

Anmeldestart:

Donnerstag,
09.07.2026
9:00 Uhr



Programmheft

für Herbst und Winter **2026/2027**



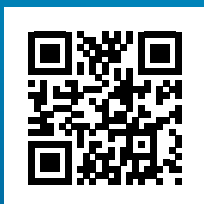
Große Kreisstadt
Öhringen

Hey, das geht APP.



Registrieren Sie sich jetzt und lesen Sie Ihre Heimatzeitung in der neuen Stimme App inklusive News-Bereich [Stimme.de](https://www.stimme.de)

Weitere Infos zu den Stimme App Vorteilen und Funktionen unter [stimme.de/app](https://www.stimme.de/app)



Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich willkommen zum neuen Programm unserer Volkshochschule Öhringen. Ich freue mich, dass Ihnen lebenslanges Lernen wichtig ist. Unsere Volkshochschule ermöglicht es Menschen jeden Alters, sich weiterzuentwickeln, neue Interessen zu entdecken und den Horizont zu erweitern. Dafür möchte ich allen Beteiligten herzlich danken.

Mit dem Herbst- und Winterprogramm 26/27 nimmt die Volkshochschule Öhringen auch Kurs auf ein wichtiges Zukunftsthema: Inklusion. Sie möchte Bildungspartnerin für alle Menschen sein, Barrieren abbauen und mehr Teilhabe ermöglichen – auch für Menschen mit Einschränkungen. Deshalb rückt sie die Bedürfnisse unterschiedlicher Menschen in den Blick und schafft Angebote, die Teilhabe erleichtern. Mit dem neuen Format in einfacher Sprache, mit verständlichen Inhalten und in kleinen Gruppen setzt die vhs ein starkes Zeichen für Offenheit und Zugänglichkeit. Bildung soll für alle erreichbar sein – unabhängig von persönlichen Voraussetzungen oder Lebenslagen.

Ein weiteres wichtiges Zeichen setzt die vhs mit der neuen „FrauenZeit“. Manche Themen begleiten uns leise über Jahre, andere treten plötzlich ins Leben und verlangen neue Antworten. Fragen zu innerer Stärke, finanzieller Sicherheit, Familie, Selbstständigkeit oder Verantwortung für älter werdende Eltern bewegen viele Frauen. Genau dafür schafft „FrauenZeit“ einen Raum für Austausch, Orientierung und neue Perspektiven.

Mein herzlicher Dank gilt dem gesamten Team der Volkshochschule und allen beteiligten Lehrkräften. Vielen Dank, dass Sie an allen Lehrorten für eine breite und bunte Bildungslandschaft in Öhringen und darüber hinaus sorgen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Stöbern im Programm und spannende, bereichernde Erfahrungen bei Ihren Kursen!

Ihr



Patrick Wegener
Oberbürgermeister der Großen Kreisstadt Öhringen

Liebe Leserin, lieber Leser,

schön, dass Sie unser neues Programmheft in Händen halten. Über 500 Veranstaltungen, ob drinnen oder draußen, wollen entdeckt werden:

Reiselustig? Die Rubrik „vhs unterwegs“ weist Ihnen den Weg zu den 35 Angeboten. Werfen Sie mit uns einen Blick hinter die Kulissen des Theaters Heilbronn, lernen Sie die Sammlung Merzbacher in Zürich kennen oder das Jahrhundertprojekt „Stuttgart 21“ vor Ort. Reisevorträge „entführen“ uns in den Nahen Osten.

Bildungshungrig? Unsere Vortragsreihe „AbiH“ wartet am Mittwochvormittag mit spannenden und tiefgründigen Themen auf Ihre Teilnahme. Wir gehen philosophischen, musik- und kulturgeschichtlichen, literarischen sowie politischen Fragen auf den Grund.

Auf Zack? Ihre körperliche Fitness können Sie bei neuen Aqua-Kursen im Öhringer Hallenbad stählen, Sicherheit und Standfestigkeit bei Kursen zur Sturzprävention.

Startklar? Für unsere Jüngsten bieten wir Babymassage, Babyschwimmen und Spielkreise an.

Bei Ihrer weiteren Entdeckungsreise durch unser Herbst- und Winterprogramm 26 /27 wünschen wir Ihnen viel Vergnügen.

Es fehlen Themen? Bitte sprechen Sie uns an.

Ihre



Barbara Greiner und das gesamte vhs-Team



Patrick Wegener,
Oberbürgermeister der Großen Kreisstadt Öhringen

Inhalt

Team der vhs	2
AGBs in Kürze, Ferienkalender	3
Einzelveranstaltungen	4
Digitale Angebote	6
Wir nehmen Kurs auf Inklusion	7
Veranstaltungen für Frauen	8
Junge vhs	10
Politik – Gesellschaft – Umwelt	17
Kultur – Kreativität	31
Gesundheit	40
Sprachen	58
Arbeit – Beruf	63
Kurse nach Außenstellen	34
Anmeldeformular	67
Stadtplan mit Veranstaltungsorten	U3
Impressum	U3



QR-Code scannen und
alle Kursangebote digital
erkunden!

