 **BUCHEN**
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.

Der Kurs findet in Hybridform statt. Sie können entweder in Präsenz teilnehmen oder von zu Hause an Ihrem Rechner.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine eigene Yoga- oder Gymnastikmatte. Außerdem Wolldecke, Kissen, Getränk.

donnerstags, 19:15 bis 20:45 Uhr
Beginn: 5. Okt. 2023, 14-mal
vhs, Raum 31
EUR 94,00

BUCHEN **BUCHEN**
U 301360 / U 301361

Energy-Yoga für Männer und Frauen



Eva Maria Kerkmann



Energy-Yoga verbindet unterschiedliche Yoga-Stile der traditionellen Formen mit modernen Elementen des Westens. Die Asanas (Übungen/Haltungen), in Verbindung mit Pranayama (Atemführung/Atemübung) ausgeführt,

vermitteln ein besseres Körperbewusstsein. Mit stiller und dynamisch-aktiver Meditation erreichen wir schnell ein Loslassen alter Muster und Gedanken sowie eine Reduktion von Stress. Mehr Lebensfreude, Kreativität und Motivation sind die Belohnung. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Der Kurs findet in Hybridform statt. Sie können entweder in Präsenz teilnehmen oder von zu Hause an Ihrem Rechner.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eigene Yoga- oder Gymnastikmatte (wenn vorhanden). Außerdem dicke Socken sowie ein Handtuch oder eine Decke.

vhs, Raum 31

Zwei Kurse:

U 301360
donnerstags, 10:15 bis 11:45 Uhr
Beginn: 5. Okt. 2023, 6-mal
EUR 54,00

U301361
donnerstags, 10:15 bis 11:45 Uhr
Beginn: 16. Nov. 2023, 5-mal
EUR 45,00



GESUNDHEIT

BUCHEN **BUCHEN**

U 301363 / U 301364

Auftanken in der Mittagspause mit Energy-Yoga

Eva Maria Kerkmann

Mit Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen können Sie in diesem Mittagskurs auftanken, um mit mehr Energie und Gleichgewicht den restlichen Tag zu meistern. Wir dehnen und stärken besonders die verspannte Nacken-, Schulter- und

Rückenmuskulatur. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Der Kurs findet in Hybridform statt. Sie können entweder in Präsenz teilnehmen oder von zu Hause an Ihrem Rechner.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eigene Yoga- oder Gymnastikmatte (wenn vorhanden). Außerdem dicke Socken sowie ein Handtuch oder eine Decke.



vhs, Raum 31

Zwei Kurse:

U 301363
donnerstags, 12 bis 13 Uhr
Beginn: 5. Okt. 2023, 6-mal
EUR 36,00

U 301364
donnerstags, 12 bis 13 Uhr
Beginn: 16. Nov. 2023, 5-mal
EUR 30,00

BUCHEN **BUCHEN**

U 301365W / U 301366W ff.

Yin Yoga mit ätherischen Ölen Online-Kurs

Sabrina Hölzl



Nehmen Sie sich in diesem Yin Yoga-Kurs bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine tiefgreifende und sanfte Yogapraxis. Der Kurs ist für Anfänger*innen mit oder ohne Vorkenntnisse geeignet. Sie erfahren, wie Sie durch angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können - und das ganz bequem online von zuhause aus. Im Yin Yoga werden die Positionen (Asanas) länger und ohne

mittwochs, 10:15 bis 11:15 Uhr
vhs, Raum 31

Kraftanstrengung gehalten. Dadurch wird das Faszienewebe (das tiefer gelegene Bindegewebe) gedehnt, Verklebungen können gelöst werden. Der Körper kann sich entspannen und die Gedanken können zur Ruhe kommen. Die Wirkung beim Yin Yoga wird durch den Einsatz ätherischer Öle zusätzlich gestärkt. Untersuchungen haben gezeigt, dass ätherische Öle physische und emotionale Vorteile bieten. Beendet wird die Stunde mit einer kleinen geführten Meditation.

Die Öle sind in der Gebühr enthalten und werden Ihnen nach der Anmeldung von unserer Dozentin per Post zugeschickt. Der Zoom-Link kommt ebenfalls vorab per Mail. Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, schicken wir Ihnen die Aufzeichnung der Stunde im Nachhinein bei Bedarf zu.

Für die Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet, etc.), eine Matte, eine Decke und/oder Kissen.

donnerstags, 18:15 bis 19:30 Uhr
Auf Ihrem PC/Tablet/Smartphone (über ZOOM)
EUR 48,00 inkl. Öle im Wert von EUR 10,00 (inkl. Versand)

Drei Kurse:

U 301365W: Beginn: 28. Sept. 2023, 4-mal
U 301366W: Beginn: 16. Nov. 2023, 4-mal
U 301367W: Beginn: 18. Jan. 2024, 4-mal

Anmeldeschluss jeweils sieben Tage vor dem Termin.

BUCHEN **BUCHEN**

U 301370 / U 301371

Yin Yoga mit ätherischen Ölen für Frauen

Cinzia Faraci

Die Stressbelastung ist bei vielen Frauen, gerade durch den Spagat zwischen Familie und Beruf, oft sehr hoch und kann ungünstige Auswirkungen auf das seelische Wohlbefinden haben. 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 mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung. Kosten für die ätherischen Öle in Höhe von ca. EUR 6,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

mittwochs, 10:15 bis 11:15 Uhr
vhs, Raum 31

Zwei Kurse:

U 301370: Beginn: 4. Okt. 2023, 10-mal, EUR 71,50
U 301371: Beginn: 10. Jan. 2024, 4-mal, EUR 29,00

BUCHEN **BUCHEN**

U 301380W / U 301381W ff.

Yoga in der Schwangerschaft Online-Kurs

Olga Stobert

Die Schwangerschaft ist eine aufregende und einzigartige Zeit. Yoga hilft, die anstehenden Veränderungen in der Schwangerschaft bewusst wahrzunehmen, das Wohlbefinden zu fördern und die Verbindung zum Baby zu stärken. Sanfte Körper- und Atemübungen fördern Körperbewusstsein und Selbstvertrauen und können dadurch das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele stärken. Dabei werden positive Affirmationen und der Atem gezielt als Hilfswerkzeuge eingesetzt und festigen die Wirkung der Übungen. Zusätzlich kann durch bewusstes Loslassen und Entspannen neue Kraft geschöpft werden. Der Kurs unterstützt das Ankommen bei sich selbst und dem Baby.



Der Kurs findet online über ZOOM statt und kann ab der 13. Schwangerschaftswoche besucht werden. Den Link schickt die Kursleiterin zwei Tage vor Kursbeginn zu. Es wird ein internetfähiges Endgerät (Laptop/Tablet o.ä.), eine Matte und eine Decke benötigt. Bitte vor der Kursbuchung Rat einer Hebamme/Ärztin einholen.

freitags, 9 bis 10:15 Uhr
Auf Ihrem PC/Tablet/Smartphone (über ZOOM)
EUR 60,00

Vier Kurse:

U 301380W: Beginn: 29. Sept. 2023, 4-mal
U 301381W: Beginn: 27. Okt. 2023, 4-mal
U 301382W: Beginn: 1. Dez. 2023, 4-mal
U 301383W: Beginn: 12. Jan. 2024, 4-mal

Anmeldeschluss jeweils sieben Tage vor dem Termin.

QIGONG

BUCHEN **BUCHEN**

U 301410 / U 301411

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. Körper- und Geisteshaltungen sind von großer Wichtigkeit, um das Qi fließen lassen zu können und Blockaden im Körper zu beseitigen, welche der Ursprung von Krankheiten sein können. 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. Die Übungen wirken belebend und harmonisierend zugleich.

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

donnerstags, 18 bis 19 Uhr
vhs, Raum 31

Zwei Kurse:

U 301410: Beginn: 5. Okt. 2023, 10-mal, EUR 60,00
U 301411: Beginn: 11. Jan. 2024, 5-mal, EUR 30,00

TAI CHI

BUCHEN **BUCHEN**
U 301450 / U 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. Durch diese Bewegungen wird der gesamte Körper gestärkt, die Gelenke werden lockerer und durchlässiger. Blockaden im Körper können sich lösen, was zu einer Verbesserung

der gesundheitlichen Situation führen kann. In diesem Kurs stehen die Intensität und Wirkung jeder einzelnen Form im Vordergrund.

Bitte mitbringen: flache Turnschuhe oder Gymnastikschläppchen und Getränk.

mittwochs, 19 bis 20:30 Uhr
Kistenwiesenturnhalle

Zwei Kurse:

U 301450: Beginn: 4. Okt. 2023, 10-mal, EUR 89,50
U 301451: Beginn: 10. Jan. 2024, 5-mal, EUR 45,00

MEDITATION

U 301510 **BUCHEN**

**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“ entstresst 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. Sie lernen, wie man dabei richtig und zugleich bequem im körperlichen Schwerpunkt sitzt (auf dem Stuhl oder Boden).

Bitte tragen Sie bequeme Alltagskleidung und bringen Sie sich zwei dicke Decken (gefaltet, zur Sitzerrhöhung) sowie Mineralwasser und Schreibzeug mit.

Samstag, 18. Nov. 2023, 14 bis 18 Uhr
vhs, Raum 31
EUR 39,50

**RÜCKENFIT ·
WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

U 302015 **BUCHEN**

**Gymnastik gegen
Rückenbeschwerden**

Susi Buckel

Bitte mitbringen: Sportmatte (wenn vorhanden), bequeme Kleidung.

donnerstags, 9 bis 10 Uhr
Beginn: 14. Sept. 2023, 16-mal
vhs, Raum 31
EUR 71,50

U 302020 **BUCHEN**

**Rückenfit
Kraft und Entspannung
für die Wirbelsäule**

Christina Hirsch



Bitte Gymnastikmatte und Decke mitbringen. Bitte bereits in Sportkleidung zum Kurs kommen.

donnerstags,
18:15 bis 19:30 Uhr
Beginn: 21. Sept. 2023,
14-mal
Konrad Biesalski

Schule (Kreuzberg), Kurt Schumacher Str. 77,
Bewegungsraum
EUR 78,50

U 302025 **BUCHEN**

**Gymnastik
gegen Rücken-
beschwerden**

Diana Steiner

Bitte mitbringen:
Turnschuhe,
bequeme Kleidung.



montags,
18:15 bis 19:15 Uhr
Beginn: 25. Sept. 2023, 16-mal
vhs, Raum 31
EUR 71,50

BUCHEN **BUCHEN** **BUCHEN**
U 302030 / U 302040 / U 302050

Rückenfit

Jutta Neidlein-Strecker
EUR 57,50 pro Kurs

Drei Kurse:

U 302030 (Kooperation mit TSV Crailsheim)
dienstags, 18:30 bis 19:25 Uhr
Beginn: 10. Okt. 2023, 14-mal
Jahnhalle

U 302040
mittwochs, 10:30 bis 11:25 Uhr
Beginn: 11. Okt. 2023, 14-mal
Jagstheim, Begegnungsstätte, Scheererstr. 26

U 302050
donnerstags, 20 bis 20:55 Uhr
Beginn: 12. Okt. 2023, 14-mal
Jagstheim, Begegnungsstätte, Scheererstr. 26

PRÄVENTIONSGYMNASTIK

U 302110 **BUCHEN**

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! Gearbeitet wird mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Kleingeräten. Der Kurs eignet sich auch für Ungeübte.

mittwochs, 9 bis 10 Uhr
Beginn: 13. Sept. 2023, 16-mal
vhs, Raum 31
EUR 71,50

BUCHEN **BUCHEN** **BUCHEN**
U 302120 / U 302121 / U 302122 f.

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. Denn gut trainierte Beinmuskeln wirken sich in vielerlei Hinsicht positiv aus: Sie sorgen für Bewegungskraft, sichern die Stabilität des Gelenks und schützen den Bandapparat. Außerdem sichern sie die Gelenkführung, entlasten das Kniegelenk und schützen den Knorpel. Achtung: Dieser Kurs eignet sich nicht für Personen mit Gehhilfen!

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung.

Bürgertreff Roter Buck, Wolfgangstr. 46,
Bewegungsraum

Vier Kurse:

U 302120
montags, 17:30 bis 18:15 Uhr
Beginn: 25. Sept. 2023, 6-mal
EUR 27,00

U 301121
montags, 18:30 bis 19:15 Uhr
Beginn: 25. Sept. 2023, 6-mal
EUR 27,00

U 301122
montags, 17:30 bis 18:15 Uhr
Beginn: 8. Jan. 2024, 5-mal
EUR 22,50

U 301123
montags, 18:30 bis 19:15 Uhr
Beginn: 8. Jan. 2024, 5-mal
EUR 22,50

U 302000RF **BUCHEN**

Der Beckenboden und funktionelles Core-Training für Kursleitende und andere Interessierte Regionale Fortbildung in Zusammenarbeit mit der vhs-Region Franken

Doro Daus

Doro Daus, Sportwissenschaftlerin, ehemalige Leistungssportlerin und seit 2020 zertifizierte BeBo®-Beckenboden-Trainerin sowie MoSi®-Trainerin (Mobilität und Sicherheit im Alter) wird den Aufbau des Beckenbodens und seine zur Tiefenmuskulatur gehörenden Muskelschichten erläutern und auf die gesundheitliche Bedeutung des Beckenbodens bei Mann und Frau eingehen. Im Praxisteil wird die Trainerin aufzeigen, wie das Erspüren und Ansteuern des Beckenbodens vermittelt werden kann. Danach wird der Fokus auf die Körpermitte gelenkt und deren Bedeutung im Alltag und im Sport herausgearbeitet. Das vermittelte Wissen mündet in ein funktionelles Core-Training zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination, ein gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körperpartie zwischen Zwerchfell und Beckenboden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, ggf. Keilkissen, Socken, Decke, Schreibzeug.

Samstag, 7. Okt. 2023, 10 bis 17 Uhr
vhs, Konvent
EUR 20,00 für vhs-Kursleitende bzw.
EUR 50,00 für Externe (inkl. Skript)

PILATES

U 302310 **BUCHEN**

Pilates

Sonja Kiefer

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen

Bauch, Hüfte, Po und Rücken - die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Stoppersocken, Sportmatte (sofern vorhanden), Handtuch, Getränk.

montags, 19:15 bis 20 Uhr
Beginn: 25. Sept. 2023, 15-mal
Realschule am Karlsberg, Gymnastikraum, UG
EUR 50,50

U 302312 **BUCHEN**

Pilates

Sonja Kiefer

dienstags, 9:15 bis 10:15 Uhr
Beginn: 26. Sept. 2023, 15-mal
vhs, Raum 31
EUR 67,00

U 302314 **BUCHEN**

Pilates

Sonja Kiefer

mittwochs, 18 bis 19 Uhr
Beginn: 27. Sept. 2023, 15-mal
Käthe-Kollwitz-Schule, Salzburger Str. 32,
Turnhalle
EUR 67,00

BUCHEN **BUCHEN** **BUCHEN**
U 302320 / U 302322 / U 302324

Pilates

Jutta Neidlein-Strecker

Das Besondere an Pilates ist, dass nicht einzelne Muskeln trainiert werden, sondern immer der gesamte Körper gefördert wird. Das Bindegewebe in Form der Faszien spielt hierbei eine wichtige Rolle für unsere Haltung und unsere Bewegungsmöglichkeiten. Wie sehen diese Verbindungen aus und wie kann ich sie in meiner Übungspraxis umsetzen? Wie kann ich meine Übungen sinnvoll modifizieren? Damit werden wir uns in Theorie und Praxis auseinandersetzen.

EUR 57,50 pro Kurs



**Drei Kurse:**

U 302320

dienstags, 9:30 bis 10:25 Uhr
Beginn: 10. Okt. 2023, 14-mal
Jagstheim, Begegnungsstätte, Scheererstr. 26

U 302322

mittwochs, 19 bis 19:55 Uhr
Beginn: 11. Okt. 2023, 14-mal
Jahnhalle

U 302324

donnerstags, 19 bis 19:55 Uhr
Beginn: 12. Okt. 2023, 14-mal
Jagstheim, Begegnungsstätte, Scheererstr. 26

FASZIEN TRAINING

BUCHEN BUCHEN

U 302350 / U 302355

Faszientraining & Blackroll

Jutta Neidlein-Strecker



Faszien durchziehen den Körper wie ein Netz, das weder Anfang noch Ende kennt. Sie beeinflussen die Haltung und die Körperwahrnehmung, umhüllen jeden Muskel, jede Muskelfaser, jeden Knochen und jedes Organ. Das Faszientraining erhöht die Belastbarkeit der Sehnen und Bänder und hält den Körper in Form.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Sportmatte mit.

EUR 57,50 pro Kurs

Zwei Kurse:

U 302350

dienstags, 10:30 bis 11:25 Uhr
Beginn: 10. Okt. 2023, 14-mal
Jagstheim, Begegnungsstätte, Scheererstr. 26

U 302355

freitags, 16:30 bis 17:25 Uhr
Beginn: 13. Okt. 2023, 14-mal
Jahnhalle

**FITNESS ·
KONDITIONSGYMNASTIK**

BUCHEN BUCHEN

U 302440 / U 301441

Callanetics für Frauen

Roswitha Fetzter

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. Die von der Kursleiterin vermittelten Aufwärm- und Dehnübungen mit Elementen aus dem Beckenbodentraining sowie gezielte Kräftigungsübungen bieten ein abwechslungsreiches und effektives Ganzkörpertraining für Frauen. Ein späterer Einstieg in den Kurs ist problemlos möglich.

Bitte Sportkleidung und Sportmatte mitbringen.

montags, 9:30 bis 11 Uhr

Jagstheim, Begegnungsstätte, Scheererstr. 26
EUR 67,00 pro Kurs

Zwei Kurse:

U 302440: Beginn: 4. Sept. 2023, 10-mal

U 302441: Beginn: 8. Jan. 2024, 10-mal

BUCHEN BUCHEN

U 302405 / 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. Bodytoning eignet sich auch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.



Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportmatte, Handtuch und ein Getränk.

Beginn: 20. Sept. 2023, 14-mal

Konrad-Biesalski-Schule (Kreuzberg),
Kurt-Schumacher-Str. 77, Bewegungsraum
Der Eingang befindet sich im Innenhof Schule,
Tür Nummer N1.

EUR 78,50 pro Kurs

Zwei Kurse:

U 302405: mittwochs, 16:30 bis 17:45 Uhr

U 302410: mittwochs, 18 bis 19:15 Uhr

U 302420 BUCHEN

Fitness-Cocktail

Sonja Kiefer



In diesem Kurs lassen wir die Sonne rein! Musik, die gute Laune bringt, und Bewegung, die mit viel Spaß die Kondition fördert. 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: Hallenturnschuhe, Sportmatte, Handtuch, Getränk.

montags, 18 bis 19 Uhr

Beginn: 25. Sept. 2023, 15-mal
Realschule am Karlsberg, Gymnastikraum, UG
EUR 67,00

U 302422 BUCHEN

**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: 26. Sept. 2023, 16-mal
Realschule am Karlsberg, Gymnastikraum, UG
EUR 71,50

U 302425 BUCHEN

**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 Wechselspiel von Belastung und

Erholung beschleunigt die Verbrennung von Körperfett.

mittwochs, 19:15 bis 20:15 Uhr
Beginn: 27. Sept. 2023, 15-mal
Realschule am Karlsberg, Gymnastikraum, UG
EUR 67,00

U 302520 **BUCHEN**

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. Neben Bauch, Beinen und Po werden auch alle anderen Muskelgruppen trainiert. Die Kursstunden sind so aufgebaut, dass sich während jeder Einheit die Belastung steigert, der Körper wird mit super-effektiven Übungen und Cardio-Elementen in Form gebracht.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, eigene Sportmatte.

mittwochs, 18 bis 19 Uhr
Beginn: 27. Sept. 2023, 15-mal
Realschule am Karlsberg, Gymnastikraum, UG
EUR 67,00

U 302525 **BUCHEN**

BBP

Jutta Neidlein-Strecker

Bauch, Beine und Po zählen zu den größten Muskelgruppen des Körpers. Durch gezielt vermittelte Übungen kommt es zu einem Aufbau der Muskelmasse und einer Erhöhung des Grundumsatzes. Damit werden auch im Ruhezustand, also selbst nach dem Sport, noch vermehrt Kalorien verbrannt.

mittwochs, 18 bis 18:55 Uhr
Beginn: 11. Okt. 2023, 14-mal
Jahnhalle
EUR 57,50

BUCHEN **BUCHEN**

U 302530 / U 302535

Fit Mix

Jutta Neidlein-Strecker

Fit-Mix ist eine Mischung aus verschiedenen Trainingsformen und stellt ein interessantes All-round-Trainingsprogramm für den ganzen Körper dar, um fit und schlank zu werden oder zu



bleiben. Gefördert wird der Aufbau der Muskulatur nicht nur an der Oberfläche, sondern bis in die Tiefe des Halte- und Stützapparates.