VHS Öhringen

Ihr vhs-Team in der Geschäftsstelle Alte Schule Cappel

Schulstraße 6 | 74613 Öhringen-Cappel
Telefon: 07941 68-4250
volkshochschule@oehringen.de
www.volkshochschule-oehringen.de

Öffnungszeiten

Montag, Dienstag, 09.00 bis 13.00 Uhr
Mittwoch, Freitag 14.00 bis 17.00 Uhr
Donnerstag



Leiterin der vhs Öhringen
Barbara Greiner

07941 68-4250
barbara.greiner@oehringen.de



**Stellvertretende Leiterin
der vhs Öhringen**
Anne Stegmaier

07941-68-4251
anne.stegmaier@oehringen.de



**Anmeldung und Verwaltung
Berufsbezogene Sprachförderung
(Deuföv)**
Andrea Scherer

07941 68-4250
andrea.scherer@oehringen.de
Sprechzeiten:
Montag und Mittwoch, 9.00 – 13.00 Uhr



Anmeldung und Verwaltung
Prisca Bollgönn
07941 68-4250
prisca.bollgoenn@oehringen.de



**Integrationskurse
Buchhaltung**
Nabiha Bendaoud
07941 68-4253
nabiha.bendaoud@oehringen.de
Sprechzeiten Integrationskurse:
Mittwoch, 09.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr



Buchhaltung
Simone Gundlach
07941 68-4256
simone.gundlach@oehringen.de



Allgemeine Verwaltung
Jasmin Ehmann
jasmin.ehmann@oehringen.de



Ihr vhs-Team in den Außenstellen

Öffnungszeiten (außer in den Ferien)

Montag 10:00 bis 11:30 Uhr
Donnerstag 15:30 bis 17:00 Uhr



Bretzfeld
Prisca Bollgönn

Rathaus, Adolzfurter Straße 12
74626 Bretzfeld
0162 218 7580
prisca.bollgoenn@oehringen.de



Neuenstein
Nina Pierr

Kulturhaus, Öhringer Straße 2
74632 Neuenstein
07942 940672
nina.pierr@oehringen.de



Pfedelbach
Christina Schwarzenbrunner

Rathaus, Hauptstraße 17
74629 Pfedelbach
07941 608140
christina.schwarzenbrunner@oehringen.de



Zweiflingen
Anja Blachut

Rathaus, Eichacher Straße 17
74639 Zweiflingen
0171 8375360
anja.blachut@oehringen.de

AGB in Kürze

Anmeldungen

Grundsätzlich ist bei allen vhs-Veranstaltungen eine Anmeldung erforderlich. In der Regel ist die Anmeldung nur in Verbindung mit einer Einzugsermächtigung möglich. Die Bezahlung erfolgt per Lastschriftverfahren. Sie erhalten per E-Mail innerhalb weniger Tage eine Anmeldebestätigung.

Anmeldemöglichkeiten

- Online-Buchung
- per E-Mail
- persönliche Anmeldung in der Geschäftsstelle oder Außenstelle
- Ausfüllen eines Anmeldeformulars (siehe S. 67)
- Eintrag mit persönlicher Unterschrift auf einer Weitermeldeliste

Abmeldungen

Bis 8 Tage vor Kursbeginn können Sie sich gebührenfrei und ohne Angabe von Gründen von einer gebuchten Veranstaltung abmelden. Danach ist die Gebühr in voller Höhe fällig; ebenso bei einem verspäteten Kurseinstieg oder Kursabbruch. Bei länger dauernder Krankheit können Sie sich nach dieser Frist unter Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung abmelden. Das auf der ärztlichen Bescheinigung vermerkte Datum ist ausschlaggebend über die Höhe der Rückerstattung.

Bei Exkursionen, Studienfahrten, Reisen und Besichtigungen ist eine kostenfreie Stornierung nach Anmeldeschluss nicht mehr möglich, auch nicht im Krankheitsfall.

Die Abmeldung kann nur bei der vhs-Geschäftsstelle vorgenommen werden und nicht bei der Kursleitung.

Nichtzustandekommen von Veranstaltungen

Falls eine von Ihnen gebuchte Veranstaltung nicht zustande kommt, informieren wir Sie spätestens 3 Tage vorher **ausschließlich** per E-Mail.

Ermäßigungen

Auf Nachweis bei der Anmeldung erhalten Schüler, Studenten, Auszubildende und Leistungsbezieher (SGB II und III) eine Ermäßigung von 15% auf die Gebühr. Ausgenommen sind Reisen, berufliche Langzeitkurse und die Veranstaltungen der Jungen vhs. Geschwisterkinder erhalten auf Nachfrage 15% Ermäßigung auf die Gebühr.

Geschäftsbedingungen und Datenschutz

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen und unsere Datenschutzerklärung.

Beides können Sie unter www.volkshochschule-oehringen.de oder in der Geschäftsstelle einsehen.

Ferienplan

In den **Ferien und an beweglichen Ferientagen**

finden in der Regel keine Kurstermine statt.

Semesterstart: **21.09.2026**

September 2026

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
36		1	2	3	4	5	6
37	7	8	9	10	11	12	13
38	14	15	16	17	18	19	20
39	21	22	23	24	25	26	27
40	28	29	30				

Oktober 2026

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40				1	2	3	4
41	5	6	7	8	9	10	11
42	12	13	14	15	16	17	18
43	19	20	21	22	23	24	25
44	26	27	28	29	30	31	

November 2026

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44							1
45	2	3	4	5	6	7	8
46	9	10	11	12	13	14	15
47	16	17	18	19	20	21	22
48	23	24	25	26	27	28	29
49	30						

Dezember 2026

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
49		1	2	3	4	5	6
50	7	8	9	10	11	12	13
51	14	15	16	17	18	19	20
52	21	22	23	24	25	26	27
53	28	29	30	31			

Januar 2027

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
53					1	2	3
01	4	5	6	7	8	9	10
02	11	12	13	14	15	16	17
03	18	19	20	21	22	23	24
04	25	26	27	28	29	30	31

Februar 2027

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
05	1	2	3	4	5	6	7
06	8	9	10	11	12	13	14
07	15	16	17	18	19	20	21
08	22	23	24	25	26	27	28



Foto: Adobe Stock, Cristina Conti

Zweiflingen

In Grün gebettet

Lauf- und Wanderwege, Wald- und Schlosshotel mit Wellnessbereich und Spa

Vom international renommierten Restaurant bis zur gutbürgerlichen Gaststätte

1200 m Dampfeisenbahnstrecke, 27-Loch-Golfplatz

Auf 300 m gut erhaltener Limes Grenzwall mit Aussichtsplattform

Spezialitäten von lokalen Selbstvermarktern direkt vom Feld oder aus dem Keller

Gemeinde Zweiflingen • Eichacher Straße 17 • 74639 Zweiflingen
Tel.: 07948 9419-0 • info@zweiflingen.de • www.zweiflingen.de

Erholung

Gastronomie

Freizeit

Kultur

Regionales

SystemImpuls

SYSTEMISCHE BERATUNG

Monika Thoß

Systemische Beratung

Raum für Begegnung

Achtsamkeit, Meditation & Dance

www.systemimpuls.com

September

Do	10.09.2026	Ackerführung mit Gemüse-Tasting	20
Do	17.09.2026	MINT setter City Besichtigung	9
Do	17.09.2026	Führung durch den Öhringer Hofgarten und die Cappelaue	21
Do	17.09.2026	Natürlich starkes Immunsystem (Workshop)	54
Do	17.09.2026	vhs.wissen live: Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen	6
Fr	18.09.2026	Esel erleben (Wanderung)	22
Mo	21.09.2026	Origami-Workshop	37
Mo	21.09.2026	KI-Werkstatt Alltag – Zeit sparen im echten Leben	66
Di	22.09.2026	Rund um die Burg Weibertreu mit Weinprobe (Wanderung)	21
Di	22.09.2026	Führung durch den Öhringer Hofgarten	21
Mi	23.09.2026	3D-Druck	65
Mi	23.09.2026	vhs.wissen live: Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne	6
Do	24.09.2026	Android-Geräte (Workshop)	64
Do	24.09.2026	Collage als Mittel zur Selbsterforschung (Workshop)	28
Sa	26.09.2026	Lebenskraft tanken (Trommelreise)	42
Sa	26.09.2026	Zwischen Stolz und Sinnlichkeit – Literaturfrühstück zu Jane Austen	32
Sa	26.09.2026	Herbstlich Heilendes von Hecke, Wald und Wiese (Wanderung)	22
So	27.09.2026	Alpaka mal anders (Spaziergang)	23
Di	29.09.2026	Lidl Logistikzentrum (Betriebsbesichtigung)	20
Di	29.09.2026	Abenteuer Menschlichkeit (Vortrag)	29
Mi	30.09.2026	Flugplatz Schwäbisch Hall GmbH (Betriebsbesichtigung)	20
Mi	30.09.2026	Führung durch die Cappelaue – Öhringen in römischer Zeit	21
Mi	30.09.2026	Natürlich durch die Erkältungszeit (Workshop)	54
Mi	30.09.2026	vhs.wissen live – STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen	6

Oktober

Do	01.10.2026	Zwischen Wasser und Wüste (Reisevortrag)	29
Do	01.10.2026	Superhirn – Namen und Gesichter merken (Online-Workshop)	66
Fr	02.10.2026	Esel erleben (Wanderung)	14
Sa	03.10.2026	Schlossführung in Neuenstein	18
Sa	03.10.2026	Schlossführung in Neuenstein	18
Mo	05.10.2026	KI-Werkstatt Sicherheit – Deepfakes und KI-Betrug erkennen (Online-Workshop)	26
Mo	05.10.2026	vhs.wissen live: Der Wolf und die Deutschen	6
Di	06.10.2026	Natürlich gut schlafen (Workshop)	54
Di	06.10.2026	Hauterkrankungen – was kann ich tun? (Vortrag)	54
Di	06.10.2026	vhs.wissen live Vertrauen in Wissenschaft – zwischen Expertise und Skepsis	6
Mi	07.10.2026	Stuttgart 21 (Führung)	17
Do	08.10.2026	Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner (Online-Workshop)	66
Fr	09.10.2026	Mexikanisches street food (Kochkurs)	57