Jagstheim, Begegnungsstätte, Scheererstr. 26
EUR 57,50 pro Kurs

Zwei Kurse:

U 302350
mittwochs, 9:30 bis 10:25 Uhr
Beginn: 11. Okt. 2023, 14-mal

U 302535
donnerstags, 17:55 bis 18:50 Uhr
Beginn: 12. Okt. 2023, 14-mal

U 302537 **BUCHEN**

Power-Mix

Jutta Neidlein-Strecker

Power-Mix bietet ein Intervalltraining, bei dem Elemente wie Laufen, Hüpfen und Springen kreativ und anspruchsvoll miteinander verbunden werden. Dadurch kann eine umfassende Steigerung der Ausdauer bewirkt werden. Funktionelle Kräftigungsübungen führen zu einer ganzheitlichen Muskelstraffung.

freitags, 17:30 bis 18:25 Uhr
Beginn: 13. Okt. 2023, 14-mal
Jahnhalle
EUR 57,50

BUCHEN **BUCHEN**

U 302540 / U 302545

Jumping Fitness

Jörg Haffelt



Richtig ins Schwitzen kommen? Dann ist Jumping Fitness ideal! Bei dem gelenkschonenden Training werden jede Menge Glückshormone ausgeschüttet. Das Geheimnis von Jumping Fitness ist, dass schnelle und langsame Bewegungen und Sprünge miteinander verknüpft werden. Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert und gefordert und kann sich in den ruhigen Phasen regenerieren. Bitte pünktlich da sein, um das Trampolin startklar zu machen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, kleines Handtuch, Getränk.

montags, 18:15 bis 19:15 Uhr
Käthe-Kollwitz-Schule, Salzburger Str. 32,
Turnhalle

Zwei Kurse:

U 302540
Beginn: 9. Okt. 2023, 8-mal
EUR 80,00 inkl. EUR 32,00 Leihgebühr für das Trampolin

U 302545
Beginn: 11. Dez. 2023, 7-mal
EUR 70,00 inkl. EUR 28,00 Leihgebühr für das Trampolin

AEROBIC

U 302550 **BUCHEN**

Aerobic & Fit Mix - Schwung und Spaß für Ihren Alltag

Franziska Groninger, Sport- und
Gymnastiklehrerin, Physiotherapeutin



Die perfekte Kombination aus Aerobic und Fit Mix, um den Körper zu stärken, Fitness und Ausdauer zu steigern und Pfunde zum Purzeln zu bringen. Gute-Laune-Musik beim Training lässt Party-Feeling

aufkommen! Im Aerobic werden gymnastische Übungen und Tanzelemente in harmonischen Verbindungen zusammengeführt, die Kondition sowie die Koordination und nebenbei auch das Rhythmus-Gefühl werden verbessert. Übungen aus dem Fit Mix kräftigen den ganzen Körper und bringen das Herz-Kreislaufsystem richtig in Schwung. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende aller Fitness-Level.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportmatte.

mittwochs, 18 bis 19 Uhr
Beginn: 4. Okt. 2023, 14-mal
Geschwister-Scholl-Schule, Gymnastikraum
EUR 63,00

ZUMBA · TÄNZERISCHE GYMNASTIK · TANZ

U 302605 **BUCHEN**

Zumba® Fitness für Sportliche

Jörg Haffelt

Party zu lateinamerikanischen Rhythmen! Und dabei mit dem von dem Kolumbianer Alberto „Beto“ Perez entwickelten Workout-Programm



so richtig auspowern und ins Schwitzen kommen. Das verbrennt jede Menge Kalorien und trainiert den ganzen Körper. Ideal für sportliche Teilnehmende.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk.

montags, 19:30 bis 20:30 Uhr
Beginn: 9. Okt. 2023, 15-mal
Käthe-Kollwitz-Schule, Salzburger Str. 32,
Turnhalle
EUR 77,00

U 302610 **BUCHEN**

Zumba®

Nadine Soldner



Jeder Zumba-Kurs ist wie eine Party! Machen Sie mit und Sie werden verstehen, was ich meine. Sie müssen nicht tanzen können. Bewegen Sie einfach Ihren Körper und machen Sie nach, was ich Ihnen vormache. Sie werden jede Menge Spaß haben!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, kleines Handtuch, Getränk.

freitags, 19 bis 20 Uhr
Beginn: 13. Okt. 2023, 10-mal
Käthe-Kollwitz-Schule, Salzburger Str. 32,
Turnhalle
EUR 51,50

U 302630 **BUCHEN**

Tanzen hält jung! Balsam für Körper, Geist und Seele

Susi Buckel

Schalten Sie schöne Musik ein: Wie wirkt das auf Ihren Körper? Entspannend! 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 Evangelischen Familienbildungsstätte.

dienstags, 14:30 bis 15:30 Uhr
Beginn: 19. Sept. 2023, 16-mal
vhs, Raum 31
EUR 71,50

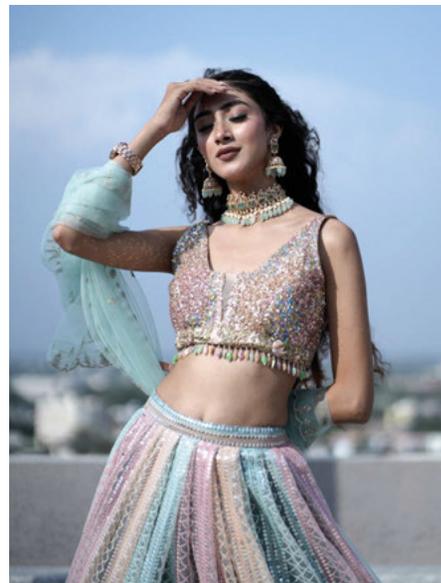
U 21450 **BUCHEN**

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.

montags, 19:30 bis 20:30 Uhr
Beginn: 25. Sept. 2023, 6-mal
Bürgertreff Roter Buck, Wolfgangstr. 46,
Bewegungsraum
EUR 36,00



U 21455 **BUCHEN**

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.

montags, 20:30 bis 21:30 Uhr
Beginn: 25. Sept. 2023, 6-mal
Bürgertreff Roter Buck, Wolfgangstr. 46,
Bewegungsraum
EUR 36,00

U 21425 **BUCHEN**

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, ne-



ben dem Training von Koordinationsfähigkeit und Fitness sowie einem gutes Körpergefühl, 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.

mittwochs, 18:45 bis 19:45 Uhr
Beginn: 11. Okt. 2023, 4-mal
Gladiator Kolosseum, Alter Postweg 23
EUR 39,00

Einen weiteren Einführungskurs und einen Kurs für Fortgeschrittene finden Sie auf www.vhs-crailsheim.de.

U 302635X **BUCHEN**

Meditatives Tanzen

Ursula Arend-Nonnenmann

Gemeinsam wollen wir meditative und folkloristische Tänze einüben und beim Tanzen den Alltagsstress vergessen. Die Tänze sind in der Regel Kreistänze, leicht zu erlernen und für jedes Alter geeignet, sofern die Füße noch einigermaßen mitmachen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Einfach mitmachen - denn Tanzen tut der Seele gut!

Zusammen mit der Evang. Familienbildungsstätte Crailsheim. Anmeldung direkt dort unter www.fbs-crailsheim.de (Kursnummer 232-418).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und bequeme Schuhe.

Donnerstag, 16. Nov. 2023, 19 bis 21:30 Uhr
Johannesgemeindehaus,
Dekan-Hummel-Saal
EUR 5,00 inkl. Skript mit den Übungen

SELBSTVERTEIDIGUNG · SELBSTBEHAUPTUNG

U 302705 **BUCHEN**

Infoabend zu den Selbstverteidigungskursen

Leo Schwaderer

Leo Schwaderer wird im Rahmen dieser kostenlosen Infostunde die Konzepte seiner Selbstverteidigungskurse für Kinder und Erwachsene vorstellen und steht für Fragen zur Verfügung.

Donnerstag, 21. Sept. 2023, 18 bis 19 Uhr
vhs, Konvent

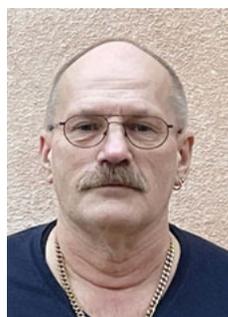
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich.

BUCHEN **BUCHEN**

U 302715 / U 302717

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung Abendkurs für Erwachsene

Leo Schwaderer



Leo Schwaderer hat ein eigenes Selbstverteidigungssystem mit gesundheitsorientierten, leicht erlernbaren Bewegungsabläufen für Menschen verschiedener Altersgruppen ausgearbeitet. Individuell an unterschiedliche körperliche Möglichkeiten wie Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit angepasste Selbstverteidigungstechniken verhelfen bei regelmäßigem Training zu mehr Selbstvertrauen, mit dem Ziel in Bedrohungssituationen nicht als Opfer wahrgenommen zu werden.

Leo Schwaderer hat ein eigenes Selbstverteidigungssystem mit gesundheitsorientierten, leicht erlernbaren Bewegungsabläufen für Menschen verschiedener Altersgruppen ausgearbeitet. Individuell an unterschiedliche körperliche Möglichkeiten wie Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit angepasste Selbstverteidigungstechniken verhelfen bei regelmäßigem Training zu mehr Selbstvertrauen, mit dem Ziel in Bedrohungssituationen nicht als Opfer wahrgenommen zu werden.

dienstags, 19:15 bis 20:45 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Gymnastikraum

Zwei Kurse:

U 302715: Beginn: 26. Sept. 2023, 10-mal, EUR 89,50

U 302717: Beginn: 9. Jan. 2024, 5-mal, EUR 45,00

BUCHEN **BUCHEN**

U 302725 / U 302727

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung Samstagskurs für Erwachsene

Leo Schwaderer

samstags, 11:15 bis 12:45 Uhr
Käthe-Kollwitz-Schule, Salzburger Str. 32,
Turnhalle

Zwei Kurse:

U 302725: Beginn: 23. Sept. 2023, 10-mal, EUR 89,50

U 302727: Beginn: 13. Jan. 2024, 5-mal, EUR 45,00

BUCHEN **BUCHEN**

U 302720 / U 302722

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung Samstagskurs 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 (U 302705) am Donnerstag, den 21. Sept. um 18 Uhr an der vhs teilnimmt.

samstags, 10 bis 11 Uhr
Käthe-Kollwitz-Schule, Salzburger Str. 32,
Turnhalle

Zwei Kurse:

U 302720: Beginn: 23. Sept. 2023, 10-mal, EUR 45,00

U 302722: Beginn: 13. Jan. 2024, 5-mal, EUR 22,50

BUCHEN **BUCHEN**

U 302710 / U 302712

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung Abendkurs für Kinder von 7 bis 11 Jahren

Leo Schwaderer

dienstags, 18 bis 19 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Gymnastikraum

Zwei Kurse:

U 302710: Beginn: 26. Sept. 2023, 10-mal, EUR 45,00

U 301712: Beginn: 9. Jan. 2024, 5-mal, EUR 22,50

U 302730 **BUCHEN**

Selbstverteidigung bei Messerattacken

Leo Schwaderer

Leo Schwaderer stellt verschiedene Formen der Selbstverteidigung bei Messerattacken vor. Welche Messerangriffsmöglichkeiten gibt es? Messerabwehrmöglichkeiten mit einem Stock, mit Alltagsgegenständen und waffenlos.

freitags, 19:30 bis 21 Uhr
Beginn: 13. Okt. 2023, 4-mal
vhs, Raum 31
EUR 36,00

Bitte beachten: Am Donnerstag, den 21. September bietet Leo Schwaderer ab 18 Uhr einen kostenlosen Termin an, bei dem Sie sich unverbindlich informieren können (U 302705). Bitte jeweils mitbringen: saubere Turnschuhe, Sportbekleidung, Getränk. Bei den Kursen für Erwachsene außerdem, wenn vorhanden, ein Tiefschutz.

U 302735 **BUCHEN**

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 Trittechniken 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, 20. Jan. 2024, 10 bis 13 Uhr,
Samstag, 27. Jan. 2024, 10 bis 13 Uhr
vhs, Raum 31
EUR 36,00

U 302740 **BUCHEN**

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.

Eine Teilnahme ist auch für Jugendliche ab 13 Jahren möglich.

Bitte mitbringen: saubere Turnschuhe, Sportbekleidung.

Samstag, 27. Jan. 2024, 14 bis 17 Uhr,
Sonntag, 28. Jan. 2024, 10 bis 13 Uhr
Sportschule Defcon Crailsheim, Rotebachring 43
EUR 34,00



OUTDOOR-AKTIVITÄTEN



U 302815 **BUCHEN**

Nordic Walking für Menschen mit Übergewicht

Christian J. Magnani

Dieser Kurs richtet sich speziell an Menschen mit Übergewicht oder solche, die sich zu dick fühlen. Gemeinsam aktiv sein ist das Motto. Nordic Walking ist ein sanftes und gelenkschonendes Ausdauertraining, bei dem Herz und Kreislauf trainiert werden und die Pfunde purzeln. Das Training unter Gleichgesinnten macht Spaß und verbessert die Motivation, regelmäßig etwas für die Gesundheit zu tun. Nach einer Einführung ins Nordic Walking für Neulinge wird der Kursleiter während der gesamten Kursdauer die Verbesserung der Technik in den Blick nehmen. Damit das Laufen Wirkung zeigt, sind zwei Treffen in der Woche vorgesehen. Bei entsprechender Nachfrage wird ein Folgekurs eingerichtet.

Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke, wetterangepasste Kleidung und bequeme, stabile Schuhe, Getränk.

freitags, 14:00 bis 15:30 Uhr und
sonntags, 9:00 bis 10:30 Uhr
Beginn: 22. Sept. 2023, 10-mal
Treffpunkt: Hakro Arena, Haupteingang
EUR 89,50

U 302860 **BUCHEN**

Reiten für Erwachsene - für Anfänger*innen Schnuppertag

Nicole Nutsch

In einer konventionellen Reitschule fühlen sich erwachsene Reitanfänger*innen oft nicht wohl. Sie möchten erst einmal in den richtigen Umgang mit dem Lebewesen Pferd eingeführt werden und Vertrauen entwickeln. In diesem Schnuppertag werden Grundwissen in Umgang, Haltung, Fütterung und Pflege der Pferde sowie Grundkenntnisse im Reiten vermittelt.

Dieser Schnuppertag wendet sich an Menschen mit wenig oder keiner Reiterfahrung, auch ängst-

liche Reiter*innen sind willkommen. Geübt wird auf unkomplizierten und freundlichen Islandpferden, an frischer Luft in lockerer Atmosphäre und vor allem mit Gleichgesinnten. Zum Mittagessen kann nach Absprache mit der Gruppe z.B. Pizza bestellt werden (nicht in der Kursgebühr enthalten).

Bitte mitbringen: lange Hosen, feste Schuhe, wetterfeste Jacke, Reithelm oder Fahrradhelm. Bei Bedarf kann ein Helm auch kostenlos ausgeliehen werden.

Sonntag, 8. Okt. 2023, 10 bis 16:30 Uhr
Islandpferdegestüt Reußenberg, Hagenhof 42
EUR 99,50

Beachten Sie auch die Schneeschuhwanderung und die pferdebezogenen Kurse und Veranstaltungen für Kinder und Familien in unserem Bereich Gesellschaft · Wissen.

AQUA-GYMNASTIK · AQUA-FITNESS

U 302920 **BUCHEN**

Aqua-Fitness für Frauen und Männer

Susi Buckel

Bewegung, Wasser und Musik sind drei wichtige Elemente in unserem Leben. Aqua-Fitness ist eine Kombination dieser drei Elemente. Tauchen Sie ein in ein gelenkschonendes und gleichzeitig effektives Ganzkörpertraining, verbunden mit viel Spaß.

dienstags, 13 bis 13:45 Uhr
Beginn: 19. Sept. 2023, 16-mal
Hallenbad
EUR 61,50 zzgl. Hallenbadgebühr

BUCHEN **BUCHEN** **BUCHEN**
U 302925 / U 302930 / U 302940

Aqua-Gymnastik für Frauen und Männer

Antje Weiß

Mit Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung im Wasser lernen Sie in diesem Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Ausdauer, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit kennen.

Hallenbad
EUR 61,50 zzgl.
Hallenbadgebühr

Drei Kurse:

U 302925
dienstags, 19:05 bis 19:50 Uhr
Beginn: 26. Sept. 2023, 16-mal

U 302930
dienstags, 19:50 bis 20:30 Uhr
Beginn: 26. Sept. 2023, 16-mal

U 302940
mittwochs, 19:50 bis 20:30 Uhr
Beginn: 27. Sept. 2023, 16-mal

U 302935 **BUCHEN**

Aqua-Fitness für Frauen und Männer

Antje Weiß

dienstags, 20:45 bis 21:30 Uhr
Beginn: 26. Sept. 2023, 16-mal
Hallenbad
EUR 61,50 zzgl. Hallenbadgebühr



U 302945 **BUCHEN**

Aqua-Fitness für Frauen und Männer

Susi Buckel, Doris König

freitags, 20:45 bis 21:30 Uhr
Beginn: 22. Sept. 2023, 16-mal
Hallenbad
EUR 61,50 zzgl. Hallenbadgebühr

KOMPLEMENTÄRE- ALTERNATIVE METHODEN

U 30306 **BUCHEN**

Fit durch den Hormonwechsel Workshop für Frauen ab 40

Eva Maria Kerkmann, Birgit Köhnlein

Aufgrund von Hormonschwankungen können Störungen im vegetativen und zentralen Nervensystem auftreten - mit Symptomen wie Schlafstörungen, Hitzewallungen, Gewichtszunahme, Nervosität, Osteoporose und Gefühlsschwankungen. Durch die Anti-Aging-Wirkung von bewusst eingesetzter Körperlichkeit und ausgewogener Ernährung unterstützen wir uns in positivem Sinne: Übungen des Hormon-Yoga aktivieren und schenken neue Energie. Durch dynamische und stille Meditation lernen wir loszulassen und unterstützen mentale Prozesse. Alle Körperübungen und Meditationen eignen sich sowohl für Anfängerinnen als auch für Fortgeschrittene.

Darüber hinaus wird die vorteilhafte Wirkung von Frischkornmüsli auf unseren Körper aufgezeigt. Angesprochen werden Themen wie Antioxidantien, Tocopherole sowie Phytoöstrogene. Am Ende wird gemeinsam ein Frischkornmüsli zubereitet und gegessen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. EUR 2,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Samstag, 2. Dez. 2023, 15 bis 18 Uhr
vhs, Raum 31
EUR 18,00

U 30310 **BUCHEN**

Bewegung, Entspannung und Schüßler-Salze Im Gleichgewicht in stressigen Zeiten

Anne Zanzinger

Viele Menschen leiden in diesen Zeiten unter Erschöpfung, Ängsten und Energielosigkeit, was den Alltag erschwert. 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 gerecht zu werden - und das in jedem

Lebensalter. Vermittelt wird an diesem Abend Wissenswertes zur Auswahl und Anwendung der Schüßler-Salze sowie den Kuren damit. 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, 1. Feb. 2024, 19:30 bis 21:30 Uhr
vhs, Konvent
EUR 9,00

GESUNDHEITSPFLEGE

U 30410 **BUCHEN**

Cremes und Tinkturen für die Schönheit Kräuter-Workshop

Alexandra Abredat

Die Verwendung von Kräutern in Cremes und Tinkturen ist seit langem bekannt. Selbermachen 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.

Nach einem nichtalkoholischen Begrüßungscocktail gibt es zunächst 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 10,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Dienstag, 17. Okt. 2023, 18:30 bis 21 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 16,50

U 30420 **BUCHEN**

Mit Kastanien ökologisch, kostenlos und regional waschen!

Inès Hermann

Ob Waschmittel, Putzmittel oder zur Körperreinigung: Kastanien sind sanft zur Haut, kostenlos, ökologisch abbaubar und frei von Verpackungen. In diesem Kurs lernen wir die vielfältigen Einsatzgebiete der heimischen Waschnuss kennen

und stellen daraus natürliche Alternativen zu konventionellen Reinigern und Kosmetika her. Bitte mitbringen: Kastanien, einige Schraubgläser. Materialkosten von ca. EUR 3,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Samstag, 28. Okt. 2023, 13:30 bis 17:15 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 21,00

U 30435 **BUCHEN**

Hautpflegende Salben selbst herstellen

Inès Hermann



In diesem Kurs möchte ich Ihnen zeigen, welche enorme Heilkraft die Natur zu bieten hat. Begleiten Sie mich durch die Jahreszeiten und entdecken Sie die Schätze von Feld und Wald. Sie lernen, wie aus Kräutern

und Pflanzenölen Salben hergestellt werden. Anhand ausgewählter, leicht zu bestimmender Kräuter wird die Heilkraft der Natur erfahrbar. Ob als natürliche Alternative zu konventionellen Deos, in der Lippenpflege oder bei Hautproblemen – selbst gerührte Salben können an die individuellen Bedürfnisse der verschiedenen Hauttypen angepasst werden und tragen zur Vermeidung von umweltschädlichem Plastikmüll bei.

Bitte mitbringen: einige saubere Cremetiegel oder Schraubgläser, um die individuell angefertigten Produkte zu transportieren. Kosten für Material in Höhe von ca. EUR 6,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Samstag, 11. Nov. 2023, 13:30 bis 17:15 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 21,00

U 30440 **BUCHEN**

Grüner und gesünder putzen Ökologische Haushaltsreiniger selbst herstellen

Inès Hermann

Viele konventionelle Haushaltsreiniger sind nicht nur gefährlich für die Umwelt, sondern auch schädlich für die Haut. Zum Glück gibt es altbewährte Wirkstoffe pflanzlichen und mineralischen Ursprungs als preiswerte Alternative. Diese gesunde Sauberkeit kann ohne viel Aufwand selbst hergestellt werden. Zurück bleiben - statt überflüssiger Plastikverpackungen - natürliche Düfte und gesunde Sauberkeit, die Küche und Bad erfrischen. In diesem Kurs lernen Sie, wie klassische Putzmittel einfach selbst hergestellt werden können. Passend zur



Jahreszeit werden wir die Reinigungskräfte der Rosskastanie nutzen und einfache, aber wirkungsvolle Produkte herstellen.

Bitte mitbringen: saubere Flaschen/Schraubgläser für die Putzmittel. Materialkosten von ca. EUR 4,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Samstag, 18. Nov. 2023, 14 bis 17:45 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 21,00

U 30450 **BUCHEN**

Naturkosmetik selbstgemacht Gesunde Hautpflege für die ganze Familie

Inès Hermann

Viele Inhaltsstoffe, die in der industriellen Fertigung eingesetzt werden, dienen ausschließlich der Haltbarkeit und Stabilität der Produkte. Wer über die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe selbst bestimmen möchte, sollte seine Kosmetik selbst machen und kann so potenzielle Allergieauslöser meiden. Die empfindliche Haut von Babys und Kindern hat besondere Bedürfnisse, daher werden wir auch näher auf die Herstellung spezieller Pflegeprodukte für Kinder eingehen. Sie erfahren, warum Naturkosmetik aus wertvollen Pflanzenölen, ätherischen Ölen und Blütenwasser gesund für die Haut ist. Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen, um selber aus pflanzlichen Rohstoffen Cremes, Shampoos, Masken, Emulsionen und Salben herzustellen zu können.

Bitte mitbringen: einige saubere Cremetiegel oder Schraubgläser, um die individuell angefertigten Produkte zu transportieren. Kosten für Material in Höhe von ca. EUR 6,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Samstag, 10. Feb. 2024, 13:30 bis 17:15 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 21,00

U 30460 **BUCHEN**

Salbenküche Hilfe im Alltag

Tanja Kaufmann

Unter Anleitung der Heilkräuterpädagogin Tanja Kaufmann erhalten wir Einblicke in die Salbenküche und rühren Salben für den individuellen Gebrauch mit unterschiedlichen Ölsätzen wie z.B. Johanniskrautöl, Lavendelöl, Harzöl und anderen Kräuterölen an. Diese eignen sich auch gut als kleines Weihnachtsmitbringsel.



Bitte mitbringen: Materialkosten in Höhe von ca. EUR 12,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Donnerstag, 7. Dez. 2023, 18 bis 21 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 20,00

U 30470 **BUCHEN**

Hustenbonbons herstellen

Tanja Kaufmann

Die kalte Winterzeit ist oft begleitet von Husten, Schnupfen und Heiserkeit. Heute stellen wir verschiedene Drops her, die uns gut durch diese Zeit begleiten können.

Bitte mitbringen: Backblech oder Silikonform für Hundeleckerli (gute Größe für die Bonbons). Materialkosten in Höhe von ca. EUR 12,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Dienstag, 16. Januar 2024, 18:00 bis 21:00 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 20,00

KÖSTLICHES · GESUNDES AUS ALLER WELT

Auch in diesem Semester bieten wir 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 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.

U 30502X **BUCHEN**

Ausgewogene Ernährung bei Hormonschwankungen am Beispiel Overnight Oats (Haferflocken)

Birgit Köhnlein

Hormonschwankungen können sich durch Beschwerden zeigen wie Gewichtsprobleme, Schlafstörungen, Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen. Als vorbeugende und lindernde Maßnahme ist eine ausgewogene Ernährung zu empfehlen. Werden täglich Overnight Oats (über Nacht angesetzte Haferflocken) verzehrt, wirkt dies ausgleichend auf den Hormonhaushalt



und die Beschwerden können sich verbessern. Auf welcher vielfältigen Art und Weise Overnight Oats eingesetzt werden können, wird an diesem Abend theoretisch erläutert. Rezepte zum Mitnehmen liegen aus.

Zusammen mit der Evang. Familienbildungsstätte Crailsheim. Anmeldung direkt dort unter www.fbs-crailsheim.de (Kursnummer 232-433).

Bitte mitbringen: Schreibunterlage, Block, Stift.

Montag, 25. Sept. 2023, 19 bis 20:30 Uhr
Johannesgemeindehaus, Liesel-Beck-Zimmer
EUR 12,00

U 30505 **BUCHEN**

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 10,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Dienstag, 10. Okt. 2023, 18:30 bis 21 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 14,50



U 30510 **BUCHEN**

Tapas y mas Spanische Küche

Christina Schaaf

Die spanische Küche steht für Geselligkeit, Lebensfreude und Genuss. In diesem Kochkurs bekommen Sie Einblick in die vielfältige Esskultur Spaniens. Wir bereiten verschiedene Tapas und Gerichte zu, die wir im Anschluss gemeinsam mit einem guten Glas Wein genießen. Wir kochen zusammen eine frische, typische Salpicón de atún (Salat aus buntem Thunfischfilet), Papas Bravas (knusprige Kartoffeln in würziger Sauce), Albóndigas en salsa (Hackfleischbällchen in Sauce) und zum Abschluss eine Banofill (ein Schichtdessert im Glas).



Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsbehälter. Kosten für Zutaten von ca. EUR 16,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet. Getränke und Rezeptheft sind im Preis inbegriffen.

Donnerstag, 12. Okt. 2023, 18 bis 21 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 21,50 Getränke und Rezeptheft sind im Preis inbegriffen

U 30520 **BUCHEN**

Mitbringsel aus dem eigenen Garten

Christina Eberlein

Sie möchten etwas ganz Besonderes mitbringen, es soll persönlich und originell sein. Es gibt nichts Schöneres als hausgemachte Mitbringsel! Diese kulinarischen Geschenke sind garantiert willkommen. Der eigene Garten bietet eine Fülle an kreativen Möglichkeiten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, zwei kleine Gläser mit Schraubverschluss, eine ¼ l-Flasche mit Schraubverschluss und eine leere Wurstdose mit Deckel. Lebensmittelkosten von

ca. EUR 12,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Mittwoch, 18. Okt. 2023, 18 bis 21 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 21,50

U 30530 **BUCHEN**

Getreidesalat – vielfältig und gesund

Birgit Köhnlein

Ruckzuck soll die Zubereitung von leckeren, bunten und gesunden Mahlzeiten gehen. Mit einer durchdachten Vorbereitung können für diverse Gerichte frische, regionale und saisonale Zutaten eingesetzt werden. So lassen sich beispielsweise Getreidesalate äußerst vielfältig gestalten. An diesem Abend wird ein leckerer Salat zubereitet und anschließend gemeinsam verkostet.

Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. EUR 4,00 pro Person werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Montag, 23. Okt. 2023, 18:30 bis 20:30 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 14,50

U 30535 **BUCHEN**

Gesellige italienische Urlaubsküche

Christina Schaaf



Ein traditionelles italienisches Essen besteht meist aus mindestens vier Gängen. Wir entdecken die frische, abwechslungsreiche italienische Küche und kochen zusammen Auberginenröllchen, die wir mit verschiedenen Käsesorten füllen. Dazu ein frisches Tomatensugo, ein cremiges Risotto mit Kabeljaufilet an einem würzigen Kräuteröl und köstliche Schnitzelchen in Marsala mit knusprigen Kartoffeln und knackigem Frühlingsgemüse. Zum Abschluss gibt es ein cremiges Schichtdessert mit frischen Früchten.

Käsesorten füllen. Dazu ein frisches Tomatensugo, ein cremiges Risotto mit Kabeljaufilet an einem würzigen Kräuteröl und köstliche Schnitzelchen in Marsala mit knusprigen Kartoffeln und knackigem Frühlingsgemüse. Zum Abschluss gibt es ein cremiges Schichtdessert mit frischen Früchten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsbehälter. Kosten für Zutaten von ca. EUR 16,00 werden direkt im Kurs abgerechnet. Getränke und Rezeptheft sind im Preis inbegriffen.

Dienstag, 24. Okt. 2023, 18 bis 21 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 21,50

U 30540 **BUCHEN**

China Wok Süß-sauer oder scharf

Sophie Zhao-Wornath

Für alle, die sich für die chinesische Küche interessieren, werden an diesem Abend Inspirationen und Tipps aufgezeigt. Die Highlights sind Peking-Suppe und vegetarische Frühlingsrollen. Außerdem erleben Sie China-Wok-Gerichte in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen wie z.B. süß-sauer oder scharf.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, kleine Behälter für Kostproben, Getränk und Esstäbchen (falls vorhanden). Lebensmittelkosten in Höhe von ca. EUR 10,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Mittwoch, 25. Okt. 2023, 18 bis 22 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 24,50

U 30542 **BUCHEN**

Herbstliches Gemüse fermentieren

Margarete Sprenger, ärztlich
geprüfte Naturheilkunde-Beraterin
DNB



Bei der Fermentation von rohem Gemüse und anderen Nahrungsmitteln bleiben alle Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme erhalten. Darüber hinaus bilden sich durch natürliche Umbauvorgänge weitere Vitamine. Vitalstoffe und Milchsäurebakterien sorgen unter anderem dafür, dass Eisen aus der Nahrung besser aufgenommen wird. Entdecken Sie den Genuss, die positiven körperlichen Auswirkungen und die Freude am kreativen Zubereiten von Sauerkraut, Kimchi & Co. Beim Herstellen von zwei Fermenten lernen wir die Grundregeln des aufwertenden Haltbarmachens kennen.



Brot- und Feinbäckerei

Lange Straße 16 · 74564 Crailsheim

BAIERS



Karlstraße 25 · 74564 Crailsheim



Bitte mitbringen: großes Schneidebrett, großes scharfes Messer, kleines Küchenmesser, Sparschäler, zwei große Schüsseln, Waage (wenn möglich) und Geschirrtuch. Lebensmittelkosten von ca. EUR 11,00 sowie zwei Gläser für EUR 6,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Samstag, 4. Nov. 2023, 14:30 bis 18 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 25,00

U 30545 **BUCHEN** **Kochkurs mit Kürbissen**

Alexandra
Abredat



Kürbisse unterscheiden sich nicht nur in Aussehen und Farbe, sondern sind auch sehr variantenreich im Geschmack und äußerst gesund. Die Kursleiterin zeigt, wie man Kürbisse auswählt, schält und zubereitet und wie man das Beste aus den verschiedenen Kürbis-Sorten herausholt. Zubereitet werden eine Vorspeise, ein vegetarischer Snack für zwischendurch und ein herzhaftes Ofengericht. Weitere Rezepte wie knuspriges Kürbis-Brot, herzhaftes Suppe, gefüllter Kürbis, Kürbismarmelade, süßer Blätterteigkuchen werden vorgestellt. Genießen Sie den Herbst mit leckeren Kürbis-Variationen!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandschuh, Aufbewahrungsgefäße. Lebensmittel- und Kopierkosten für Rezeptheft in Höhe von ca. EUR 10,00 werden direkt im Kurs abgerechnet.

Dienstag, 7. Nov. 2023, 18:30 bis 21 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 16,00

U 30547 **BUCHEN** **Arabische Köstlichkeiten**

Christina Schaaf, Manal Al Asaaf

Die arabische Küche ist reich an Gewürzen, die ein jedes Rezept zu etwas ganz Besonderem machen. Wir kochen typisch arabische Gerichte nach deren Originalrezepten. Es gibt Baba Ganoush, ein frischer, würziger Auberginensalat, Mutabel Sahara, ein gerösteter Blumenkohl mit Tahini-Sauce und knusprigem Fladenbrot, ein würziges Zaatar-Brot, Hackfleischbällchen mit Tomatensauce, Kartoffeln und arabischer Reis. Zum Abschluss wird Warbt mit Ashta kreierte, das ist eine beliebte Süßspeise aus Folioteig und orientalischer Füllung.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsbehälter. Kosten für Zutaten von ca. EUR 16,00 werden direkt im Kurs abgerechnet. Getränke und Rezeptheft sind im Preis inbegriffen.

Freitag, 10. Nov. 2023, 18 bis 21 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 32,00

BUCHEN **BUCHEN**

U 30550 / U 30552

Schwäbische Seelen, Laugengebäck, Croissants und Weckle Leckereien aus Omas Küche

Angelika Chevalier

Eigentlich wollte Angelika Chevalier nur die von ihrer Mutter überlieferten Rezepte in einem Backbuch für ihre Kinder zusammenfassen. Doch inzwischen ist es so bekannt, dass sie Backkurse in ihrer Küche in Weipertshofen gibt. Lassen Sie die Seele baumeln bei einem Tag wie in Omas Küche mit dem Duft von frisch Gebäckem in der Nase und lernen Sie köstliche Rezepte kennen und umsetzen. Der Tag endet mit einem gemütlichen Beisammensein und Verkostung.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für das Gebäck. Lebensmittelkosten von ca. EUR 4,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet. Getränke stellt die Kursleiterin bereit.

Küche Angelika Chevalier, In den Hirtenäckern 7, 74594 Stimpfach-Weipertshofen
EUR 47,00

Zwei Kurse:

U 30550: Samstag, 11. Nov. 2023, 9 bis 16 Uhr
U 30552: Samstag, 25. Nov. 2023, 9 bis 16 Uhr

U 30555 **BUCHEN**

Vater-Kind-Kochen Rund um die Nudel

Christina Eberlein

Spaß haben beim gemeinsamen Kochen - darum geht es an diesem Samstagvormittag beim Vater-Kind-Kochkurs mit Christina Eberlein. Dabei dreht sich alles um die Nudel - frisch zubereitet mit verschiedenen Soßen, als Salat oder Auflauf.

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 weitere Kind fallen weitere EUR 4,00 an.

Samstag, 11. Nov. 2023, 10 bis 13 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 21,50 je Vater mit max. drei Kindern (6 bis 12 Jahre)

U 30557 **BUCHEN**

Spezialitäten aus Gambia

Bubacarr Camara, Fatoumata Singhateh

Bubacarr Camara und Fatoumata Singhateh führen in die Zubereitung kulinarischer Köstlichkeiten aus ihrer westafrikanischen Heimat Gambia ein. Lassen Sie sich überraschen! Anschließend wird in geselliger Runde gemeinsam gegessen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandschuh und Behälter für Speisereste. Der Kostenbeitrag für Lebensmittel von ca. EUR 15,00 wird direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Samstag, 11. Nov. 2023, 14 bis 18 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 25,00

BUCHEN **BUCHEN** **BUCHEN**

U 30560 / U 30561 / U 30565 f.

Weihnachtsplätzchen Alles auf einmal!

Sonja Breuninger

Wie Sie weihnachtliche Leckereien ganz leicht selber herstellen können bzw. wie Ihnen diese noch besser gelingen, zeigt Ihnen in diesem Kurs Sonja Breuninger. In geselliger Runde stellen Sie gemeinsam mehrere Plätzchen-Variationen wie z.B. Schneekugeln, Walnuss-Cookies, Marzipanbrot-Kekse und Glühwein-Lebkuchen, die selbstverständlich allesamt mit nach Hause genommen werden können her. Kinder dürfen nach Rücksprache mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, große Behälter für die Plätzchen und ein Getränk. Lebensmittelkosten von ca. EUR 18,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 27,00

Vier Kurse:

U 30560: Freitag, 17. Nov. 2023, 16 bis 21 Uhr
U 30561: Samstag, 18. Nov. 2023, 13:30 bis 18:30 Uhr
U 30565: Freitag, 24. Nov. 2023, 16 bis 21 Uhr
U 30566: Samstag, 25. Nov. 2023, 13:30 bis 18:30 Uhr

U 30564 **BUCHEN**

Weihnachtsplätzchen backen Backkurs für Kinder ab 6 Jahren

Sonja Breuninger

Wir backen zusammen leckere, einfache Weihnachtsplätzchen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für die Plätzchen und ein Getränk. Lebensmittelkosten von ca. EUR 8,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Mittwoch, 22. Nov. 2023, 15 bis 18 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 16,00

U 10159W **BUCHEN**

Kulturgeschichte der italienischen Küche Livestream - vhs.wissen live

Nähere Infos auf www.vhs-crailsheim.de

Donnerstag, 23. Nov. 2023, 19:30 bis 21 Uhr
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
Kostenfrei oder freiwillige Gebühr

U 30572 **BUCHEN**

Georgische Küche

Olexandr Schischko, Koch,
Olena Schischko, Köchin

Olena und Olexandr Schischko, die beide aus der Ukraine stammen, präsentieren an diesem Tag Spezialitäten aus Georgien und führen in die Zubereitung ein. Anschließend wird in geselliger Runde gemeinsam gegessen. Michael Radomycki unterstützt die beiden als Dolmetscher.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch und Behälter für Speisereste. Der Kostenbeitrag für Lebensmittel und Rezeptheft wird im Kurs eingesammelt.

Samstag, 2. Dez. 2023, 10 bis 14 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 25,00

U 30575 **BUCHEN**

Weihnachtsbackkurs

Christina Schaaf, Manal Al Asaaf

Wir backen zusammen mit Manal Al Asaaf köstliche, internationale Weihnachtsplätzchen, die auf der Zunge zergehen. Es gibt orientalische Dattelkekse „Maamoul bil Tamer“ und Cream-Cheese-Weihnachtscookies mit Zitrone. Dazu Paste di Mandorla, das sind weiche italienische Mandelkekse, und Thumbprint Cookies, gefüllt mit Nougat und Pistazien.



Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsbehälter. Kosten für Zutaten von ca. EUR 12,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet. Getränke und Rezeptheft sind im Preis inbegriffen.

Freitag, 8. Dez. 2023, 17 bis 20 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 32,00

U 30580 **BUCHEN**

Vegetarisches Kräuter-Menü für die Festtage

Alexandra Abredat

Die festliche Jahreszeit steht vor der Tür! In diesem Kurs vermittelt die Kursleiterin Wissen über die gesundheitsfördernden sowie sensorischen Eigenschaften von Wild- und Gartenkräutern und deren Verwendung in der

Küche. Danach wird gemeinsam ein köstliches vegetarisches und gut vorzubereitendes Weihnachtsmenü mit Kräutern gezaubert, gesund und nachhaltig. Lernen Sie, wie Sie die Aromen frischer Kräuter gekonnt in Gerichte integrieren können und verwandeln Sie Ihr Weihnachtsmenü in ein Fest der Sinne.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, Aufbewahrungsgefäße. Lebensmittel- und Kopierkosten für Rezeptheft in Höhe von ca. EUR 12,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Samstag, 9. Dez. 2023, 14:30 bis 17:30 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 20,00

U 30582 **BUCHEN**

Mexikanische Küche Ein Fest für die Sinne

Christina Schaaf

Die mexikanische Küche ist herzhaft, bunt und vielfältig. In diesem Kochkurs bekommen Sie einen Einblick in die vielfältige Esskultur Mexikos. Wir starten mit einem Aperitif und kochen gemeinsam Pozole, einen typisch mexikanischen Eintopf mit Schweinefleisch und Mais, selbstgemachte Mais-Tortillas, dazu verschiedene Taco-Füllungen - vegetarisch oder mit Rindfleisch. Als Dessert gibt es ein Piña-Colada-Schichtdessert im Glas.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsbehälter. Kosten für Zutaten von ca. EUR 16,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet. Getränke und Rezeptheft sind im Preis inbegriffen.

Mittwoch, 10. Jan. 2024, 18 bis 21 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 21,50

U 30585 **BUCHEN**

Vegetarische Köstlichkeiten

Christina Schaaf

Wir kochen leckere Zucchinirollchen, gefüllt mit würziger Ricottacreme in Tomatensalsa, ein Kräuterrisotto mit saisonalem, gebratenem Gemüse, eine cremige Polenta mit Gemüse. Zum Abschluss gibt es leckere Pancakes mit frischer Beersauce.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsbehälter. Kosten für Zutaten von ca. EUR 15,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet. Getränke und Rezeptheft sind im Preis inbegriffen.

Dienstag, 23. Jan. 2024, 18 bis 21 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 21,50

U 30590 **BUCHEN**

Kulinarische Reise durch die türkische Küche

Christina Schaaf

Die türkische Küche ist vielfältig, herzhaft und sehr lecker. Wir kochen ein würziges Linsen-Ragout mit Macadamia-Nüssen, Linsenbällchen mit Tomaten-Ayran, Hähnchen-Kebab mit verschiedenen



Dips und Salsas, und zum süßen Abschluss ein cremiges Dessert mit einem fruchtigen Kompott aus frischen Früchten der Saison.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsbehälter. Kosten für Zutaten von ca. EUR 15,00 werden direkt im Kurs abgerechnet. Getränke und Rezeptheft sind im Preis inbegriffen.

Mittwoch, 7. Feb. 2024, 18 bis 21 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 21,50

BUCHEN BUCHEN BUCHEN

U 30597 / U 30598 / U 30599

Kochen mit Waldemar Pazurek Lustvolles Vier-Gänge-Menü

„Auch sollte bedacht werden, dass es ein übellauniger Mensch niemals zu einem Meister der Kochkunst bringen wird.“ (Charles Pierce, 1863)

Lassen Sie sich in die Welt des Kochens und Genießens entführen. Haben Sie Spaß, wenn es köchelt und brutzelt, tauschen Sie sich mit den Mitköch*innen aus, nehmen Sie viele Ideen und Tipps mit - und vor allem: genießen Sie und seien Sie stolz darauf, was Sie im Laufe des Abends zubereitet haben. Wahrscheinlich sind Sie nach diesem Abend noch kein „Meister der Kochkunst“, aber diesem Ziel ein paar Schritte näher! Zubereitet wird ein Vier-Gang-Menü.

Gerne können - bei rechtzeitiger Reservierung - artner*innen am gemeinsamen Abendessen (ab ca. 18:30 Uhr) teilnehmen. Der Inklusivpreis hierfür (ohne Kochkurs) beträgt EUR 65,00 pro Person.

Bitte mitbringen: Kochschürze und Schreibutensilien. Kosten für die Lebensmittel in Höhe von EUR 50,00 pro Person werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

Eugen-Grimminger-Schule, Küche
EUR 61,50 inkl. Rezepten, Softgetränken und Kaffee sowie Wein zum Menü

Drei Kurse:

U 30597: Samstag, 20. Jan. 2024, 16 bis 22 Uhr
U 30598: Samstag, 27. Jan. 2024, 16 bis 22 Uhr
U 30599: Samstag, 3. Feb. 2024, 16 bis 22 Uhr



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.

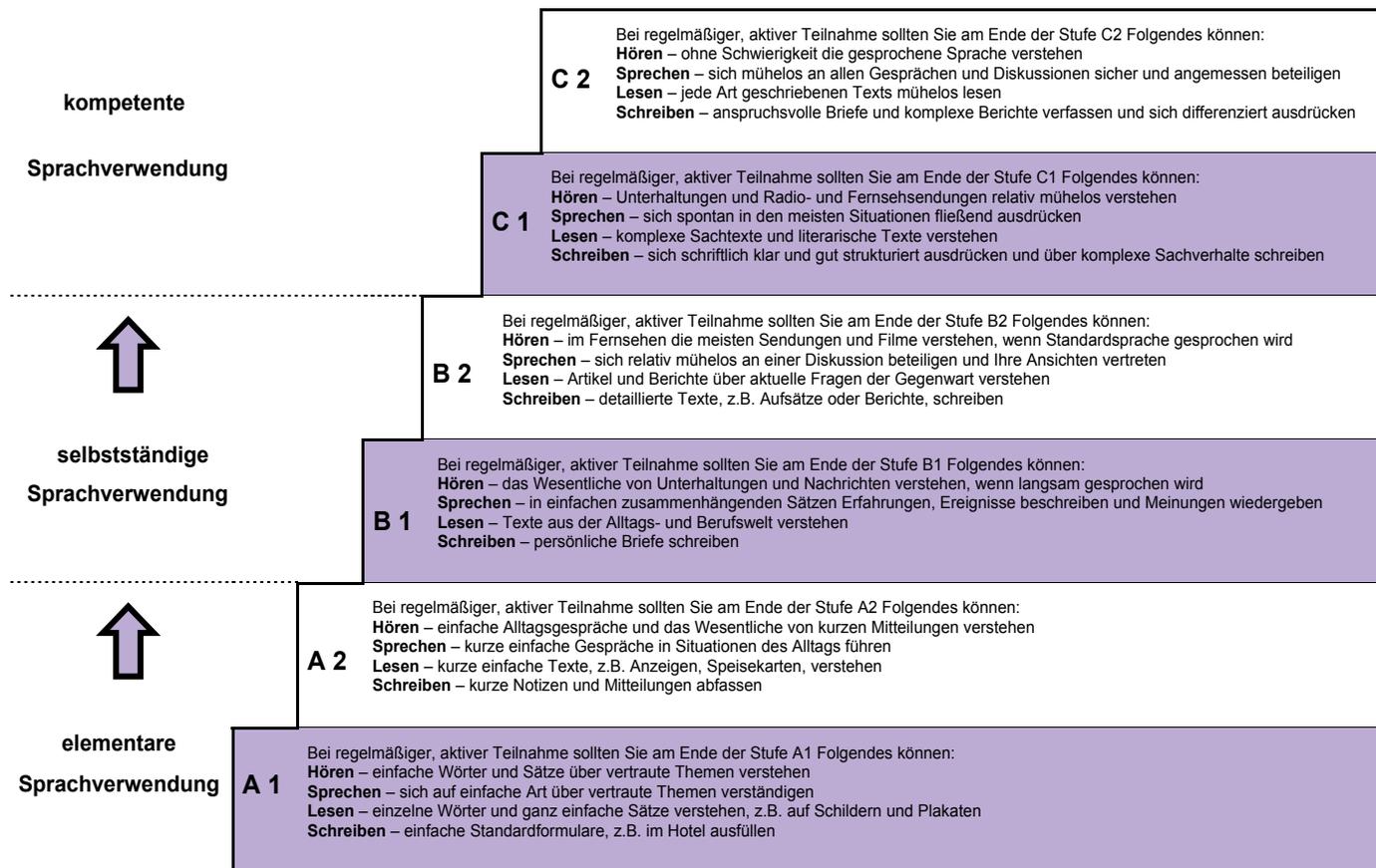
Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

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.

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 kommunikativen- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Arabisch.....	63
Chinesisch.....	63
Englisch.....	63
Französisch.....	65
Italienisch.....	66
Japanisch.....	67
Neugriechisch.....	67
Polnisch.....	68
Portugiesisch.....	68
Rumänisch.....	68
Russisch.....	68
Schwedisch.....	69
Spanisch.....	69
Türkisch.....	70
Vietnamesisch.....	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

U 40150W **BUCHEN**



Arabisch A1 - Onlinekurs in der Kleingruppe für Anfänger*innen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen

Raddwa Mona

Lernen Sie die Grundlagen der arabischen Sprache und Schrift und entdecken Sie Interessantes über die Länder und Kultur der arabischen Welt! Unsere Dozentin, Absolventin der Azhar-Universität in Kairo und Anwärterin auf den Master of Arts an der Universität Stuttgart, bietet mit Freude und Begeisterung Sprachkurse für Arabisch an der vhs Crailsheim an. Die Kursmaterialien werden individuell an das Niveau der Teilnehmenden angepasst.

freitags, 18 bis 19 Uhr
 Beginn: 13. Oktober 2023, 10-mal
 Auf Ihrem PC/Tablet/Smartphone (über ZOOM)
 EUR 71,50 (ab 5 Personen)

U 40151 **BUCHEN**

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

Samstag, 14. Okt. 2023, 9 bis 12 Uhr,
 Samstag, 28. Okt. 2023, 9 bis 12 Uhr,
 Samstag, 11. Nov. 2023, 9 bis 12 Uhr,
 Samstag, 25. Nov. 2023, 9 bis 12 Uhr,
 Samstag, 9. Dez. 2023, 9 bis 12 Uhr
 vhs, Raum 20
 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.