Sa	10.10.2026	Frankfurter Buchmesse (Fahrt)	17
Sa	10.10.2026	Leporello selbst herstellen (Workshop)	66
Sa	10.10.2026	Meditation (Einführung)	42
Mo	12.10.2026	vhs.wissen live Deutsch-jüdische und israelische Literatur	6
Di	13.10.2026	Rembrandt: Selbstporträt (Vortrag)	33
Di	13.10.2026	vhs.wissen live Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?	6
Mi	14.10.2026	Natürlich gesunder Darm (Workshop)	55
Do	15.10.2026	Scheuerle Fahrzeugtechnik Pfedelbach (Betriebsbesichtigung)	20
Do	15.10.2026	Money Talk für Frauen (Workshop)	8
Do	15.10.2026	Die Windsors (Vortrag)	25
Fr	16.10.2026	Intuitives Malen zum Thema „Mut“ (Workshop)	28
Sa	17.10.2026	Irische Häkelspitze (Workshop)	8
Sa	17.10.2026	Aquarellmalen am Samstag für eine kreative Auszeit	36
Sa	17.10.2026	Lese-Kompakt-Kurs: Einführung in das Lesen alter Schriften	25
Sa	17.10.2026	Ich schenke dir eine Reise zu den Sternen... (Intuitives Malen)	28
Sa	17.10.2026	Backen im Backhaus	57
Sa	17.10.2026	Persische Küche – Eine kulinarische Reise durch den Orient! (Kochkurs)	57
Sa	17.10.2026	Körpertherapeutische Übungen	43
So	18.10.2026	vhs.wissen live – Die Abschottung der Welt	6
Di	20.10.2026	Business Impulse (Vortrag)	8
Di	20.10.2026	Hypnose – eine faszinierende Methode zur Unterstützung (Vortrag)	53
Mi	21.10.2026	Dachser – Niederlassung Öhringen (Betriebsbesichtigung)	20
Mi	21.10.2026	Würth Elektronik eiSos GmbH & Co. KG (Betriebsbesichtigung)	20
Mi	21.10.2026	Der gesunde Darm (Abendseminar)	54
Do	22.10.2026	Vietnamesische Küche: Bun Cha Ha Noi (Kochkurs)	57
Do	22.10.2026	Arzt-Patienten-Forum – Gesundheit im Gespräch (Vortrag)	27
Do	22.10.2026	Protein Power – Stärke für den Körper (Online-Workshop)	56
Do	22.10.2026	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (Online-Workshop)	66
Fr	23.10.2026	Medizingeschichtliche Themenführung im Hohenlohe-Zentralarchiv	19
Sa	24.10.2026	Yoga Music Flow (Workshop)	41
Sa	24.10.2026	Klangmeditation mit Klangbad	41
So	25.10.2026	Alpaka mal anders (Spaziergang)	23
So	25.10.2026	Jüdischer Friedhof Öhringen (Führung)	18
So	25.10.2026	vhs.wissen live - Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike	6
Mi	28.10.2026	vhs.wissen live Künstliche Intelligenz und Bildung	6
Fr	30.10.2026	Natürliches für die Seele (Workshop)	55
Sa	31.10.2026	5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis (Online-Workshop)	66

November

So	01.11.2026	Herbstwanderung auf den Destillatwegen Pfedelbachs	22
Mo	02.11.2026	vhs.wissen live Veränderungsstress	6
Di	03.11.2026	KI trifft Powerpoint (Online-Workshop)	65
Di	03.11.2026	Osteopathische Craniosacrale Selbstentspannung	43
Mi	04.11.2026	Eine kriminalgeschichtliche Führung im Hohenlohe-Zentralarchiv	19
Mi	04.11.2026	vhs.wissen live Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas	6
Do	05.11.2026	Eine kriminalgeschichtliche Führung im Hohenlohe-Zentralarchiv	19
Sa	07.11.2026	Kundalini Yoga für ein starkes Immunsystem (Workshop)	42
So	08.11.2026	vhs.wissen live Trump und die MAGA-Bewegung	6
Mo	09.11.2026	Messer richtig schärfen (Workshop)	37
Di	10.11.2026	Antoine Watteau (Vortrag)	33
Di	10.11.2026	Hashimoto-Thyreoiditis & Ernährung (Vortrag)	53
Di	10.11.2026	Erlenbacher Ölmühle (Führung)	20
Di	10.11.2026	Sturm über Christiansø – Musikalische Lesung mit Michael Kobr	31
Di	10.11.2026	vhs.wissen live Wie einfach kann ein lebendes System sein?	6
Do	12.11.2026	E-Autos für Einsteiger (Workshop)	30
Fr	13.11.2026	Bürkert Fluid Control Systems (Betriebsbesichtigung)	20
Fr	13.11.2026	Deutsches Luft- und Raumfahrtzentrum Lampoldshausen (Museumsgang)	18
Fr	13.11.2026	Glühweinwanderung 2.0	22
Sa	14.11.2026	Sauerteigbrot backen lernen – Roggenvollkornbrot	56
Sa	14.11.2026	Backen im Backhaus	57
Sa	14.11.2026	Power of Life Dance® (Workshop)	46
Mo	16.11.2026	Arztbriefe und Beipackzettel verstehen (Online-Workshop)	26
Di	17.11.2026	Meridian-Klopftechnik EFT (Workshop)	53
Mi	18.11.2026	Meike Winnemuth: Eine Seite noch (Lesung)	31
Do	19.11.2026	Betriebsbesichtigung Fa. Veigel	9
Do	19.11.2026	Vietnamesisches Nudelgericht (Kochkurs)	57
Do	19.11.2026	Arzt-Patienten-Forum - Herz (Vortrag)	40
Do	19.11.2026	vhs.wissen live: Franz Kafka und Prag	6
Sa	21.11.2026	Tag des offenen Heizungskellers (Besichtigung)	19
Sa	21.11.2026	Führung in der Öhringer Krypta	18
Di	24.11.2026	vhs.wissen live Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe	6
Mi	25.11.2026	vhs.wissen live - Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 4	6
Do	26.11.2026	Weniger Zucker – Mehr Power (Online-Workshop)	56
Fr	27.11.2026	Führung Theater Heilbronn	18
Sa	28.11.2026	Sauerteigbrot backen lernen – Dinkelvollkornbrot	57