CHINESISCH

U 40200 **BUCHEN**

Chinesisch A1 in der Kleingruppe für Anfänger*innen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen

Junke Hasel

In diesem Crashkurs werden nach einer Einführung in die chinesische Schrift die Unterschiede zwischen schriftlicher und gesprochener Sprache dargestellt. Es folgen erste Ausspracheübungen.

freitags, 17:30 bis 19 Uhr
 Beginn: 6. Okt. 2023, 5-mal
 vhs, Raum 23
 EUR 67,00 (ab 4 Personen)



U 40235 **BUCHEN**

Chinesisch A2 in der Kleingruppe für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Junke Hasel

Der Kurs eignet sich für alle, die schon ein paar Semester Chinesisch gelernt oder an anderer Stelle Erfahrungen mit der Sprache gemacht haben. Für den Einstieg sind gute Kenntnisse der Schriftzeichen erforderlich.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

freitags, 17:30 bis 19 Uhr
 Beginn: 17. Nov. 2023, 10-mal
 vhs, Raum 23
 EUR 134,00 (ab 4 Personen)

ENGLISCH

NIVEAUSTUFE A1

U 40601 **BUCHEN**

Englisch A1.1 am Vormittag für Anfänger*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Archana Sundar

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 A1, Band 1, ISBN 978-3065208055

dienstags, 10 bis 11:30 Uhr
 Beginn: 10. Okt. 2023, 14-mal
 vhs, Raum 20
 EUR 94,00 (ab 8 Personen)

U 40600 **BUCHEN**

Englisch A1.1 für Teilnehmer*innen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen

Britta Streng

Britta Streng ist Lehrerin am Albert-Schweitzer-Gymnasium. Sie begeistert sich schon seit ihrer Schulzeit für die englische Sprache und möchte diese Begeisterung gerne weitervermitteln.

Lehrbuch: Easy English A1, Band 1, ISBN 978-3065208055

donnerstags, 18:30 bis 20 Uhr
 Beginn: 5. Okt. 2023, 14-mal
 Realschule am Karlsberg, Raum 212, 2. OG
 EUR 94,00 (ab 8 Personen)



SPRACHEN

U 40612 **BUCHEN**

Englisch A1.3 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Archana Sundar

Dieser Kurs eignet sich für alle, die ein paar Englisch-Kenntnisse mitbringen, auch schon lange zurückliegendes, „verschüttetes“ Schulenglisch reicht dafür aus.

Lehrbuch: Easy English Upgrade A1, Band 2, ISBN: 978-3061227012, ab Lektion 8/9

montags, 18 bis 19:30 Uhr
Beginn: 25. Sept. 2023, 14-mal
Realschule am Karlsberg, Raum 316, 3. OG
EUR 94,00 (ab 8 Personen)

U 40620 **BUCHEN**

Englisch A1.4 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Archana Sundar

Lehrbuch: Easy English Upgrade A1, Band 2, ISBN: 978-3061227012, ab Lektion 13

mittwochs, 18 bis 19:30 Uhr
Beginn: 27. Sept. 2023, 14-mal
Realschule am Karlsberg, Raum 316, 3. OG
EUR 94,00 (ab 8 Personen)

NIVEAUSTUFE A2

U 40625W **BUCHEN**

Englisch A2 für Wiedereinsteiger*innen Onlinekurs



Barbara Schnitger

Lehrbuch: Easy English Upgrade, Book 4 - A2.2, Coursebook, ISBN: 978-3061227203

dienstags, 18:30 bis 19:30 Uhr
Beginn: 26. Sept. 2023, 15-mal
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 67,00 (ab 8 Personen)

U 40641 **BUCHEN**

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: 28. Sept. 2023, 15-mal
vhs, Raum 02, EG, rechts
EUR 107,50 (ab 5 Personen)

U 40680 **BUCHEN**

Englisch A2/B1 für Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Grundkenntnissen

Regina Macher

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

montags, 10 bis 11:30 Uhr
Beginn: 25. Sept. 2023, 12-mal
vhs, Raum 20
EUR 80,50 (ab 8 Personen)

NIVEAUSTUFE B1/B2

U 40686 **BUCHEN**

Englisch B1.8 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 II B1-B2 (Konversationskurs Englisch), ISBN 978-3125015562

freitags, 10 bis 11:30 Uhr
Beginn: 29. Sept. 2023, 14-mal
vhs, Raum 20
EUR 94,00 (ab 8 Personen)

U 40693 **BUCHEN**

Englisch B1/B2 - Kostenfreier Schnuppertermin

Britta Streng



Dies ist ein einstündiger kostenfreier Schnuppertermin für alle, die sich für einen Englisch-Kurs auf B1/B2-Niveau interessieren. Er richtet sich auch an die Teilnehmenden des bisherigen Kurses von Susanne Bosch. Der

Kurs selber beginnt dann am 9. Oktober 2023 (siehe unten).

Britta Streng ist Lehrerin am Albert-Schweitzer-Gymnasium. Sie begeistert sich schon seit ihrer Schulzeit für die englische Sprache und möchte diese Begeisterung gerne weitervermitteln.

Montag, 25. Sept. 2023, 18:30 bis 19:30 Uhr
Realschule am Karlsberg, Raum 212, 2. OG
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

U 40694 **BUCHEN**

Englisch B1/B2 für Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen

Britta Streng

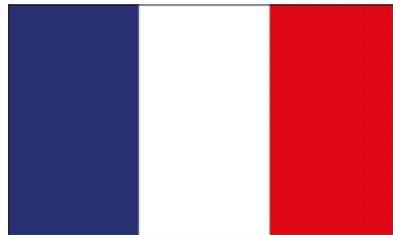
Mit einer guten Prise Humor geht auch das Englischlernen viel leichter - davon zeugen die Lernfortschritte! Auch Neu-/Quereinsteiger*innen mit fortgeschrittenen Grundkenntnissen können in diesen Kurs leicht hineinfliegen. In vielen Konversationsphasen trainieren wir die Sprechsicherheit, dabei werden auch bisheriger Wortschatz und Grammatik immer wieder aufgegriffen und wiederholt. Schwerpunkt ist dabei,



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: 9. Okt. 2023, 14-mal
 Realschule am Karlsberg, Raum 212, 2. OG
 EUR 94,00 (ab 8 Personen)



NIVEAUSTUFE A2/B1

U 40855 **BUCHEN**

Französisch A2.6 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: Rencontres en français A2, ISBN 978-3125296480, ab Unité 2

mittwochs, 18 bis 19:30 Uhr
 Beginn: 27. Sept. 2023, 15-mal
 Realschule am Karlsberg, Raum 115, 1. OG
 EUR 100,50 (ab 8 Personen)

FRANZÖSISCH

NIVEAUSTUFE A1

U 40803 **BUCHEN**

Französisch A1.2 in der Kleingruppe für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Liselotte Besserer

Viele Wiederholungen, abwechslungsreiche Übungen und spannende Infos über Land und Leute bringen Ihnen die Sprache spielerisch nahe. Wer ein paar wenige Französisch-Kenntnisse mitbringt, ist in diesem Kurs richtig.

Lehrbuch: Perspectives - Allez-y ! A1, ISBN: 978-3065201766, ab Unité 3

mittwochs, 18:30 bis 20 Uhr
 Beginn: 27. Sept. 2023, 10-mal
 vhs, Raum 02, EG, rechts
 EUR 89,50 (ab 6 Personen)

U 40813 **BUCHEN**

Französisch A1.3 in der Kleingruppe für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Regina Macher

Lehrbuch: Perspectives - Allez-y ! A1, ISBN: 978-3065201766, ab Unité 5

montags, 18:30 bis 19:30 Uhr
 Beginn: 25. Sept. 2023, 13-mal
 vhs, Raum 21
 EUR 93,50 (ab 5 Personen)

U 40819 **BUCHEN**

Französisch A1.5 in der Kleingruppe für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Dr. Heidrun Meiser

Lehrbuch: Perspectives - Allez-y ! A1, ISBN: 978-3065201766, ab Unité 10

dienstags, 18:30 bis 20 Uhr
 Beginn: 26. Sept. 2023, 12-mal
 Realschule am Karlsberg, Raum 212, 2. OG
 EUR 129,00 (ab 5 Personen)

U 40860 **BUCHEN**

Französisch A2/B1 für Teilnehmer*innen mit guten bis fortgeschrittenen Grundkenntnissen

Dr. Heidrun Meiser

Lehrbuch: Rencontres en français A2, ISBN 978-3125296480, ab Unité 8

donnerstags, 18:30 bis 20 Uhr
 Beginn: 28. Sept. 2023, 15-mal
 Realschule am Karlsberg, Raum 113, 1. OG
 EUR 100,50 (ab 8 Personen)

U 40870 **BUCHEN**

Französisch B1 für Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen

Liselotte Besserer

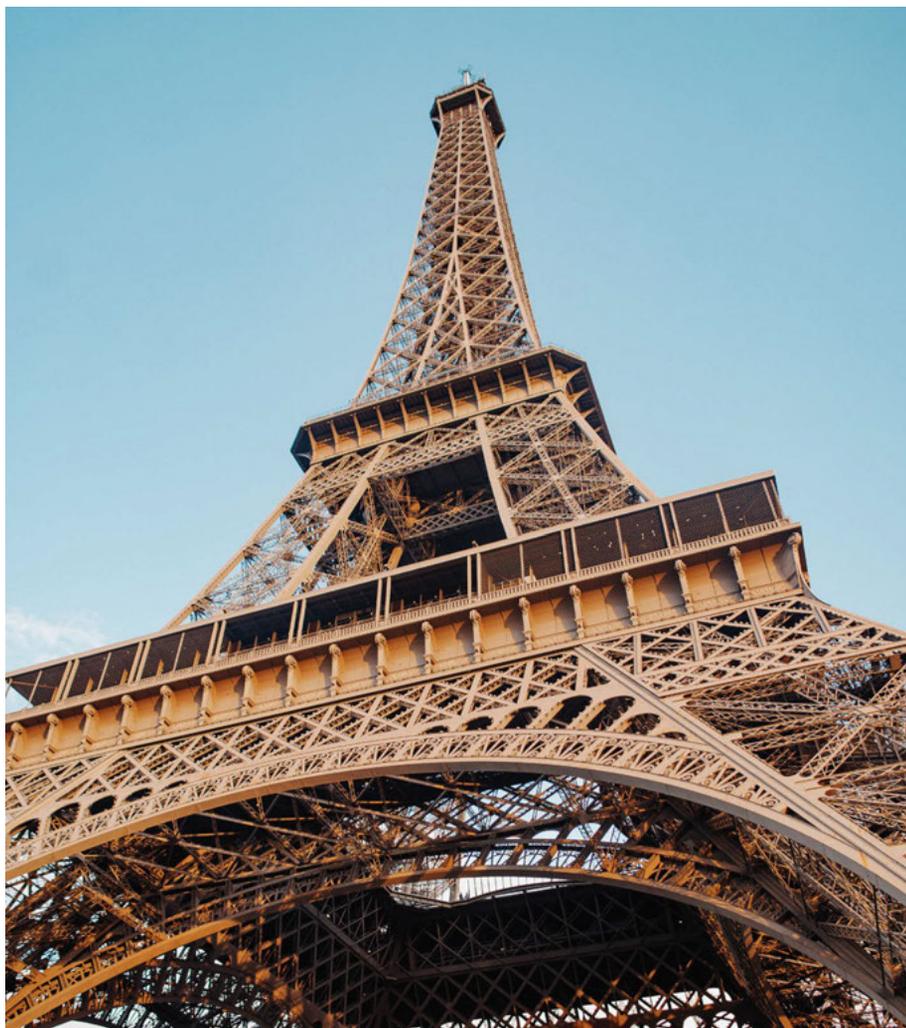
Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z.B. erworben in den Stufen A2 bis B1, die ihre Kenntnisse der französischen Sprache wiederholen und erweitern möchten.

Ein besonderer Schwerpunkt dieses Kurses ist das freie Sprechen, deshalb werden wir viel Konversation machen und auch über aktuelle Themen diskutieren.

Wenn Sie in diesen Kurs neu einsteigen möchten, sind Sie in unserer Runde herzlich willkommen.

Perspectives - Allez-y! B1, ISBN: 978-3065201872, ab Unité 8

mittwochs, 10:15 bis 11:45 Uhr
 Beginn: 27. Sept. 2023, 10-mal
 vhs, Raum 20
 EUR 67,00 (ab 8 Personen)



ITALIENISCH

NIVEAUSTUFE A1

U 40901 **BUCHEN**

**Italienisch A1.1
in der Kleingruppe
(Brückenkurs)
für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**

Anna Maria Mangi

Dies ist ein Brückenkurs für Menschen ohne Italienisch-Kenntnisse. Der Kurs wird dann am selben Wochentag und zur selben Zeit ab dem 8. November im A1.2-Modul U 40902 fortgesetzt. Das Lehrbuch kann in diesem Kurs selbstverständlich weiterverwendet werden.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1,
ISBN: 978-3125252011, ab Lektion 1

mittwochs, 16:45 bis 18:15 Uhr
Beginn: 11. Okt. 2023, 3-mal
vhs, Raum 20
EUR 32,50 (ab 5 Personen)

U 40902 **BUCHEN**

**Italienisch A1.2
in der Kleingruppe
für Anfänger*innen mit geringen
Vorkenntnissen**

Anna Maria Mangi

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1,
ISBN: 978-3125252011, ab Lektion 3

mittwochs, 16:45 bis 18:15 Uhr
Beginn: 8. Nov. 2023, 10-mal
vhs, Raum 20
EUR 107,50 (ab 5 Personen)



U 40904 **BUCHEN**

**Italienisch A1.3
in der Kleingruppe
für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen**

Anna Maria Mangi

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1,
ISBN: 978-3125252011, ab Lektion 5

dienstags, 17 bis 18:30 Uhr
Beginn: 10. Okt. 2023, 10-mal
vhs, Raum 20
EUR 107,50 (ab 5 Personen)

U 40916 **BUCHEN**

**Italienisch A1.4
in der Kleingruppe
für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen**

Anna Maria Mangi

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1,
ISBN: 978-3125252011, ab Lektion 7

mittwochs, 18:30 bis 20 Uhr
Beginn: 11. Okt. 2023, 10-mal
vhs, Raum 20
EUR 107,50 (ab 5 Personen)

U 40922W **BUCHEN**

**Italienisch A1.6
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 11

mittwochs, 12 bis 12:45 Uhr
Beginn: 4. Okt. 2023, 14-mal
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 134,00 (ab 3 Personen)

NIVEAUSTUFE A2

U 40942 **BUCHEN**

**Italienisch A2
in der Kleingruppe
für Teilnehmer*innen mit
Grundkenntnissen**

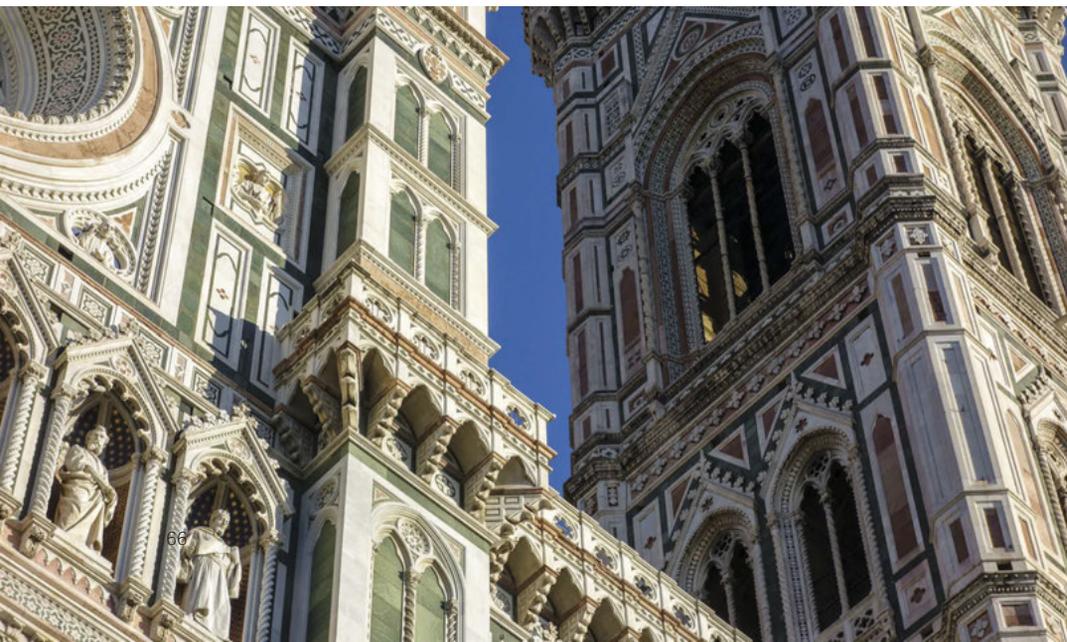
Anna Maria Mangi

Lehrbuch: Chiaro! A2,
ISBN 978-3190054497, ab Lektion 9

montags, 17:30 bis 19 Uhr
Beginn: 9. Okt. 2023, 10-mal
vhs, Raum 23
EUR 107,50 (ab 5 Personen)

Bitte beachten Sie, dass der angegebene Preis für die entsprechende Mindestteilnehmerzahl („ab x Personen“) gilt. Sind es weniger Teilnehmende, werden die Kosten nach Absprache in der Gruppe entsprechend umgelegt.

FLORENZ: KATHEDRALE SANTA MARIA DEL FIORE





U 40945 **BUCHEN**

Italienisch A2.4 in der Kleingruppe für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Anna Maria Mangi

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ISBN 978-3125252066, ab Lektion 9

dienstags, 18:45 bis 20:15 Uhr
Beginn: 10. Okt. 2023, 10-mal
vhs, Raum 20
EUR 107,50 (ab 5 Personen)

NIVEAUSTUFE B1/B2

U 40950 **BUCHEN**

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: 4. Okt. 2023, 14-mal
vhs, Raum 11
EUR 107,50 (ab 5 Personen)

U 40983 **BUCHEN**

Italienische Konversation B1 am Nachmittag für Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen

Martina Cau



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: 9. Okt. 2023, 12-mal
vhs, Raum 11
EUR 92,00 (ab 7 Personen)

U 40986 **BUCHEN**

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: 9. Okt. 2023, 10-mal
vhs, Raum 20
EUR 107,50 (ab 5 Personen)



U 41039 **BUCHEN**

Japanisch A2 für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Tomoko Kühnl

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

freitags, 17:45 bis 19:15 Uhr
Beginn: 29. Sept. 2023, 10-mal
vhs, Raum 02, EG, rechts
EUR 89,50 (ab 6 Personen)

NEUGRIECHISCH

U 41100 **BUCHEN**

Neugriechisch A1 in der Kleingruppe für Anfänger*innen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen

Christina Kesidou

Sie lernen in einer kleinen Gruppe das griechische Alphabet und Grundlegendes der griechischen Sprache kennen, um sich in Urlaubssituationen zurechtzufinden und ein Sprachfundament für weiterführende Kurse zu haben. Die Dozentin ist Muttersprachlerin, hat in Thessaloniki Tourismus-Management studiert und lebt seit über zehn Jahren in Crailsheim.

Lehrbuch: Pame! A1 Der Griechischkurs, ISBN 978-3190054046

donnerstags, 18:30 bis 20 Uhr
Beginn: 28. Sept. 2023, 5-mal
Realschule am Karlsberg, Raum 210, 2. OG
EUR 89,50 (ab 3 Personen)

DER INSTAGRAM-AUFTRITT DER VOLKSHOCHSCHULE

Auf dem Instagram-Profil der vhs Crailsheim erwartet 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/

JAPANISCH

U 41035 **BUCHEN**

Japanisch A1 für Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse

Tomoko Kühnl

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

freitags, 16 bis 17:30 Uhr
Beginn: 29. Sept. 2023, 10-mal
vhs, Raum 02, EG, rechts
EUR 89,50 (ab 6 Personen)

POLNISCH

U 41731 **BUCHEN**

Polnisch A1.2 in der Kleingruppe für Anfänger*innen 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, ab Lektion 3

mittwochs, 17 bis 18:30 Uhr
Beginn: 20. Sept. 2023, 15-mal
vhs, Raum 11
EUR 161,00 (ab 5 Personen)



U 41735 **BUCHEN**

Polnisch A2.7 in der Kleingruppe für Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen

Daniela Knapp

Lehrbuch: Polski, krok po kroku 1, ISBN 978-3125289055, ab Lektion 25

mittwochs, 18:30 bis 20 Uhr
Beginn: 20. Sept. 2023, 15-mal
vhs, Raum 11
EUR 268,00 (ab 3 Personen)

PORTUGIESISCH

U 41810 **BUCHEN**

Portugiesisch A1 in der Kleingruppe für Anfänger*innen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen

Amanda Vieira



Hallo galera! Sie wollen beim nächsten Cocktailabend Ihre Caipirinha auf Portugiesisch bestellen? Oder irgendwann nach Brasilien oder nach Portugal fliegen und „bater um papo“? Wenn Sie Lust auf etwas Brasilien haben und auch darauf, die Sprache zu lernen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Die Dozentin stammt aus Brasilien und spricht brasilianisches Portugiesisch als Muttersprache. Sie studierte in Brasilien Kunstpädagogik und hat sieben Jahre Erfahrung als Lehrerin u.a. im künstlerischen Bereich. Sie lebt seit 2022 in Deutschland ihr gefällt es, wenn Kulturen zusammenkommen und sich gegenseitig bereichern.

Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell A1. Kurs- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs. ISBN 978-3191054205

donnerstags, 18 bis 19 Uhr
Beginn: 5. Okt. 2023, 12-mal
vhs, Raum 23
EUR 86,00 (ab 5 Personen)

U 41840 **BUCHEN**

Portugiesisch B1 in der Kleingruppe für Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Grundkenntnissen

Amanda Vieira

Unterrichtsmaterial wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

donnerstags, 19:15 bis 20:15 Uhr
Beginn: 5. Okt. 2023, 12-mal
vhs, Raum 23
EUR 86,00 (ab 5 Personen)

RUMÄNISCH

U 41850WX **BUCHEN**



Rumänisch A1.1 - Onlinekurs für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Ziel dieses Online-Kurses ist die Einführung und Einübung des wichtigsten Wortschatzes und der Grundgrammatik. Der Schwerpunkt liegt auf der Sprechfertigkeit, die wir durch verschiedene Dialoge und kommunikative Übungen in Partner- und Gruppenaktivitäten trainieren. Die grammatische Strukturen werden nicht vernachlässigt, sondern durch Übungen und kommunikative Aufgaben erarbeitet.

Zusammen mit der vhs Landkreis Konstanz e.V. Weitere Informationen und Anmeldung zum Kurs direkt auf www.vhs-landkreis-konstanz.de (Kursnummer 233-49992).

Lehrwerk: Lehrbuch der rumänischen Sprache, ISBN: 978-3875487374

dienstags, 18 bis 19 Uhr
Beginn: 10. Okt. 2023, 10-mal
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 153,00 (ab 3 Personen)

RUSSISCH

U 41900 **BUCHEN**

Russisch A1 in der Kleingruppe für Anfänger*innen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnisse

Oxana Hoppe

Der Kurs vermittelt Ihnen die russische Alltagssprache von Anfang an: einfach, schnell und gründlich. Zunächst beginnen Sie mit dem russischen Alphabet. Dann eignen Sie sich in leicht verständlichen Lektionen und mit vielen Übungen einen Grundwortschatz an sowie die wichtigsten Grammatikregeln. Informationen zur russischen Kultur sowie zum russischen Alltagsleben runden den Kurs ab.

Lehrbuch: Most 1, ISBN: 978-3125276406

montags, 18:30 bis 20 Uhr
Beginn: 9. Okt. 2023, 10-mal
vhs, Raum 11
EUR 107,50 (ab 5 Personen)





STOCKHOLM (FOTO: MAGNUS JOHANSSON / WIKIMEDIA COMMONS)

U 42204 **BUCHEN**

**Spanisch A1.2
für Anfänger*innen mit geringen
Vorkenntnissen**

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, ab Lektion 3

montags, 17 bis 18 Uhr
Beginn: 25. Sept. 2023, 10-mal
vhs, Raum 20
EUR 60,00 (ab 8 Personen)

U 42205 **BUCHEN**

**Spanisch A1.2
für Anfänger*innen mit geringen
Vorkenntnissen**

Fares Rivas

Der Kursleiter freut sich darauf, mit den Menschen 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. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Aber auch Einsteiger*innen können mit etwas häuslicher Vor- und Nachbereitung mitmachen.



Lehrbuch: Con gusto nuevo A1,
ISBN 978-3125146716

dienstags, 18 bis 20:30 Uhr
Beginn: 10. Okt. 2023, 9-mal
Realschule am Karlsberg, Raum 210, 2. OG
EUR 115,00 (ab 7 Personen)

U 42210 **BUCHEN**

**Spanisch A1.3
für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen**

Natalia Vanessa Schilke

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1,
ISBN 978-3125146716, ab Lektion 5

donnerstags, 17 bis 18 Uhr
Beginn: 28. Sept. 2023, 15-mal
Realschule am Karlsberg, Raum 116, 1.OG
EUR 67,00 (ab 8 Personen)

SCHWEDISCH

U 42101 **BUCHEN**

**Schwedisch A1.1
in der Kleingruppe
für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**

Matthias Linge

Der Dozent hat Skandinavistik mit den Sprachen Schwedisch, Norwegisch und Isländisch studiert und vermittelt seine Lieblingssprachen und die Begeisterung für Skandinavien sehr authentisch.

Lehrbuch: Tala svenska Schwedisch A1,
ISBN: 978-3933119049

donnerstags, 17:30 bis 19 Uhr
Beginn: 19. Okt. 2023, 10-mal
vhs, Raum 21
EUR 107,50 (ab 5 Personen)

U 42103 **BUCHEN**

**Schwedisch A1.3
in der Kleingruppe
für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen**

Matthias Linge

Lehrbuch: Tala svenska Schwedisch A1,
ISBN: 978-3933119049

dienstags, 18 bis 19:30 Uhr
Beginn: 17. Okt. 2023, 10-mal
vhs, Raum 21
EUR 107,50 (ab 5 Personen)

SPANISCH

NIVEAUSTUFE A1

U 42202 **BUCHEN**

**Spanisch A1.1
für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**

Armando Arauz Cavallini



Armando Arauz stammt aus Costa Rica und lebt seit 2011 in Crailsheim. Er ist Bauingenieur von Beruf und hat sich 2019 zur Ruhe gesetzt. Er hat unter anderem an der Universität von Costa Rica als Dozent gearbeitet. Jetzt freut er sich, an der vhs

Crailsheim Spanisch-Kurse anbieten zu können.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1,
ISBN 978-3125146716

mittwochs, 19 bis 20:30 Uhr
Beginn: 4. Okt. 2023, 15-mal
Realschule am Karlsberg, Raum 210, 2. OG
EUR 100,50 (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.



STADTANSICHT VON MADRID MIT DEM EDIFICIO METRÓPOLIS IM VORDERGRUND

U 42232 **BUCHEN**

Spanisch A1.5 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Natalia Vanessa Schilke

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3125146716, ab Lektion 9

donnerstags, 18 bis 19:30 Uhr
Beginn: 28. Sept. 2023, 15-mal
Realschule am Karlsberg, Raum 116, 1.OG
EUR 115,00 (ab 7 Personen)

NIVEAUSTUFE A2

U 42245 **BUCHEN**

Spanisch A2.7 in der Kleingruppe für Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen

Natalia Vanessa Schilke

Lehrbuch: Con gusto A2, ISBN 978-3125149908, ab Lektion 11

montags, 18 bis 19:30 Uhr
Beginn: 25. Sept. 2023, 15-mal
vhs, Raum 20
EUR 134,50 (ab 6 Personen)

KONVERSATION

U 42250 **BUCHEN**

Spanische Konversation für alle Niveaus

Ruth Miryam Ebert-Obando

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmenden ab der Niveaustufe A1, die ihre bisher angeeigneten Kenntnisse insbesondere im Gespräch anwenden wollen. Anhand von Alltagssituationen werden Gespräche geführt, um kommunikative Fähigkeiten und Fertigkeiten zu verbessern. Spanische und lateinamerikanische Ausdrücke der Alltagssprache werden beachtet.

mittwochs, 19 bis 20:30 Uhr
Beginn: 27. Sept. 2023, 12-mal
vhs, Raum 23
EUR 107,50 (ab 4 Personen)

TÜRKISCH



U 42442 **BUCHEN**

Türkisch A1 in der Kleingruppe für Teilnehmer*innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Haci-Sadrettin Tosun

Praxisnah und authentisch werden Ihnen in diesem Kurs Kenntnisse der türkischen Sprache vermittelt. Außerdem lernen Sie landeskundliche und kulturelle Aspekte der Türkei kennen.

Lehrbuch: Güle, güle - Türkisch für Anfänger, ISBN: 978-3190052349

donnerstags, 17:30 bis 19 Uhr
Beginn: 9. Nov. 2023, 5-mal
vhs, Raum 22
EUR 89,50 (ab 3 Personen)

VIETNAMESISCH

U 42550WX **BUCHEN**



Vietnamesisch A1 - Onlinekurs für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Sie möchten gerne einen ersten Einblick in die vietnamesische Sprache und Kultur bekommen? In diesem Anfängerkurs erhalten Sie einen Überblick über die Vielfalt der vietnamesischen Kultur und Geschichte. Dabei lernen Sie die ersten Worte und die Besonderheiten der Aussprache des Vietnamesischen kennen. Dadurch erfahren Sie die grundlegenden Kommunikationsprinzipien für Beruf und Alltag. Geschrieben wird in lateinischen Buchstaben, was den Einstieg erleichtert.

Zusammen mit der vhs Winnenden. Weitere Informationen und Anmeldung zum Kurs direkt auf www.vhs-winnenden.de (Kursnummer 23H49010-O).

Lehrbuch: Einstieg vietnamesisch (Hueber Verlag), ISBN 978-3190053346, ab Lektion 1

mittwochs, 19 bis 20:30 Uhr
Beginn: 27. September 2023, 10-mal
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 119,00

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
Berufsberatung für Zuwanderer	73
Berufssprachkurse (DeuFöV)	74
Online-Kurse	74
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



Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

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 Teilnahmeberechtigung zahlen EUR 229,00
• Personen ohne Teilnahmeberechtigung zahlen EUR 399,00

NIVEAUSTUFE A1/A2/B1

U 40401 BUCHEN

Deutsch am Abend - Modul 1 (A1.1) für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Nurten Tan



montags bis donnerstags, 17:30 bis 20:45 Uhr
Beginn: 16. Okt. 2023
Realschule am Karlsberg, Raum 211, 2. OG
EUR 399,00 bzw. mit Förderung weniger

U 40411 BUCHEN

Deutsch am Vormittag - Modul 1 (A1.1) für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Johannes Stürmer



montags bis donnerstags, 8:30 bis 12:30 Uhr
Beginn: 4. Dez. 2023
vhs, Raum 02, EG, rechts
EUR 399,00 bzw. mit Förderung weniger

U 40421 BUCHEN

Deutsch am Nachmittag - Modul 1 (A1.1) für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Anne Wüstner



montags bis mittwochs, 13:45 bis 17 Uhr
Beginn: 25. Sept. 2023
TSV Clubhaus, Schönebürgstraße 79, Großer Nebenraum
EUR 399,00 bzw. mit Förderung weniger

U 40431 BUCHEN

Deutsch am Abend - Modul 1 (A1.1) für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Said Ouabbou

montags bis donnerstags, 17:30 bis 20:45 Uhr
Beginn: 12. Feb. 2024
Realschule am Karlsberg, Raum 112, 1. OG
EUR 399,00 bzw. mit Förderung weniger

U 40441 BUCHEN

Deutsch am Vormittag - Modul 1 (A1.1) für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Thalita Moura

montags bis freitags, 8 bis 12 Uhr
Beginn: 19. Feb. 2024
EUR 399,00 bzw. mit Förderung weniger



AKTUELLE TERMINE UND INFORMATIONEN ZU ALLEN WEITEREN KURSMODULEN UND DEUTSCHKURSEN FINDEN SIE AUF UNSERER HOMEPAGE.

U 40470LRA BUCHEN

SprachCafé Deutsch für Teilnehmer aus VwV-Deutschkursen in Kooperation mit dem Landratsamt Schwäbisch Hall

Anneliese Müller

montags und freitags, 9 bis 12 Uhr
Beginn: 25. Sep. 2023, 36-mal
vhs, Raum 11
Kostenfrei

FORTBILDUNG FÜR KURSLEITENDE

U 40490RF BUCHEN

Grammatik kann auch Spaß machen Grammatikvermittlung kommunikativ und abwechslungsreich im Deutsch- und Fremdsprachenunterricht

Melanie Röhl

In dieser regionalen Fortbildung für Kursleitende werden neben einem kleinen theoretischen Input vor allem viele Beispiele kennengelernt, wie Grammatik im Sprachkurs thematisiert werden kann.

Es handelt sich um eine didaktisch-methodische Veranstaltung, in der es um die Vermittlung der Grammatikinhalte geht und nicht um das Kennenlernen der Grammatikinhalte.

Der Schwerpunkt der Fortbildung liegt auf Deutsch-Kursen der Niveaustufen A1 bis B1, aber auch Dozent*innen anderer Sprachen sind herzlich willkommen.

Freitag, 20. Okt. 2023, 14 bis 18:30 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 15,00 für vhs-Kursleitende bzw. EUR 35,00 für Externe



BERUFSBERATUNG FÜR ZUWANDERER



Zukunft
der Arbeit

AN DER VHS CRAILSHEIM

WIR KOOPERIEREN MIT DER AGENTUR FÜR ARBEIT, DEM JOBCENTER, DEM WELCOME CENTER HEILBRONN-FRANKEN UND DEM LANDRATSAMT SHA

BUCHEN **BUCHEN** **BUCHEN**

U 40495 / U 40496 / U 40497

Berufsberatung im Erwerbsleben (BBiE) für Zuwanderinnen und Zuwanderer

Elena Krüger

Die Digitalisierung verändert Branchen und Berufe. In vielen Bereichen fehlen Fachkräfte. Gleichzeitig bringen Menschen aus dem Ausland wertvolle Erfahrungen und Kompetenzen mit nach Deutschland. Die dynamischen Entwicklungen in der Berufswelt bieten neue Chancen und erfordern große Bereitschaft zur Weiterbildung. Lebenslanges Lernen wird für uns alle zur Notwendigkeit.

In diesen Veranstaltungen erhalten Zuwanderer auf Sprachniveau A2/B1 bzw. B2 einen Überblick über Qualifikationsstufen und Wege zum Berufsabschluss oder Berufseinstieg in Deutschland. Elena Krüger, Berufsberaterin im Erwerbsleben (BBiE) der Agentur für Arbeit, stellt ihr Beratungsangebot vor.

Im Anschluss an die Veranstaltung haben die Teilnehmenden Zeit für Fragen und die Möglichkeit, individuelle und kostenfreie Beratungstermine zu vereinbaren.

U 40495: Mittwoch, 11. Okt. 2023, 9:30 bis 11 Uhr,
Rathaus, Forum in den Arkaden (Niveau B2)

U 40496: Mittwoch, 11. Okt. 2023, 11 bis 12.30 Uhr,
Rathaus, Forum in den Arkaden (Niveau A2/B1)

U 40497: Mittwoch, 18. Okt. 2023, 18 bis 19.30 Uhr,
Realschule am Karlsberg, Raum E026 EG (Niveau A2/B1)

„Kümmerer“ des Landratsamts informieren Teilnehmende in den vhs-Deutschkursen



Das vom Wirtschaftsministerium Baden-Württemberg geförderte Programm „Integration durch Ausbildung“ läuft seit drei Jahren im Landkreis SHA. Sogenannte „Kümmerer“ vom Landratsamt/Amt für Migration beraten und kümmern sich hierbei um Zuwanderer, die in Deutschland eine Ausbildung oder Umschulung machen möchten. Informationstermine finden regelmäßig in den Deutschkursen an der vhs statt.



U 50734 **BUCHEN**

Beratungsnachmittage des Welcome Centers Heilbronn-Franken

Julia Heinnickel

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

Welcome
Center
Heilbronn-Franken





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!



Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Mit Teilnahmeberechtigung 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



Zukunft der Arbeit

U 40481 **BUCHEN**

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: 11. Sept. 2023
vhs, Raum 21

U 40482 **BUCHEN**

Berufsbezogener B2-Deutschkurs (DeuFöV) mit 400 Unterrichtseinheiten

Dorothee Stutz

montags bis donnerstags, 8:30 bis 12:30 Uhr
Beginn: 13. Nov. 2023
vhs, Raum 32

U 40483 **BUCHEN**

Berufsbezogener B2-Deutschkurs (DeuFöV) mit 400 Unterrichtseinheiten

Lavinia Cristiana Bögel

montags bis freitags, 8 bis 12 Uhr
vhs, Raum 21
Beginn: 15. Jan. 2024



ONLINE-KURSE

U 40488W **BUCHEN**

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, Schreiben und der Festigung der Basis-Grammatik. Zudem werden die Original-Prüfungsaufgaben zum Test „telc Deutsch B2“ behandelt.

Lehrbuch: Linie1 B1+/B2,
ISBN 3-12-607108-6, ab Lektion 8

montags und mittwochs, 17 bis 18:30 Uhr
Beginn: 2. Okt. 2023, 20-mal
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 357,50 (ab 3 Personen)

TESTS • PRÜFUNGEN • PRÜFUNGSVORBEREITUNG

U40499 **BUCHEN**

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, 20. Jan. 2024, 9 bis 13 Uhr
vhs, Raum 02, EG, rechts
EUR 41,00 (ab 6 Personen)

U40491PR **BUCHEN**

Prüfung telc Deutsch B1

Samstag, 3. Feb. 2024, 9 bis 16 Uhr
vhs, Konvent
EUR 175,00

U40492PR **BUCHEN**

Prüfung telc Deutsch B2

Samstag, 4. Nov. 2023, 9 bis 16 Uhr
vhs, Konvent
EUR 195,00



BUCHEN **BUCHEN**

U 40489A / U 40489B und ff.

Einbürgerungstest

vhs, Konvent
EUR 25,00 pro Test

Fünf Termine:

- U 40489A: Freitag, 29. Sep. 2023, 14 bis 15 Uhr
- U 40489B: Freitag, 27. Okt. 2023, 14 bis 15 Uhr
- U 40489C: Freitag, 24. Nov. 2023, 14 bis 15 Uhr
- U 40489D: Freitag, 26. Jan. 2024, 14 bis 15 Uhr
- U 40489E: Freitag, 23. Feb. 2024, 14 bis 15 Uhr

DIE BEIDEN ABSCHLUSS-PRÜFUNGEN ZU DEN INTEGRATIONSKURSEN DTZ (DEUTSCHTEST FÜR ZUWANDERER/B1) UND LID (LEBEN IN DEUTSCHLAND) WERDEN REGELMÄSSIG AN DER VHS DURCHGEFÜHRT.



ALLE AKTUELLEN TEST-TERMINE FINDEN SIE AUF UNSERER HOMEPAGE.



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
Mac · Linux	77
Textverarbeitung · Word.....	77
Tabellenkalkulation · Excel.....	78
Präsentation · Powerpoint.....	79
Outlook.....	80
Smartphone · Tablet	80
Internet · Homepage · Social Media.....	81
Fotografie · Bildbearbeitung · DTP	83
3D-Druck · Selbstbau · Programmieren.	84
Individuelle IT-Schulungen	85
Tastschreiben · 10-Finger-System	85
Buchhaltung · Rechnungswesen & Co....	86
Rhetorik · Kommunikation · Softskills.	89
Karriere · Führung · Management.....	91
Tagung „Die Zukunft der Arbeit“	92

EDV-EINSTEIGERKURSE

U 50103A **BUCHEN**

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 im Besonderen auch an Seniorinnen und Senioren.

freitags, 14 bis 16:30 Uhr
Beginn: 10. Nov. 2023, 6-mal
vhs, Raum 32
EUR 117,50 inkl. Lehrbuch

U 50103B **BUCHEN**

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.

Wir setzen auf Schulungsunterlagen von

HERDT

 www.herdt.com

EINSTEIGERKURSE FÜR TEILNEHMER*INNEN OHNE BZW. MIT SEHR GERINGEN EDV-VORKENNTNISSEN

Beginn	Tag	Uhrzeit	Nummer	Titel
05.10.2023	Do	19:00	U 50157	Grundlagen für iPhone- und iPad-Anwender*innen
10.10.2023	Di	8:45	U 50104A	PC-Einsteiger-Grundkurs: Computer und Word
06.11.2023	Mo	16:15	U 50108	Doppelklick. Kinder arbeiten mit dem Computer
10.11.2023	Fr	14:00	U 50103A	Erste Schritte mit PC und Internet - Grundkurs
09.12.2023	Sa	9:30	U 50160	Android-Basiskurs - Smartphone-Grundlagen
16.01.2024	Di	8:45	U 50110	Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern

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: 12. Jan. 2024, 6-mal
vhs, Raum 32
EUR 99,50

U 50104A **BUCHEN**

PC-Einsteiger-Grundkurs: Computer und Word

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: 10. Okt. 2023, 5-mal
vhs, Raum 22
EUR 117,50 inkl. Lehrbuch

U 50104B **BUCHEN**

PC-Einsteiger-Grundkurs: Windows, Apps, Internet und E-Mails

Andrea Rößler

Kursinhalte:

- Sie lernen verschiedene Programme für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen
- Sie passen Windows an
- Sie lernen den sicheren Umgang mit E-Mails

SCHÜLER SPEZIAL

U 50108 **BUCHEN**

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. Nov. 2023, 5-mal
vhs, Raum 32
EUR 59,00

- Sie besuchen interessante und nützliche Internetseiten
- Sie lernen, wie Sie kleine Probleme und Fehler selbst beheben können

Voraussetzung: Sie kommen mit Maus und Tastatur klar und haben schon erste Erfahrungen mit dem PC

dienstags, 8:45 bis 11:30 Uhr
Beginn: 21. Nov. 2023, 5-mal
vhs, Raum 22
EUR 99,50

U 50110 **BUCHEN**

Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern

Andrea Rößler

Der Kurs richtet sich an Anwender*innen mit Grundkenntnissen, die Bekanntes erweitern, vertiefen und auffrischen und Neues dazulernen möchten. Die Inhalte richten sich auch nach den Wünschen der Kursteilnehmenden.

Behandelt werden können z.B.:

- Windows-Grundfunktionen
- Ordnung schaffen auf dem PC: Ordnerstruktur, Umgang mit USB-Sticks



- Arbeiten mit Word: Excel-Tabelle & Grafiken einbinden
- Internet-Grundlagen: E-Mail & einfache Schritte im Internet
- Arbeiten mit Excel: Tabellen und einfache Berechnungen mit Excel

dienstags, 8:45 bis 11:15 Uhr
 Beginn: 16. Jan. 2024, 3-mal
 vhs, Raum 22
 EUR 93,00

MAC · LINUX

U 50111 **BUCHEN**

Linux Presentation Day 2023

Martin Dorfi

Die vhs Crailsheim beteiligt sich im Herbst wieder am deutschlandweit stattfindenden Linux Presentation Day.



Linux ist eine freie und sichere Alternative zu Microsoft Windows. Es ist ein Betriebssystem, das von Programmierern aus der ganzen Welt ständig weiterentwickelt wird und auch auf Ihrem alten Computer funktioniert. Programme für Internet, Büro (Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentation) und Bildbearbeitung kommen als freie Software mit dem Linux-Paket auf Ihren Rechner, so dass Sie alle wichtigen Aufgaben problemlos auch unter dem neuen System bearbeiten können.

Sie haben schon von Linux gehört, können sich aber nichts Konkretes darunter vorstellen? Sie wollen Linux einmal selbst unverbindlich testen, eventuell auf dem eigenen Laptop/PC installieren? Dazu haben Sie Gelegenheit beim Linux Presentation Day, der deutschlandweit in über 70 Städten stattfindet und sich ausdrücklich und ganz überwiegend an Linux-Neulinge richtet. Haben Sie Interesse? Für unsere Planung bitten wir um frühzeitige Anmeldung.

Samstag, 18. Nov. 2023, 13:30 bis 16:30 Uhr
 vhs, Raum 32
 EUR 9,00

U 50115 **BUCHEN**

macOS - Grundlagenkurs

Thomas Kohn

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die vor noch nicht allzu langer Zeit auf einen Apple-Rechner umgestiegen sind. Sie erhalten eine grundlegende Einführung in das macOS-Betriebssystem (iMac, MacBook usw.) und lernen die Systematik und Logik des Dateisystems, die vielfältigen Systemeinstellungen und die Benutzerverwaltung dieses benutzerfreundlichen Betriebssystems kennen. Systemwartung, Updates und Datensicherung werden zur Routine.

Kursinhalte:

- Benutzeroberfläche und grundlegende Bedienung von macOS
- Umgang mit mehreren Anwendungen und Fenstern
- Verwalten von Dateien und Dokumenten
- Anpassung von Systemeinstellungen
- mit dem Mac ins Internet: Safari, Mail & Co.
- Verwendung von Geräten wie z.B. USB-Sticks
- Datenschutz und Datensicherung
- Fotos-App
- Kommunikation mit FaceTime, Zoom & Co.
- hilfreiche Tipps und Tricks

Der Dozent hat langjährige Berufserfahrung in der Elektronikbranche, Schwerpunkt OS X und iOS; seit März 2015 ist er zertifizierter Apple Product Professional in den Bereichen Hard- und Software.