Sa	28.11.2026	Aquarellkarten – handgemalt, herzlich geschenkt	36
So	29.11.2026	Winter Yin Yoga-Abend mit Aromaöl	42
So	29.11.2026	vhs.wissen live Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit	6
Mo	30.11.2026	Grußkarten, Texte und Fotobücher mit KI (Online-Workshop)	38

Dezember

Di	01.12.2026	Naturkosmetik für Weihnachten (Workshop)	30
Mi	02.12.2026	Aquarellkarten – handgemalt, herzlich geschenkt	36
Do	03.12.2026	Scheuerle Fahrzeugtechnik Pfedelbach (Betriebsbesichtigung)	20
Do	03.12.2026	Der Mörder von Nebenan. Quellen zur Kriminalitätsgeschichte (Vortrag)	25
Do	03.12.2026	Aquarellkarten – handgemalt, herzlich geschenkt	36
Fr	04.12.2026	vhs.wissen live Gottes Zeit	6
Di	08.12.2026	Gustav Klimt (Vortrag)	33
Di	08.12.2026	KI-Prompting (Online-Workshop)	66
Mi	09.12.2026	Vagusnerv – Stimulationstraining	54
Do	10.12.2026	Digitaler Nachlass (Online-Workshop)	26
Do	10.12.2026	vhs.wissen live: Rubens oder Rembrandt?	6
Sa	12.12.2026	Mit Tusche zeichnen am Samstag	36

Januar

So	10.01.2027	vhs.wissen live Die Bischofskirche von Ostia	6
Mi	13.01.2027	Literaturabend zu Sherlock Holmes	32
Do	14.01.2027	Entsäuern – was kann ich tun? (Vortrag)	54
Fr	15.01.2027	Deutsches Luft- und Raumfahrtzentrum Lampoldshausen (Museumsgang)	19
Sa	16.01.2027	Kundalini Yoga für deinen Weg ins neue Jahr (Workshop)	42
Mo	18.01.2027	KI-Recht und AI Act verständlich erklärt (Online-Workshop)	26
Mi	20.01.2027	Natürlich Sebastian Kneipp (Vortrag)	55
Mi	20.01.2027	vhs.wissen live Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht	6
Do	28.01.2027	Ladies Wine Night – Weinprobe auf dem Weinhof Dieroff	8
Do	28.01.2027	Ernährung verstehen – Beschwerden lindern (Online-Workshop)	56
Fr	29.01.2027	Rebschnitt-Kurs	30
Sa	30.01.2027	Führung durchs Weinbaumuseum Pfedelbach	22
So	31.01.2027	Day Spa - ein Wellness- und Gesundheitstag für Frauen	41

Februar

Di	02.02.2027	Claude Monet (Vortrag)	33
Di	16.02.2027	Selbstwirksamkeit und Resilienz entwickeln (Vortrag)	28
Fr	26.02.2027	19. Nacht der Gitarre (Konzert)	32
Sa	27.02.2027	Yoga, Pilates, Klang Meditation in the Mix (Workshop)	41
Sa	27.02.2027	Faszien aktiv lösen (Workshop)	47



Das digitale Wissenschaftsprogramm

Hochkarätige Vorträge von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft digital verfolgen und anschließend live mit Ihnen diskutieren – das bietet vhs.wissen live!

Weitere Vorträge, Informationen und Anmeldung unter www.vhs-oehringen.de

Änderungen vorbehalten. Das Programm wird laufend erweitert. Die Teilnahmegebühr beträgt 5,00 €, eine Anmeldung ist erforderlich. Die Zugangsdaten zur Einwahl erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung. Konferenzplattform ist „zoom“.

Do., 17.09.26, 19:30 - 21:00 Uhr

Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen

Helene Dubrowski / Michaela Wiegel

26210019

Mi., 23.09.26, 19:30 - 21:00 Uhr

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 3

Dr. Andrea Weniger / Jochen Meister / Claudia Böhme

26210020

Mi., 30.09.26, 19:30 - 21:00 Uhr

STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen

Dr. Heiner Schwarzberg

26210022

Di., 06.10.26, 19:30 - 21:00 Uhr

Vertrauen in Wissenschaft - zwischen Expertise und Skepsis

Prof. Dr. Mike S. Schäfer

26210023

Mo., 12.10.26, 19:30 - 21:00 Uhr

Deutsch-jüdische und israelische Literatur

Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Hessing

Prof. Dr. Jakob Hessing / Dr. h.c. Michael Krüger

26210025

Di., 13.10.26, 19:30 - 21:00 Uhr

Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?

Prof. Dr.-Ing. Claus Daniel

26210029

So., 18.10.26, 19:30 - 21:00 Uhr

Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933–1945

Dr. Susanne Heim

26210029-1

vhs wissen live

Mi., 28.10.26, 19:30 - 21:00 Uhr

Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und lernen trotz KI

Prof. Dr. Ute Schmid

26210030-1

Mi., 04.11.26, 19:30 - 21:00 Uhr

Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas

Prof. Dr. Joachim Grzega

26210032

So., 08.11.26, 19:30 - 21:00 Uhr

Trump und die MAGA-Bewegung

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

26210033

Do., 19.11.26, 19:30 - 21:00 Uhr

Franz Kafka und Prag

Dr. Reiner Stach

26210033-1

Di., 24.11.26, 19:30 - 21:00 Uhr

Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe

Prof. Dr. Norbert Frei

26210035

So., 29.11.26, 19:30 - 21:00 Uhr

Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit

Eva Ladipo

26210037

Mi., 02.12.26, 19:30 - 21:00 Uhr

Die Bauern waren nicht überrascht. Pandemische Geschichte auf dem Lande: Das Beispiel Schweinepest

Prof. Dr. Frank Uekötter

26210037-1

Fr., 04.12.26, 19:30 - 21:00 Uhr

Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike

Prof. Dr. Dr. Christoph Marksches

26210038

Mi., 20.01.27, 19:30 - 21:00 Uhr

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Prof. Dr. Claus Kreß

26210041

Weitere digitale Kursangebote

KI-Werkstatt Sicherheit – Deep-fakes und KI-Betrug erkennen
26210302 Seite 26

KI-Werkstatt Gesundheit – Arztbriefe und Beipackzettel verstehen
26210303 Seite 26

KI-Werkstatt Souverän – KI-Recht und AI Act verständlich erklärt
2621304 Seite 26

Digitaler Nachlass
26210305 Seite 26

Gelungener Schulstart für linkshändige Kinder
26210503 Seite 27

KI-Werkstatt Kreativ – Grußkarten, Texte und Foto-bücher mit KI
26221114 Seite 38

Protein Power – Stärke für den Körper
26233396 Seite 56

Weniger Zucker – Mehr Power
26233397 Seite 56

Ernährung verstehen – Beschwerden lindern
26233398 Seite 56

KI trifft Powerpoint
26250301 Seite 65

Canva-Workshop: Social Media und Videoerstellung
26250302 Seite 65

KI-Prompting
26250305 Seite 66

KI-Werkstatt Alltag – Zeit sparen im echten Leben
2650307 Seite 66

Superhirn – Namen und Gesichter merken
26258010 Seite 66

Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner
26258011 Seite 66

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt
26258012 Seite 66

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis
26258013 Seite 66

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler
26284510 Seite 16

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.vhs-oehringen.de

Die Volkshochschule Öhringen möchte Bildungspartnerin für alle Menschen sein, Barrieren abbauen und mehr Teilhabe ermöglichen – auch für Menschen mit Behinderung.

Darum nehmen wir ihre Bedürfnisse in den Blick.

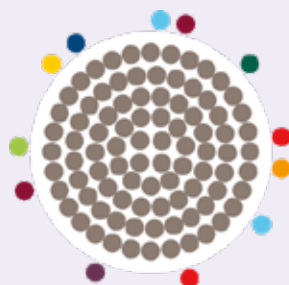
In Kooperation mit den Offenen Hilfen in Öhringen sind in diesem Semester nun zunächst drei Kurse zu finden, die solche besonderen Bedarfe berücksichtigen. Weitere Angebote sollen im Laufe der Zeit folgen.

Bildungs-Assistenz

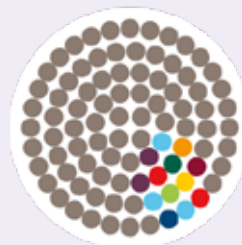
Ist kein passender Kurs dabei oder Sie sind unsicher, ob der Kurs zu Ihnen passt? Wir beraten Sie gerne zu unserem gesamten Kurs-Angebot.

Bei Bedarf vermitteln wir Ihnen einen Bildungs-Assistenten, der Sie bei der Teilnahme begleitet.

Wir nehmen Kurs auf **Inklusion**



Exklusion



Integration



Inklusion

26201005

**Kreativ am Sonntag
Angebot für Menschen mit
Behinderung**

Wir malen und basteln gemeinsam. Wir arbeiten mit unterschiedlichen Materialien. Wir machen jedes Mal eine kleine Pause, in der es Kaffee oder Tee und Kekse gibt.

**So., 27.09., 18.10., 15.11. und 13.12.26,
14:00 – 17:30 Uhr**

Veranstalter: Offene Hilfen Öhringen,
Am Bahndamm 24, Öhringen
5 € pro Kurstag, die vor Ort bezahlt werden.
Die Kurstermine sind auch einzeln buchbar.
Anmeldung bei den Offenen Hilfen Öhringen
unter offenehilfen@lichtenstern.de, oder
unter 07941 646397-25.

26201010

MINTsetter City Besichtigung

Wir besuchen die MINTsetter City in Öhringen – das ist eine Werkstatt zum Lernen und Ausprobieren. Dort gibt es Werkzeug, Maschinen und jede Menge interessante Technik. Die Teilnehmenden erhalten die wichtigsten Infos leicht erklärt und bekommen so einen ersten Überblick über die Angebote und Möglichkeiten im „Makerspace“ – dem Ort, an dem Mitmachen und aktiv Dabeisein ausdrücklich erwünscht ist.

Im Anschluss kann die Gruppe den Nachmittag optional in einem Café ausklingen lassen und über die Eindrücke des Besuchs ins Gespräch kommen.

Do., 17.09.26, 16:00 – 17:00 Uhr

MINTsetter City, Poststr. 26, Öhringen
Andreas Hofmann
ohne Gebühr, Anmeldung bei der vhs
Öhringen erforderlich.