Es stehen keine Apple-Rechner in der vhs zur Verfügung. Bitte bringen Sie möglichst Ihr eigenes Gerät mit.

donnerstags, 19:45 bis 21:45 Uhr
 Beginn: 12. Okt. 2023, 3-mal
 vhs, Raum 22
 EUR 83,00

Beachten Sie auch die Kurse zu iPhone und iPad auf Seite 80 dieses Programmhefts und auf www.vhs-crailsheim.de.

TEXTVERARBEITUNG · WORD

U 50122A **BUCHEN**

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

montags, 18:15 bis 21:30 Uhr
 Beginn: 9. Okt. 2023, 5-mal
 vhs, Raum 32
 EUR 124,00 inkl. Skript

U 50122B **BUCHEN**

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, 13:30 bis 16:45 Uhr
 Beginn: 8. Nov. 2023, 5-mal
 vhs, Raum 32
 EUR 124,00 inkl. Skript

U 50123 **BUCHEN**

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

montags, 18:15 bis 21:30 Uhr
 Beginn: 27. Nov. 2023, 4-mal
 vhs, Raum 32
 EUR 117,00 inkl. Skript



TABELLENKALKULATION · EXCEL

U 50130 **BUCHEN****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

freitags, 18:30 bis 21:45 Uhr

Beginn: 6. Okt. 2023, 5-mal

vhs, Raum 32

EUR 142,00 inkl. Lehrbuch

U 50131W **BUCHEN****Excel - Onlinekurs in den Herbstferien**

Thomas Panzer

An vier Abenden in den Herbstferien lernen Sie in diesem Online-Kurs anhand vieler praktischer Übungen den Umgang mit Excel. Inhalte wie oben bei Kurs U 50130.

Als Konferenzplattform wird ZOOM genutzt. Sie sollten auf Ihrem Rechner Excel 2016, 2019, 2021 oder Office 365 installiert haben.

Zusammen mit der vhs Künzelsau.

Montag, 30. Okt. und Mittwoch, 1. Nov. bis Freitag, 3. Nov. 2023, jeweils 18:30 bis 21:45 Uhr
vhs, Raum 32
EUR 117,50 inkl. Lehrbuch

U 50132 **BUCHEN****Excel - Intensivkurs am Samstag**

Thomas Panzer

In diesem Intensivkurs an zwei Samstagen lernen Sie anhand vieler praktischer Übungen den Umgang mit Excel. Inhalte wie oben bei Kurs U 50130.

Samstag, 13. Jan. 2024, 9 bis 16:30 Uhr,
Samstag, 20. Jan. 2024, 9 bis 16:30 Uhr
vhs, Raum 32
EUR 117,50 inkl. Lehrbuch



MARTIN DILGER: A FUTURISTIC WORKSPACE IN THE STYLE OF VAN GOGH, GENERIERT MIT DALL-E IM JULI 2023

U 50133 **BUCHEN****Excel - Crashkurs in den Faschingsferien**

Thomas Panzer

An vier Abenden in den Faschingsferien lernen Sie anhand vieler praktischer Übungen den Umgang mit Excel. Inhalte wie links oben bei Kurs U 50130.

Dienstag, 13. Feb. bis Freitag, 16. Feb. 2024,
jeweils 18:30 bis 21:45 Uhr
vhs, Raum 32
EUR 117,50 inkl. Lehrbuch

U 50136 **BUCHEN****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 Dienstagabende, 16./23./30. Jan. 2024,
jeweils 18:30 bis 21:45 Uhr
vhs, Raum 32
EUR 119,00 inkl. Lehrbuch

U 50137W **BUCHEN****Excel - Datenanalyse mit WENN- und SVERWEIS Online-Kurs**

Martin Dorfi

Die WENN- und SVERWEIS-Funktionen in Excel sind hilfreich für die Auswertung großer Datenmengen. In diesem zweiteiligen Online-Kurs mit ZOOM lernen Sie den Aufbau der Funktionen kennen und erlernen deren Anwendung anhand verschiedener Beispiele. Weiterhin wird die Kombination beider Funktionen mit der UND- bzw. ODER-Funktion erklärt.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Excel, stabile Internetverbindung (mindestens 16 Mbit/s Download, 2 Mbit/s Upload), Mikrofon (Kamera optional).

Mittwoch, 4. Okt. 2023, 19 bis 21 Uhr
Mittwoch, 11. Okt. 2023, 19 bis 21 Uhr
An Ihrem eigenen Rechner
EUR 47,00

U 50138 **BUCHEN**

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.

Mittwoch, 10. Jan. 2024, 18:30 bis 21:45 Uhr
vhs, Raum 32

EUR 65,00 inkl. Lehrbuch

U 50139 **BUCHEN**

Excel - Fit für den Job Praxis-Aufgaben schnell und einfach lösen



Zukunft
der Arbeit

Martin Dorfi

Lernen Sie, wie einfach und schnell Sie mit Excel statistische Auswertungen und Diagramme erstellen können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Pivot-Tabellen und Mustervorlagen erstellen, wie Sie Formeln und Funktionen sinnvoll nutzen und Zellen und Tabellen miteinander verknüpfen können. Zahlreiche Übungsaufgaben und Lösungen erleichtern Ihnen die Anwendung im Arbeitsalltag.

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse

donnerstags, 18:30 bis 21:15 Uhr

Beginn: 30. Nov. 2023, 3-mal

vhs, Raum 32

EUR 121,50 inkl. Lehrbuch

SCHÜLER SPEZIAL

U 50144 **BUCHEN**

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./25. Nov. und

2. Dez. 2023, jeweils 9:30 bis 12:45 Uhr

vhs, Raum 32

EUR 74,50 inkl. Skript

U 50140A **BUCHEN**

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:

- Makrorekorder, Visual-Basic-Editor
- der Objektkatalog
- ereignisabhängige Prozeduren
- Dialoge und eigene Dialogmasken erstellen
- Symbolleisten bearbeiten

Voraussetzung: Gute Excel-Anwenderkenntnisse

Zusammen mit der Volkshochschule Künzelsau.

dienstags, 18:30 bis 21 Uhr

Beginn: 7. Nov. 2023, 4-mal

vhs, Raum 32

EUR 158,50 inkl. Lehrbuch

U 50140B **BUCHEN**

Makroprogrammierung in Excel - Aufbauworkshop

Thomas Panzer

In diesem Makro-Workshop erweitern und vertiefen Sie vorhandene Kenntnisse und lernen den VBA-Editor gekonnt nutzen. Darüber hinaus werden behandelt:

- Interaktion mit Formen
- Was haben wir alles im Werkzeugkasten?
- Wir bauen eine Diashow

Vorkenntnisse in Sachen Makros in Excel erforderlich.

Dienstag, 5. Dez. 2023, 18:30 bis 21 Uhr,

Dienstag, 12. Dez. 2023, 18:30 bis 21 Uhr

vhs, Raum 32

EUR 70,00

POWERPOINT

U 50142 **BUCHEN**

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, 24. Nov. 2023, 18:30 bis 21:45 Uhr,

Freitag, 1. Dez. 2023, 18:30 bis 21:45 Uhr

vhs, Raum 32

EUR 99,00 inkl. Lehrbuch

OUTLOOK

U 50148 **BUCHEN**

**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

donnerstags, 18:30 bis 21:45 Uhr

Beginn: 12. Okt. 2023, 3-mal

vhs, Raum 32

EUR 123,00

U 50150 **BUCHEN**

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: Kenntnisse im Umgang mit Outlook

Donnerstag, 16. Nov. 2023, 18:30 bis 21:45 Uhr,

Donnerstag, 23. Nov. 2023, 18:30 bis 21:45 Uhr

vhs, Raum 32

EUR 93,50

SMARTPHONE · TABLET

U 50157 **BUCHEN**

Grundlagen für iPhone- und iPad-Anwender*innen

Thomas Kohn



Kursinhalte:

- Kennenlernen von iOS und iPadOS: Home-screen bearbeiten, Widgets und Mitteilungszentrale, iOS-Einstellungen anpassen, App- und Mitteilungs-Einstellungen
- vorinstallierte Apps nutzen: Pages, Numbers, Keynote, Safari, Mail, Nachrichten, App Store, Kalender
- iOS und iPadOS verwalten: Apps zwangsweise beenden, Gerät zwangsweise ausschalten, Datei- und Dokumentenverwaltung, Backup und Wiederherstellung

Der Dozent hat langjährige Berufserfahrung in der Elektronikbranche, Schwerpunkt OS X und iOS; seit März 2015 ist er zertifizierter Apple Product Professional in den Bereichen Hard- und Software.

Bitte eigenes iPhone bzw. iPad mit Netzteil mitbringen, außerdem Passwort für Apple-ID.

Donnerstag, 5. Okt. 2023, 19 bis 21:15 Uhr

vhs, Raum 22

EUR 23,50

U 50158 **BUCHEN**

Produktiv arbeiten mit dem iPad

Thomas Kohn



Kursinhalte:

- Übersicht über iPadOS: wichtige Einstellungen, Suchfunktion, Mitteilungen und Kontrollzentrum
- Internet und iPadOS: E-Mail Funktionen (Mail.app), Nachrichten (Nachrichten.app), Webbrowser (Safari.app)
- Arbeiten mit Dokumenten: Dateien-App, PDF-Dateien erstellen und bearbeiten, Air-Drop für die Dateiübertragung, Drucken
- Arbeiten mit Apps: Dateien-App, Drag & Drop, Multitasking mit dem Dock, Slide Over & Split View, Notizen, Erinnerungen, Kalender u. ä.

Bitte bringen Sie Ihr iPad mit.

donnerstags, 19:45 bis 21:45 Uhr

Beginn: 9. Nov. 2023, 3-mal

vhs, Raum 22

EUR 62,00

U 50160 **BUCHEN**

**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.

Samstag, 9. Dez. 2023, 9:30 bis 12:45 Uhr

vhs, Raum 22

EUR 25,00



U 50161 **BUCHEN**

**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, 13. Jan. 2024, 9:30 bis 12:45 Uhr

vhs, Raum 22

EUR 28,00

BITTE BEACHTEN SIE

Ihre Anmeldungen zu vhs-Veranstaltungen sind verbindlich. Abmeldungen sind bis 7 Tage vor Kursbeginn kostenfrei. Telefonische Anmeldungen nur mit Einzugsermächtigung.

**INTERNET · HOMEPAGE ·
WEBDESIGN ·
SOCIAL MEDIA**U 50164WX **BUCHEN****Instagram-Marketing -
Grundlagenmodul
Onlinekurs**

Sascha Bolte

Instagram ist zurzeit wohl das soziale Netzwerk mit der größten Attraktivität und den aktivsten Nutzer*innen. Was heißt das für Sie und Ihr Unternehmen, ob Café, Restaurant, Shop oder Ihre persönliche Marke? Sie sollten auf jeden Fall dabei sein. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Instagram kennen, sei es der persönliche Feed, die verschiedenen Arten von Beiträgen, Stories, Instagram TV und vieles mehr. Doch das ist eigentlich nur unser Handwerkszeug. Gemeinsam wollen wir herausfinden, wie Ihre Mission auf Instagram lautet, wen Sie erreichen wollen, um aus diesen Informationen einen Content-Plan und damit den Anfang für eine Strategie zu entwickeln. Damit Sie wissen, was Sie für Ihr Instagram-Marketing tun müssen. Als kleines Extra schauen wir uns ein paar Tools an, die Ihre Arbeit etwas erleichtern.

Den Link zur Online-Plattform erhalten Sie rechtzeitig vor dem Kurs.

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Dienstag, 17. Okt. und Donnerstag, 19. Okt.
2023, jeweils 18 bis 21 Uhr
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 48,00

U 50165WX **BUCHEN****Instagram-Marketing -
Aufbaumodul
Onlinekurs**

Sascha Bolte

Gemeinsam wollen wir etwas tiefer in die Materie einsteigen. Wir schauen uns an, wie ein Instagram-Account konzipiert und ein Redaktionsplan organisiert werden kann; wie Beiträge mit Bordmitteln und externen Lösungen geplant werden können; was aus Storys noch alles rausgeholt werden kann. Der grundsätzliche Umgang mit Instagram sollte Ihnen geläufig sein.

Den Link zur Online-Plattform erhalten Sie rechtzeitig vor dem Kurs.

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Freitag, 10. Nov. 2023, 9 bis 16 Uhr
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 48,00

U 50166WX **BUCHEN****Social-Media-Posts
mit Canva erstellen
Onlinekurs**

Sascha Bolte

Die Sozialen Medien verlangen kontinuierlich neue Inhalte. Manchmal möchten Sie Ihren Post etwas anders gestalten oder genau den richtigen Bildausschnitt in Ihrem Beitrag haben. Daher schauen wir uns gemeinsam an, wie wir Beiträge mit Bildern und Videos in Canva gestalten können.



Wir werden Canva am Rechner benutzen, aber in Zukunft können Sie auch in der Canva-Smartphone-App arbeiten.

Den Link zur Online-Plattform erhalten Sie rechtzeitig vor dem Kurs.

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Dienstag, 24. Okt. 2023, 18 bis 21 Uhr
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 24,00

SWR1

EINS GEHÖRT GEHÖRT.

**BACK TO THE 80s****MEIN RADIO – MEIN SWR1****SWR1.DE**

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter swrmediaservices.de, Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de

U 50167WX **BUCHEN**

Videoschnitt am Smartphone Onlinekurs

Sascha Bolte

In diesem Kurs wollen wir anhand eines gemeinsam erarbeiteten Beispiels ein kurzes Video für die Sozialen Netzwerke erstellen. Dabei wollen wir schauen, auf welche Besonderheiten wir schon beim Filmen und Schneiden achten sollten, um für die verschiedenen Social-Media-Plattformen die richtigen Videos zu produzieren.

Kursinhalte:

- Besonderheiten bei der Aufnahme von Videos für Soziale Netzwerke
- Ideenentwicklung für einen Videoclip
- Filmen mit dem Smartphone,
- nützliche Gadgets
- Interview aufnehmen und am Smartphone schneiden (InShot)
- Untertitel einfügen (Autocap)
- Musik hinterlegen
- Posten in den Sozialen Netzwerken

Den Link zur Online-Plattform erhalten Sie rechtzeitig vor dem Kurs.

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Dienstag, 14. Nov. 2023, 18 bis 21 Uhr

Dienstag, 21. Nov. 2023, 18 bis 21 Uhr

Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 48,00



U 50168X **BUCHEN**

YouTube - Von der Idee zum Kanal

Sascha Bolte

YouTube ist **die** Plattform für Onlinevideos. Doch erfolgreich zu werden, gelingt nicht von heute auf morgen. Wer auf der Plattform erfolgreich sein möchte, hat viele Dinge auf der To-Do-Liste: von der Konzeptionierung des Kanals über das Skripten, Produzieren und Schneiden von Videos bis hin zur Verbreitung bzw. dem Aufbau von Reichweite mittels Social Media. Wer sich der Challenge stellen will, erfolgreich auf YouTube zu werden, erhält in diesem Kurs das Handwerkszeug dazu.

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Samstag, 10. Feb. 2024, 10 bis 17 Uhr

Sonntag, 11. Feb. 2024, 10 bis 17 Uhr
Schwäbisch Hall, Haus der Bildung,
Salinenstr. 6-10
EUR 109,00

U 50169 **BUCHEN**

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.

Zusammen mit den Volkshochschulen Schwäbisch Hall und Künzelsau.

Wenn vorhanden, bringen Sie Ihr eigenes Notebook mit.

Drei Mittwochabende , 8./15./22. Nov. 2023,
jeweils 18:30 bis 21:15 Uhr
vhs, Raum 22
EUR 89,50

U 50170 **BUCHEN**

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.

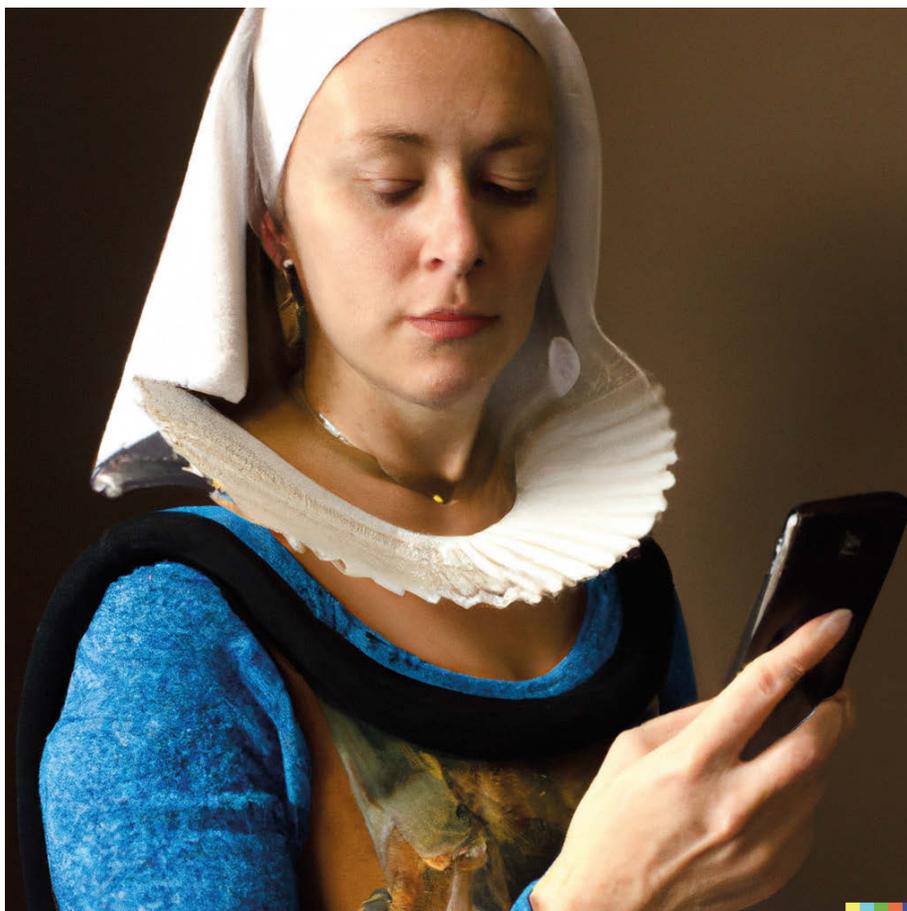
Voraussetzung: Erfahrung mit WordPress oder Grundlagenkurs.

Wenn vorhanden, bringen Sie Ihr eigenes Notebook mit.

Mittwoch, 29. Nov. 2023, 18:30 bis 20:45 Uhr,
Mittwoch, 6. Dez. 2023, 18:30 bis 20:45 Uhr
vhs, Raum 22
EUR 70,00



MARTIN DILGER: A FUTURISTIC WORKSPACE IN THE STYLE OF VAN GOGH, GENERIERT MIT DALL-E IM JULI 2023



U 50171 **BUCHEN**

Kostenlose Website mit Jimdo

Benjamin Kraut



Mit dem Webbaustellensystem Jimdo erstellen Sie einfach und schnell eine eigene Homepage, die Sie für den Beruf, den Verein oder Ihr Hobby einsetzen können. In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie sich bei Jimdo anmelden, ein passendes

Design wählen, Ihre Seiten anlegen und mit Bildern, Texten und Videos füllen. An vier Abenden erarbeiten Sie einen eigenen Webauftritt, welcher nach Kursende im World Wide Web zu finden ist und anschließend weiterbearbeitet werden kann.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse und ein sicherer Umgang mit Tastatur und Maus; außerdem eine online abrufbare E-Mail-Adresse (Zugangsdaten mitbringen).

mittwochs, 18:30 bis 21 Uhr
Beginn: 8. Nov. 2023, 4-mal
vhs, Raum 32
EUR 89,00

U 50172X **BUCHEN**

eCommerce mit shopify

Zukunft
der Arbeit

Samuel Kabitzky

Was früher IT-Spezialisten vorbehalten war, ist mittlerweile für jedermann mit ein wenig Einarbeitung, Zeit und Anwendung möglich. Tools wie shopify ermöglichen es mit relativ geringem Aufwand, einen eigenen eCommerce-Shop auf die Beine zu stellen. Du lernst in diesem Kurs die Plattform shopify inklusive aller Basisfunktionalitäten kennen. Anhand von einem Anwendungsbeispiel wirst du zügig an die eigene Anwendung geführt.

Dieser Kurs ist für eCommerce-Anfänger*innen geeignet, die eine digitale Verkaufsmöglichkeit selbst bauen und/oder verwalten wollen.

Dienstag, 30. Jan. 2024, 18 bis 21 Uhr
Dienstag, 6. Feb. 2024, 18 bis 21 Uhr
Schwäbisch Hall, Haus der Bildung,
Salinenstr. 6-10
EUR 159,00

FOTOGRAFIE · BILDBEARBEITUNG · FOTOBUCH · LAYOUT · DTP

U 50173 **BUCHEN**

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 Speicherkarte und Handbuch sowie geladene Akkus.

Samstag, 4. Nov. 2023, 13 bis 17 Uhr
vhs, Raum 21
EUR 52,00

U 50177 **BUCHEN**

Adobe Photoshop Grundlagen der Bildbearbeitung für Anfänger*innen

Petra Rodriguez

Steigen Sie ein in die spannende Welt der digitalen Bildbearbeitung und freuen Sie sich auf die Übungen: von einfachen Retuschearbeiten 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 Schwäbisch Hall und Ellwangen.

Samstag, 14. Okt. 2023, 9:30 bis 16:30 Uhr
vhs, Raum 22
EUR 147,00 inkl. Lehrbuch

U 50182 **BUCHEN**

Bildbearbeitung mit GIMP 2.10 Das kostenlose Programm zur Fotobearbeitung



Petra Rodriguez

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

Zusammen mit den Volkshochschulen Schwäbisch Hall, Künzelsau und Ellwangen.

Samstag, 20. Jan. 2024, 9:30 bis 16:30 Uhr
vhs, Raum 22
EUR 147,00 inkl. Lehrbuch

U 50183A **BUCHEN**

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 Fotobuch 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 verleiht Ihrem Präsent eine ganz persönliche Note.

Gearbeitet wird mit der CEWE-Fotobuch-Software, 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, 18. Okt. 2023, 19 bis 21:15 Uhr,
Mittwoch, 25. Okt. 2023, 19 bis 21:15 Uhr
vhs, Raum 32
EUR 65,00

U 50186 **BUCHEN**

**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 Far-

ben 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, 25. Nov. 2023, 9:30 bis 16:30 Uhr
vhs, Raum 22

EUR 147,00 inkl. Lehrbuch

**3D-DRUCK · SELBSTBAU ·
PROGRAMMIEREN**

U 50187 **BUCHEN**

**Faszination
3D-Druck**



**Zukunft
der Arbeit**

Andreas Schlenker

In diesem Seminar erfahren Sie alles, was Sie über 3D-Druck wissen sollten. Sie lernen die verschiedenen Drucktechnologien kennen



und können danach entscheiden, ob Sie diese effektiv für Ihre Arbeit oder Ihr Hobby einsetzen können. Im Seminar wird an praktischen Beispielen erprobt, dreidimensionale Objekte am Computer zu modellieren und in Kunststoff auf einem 3D-Drucker auszugeben. Die Software, die Sie zum Erstellen der 3D-Objekte verwenden - Fusion 360 von Autodesk - lässt sich für Hobby-Anwender*innen kostenlos freischalten. Schon mit preiswerten 3D-Druckern lassen sich Prototypen, Ersatzteile, aber auch Spielzeugartikel, Schmuckobjekte, Modellbauobjekte und vieles mehr am Computer erstellen und drucken. Sie werden staunen, was schon möglich ist und was bald möglich sein wird.