26201015

Betriebsbesichtigung Firma Veigel

Wir besuchen die Firma Veigel in Öhringen. Hier werden Autos umgebaut, zum Beispiel für Menschen mit Behinderung. Dadurch können Menschen mit Behinderung mit dem Auto mobil sein. Es gibt eine Führung durch die Produktion und einfache Erklärungen zur Arbeit vor Ort und für einige die Möglichkeit, einen Fahrsimulator zu testen und Fragen zu stellen.

Im Anschluss kann die Gruppe den Nachmittag optional in einem Café ausklingen lassen und über die Eindrücke des Nachmittags ins Gespräch kommen.

Do., 19.11.26, 16:00 – 17:00 Uhr

Veigel GmbH & Co.KG,
Verrenberger Weg 36, Öhringen
Andreas Hofmann
ohne Gebühr, Anmeldung bei der vhs
Öhringen erforderlich.

Einfache Sprache



verständliche Inhalte



kleine Gruppen

Manche Themen begleiten uns leise über Jahre. Andere treten plötzlich ins Leben und verlangen neue Antworten. Fragen zu innerer Stärke, finanzieller Sicherheit, Familie, Selbstständigkeit oder Verantwortung für älter werdende Eltern bewegen viele Frauen.

Diese Themen verdienen Aufmerksamkeit, Austausch und einen Raum, in dem neue Perspektiven entstehen können. Genau dafür gibt es FrauenZeit Öhringen.

FrauenZeit versteht sich als Plattform für Impulse, Begegnung und Orientierung. Ab Herbst 2026 laden wir Frauen mehrmals im Jahr ein, sich mit Themen auseinanderzusetzen, die im Alltag, in verschiedenen Lebensphasen und mit Blick auf die eigene Zukunft Bedeutung haben. Zum Auftakt starten wir mit drei Veranstaltungen, die exemplarisch für die Vielfalt stehen, die FrauenZeit künftig prägen wird.



FrauenZeit

Raum für das,
was Frauen bewegt!



26201030

FrauenZeit – Resilienz im Alltag

Impulsvortrag

Im oft vollen Alltag zwischen Beruf, Familie und eigenen Ansprüchen bleibt die eigene Kraft manchmal auf der Strecke. Genau hier setzt dieser Impulsvortrag an. In 90 Minuten teilt Martina Wetzel inspirierende Impulse und alltagstaugliche Ideen rund um das Thema „Resilienz“, die Sie unterstützen können, wieder mehr bei sich selbst anzukommen und Ihre innere Stärke zu nutzen. Eine kurze angeleitete Reflexion am Ende ermöglicht es Ihnen, persönliche Erkenntnisse mitzunehmen und erste Schritte direkt im Alltag anzuwenden.

Seit über 20 Jahren begleitet die Dozentin als Trainerin und Coach Menschen dabei, ihre innere Stärke zu entdecken und nachhaltig zu nutzen. Ihr Schwerpunkt liegt auf Resilienz, also der Fähigkeit, auch in herausfordernden Lebensphasen widerstandsfähig zu bleiben.

Do., 22.10.26, 19:00 – 20:30 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Cappelaue“

Martina Wetzel

ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich.

26201033

FrauenZeit - für mehr Klarheit, Sicherheit und Selbstbestimmung

Impulsvortrag

Finanzen sind mehr als Zahlen – sie bedeuten Sicherheit, Unabhängigkeit und echte Entscheidungsfreiheit im Leben. Dieser Impulsvortrag durch Expertinnen der Volksbank Hohenlohe eG und der R+V Versicherung AG öffnet die Augen für finanzielle Realitäten, die oft unterschätzt werden, und zeigt auf, warum es so wichtig ist, die eigenen Finanzen selbst in die Hand zu nehmen.

Ziel ist es, Frauen zu ermutigen, finanzielle Verantwortung selbstbewusst zu übernehmen – unabhängig von ihrer aktuellen Lebenssituation.

Zum Abschluss bleibt noch Zeit zum weiteren Austausch und Netzwerken.

Snacks und Getränke werden gereicht.

In Kooperation mit der Volksbank Hohenlohe eG und R+V Versicherung AG

Do., 19.11.26, 18:00 – 19:30 Uhr

Volksbank Hohenlohe eG, Hauptstelle
Öhringen, Bahnhofstraße 15, Öhringen
ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich.

26201035

FrauenZeit – Wenn Eltern älter werden

Impulsvortrag

Es ist ein leiser Wandel: Die Menschen, die uns einst Halt gegeben haben, werden selbst fragiler. Plötzlich stehen nicht mehr nur die eigenen Wege im Mittelpunkt, sondern auch die Frage, wie wir für unsere Eltern – und oft auch für Schwiegereltern – da sein können. Wie viel kann und will ich tragen? Wo sind meine Grenzen? Und wie gehe ich mit Gefühlen wie Sorge, Pflicht oder auch Überforderung um?

Dieser Impulsvortrag schafft in 90 Minuten Raum für genau diese Fragen. Neben praktischen Impulsen steht vor allem eines im Mittelpunkt: das Bewusstsein, dass niemand diesen Weg perfekt gehen muss. Ein Angebot für alle Frauen, die sich in dieser Lebensphase wiederfinden – oder sich bewusst darauf vorbereiten möchten – und nach Klarheit, Austausch und neuen Perspektiven suchen.

Do., 28.01.27, 19:00 – 20:30 Uhr

AWO Familienzentrum Limespark,
Ceresstr. 1, Öhringen
ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich.