Das Seminar wird durchgeführt vom Autor des gleichnamigen Buches „Faszination 3D-Druck“ (Verlag Markt+Technik).

Geeignet auch für Jugendliche ab 13 Jahren (bei Begleitung eines Erwachsenen schon ab 11).

Zusammen mit den Volkshochschulen Schwäbisch Hall und Künzelsau.

Samstag, 21. Okt. 2023, 9:30 bis 17 Uhr
vhs, Raum 22

EUR 95,00 inkl. Skript als pdf-Datei und Materialkosten

U 50188 **BUCHEN**

Fusion 360 - Grundlagenseminar

Andreas Schlenker

In diesem Seminar lernen Sie die wichtigsten 3D-Modellierfunktionen von Fusion 360, einer professionellen 3D-CAD-Software von Autodesk kennen, die für Privatanwender dank Privatanwenderlizenz kostenfrei genutzt werden kann. Im Seminar erstellen Sie 3D-Modelle für den 3D-Druck und einen Zusammenbau, von dem fotorealistische Abbildungen erzeugt werden. Eine Computeranimation der Baugruppe rundet einen interessanten Seminartag ab, bei dem Sie sich einen guten Überblick über die verschiedenen Programmbereiche verschaffen können. Ziel dieses Kurses ist, dass Sie mit Fusion 360 Ihre eigenen Projekte selbst am Computer in 3D modellieren können.

Für die Teilnahme wird ein eigener Autodesk-Account mit einer Test- oder Privatanwenderlizenz von Fusion 360 benötigt; das Verwenden eines eigenen Notebooks im Unterricht ist möglich und wird empfohlen.

Zusammen mit den Volkshochschulen Schwäbisch Hall und Künzelsau.

Samstag, 2. Dez. 2023, 9:30 bis 17 Uhr
vhs, Raum 22

EUR 112,50 inkl. Skript als pdf-Datei

V 50194 **BUCHEN**

Fusion 360 - Aufbauworkshop

Andreas Schlenker

Der Kurs richtet sich an alle, die intensiver in das Thema 3D-Modellieren mit der Software Autodesk Fusion 360 einsteigen wollen und alle wesentlichen Funktionen kennenlernen möchten. Voraussetzung für das Seminar ist der Besuch des Grundlagenseminars oder ein vergleichbarer Kenntnisstand.

Sie lernen die wichtigsten Funktionen für die Volumenkonstruktion ebenso kennen wie die Grundlagen der Flächenmodellierung. Sie erstellen Freiform-Geometrien und wandeln diese in bearbeitbare Volumen um. Neben der Einzelteilkonstruktion wird das Arbeiten in der Baugruppe behandelt, in welcher mit Bewegungsbegrenzungen zwischen Bauteilen gearbeitet wird. Themen wie Kontaktsatz, Kollisionsprüfung und animierte Gelenke werden ebenso behandelt wie die Erstellung von Animationen von Baugruppen als Basis für die Zeichnungsdarstellung mit Positionsnummern und Teileliste. Tipps und Tricks runden einen spannenden Unterrichtstag ab.

Nähere Infos auf www.vhs-crailsheim.de.

Samstag, 2. März 2024, 9:30 bis 17 Uhr
vhs, Raum 22

EUR 112,50 inkl. Skript als pdf-Datei

U 50189 **BUCHEN**

**Erster Einstieg in die
App-Programmierung auf
Android-Smartphones**

Baris Keskin

Auf Ihrem Smartphone oder Tablet nutzen Sie täglich die verschiedensten Apps. Was Sie benötigen, um selbst eine App zu programmieren, können Sie in diesem Kurs erfahren. Wir erläutern Ihnen Funktionsweise, Aufbau und grafische Oberfläche einer App. Mit der kostenlosen Entwicklungsumgebung „Android-Studio“ werden wir anschließend Schritt für Schritt eine Beispiel-App entwickeln.

Grundkenntnisse in HTML und Java sind wünschenswert. Der Kurs eignet sich auch für Jugendliche ab 15 Jahren. Es können auf Anfrage auch individuelle Kurstermine vereinbart werden.

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone mit und die Zugangsdaten für Ihren Google-Account.

Mittwoch, 13. Dez. 2023, 18:30 bis 21 Uhr,
Mittwoch, 20. Dez. 2023, 18:30 bis 21 Uhr
vhs, Raum 22

EUR 186,00 (Durchführungsgarantie)

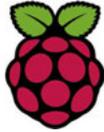


U 50191

BUCHEN

Raspberry Pi

Martin Dorfi



Der Raspberry Pi ist ein voll ausgestatteter Rechner im Scheckkartenformat mit einem Linux-Betriebssystem - und inzwischen auch wieder lieferbar und etwas günstiger. Nähere Infos auf www.raspberrypi.org.

Die Urlaubsfotos als Diashow auf dem Fernseher? Und dazu ein Musikmix aus ihrer Sammlung? Oder doch lieber ein Film aus der Mediathek? Und das Ganze bitte auch mit dem Handy steuern? Kein Problem. Mit dem Raspberry Pi können Sie sich eine flexible und kostengünstige Medien-Zentrale aufbauen und all das umsetzen. In diesem Workshop wird Schritt für Schritt gezeigt, wie Sie mit dem Gerät umgehen und wofür Sie es benutzen können.

Voraussetzung: Gute PC- und Windows-Kenntnisse. Grundlegende Linux-Kenntnisse sind von Vorteil. Keine Vorkenntnisse in der Elektrotechnik notwendig.

Bitte melden Sie sich frühzeitig an, wir besorgen dann auf Wunsch den Raspberry Pi für Sie. Die dafür anfallenden Kosten (ca. EUR 100,00 für den Raspberry Pi 4 Model B und eine SD-HX-Speicherkarte) werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet. Wenn Sie schon ein Gerät haben - egal, welches Modell -, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an und bringen es zum Kurs mit.

Samstag, 28. Okt. 2023, 9 bis 14 Uhr
vhs, Raum 32
EUR 52,50

Beachten Sie auch die Veranstaltungen rund um Themen der Künstlichen Intelligenz in unserem Fachbereich Gesellschaft · Wissen ab Seite 11 dieses Programmhefts.

INDIVIDUELLE IT-SCHULUNGEN

BUCHEN BUCHEN BUCHEN

U 50193A / U 50193B / U 50193C

Computer-Sprechstunden

Martin Dorfi

Die Computersprechstunden richten sich an interessierte PC- oder Notebook-Nutzer*innen, die Rat zu aktuellen Problemen bei der Arbeit mit ihrem Rechner benötigen. 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:

U 50193A: Donnerstag, 12. Okt. 2023, 17 bis 18 Uhr

U 50193B: Freitag, 10. Nov. 2023, 17 bis 18 Uhr

U 50193C: Dienstag, 23. Jan. 2024, 17 bis 18 Uhr

U 50195

BUCHEN

Individuelle IT-Schulungen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Mein Thema - mein Ort - meine Zeit

Dozententeam

Sie haben spezielle Fragen oder Wünsche rund um Hardware, Software und Handhabung von Programmen, die in einem Gruppenkurs nicht ausreichend behandelt werden können? Die Kurszeiten passen nicht für Sie? Sie wollen eine speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Schulung? Dann nutzen Sie unser neues flexibles Angebot der individuellen IT-Schulung. Zeit, Dauer, Anzahl der Termine (Minimum zwei Unterrichtseinheiten à 45 Minuten), Ort und Themen bestimmen Sie! Wir kümmern uns um den/die passende*n Trainer*in.

Die Schulungen finden als Einzel- oder Zweier-schulung bei Ihnen zu Hause, in den vhs-Räumen oder auch online mit dem eigenen PC oder Notebook statt. Auch Coachings für Tablet, Smartphone oder eBook-Reader sind möglich.

Beginn frei wählbar

An der vhs oder bei Ihnen zu Hause

Kosten: EUR 79,00 für 90 Minuten, bei spezielleren Themen EUR 89,00

Anfragen per E-Mail an:

martin.dilger@crailsheim.de

U 50198

BUCHEN

PC-Probleme aufspüren und beseitigen

Hilfe zur Selbsthilfe (Kleingruppenkurs)

Martin Dorfi

Fehler finden, die meist durch wenige Mausclicks gelöst werden, sind der Schwerpunkt dieses Kurses. Richtige Verhaltensweisen und der Einsatz geeigneter Software werden ebenfalls angesprochen. Sie lernen typische Vorgehensweisen zur Ermittlung und Beseitigung von Hard- und Softwareproblemen sowie präventive Maßnahmen, um Probleme im Vorfeld zu vermeiden.

Kursinhalte:

- PC-Technik erklärt
- die häufigsten Fehlermeldungen und deren Bedeutung
- Warnsignale rechtzeitig erkennen
- Wenn der PC nicht mehr richtig startet...
- Computerabstürze und deren Ursachen
- Ärger mit der Internetverbindung
- Malware und Viren erkennen und beseitigen
- Systempflege und Updates für Windows und Anwendungen

- Treiber finden, installieren und aktualisieren
- Notfall-Stick und Software zur Pannenhilfe
- Datensicherung, Datenorganisation

PC-Grundlagenwissen wird vorausgesetzt.

Mittwoch, 17. Jan. 2024, 18:30 bis 21 Uhr,

Mittwoch, 24. Jan. 2024, 18:30 bis 21 Uhr

vhs, Raum 22

EUR 68,00 inkl. kleinem Nachschlagewerk

TASTSCHREIBEN

BUCHEN

BUCHEN

U 50406W / U 50407W

Computerschreiben in fünf Wochen Online-Kurs

Christa Ludwig



Das ergonomische und rationale Bedienen der Tastatur ist nur mit dem 10-Finger-Tast-schreiben 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 aller Alterstufen und ist auch für Azubis und Studierende bestens geeignet. Die Zugangsdaten zur Konferenzplattform werden den Angemeldeten rechtzeitig vor dem Kurs zugesendet. Auch die Kursunterlagen werden vorab verschickt.

Zusammen mit anderen Volkshochschulen der Region.

An Ihrem eigenen Rechner
EUR 65,00 pro Kurs

Zwei Kurse:

U 50406W: mittwochs, 9 bis 10:30 Uhr

Beginn: 15. Nov. 2023, 5-mal

U 50407W: samstags, 10 bis 11:30 Uhr

Beginn: 13. Jan. 2024, 5-mal

BUCHHALTUNG · 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

Im Anschluss an die Kurse kann die bundeseinheitliche Zertifikatsprüfung Xpert Business abgelegt werden.

U 50415 **BUCHEN**

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)

Detaillierte Angaben zu den Lernzielen finden Sie auf www.xpert-business.eu.

Der Dozent hat jahrelange Erfahrung im Rechnungswesen, war Ausbilder für kaufmännische Berufe und ist nebenberuflicher Dozent an Volkshochschulen.

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

donnerstags, 18 bis 21:15 Uhr

Beginn: 12. Okt. 2023, 15-mal

vhs, Raum 11

EUR 449,00 inkl. Lehr- und Übungsbücher im

Wert von über EUR 50,00



U 50421 **BUCHEN**

Xpert Business Lohn und Gehalt (1)

Rainer Arnold

Jede*r Arbeitgeber*in hat für die Beschäftigten Lohnsteuern, Zuschlagsteuern und die gesetzlichen Sozialversicherungsbeiträge einzubehalten und an die entsprechenden Stellen abzuführen. Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Lohnsteuerklassen, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich.

Kursinhalte:

- grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung
- Bruttoentgeltmittlung
- manuelle Berechnung von gesetzlichen Abzugsbeträgen
- Lohnkontenführung sowie das damit zusammenhängende Meldewesen

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

montags, 18 bis 21:15 Uhr

Beginn: 9. Okt. 2023, 15-mal

vhs, Raum 22

EUR 449,00 inkl. Lehr- und Übungsbücher im

Wert von über EUR 50,00

Für die beiden Kurse mit Rainer Arnold gilt: Unterrichtet wird nach neuestem Recht. Es 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.

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								●

U 50435W **BUCHEN****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
- 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

dienstags und donnerstags, 18:30 bis 20:30 Uhr
Beginn: 7. Nov. 2023, 20-mal (DATEV-Kurse
16-mal und Beginn zwei Wochen später)
An Ihrem eigenen Rechner
EUR 360,00 inkl. umfangreiche
Schulungsunterlagen

Bitte geben Sie bei der Buchung an, welches
Modul Sie belegen wollen.

U 50436W **BUCHEN****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 zu den einzelnen Kursmodulen 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.

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

Technische Voraussetzungen: stabile Internetverbindung, aktueller Browser (z.B. Firefox oder Chrome). Soundausgabe ist über Lautsprecher oder Kopfhörer möglich.

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

**DATEV · SAP ·
LEXWARE · LEXOFFICE**U 50493W **BUCHEN****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.

Technische Voraussetzungen: Monitordiagonale 17" empfohlen, Webcam, stabile Internetverbindung und, wenn möglich, Headset.

Montag, 23. Okt. bis Freitag, 27. Okt. 2023,
jeweils 9 bis 16 Uhr
An Ihrem eigenen Rechner
EUR 250,00
Anmeldeschluss: Montag, 16. Okt. 2023

U 50494W **BUCHEN****Integration von
DATEV-Lösungen in
Entgeltabrechnung,
Auftragsbearbeitung und
Rechnungswesen
Online-Kurs**

Willi Wagner

In dieser Online-Seminarwoche erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Programmteile Lohn und Gehalt, Auftragsbearbeitung sowie Rechnungswesen/Finanzbuchhaltung der DATEV-Software Mittelstand.

Kursinhalte:

Einrichten eines Firmenstamms; Anlage und Pflege von Mitarbeiterstammdaten; Erfassung von Lohndaten und Durchführung einer Lohnabrechnung; Abrechnung ausgewählter Beschäftigungsverhältnisse; Kundenauftragsabwicklung vom Angebot zur Fakturierung; Buchen von Geschäftsfällen aus den Bereichen Beschaffung, Produktion, Absatz, Zahlungsverkehr.

Die Teilnehmenden bearbeiten kleine Beispielfälle mit der Software DATEV Mittelstand durch einen Online-Zugriff auf das Rechenzentrum der DATEV eG.

Folgende Arbeitsbücher sind von den Teilnehmenden selbst zu beschaffen (edumedia.de):

- Einstieg in Lohn und Gehalt mit DATEV - Fallstudien, Ausgabe 2023, Druckversion, 16,40 €
- Einstieg in Finanzbuchhaltung mit DATEV - Fallstudien, Ausgabe 2023, Druckversion, 16,40 €

Technische Voraussetzungen: Windows-Rechner zwingend notwendig, Monitordiagonale 17", Webcam, stabile Internetverbindung und, wenn möglich, Headset.

Eine Kooperation mit verschiedenen anderen deutschen Volkshochschulen.

Montag, 20. Nov. bis Freitag, 24. Nov. 2023,
jeweils 9 bis 16 Uhr
An Ihrem eigenen Rechner
EUR 250,00
Anmeldeschluss: Montag, 13. Nov. 2023

**BUCHHALTUNG & CO.:
INDIVIDUELLE ONLINE-
SCHULUNGEN MIT WILLI
WAGNER**

Zielgruppe dieser individuell anpassbaren Einzelschulungen im Online-Format sind kaufmännische Mitarbeiter*innen in kleinen und mittelgroßen Unternehmen, Selbstständige, Inhaber*innen kleinerer Unternehmen, Auszubildende und Berufseinsteiger*innen.

Technische Voraussetzungen: 17"-Monitor, Webcam, Windows 10 oder 11, stabile Internetverbindung und, wenn möglich, Headset.

Die Schulungen umfassen 12 Unterrichtseinheiten (UE) à 45 Minuten und finden auf der Plattform ZOOM statt. Den Zugangslink erhalten Sie per E-Mail spätestens einen Tag vor dem ersten Kurstermin. Die Kurstermine und -zeiten werden direkt mit dem Dozenten vereinbart.

EUR 299,00 pro Schulung
(Durchführungsgarantie)



U 50480W **BUCHEN**

Von der „Vorbereitenden Buchhaltung“ zur Erfassung mit dem Programm DATEV Rechnungswesen pro



Gegenstand des Kurses sind die Prüfung und Datenaufbereitung von Belegen der Buchhaltung vor der Weiterleitung an die Steuerberatungskanzlei. Besprochen werden Beispiele aus dem Einkauf/Verkauf, Personalwesen, Zahlungsverkehr sowie Behandlung digitaler Belege. Der Kurs schließt mit einem Ausblick auf die Datenerfassung mit dem Programm DATEV Rechnungswesen ab. Konkrete betriebsbezogene Fragen der Teilnehmenden können nicht behandelt werden.

U 50481W **BUCHEN**

Von der „Vorbereitenden Lohnabrechnung“ zur Erfassung mit DATEV Lohn und Gehalt

Behandelt werden die in kleinen und mittelständischen Unternehmen durchzuführenden vorbereitenden Arbeiten der Datenaufbereitung von Unterlagen vor Weiterleitung an die Steuerberatungskanzlei: Personalfragebogen, Stundenzettel/Zeiterfassung, Stammdatenänderungen, Nachweise bei Minijob und Mindestlohn u.a. Der Kurs schließt mit einem Ausblick auf die Datenerfassung mit dem Programm DATEV Lohn und Gehalt ab. Konkrete betriebsbezogene Fragen der Teilnehmenden können nicht behandelt werden.

U 50482W **BUCHEN**

Grundzüge des handelsrechtlichen Jahresabschlusses

Ein Jahresabschluss ist von Unternehmen zu erstellen, welche zur doppelten Buchführung verpflichtet sind. Er besteht aus der Bilanz, einer Gewinn- und Verlustrechnung sowie gegebenenfalls einem Anhang und Lagebericht. Im Kurs wird der Weg vom Abschluss der Buchhaltung zur Erstellung eines handelsrechtlichen Jahresabschlusses und dessen Aufbau am Beispiel eines mittelgroßen Unternehmens aufgezeigt. Ein kurzer Ausblick auf Inhalt und Ziele der Bilanzpolitik sowie der Jahresabschlussanalyse runden den Kurs ab. Fragen der Steuerbilanz oder des Konzernabschlusses sind nicht Gegenstand der Veranstaltung.

Voraussetzungen: Kenntnisse der Grundzüge des handelsrechtlichen Jahresabschlusses.

U 50483W **BUCHEN**

Einführung in die Erstellung der handelsrechtlichen Bilanz mit DATEV Rechnungswesen pro

Der Kurs behandelt in Grundzügen die in einem mittelständischen buchführungspflichtigen

Unternehmen durchzuführenden Arbeiten bei der Erstellung einer handelsrechtlichen Bilanz mit dem Programm DATEV Rechnungswesen pro. Gegenstand sind insbesondere Abschlussbuchungen sowie der Aufbau der DATEV-Bilanz. Fragen der Bewertung sowie der Steuerbilanz sind nicht Teil der Veranstaltung.

Idealerweise sollten Grundkenntnisse der DATEV Finanzbuchführung vorhanden sein.

U 50484W **BUCHEN**

Grundlagen der DATEV BWA: Erstellung und Interpretation der Ergebnisse

Schulungsinhalte:

- Gegenstand und Aufbau von betriebswirtschaftlichen Auswertungen
- Grundausswertungen
- Aufbau der DATEV BWA am Beispiel eines kleinen und mittelständischen Unternehmens
- Erstellung der BWA mit dem Programm DATEV Mittelstand Rechnungswesen
- Auswertungen und Interpretation der Ergebnisse

Die Teilnehmenden können kleine Übungen mit einem Mustermantanten durchführen

Voraussetzungen: Grundkenntnisse der DATEV Finanzbuchführung



Willi Wagner ist Industriekaufmann, Datenverarbeitungskaufmann und kaufmännischer Ausbilder. Er besitzt mehrjährige Unterrichtserfahrung im Bereich Beruf und EDV, Schwerpunkt SAP und DATEV.

U 50495W **BUCHEN**

**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.

Technische Voraussetzungen: Windows-, Linux- oder Mac-PC, Monitor/diagonale 17", Webcam, stabile Internetverbindung und, wenn möglich, Headset.

Montag, 4. Dez. bis Freitag, 8. Dez. 2023,
jeweils 9 bis 16 Uhr
An Ihrem eigenen Rechner
EUR 250,00
Anmeldeschluss: Montag, 27. Nov. 2023



RHETORIK · KOMMUNIKATION · SELBSTMANAGEMENT · PROJEKTARBEIT

U 50601 **BUCHEN**

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 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, 17. Okt. 2023, 18 bis 21 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 48,00

U 50606X **BUCHEN**

Kompromisslos verhandeln Vortrag

Peter Henning

Verhandlungstalent ist nicht nur im Beruf bei Vertragsverhandlungen oder beim Feilschen um Preise von wichtiger Bedeutung, sondern spielt auch im täglichen Leben eine sehr große Rolle. Egal ob wir den gebrauchten Schrank für 50 € weniger kaufen wollen, ob wir unser Urlaubsziel im Familienrat durchsetzen oder einfach nur die Kinder ohne großes Geschrei dazu bringen wollen, endlich schlafen zu gehen: Wir verhandeln jeden Tag mit anderen über unsere Ziele! Wie wir diese erfolgreich erreichen, ohne

dass unser Verhandlungspartner sich über den Tisch gezogen fühlt, wie wir besser mit unseren Mitmenschen kommunizieren und wie Sie sogar Spaß und Freude an Preisverhandlungen haben, stellt ihnen der Referent in einem informations- und beispielreichen Vortrag angelehnt an den Verhandlungsansatz von Chris Voss vor.

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Dienstag, 17. Okt. 2023, 18 bis 19 Uhr
Schwäbisch Hall, Haus der Bildung,
Salinenstr. 6-10
EUR 9,00

U 50608X **BUCHEN**

Kompromisslos verhandeln Workshop

Peter Henning

In diesem Workshop tauchen wir tiefer ein in die Kunst des Verhandeln. Aufbauend auf den Erkenntnissen von Chris Voss, dem ehemaligen Chef-Verhandlungsführer des FBI, werden wir an drei Abenden Theorie und Praxis erfolgreicher Verhandlungsführung kennenlernen. Von den Möglichkeit ein Angebot abzulehnen, ohne Nein sagen zu müssen und damit Verärgerung zu erzeugen, über die Grundlagen der taktischen Empathie bis hin zur Kunst des Feilschens werden Sie die effektivsten Gesprächsmethoden, mit denen Sie Ihre Ziele bei Ihrem Gegenüber durchsetzen können, kennenlernen und vor allem auch praktisch erproben.

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

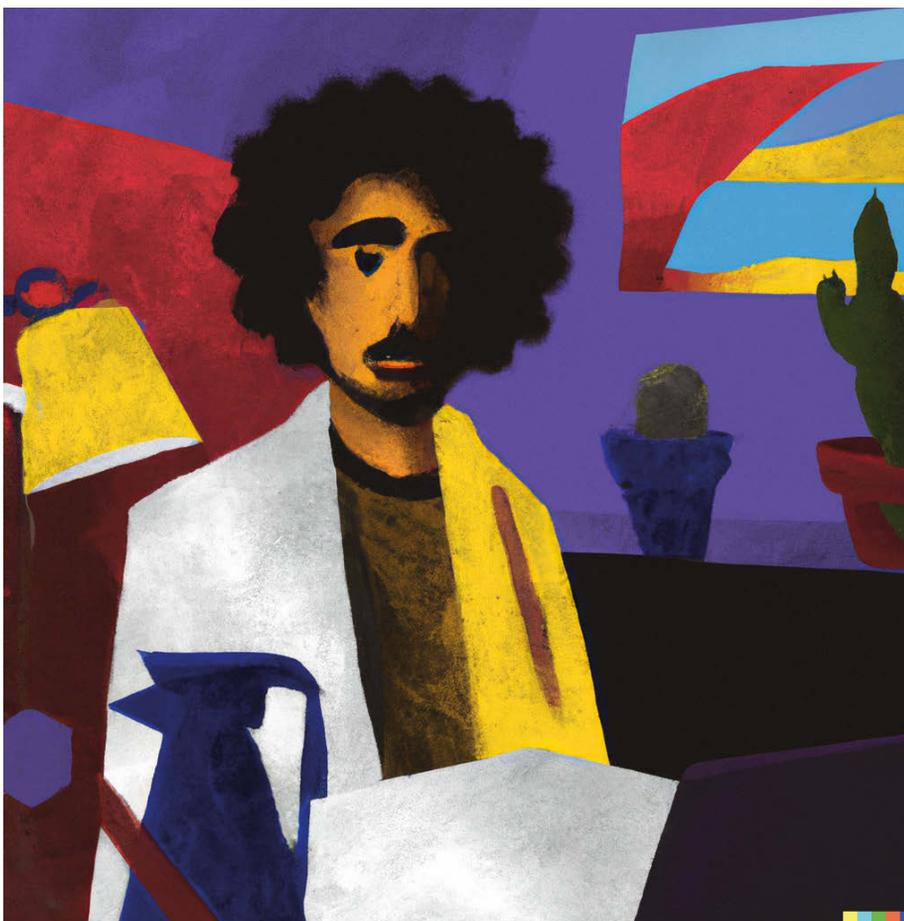
Drei Dienstagabende, 24. Okt., sowie 7. und 14. Nov. 2023, jeweils 18 bis 19 Uhr
Schwäbisch Hall, Haus der Bildung,
Salinenstr. 6-10
EUR 36,00

U 50616WX **BUCHEN**

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 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.

Der Link zur Schulungsplattform wird den Teilnehmenden rechtzeitig per E-Mail zugeschickt.

Zusammen mit der vhs Künzelsau.

Mittwoch, 25. Okt. 2023, 9 bis 16:30 Uhr
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 86,00

U 10615X **BUCHEN**

**Stress lass nach
Vom Umgang mit Leistungsdruck und der
eigenen Erwartungshaltung**

Dr. Michael Schwelling



Menschen, die hohen Erwartungen ausgesetzt sind und sich durch eine enorme Leistungsbereitschaft auszeichnen, zahlen oftmals einen hohen Preis dafür. Sie nehmen ihre eigenen Bedürfnisse

und Wünsche kaum noch wahr. Selbst wenn sie ein Ziel erreichen, stellen sich kaum Entspannung und Zufriedenheit ein, denn sofort rückt die nächste Herausforderung ins Blickfeld. Schleichend verlieren sie ihre Kraft und Lebensfreude. Nicht selten nimmt der ständige Druck gesundheitsgefährdende Ausmaße an. Wichtig ist es, rechtzeitig Gegenmaßnahmen einzuleiten: Es gilt, die vielfältigen Anforderungen mit den individuellen Bedürfnissen und Wünschen ins Gleichgewicht zu bringen. Nur wer Klarheit über die eigenen Werte und Ziele hat, kann gute Entscheidungen treffen und sich ein Stück weit von Schuldgefühlen oder Rechtfertigungszwang befreien.

Inhalte sind u.a.:

- Drucksituationen erkennen und verstehen
- Belastende Faktoren identifizieren
- Strategien, um Belastungen zu managen
- Guter Umgang mit Erwartungsdruck
- Perspektiven für eine gesunde Lebensbalance
- Die persönliche Zufriedenheit erhalten und steigern

- Konkrete Umsetzungsschritte für den (Arbeits-)Alltag

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Mittwoch, 25. Okt. 2023, 18:30 bis 21:30 Uhr
Schwäbisch Hall, Haus der Bildung
EUR 48,00

U 50617X **BUCHEN**

**Methoden der
Ideenfindung**



Sybille Horger-Thies, Dipl.-Pädagogin

Inhalte: Die Teilnehmenden erkennen vorhandene Kreativitätsblockaden und entwickeln Möglichkeiten, sie abzubauen, Persönlichkeitsmerkmale und Verhaltensweisen kreativer Individuen, Unterschiede der Ideenfindungsphasen, Vorstellung einiger ausgewählter Methoden. Ziele: das eigene Kreativitätspotenzial erschließen und fördern, einige ausgewählte Methoden kennenlernen und anwenden können
Methoden: praktische Übungen und Anwendung von Methoden der Ideenfindung, Einzel- und Gruppenarbeit, Visualisierung der Lerninhalte

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Samstag, 28. Okt. 2023, 10 bis 16 Uhr
Schwäbisch Hall, Haus der Bildung
EUR 79,00

U 50632X **BUCHEN**

**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 Organisationsspielregeln 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, 10. Nov. 2023, 9 bis 16 Uhr
Künzelsau, Hermann-Lenz-Haus, Kirchplatz 9
EUR 89,00 inkl. Unterlagen



MARTIN DILGER: A FUTURISTIC WORKSPACE IN THE
STYLE OF PICASSO. GENERIERT MIT DALL-E IM JULI 2023

U 50634 **BUCHEN****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 der vhs Schwäbisch Hall.

Mittwoch, 29. Nov. 2023, 18:30 bis 21:30 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 64,00 inkl. LehrmaterialU 50663 **BUCHEN****Rhetorik: Mit Worten überzeugen**

Matthias Dahms

Wer in Reden und Präsentationen überzeugend, sicher und sprachlich geschickt auftritt, erreicht seine Ziele leichter. Die besondere Herausforderung liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Publikum emotional berührt ist und der Funke der Begeisterung überspringt. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft. Ihr körper-sprachlicher Ausdruck wird selbstbewusster. Lernen Sie, einen wirkungsvollen Einstieg zu finden, mit Blackout und Störungen souverän umzugehen sowie Einwänden adäquat zu begegnen.

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Dienstag, 12. Dez. 2023, 18:30 bis 21:30 Uhr
vhs, Konvent
EUR 64,00 inkl. UnterlagenU 50667X **BUCHEN****Zukunft
der Arbeit****Jira - Effizientes
Projektmanagement
und Issue-Tracking**

Samuel Kabitzky

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Funktionen und Konzepte von Jira kennen. Sie erhalten eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Einrichtung eines Projekts, zur Erstellung und Verwaltung von Aufgaben (Issues) sowie zur Organisation und Zusammenarbeit im Team. Wir werden auch darauf eingehen, wie Sie die fortschrittlicheren Funktionen von Jira nutzen können, um Berichte zu erstellen, Aufgaben zu

priorisieren, Abhängigkeiten zu verwalten und vieles mehr. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, Jira effektiv einzusetzen, um Projekte zu planen, den Fortschritt zu überwachen, Probleme zu identifizieren und zu lösen sowie eine nahtlose Zusammenarbeit im Team zu gewährleisten.

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Samstag, 13. Jan. 2024, 9 bis 16 Uhr
Schwäbisch Hall, Haus der Bildung
EUR 159,00U 50668X **BUCHEN****Projektmanagement
in Jira mit BigPicture
Erweiterte Funktionen und
effiziente Projektplanung**

Samuel Kabitzky

Dieser Kurs richtet sich an erfahrene Jira-Nutzer, die ihre Projektmanagementfähigkeiten auf die nächste Stufe heben möchten, indem sie das leistungsstarke BigPicture-Tool integrieren. BigPicture ist eine Erweiterung für Jira, die umfangreiche Funktionen für die Projektplanung, Ressourcenverwaltung und Fortschrittsüberwachung bietet.

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Samstag, 20. Jan. 2024, 9 bis 16 Uhr
Schwäbisch Hall, Haus der Bildung
EUR 159,00U 50669X **BUCHEN****Systemaufstellungen
als Werkzeug zur
Entscheidungsfindung
in Beruf und Alltag**

Heike Fritzsche-Krämer

Systemaufstellungen geben uns Informationen, lassen Situationen greifbar und verständlich werden. Damit bekommen wir Orientierung, Handlungsoptionen werden deutlich und ermöglichen uns nachhaltig tragfähige Entscheidungen. Systemaufstellungen verdichten auf das Wesentliche.

In diesem Seminar erfahren die Teilnehmenden anhand ihrer mitgebrachten Beispiele die Möglichkeiten von Aufstellungen in der Praxis. Wir beschäftigen uns mit der konkreten Vorgehensweise ebenso wie mit den Grenzen von Aufstellungen.

Zusammen mit der vhs Künzelsau.

Montag, 22. Jan. 2024, 18:30 bis 21:30 Uhr,
Montag, 5. Feb. 2024, 18:30 bis 21:30 Uhr
Künzelsau, Hermann-Lenz-Haus, Kirchplatz 9
EUR 52,00U 10676 **BUCHEN****Mentale Stärke
Sich selbst und andere besser verstehen**

Dr. Michael Schwelling

Wer mit sich selbst in einem guten Kontakt ist, kann auch andere besser verstehen. In diesem Seminar werden die Teilnehmenden neue Möglichkeiten entdecken, wie man mit schwierigen Situationen souverän 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.

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Dienstag, 23. Jan. 2024, 18 bis 21 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 48,00**KARRIERE · FÜHRUNG ·
MANAGEMENT**U 50670X **BUCHEN****Zukunft
der Arbeit****Auf dem Weg zur
eigenen Berufung
Workshop**

Giovanna de Simone

Berufung heißt, den „inneren Ruf“ spüren können. Wir merken am ehesten, wenn wir nicht auf dem Weg zur Berufung unterwegs sind. Wir verspüren dann irgendwann einen mehr oder minder großen Leidensdruck, welcher uns letztlich nur dazu auffordern will, wieder auf die richtige Spur im Leben - in Richtung eigene Berufung zu kommen. Und nicht selten ist diese Spur ein Weg, den der Verstand nicht wählen würde, da er so ganz anders aussieht als der gewohnte, gut getrampelte Pfad, den wir kennen.

Dieser kleine Kurs mit Workshop-Charakter bietet allen Suchenden Impulse, die helfen sollen, sich mit dem Thema der eigenen Berufung auseinanderzusetzen.

Zusammen mit der vhs Künzelsau.

Montag, 25. Sept. 2023, 17 bis 20:30 Uhr,
Freitag, 27. Okt. 2023, 17 bis 20:30 Uhr,
Freitag, 17. Nov. 2023, 17 bis 20:30 Uhr,
Freitag, 1. Dez. 2023, 17 bis 20:30 Uhr
Künzelsau, Hermann-Lenz-Haus, Kirchplatz 9
EUR 98,00

U 50700 **BUCHEN**

Die Zukunft der Arbeit beginnt jetzt

Tagung im Rahmen der Aktionswochen zur Fachkräftesicherung

Stefan Dietz, Unternehmer, Coach und Autor, Dr. Rüdiger Wapler, Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) in Nürnberg

Fachkräftemangel, Dekarbonisierung, Digitalisierung – Herausforderungen, mit denen sich alle Unternehmen konfrontiert sehen.

Wohin gehen die Entwicklungen? Welche Lösungen gibt es zu diesen Themen? Was können Unternehmen heute schon tun, um auch morgen noch wettbewerbsfähig zu sein? Diese und weitere Fragen möchten die Organisatoren der Veranstaltung beantworten.

Veranstalter sind die INQA-Beratungsstelle bei der WFG Schwäbisch Hall mbH, die Agentur für Arbeit Schwäbisch Hall-Tauberbischofsheim sowie die vhs Crailsheim.



**VOLKSHOCHSCHULE
CRAILSHEIM**



**WFG SCHWÄBISCH
HALL**

Die Zukunft der Arbeit beginnt jetzt – stellen Sie jetzt die richtigen Weichen. Neben den Impulsen zweier Referenten erhalten Sie Informationen über Angebote und Förderprogramme, die Sie bei Ihrem Weg unterstützen können. Im Anschluss an die Vorträge und Fragerunden sind Sie mit freundlicher Unterstützung der Gerhard Schubert GmbH zu einem kleinen Imbiss eingeladen. Wir wünschen dabei gute Gespräche!

Im Sinne der Nachhaltigkeit und des Klimaschutzes bitten wir Sie, Fahrgemeinschaften zu bilden. Hierfür können Sie die App twogo im Landkreis Schwäbisch Hall nutzen. twogo vermittelt Mitfahrgelegenheiten automatisch, effizient und präzise.

Arbeitswelt von Morgen: Digitaler Wandel in den Berufen und die Rolle der Weiterbildung Impulsvortrag von Dr. Rüdiger Wapler



FOTO: MAIK WILKE

Der Arbeitsmarkt unterliegt einem starken digitalen Wandel. Welche Berufe sind hiervon besonders betroffen? Wie unterscheidet sich die Situation für höher Qualifizierte von der für Geringqualifizierte? Sehen wir ein zunehmendes Maß an Weiterbildung, um diesen Wandel zu adressieren? Welche Kompetenzen sollten in der Weiterbildung vermittelt werden? Und mit Blick auf die Zukunft: droht uns ein massiver Abbau an Arbeitsplätzen? Antworten auf diese Fragen gibt Ihnen Dr. Rüdiger Wapler vom Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB).

Rüdiger Wapler absolvierte von 1990 bis 1996 ein Studium der Internationalen Volkswirtschaftslehre (Dipl.-Volkswirt) und promovierte von 1996 bis 2002 zum Thema „Unemployment, Market Structure and Growth“ an der Universität Tübingen. Von 2003 bis 2004 war er wissenschaftlicher Mitarbeiter beim Sachverständigenrat für Zuwanderung und Integration. Seit 2004 ist er wissenschaftlicher Mitarbeiter im IAB Baden-Württemberg.

„Glücksfall Fachkräftemangel“ Wie großartige Arbeitgeber morgen noch Talente finden und wachsen Impulsvortrag von Stefan Dietz

Jammern hilft nicht. Die Demografie ist unerbittlich, der Fachkräftemangel wird noch schlimmer. Doch die Entwicklung trifft nicht alle gleichermaßen. Wer als Arbeitgeber nicht attraktiv und sichtbar ist und dann noch sein

Team schlecht führt – für den ist der Fachkräftemangel kein Glücksfall, sondern ein Todesurteil. Großartige Arbeitgeber werden immer gute Leute finden. Von allein gelingt das nicht. Stefan Dietz zeigt, worauf es ankommt, und gibt Beispiele und Ideen, was Sie tun können. Noch ist es Zeit, die Weichen richtig zu stellen. Stefan Dietz ist selbst Unternehmer und hat unzählige Firmen auf dem Weg zum großartigen Arbeitgeber begleitet. In seinem Buch „Glücksfall Fachkräftemangel“ (Campus-Verlag) bürstet er das Thema gegen den Strich. Seine Botschaft: Gerade mittelständische, inhabergeführte Unternehmen haben große Chan-



cen, wenn die Chefs und Chefinnen die Menschen zur Chefsache machen. Sein Anliegen: Möglichst viele Unternehmen zu großartigen Arbeitgebern machen und sie damit für den Wandel im Arbeitsmarkt zu rüsten. Weitere Infos gibt es hier: www.stefandietz.com.

Mittwoch, 27. Sept. 2023, ab 18:30 Uhr
Gerhard Schubert GmbH,
Hofäckerstraße 7, Casino
Kostenfrei
Anmeldung online: event.wfgsha.de
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



**Zukunft
der Arbeit**

Die jährlichen Aktionswochen zur Fachkräftesicherung des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS) und der Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA) machen regionales Engagement für die Fachkräftesicherung sichtbar. Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Aktionswochen zur Fachkräftesicherung statt.

U 50719X **BUCHEN**

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, 14. Okt. 2023, 9 bis 17 Uhr
Schwäbisch Hall, Haus der Bildung
EUR 129,00

U 50725 **BUCHEN**

Rente mit 67 - und dann noch Steuern zahlen?

Vortrag
Stefan Gundling

„Rente mit 67“ - ein Schlagwort das jeder kennt. Doch was steckt dahinter? Diese Informationsveranstaltung beantwortet Fragen zur angeheben Regellaltersgrenze und stellt außerdem Möglichkeiten eines vorzeitigen Rentenbeginns vor. Des Weiteren wird über Regelungen zum



Abschlag informiert und gezeigt, wie dieser ausgeglichen werden kann. Außerdem erfolgt ein Überblick über Abgaben wie Steuern und Sozialversicherungsbeiträge, die im Alter noch fällig werden können. Auch die Möglichkeit, über den Rentenbeginn hinaus zu arbeiten, und die Hinzuverdienstregelungen werden thematisiert. Diese Möglichkeit wurde in den letzten Jahren vom Gesetzgeber mit Blick auf den allgemeinen



Fachkräftemangel geschaffen (Flexirentengesetz).

Der Referent ist Mitarbeiter im Regionalzentrum Schwäbisch Hall der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg.

Mittwoch, 18. Okt. 2023, 19 bis 21 Uhr

vhs, Konvent

Kostenfrei. Anmeldung zur besseren Planung erwünscht

U 50728 **BUCHEN**

Rente - eine typisch weibliche Problemzone?

Johanna Göller



Beruf, Kindererziehung und Haushalt unter einen Hut zu bringen, ist häufig eine Aufgabe, die überwiegend Frauen obliegt. Viele entscheiden sich neben der Kindererziehung oder Pflege für einen Mini-Job oder eine Teilzeitbeschäftigung. Wie wirkt sich

diese Kombination auf die Rente aus? Was muss ich beachten, damit ich im Alter gut versorgt bin?

Auf diese und weitere Fragen erhalten Frauen Antworten bei dieser Veranstaltung mit Johanna Göller, Firmenberaterin der Deutschen Rentenversicherung des Regionalzentrums Schwäbisch Hall. Durch den Vortrag und die anschließende Diskussionsrunde soll ausführlich über das Thema Rente von Frauen informiert werden. Vielleicht gehen Sie am Ende des Abends mit einer Problemzone weniger aus der Veranstaltung nach Hause.

Zusammen mit der Evang. Familienbildungsstätte Crailsheim und der Kontaktstelle Frau und Beruf Heilbronn-Franken.

Mittwoch, 8. Nov. 2023, 18:30 bis 20:30 Uhr

vhs, Konvent

Kostenfrei. Anmeldung zur besseren Planung erwünscht

U 50730 **BUCHEN**

Future Skills Welche Kompetenzen in Zukunft wichtig sind

Elena Krüger



Die dynamischen Entwicklungen in der Berufswelt bringen ständig neue Herausforderungen mit sich. Neue Berufe entstehen, Tätigkeiten und Arbeitsweisen ändern sich. Lebenslanges Lernen und Work-Life-Integration sind

essentiell, um weiterhin erfolgreich im Berufsleben bestehen zu können.

Im heutigen Vortrag beleuchten wir die Themen: Wie entwickeln sich die Berufe? Was hat es mit dem „Substituierbarkeitspotential“ auf sich und ist mein eigener Beruf davon betroffen? Gibt es bestimmte „Future Skills“, die meine Chancen im Berufsleben erhöhen? Über welche Kompetenzen verfüge ich heute und was kann ich weiterentwickeln, um die digitale Transformation gut bewältigen zu können?

Um den aktuellen Entwicklungen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt gerecht zu werden, hat die Agentur für Arbeit 2021 die Berufsberatung im Erwerbsleben (BBiE) eingeführt. Wer sich mit seiner beruflichen Entwicklung, Weiterbildung, Neuorientierung, dem beruflichen Wiedereinstieg nach Familienzeit oder Berufswegplanung beschäftigt, kann sich individuell, neutral und kostenfrei beraten lassen.

Referentin ist Elena Krüger, Berufsberaterin im Erwerbsleben im Landkreis Schwäbisch Hall. Die Diplom-Kauffrau ist seit der Einführung der BBiE dabei. In Hunderten von Beratungsgesprächen hat sie mit Ratsuchenden über ihre Möglichkeiten und Herausforderungen gesprochen. Im Anschluss an die Veranstaltung haben Sie Zeit für Ihre Fragen und die Möglichkeit, individuelle Beratungstermine zu vereinbaren.

In Kooperation mit der Agentur für Arbeit.

Donnerstag, 23. Nov. 2023, 18 bis 19:30 Uhr

vhs, Konvent

Kostenfrei. Anmeldung zur besseren Planung erwünscht

U 50734 **BUCHEN**

Beratungsnachmittag des Welcome Centers Heilbronn-Franken

Julia Heinnickel

Das Welcome Center Heilbronn-Franken ist Ansprechpartner für internationale Fachkräfte in der Region, die Fragen zu den Themen Arbeits-



suche, Bewerbungen schreiben, Anerkennung ausländischer Abschlüsse, Weiterbildung, Familie etc. haben.



Die - kostenfreie - Beratung findet bei entsprechender Nachfrage immer am ersten und dritten Donnerstag im Monat von 14 bis 16:30 Uhr an der vhs in der Spitalstraße 2a statt. Bitte melden Sie sich telefonisch an.

U 50748 **BUCHEN**

Das Jobcafé für internationale Fachkräfte

Selbstbewusst bewerben

Stephanie Wedeward, Personalentwicklerin, Beraterin und Coach

In Deutschland wird nach wie vor viel Wert auf die schriftlichen Bewerbungsunterlagen gelegt. Klassischerweise sind Anschreiben und Lebenslauf das Herzstück, wobei sich das zunehmend ändert.

Bei diesem Jobcafé bekommst du in entspannter Atmosphäre Tipps für deine Bewerbung und Antworten auf z.B. diese Fragen: Wie kannst du das Anschreiben gestalten? Wie baust du deinen Lebenslauf auf? Wie kannst du deine Stärken und Kompetenzen hervorheben? Ziel ist, dass du auf deine individuelle Art Unternehmen auf dich aufmerksam machst und dich von der Masse abhebst.

Bring bitte deine aktuellen Bewerbungsunterlagen mit. Du wirst Gelegenheit haben, deinen Lebenslauf auf Kompetenzen hin zu untersuchen, die du vielleicht bisher noch gar nicht als solche erkannt hast. Entdecke deine Stärken und zeige sie - nicht nur im Lebenslauf.

Donnerstag, 7. Dez. 2023, 17 bis 19 Uhr

vhs, Raum 01, EG, links

Kostenfrei. Für Verpflegung ist gesorgt.

V 50706 **BUCHEN**

Das Jobcafé für internationale Fachkräfte

Fit für (digitale) Vorstellungsgespräche!

Corina Comsa

Nähere Infos auf www.vhs-crailsheim.de.

Donnerstag, 8. Feb. 2024, 17 bis 19 Uhr

vhs, Raum 01, EG, links

Kostenfrei. Für Verpflegung ist gesorgt.



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 Anmeldung 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.