Weitere Kurse für Frauen im Programm

26210301

Money Talk für Frauen

Wir leben in einer Gesellschaft, in der wir täglich mit dem Geld zu tun haben. Leider heißt es in Deutschland: „Über Geld spricht man nicht.“ Und tatsächlich ist es nicht so einfach im Alltag. Wann und mit wem haben Sie über das Geld gesprochen? Und wie verlief das Gespräch? In den 3 Stunden schauen wir unser jetziges Verhältnis zum Geld an (die Glaubenssätze), wie wir die wichtigsten Grundlagen für ein gelungenes Finanzleben schaffen, am besten sparen und was wir machen können, damit das gesparte Geld nicht an Wert verliert.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Do., 15.10.26, 17:00 – 20:00 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Cappelaue“
Iryna Canz
20,00 €

26221006

Irische Häkelspitze – wir häkeln Applikationen

Irische Häkelspitze ist eine traditionelle Technik aus dem 19. Jahrhundert. Dabei werden feine gehäkelte Motive wie Blumen und Blätter gefertigt und mit Netzen und Stegen verbunden. In dem Kurs werden die Teilnehmerinnen mehrere Motive häkeln, eine Arbeitsunterlage (Spannunterlage) vorbereiten und die Motive auf mitgebrachte Kleidungsstücke (Taschen, Hosen, Pullis, etc.) aufnähen. So erhalten sie einen Einblick in die Technik und können bereits ein kleines Projekt fertigstellen.

Die Materialien / Häkelnadeln können bei der Dozentin erworben werden.

Bitte mitbringen falls vorhanden: Häkelnadel Stärke 2,5 und passende Wolle.

Sa., 17.10.26, 10:00 - 16:00 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hornberg“
Olga Gaspert
49,00 €, zzgl. 15 € Materialkosten, die vor Ort mit der Dozentin abgerechnet werden.

26250030

Business Impulse: Frauen, Wirtschaft, Erfolg

Persönliche Wirkung stärken: Farben als Erfolgsfaktor im Beruf

Farben sind mehr als Geschmackssache. Sie begleiten uns im beruflichen als auch privaten Alltag, beeinflussen unsere Stimmung und sagen mehr über uns aus, als uns bewusst ist. Im Workshop betrachten

wir Farben als Spiegel von Persönlichkeit, Werten und inneren Antrieben. Farben wirken nicht zufällig – sie stehen häufig in Verbindung mit unseren Erfahrungen, unserer Haltung und den Eigenschaften, die uns prägen. Im Mittelpunkt des Workshops steht die Frage: Wie können wir Farben gezielt im beruflichen Umfeld einsetzen, um unsere Wirkung zu unterstreichen?

Di., 20.10.26, 18:00 – 20:30 Uhr

Schloss Öhringen, Blauer Saal
Carolyn Winz, Marken- und Kommunikationsexpertin, Autorin und Zukunftszeichnerin ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich.

26250102

Smartphone-Kurs für Frauen Schritt für Schritt sicher im digitalen Alltag

Der Kurs richtet sich an Frauen, die ihr Smartphone besser verstehen und sicher im Alltag nutzen möchten. Ganz gleich, ob es sich um ein Android-Gerät oder ein iPhone handelt. In zwei aufeinander aufbauenden Terminen lernen Sie in entspannter Atmosphäre, wie Sie die wichtigsten Funktionen Ihres Smartphones kennenlernen und selbstbewusst anwenden. Der Kurs bietet einen geschützten Rahmen, in dem alle Fragen willkommen sind.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Sa., ab 28.11.26, 09:00 - 11:15 Uhr, 2 Mal

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hornberg“
Vanessa Max
59,00 €

26250112

Arbeiten mit Windows 11

Hier erfahren Sie wichtige Grundlagen und Tipps für den Alltag mit Windows 11.

Inhalte:

- Einstellungen und Bedienung
- Dateien und Ordner organisieren
- Startmenü und wichtige Funktionen
- Nützliche Tipps für den Umstieg von älteren Versionen

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Sa., ab 16.01.27, 15:00 – 17:15 Uhr, 2 Mal

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hornberg“
Vanessa Max
59,00 €

26232283

Selbstbehauptung - oder die Kunst, „Nein!“ sagen zu lernen

für Frauen ab 18 Jahren

Selbstbehauptung kommt vor Selbstverteidigung. Grenzen ziehen - sich der eigenen Stärken bewusst werden - angemessen und zielgerichtetes Handeln - all dies und mehr

wird in diesem Präventionskurs besprochen und geübt. Es werden Methoden, Techniken und Verhaltensweisen vorgestellt, die Frauen dabei helfen können, all dies zu erreichen und so mehr Selbstsicherheit im Alltag und in herausfordernden Situationen zu bekommen.

Bitte mitbringen: lockere, bequeme Alltagskleidung, Stift und Block, Wasser.

Fr., ab 25.09.26, 10:25 - 11:40 Uhr, 10 Mal

Alte Schule Oberohrn,
Steinbacher-Tal-Str. 23
Karin Kuch
75,00 €

26203050

Ladies Wine Night – Weinprobe auf dem Weinhof Dieroff

Erleben Sie eine genussvolle Weinprobe speziell für Frauen – gemeinsam mit Winzerin Nicole Dieroff vom Weinhof Dieroff. Freuen Sie sich auf vier ausgewählte Weine und einen prickelnden Sekt, begleitet von spannenden Einblicken in Anbau, Herstellung und die Geschichten dahinter. Abgerundet wird das Erlebnis durch einen liebevoll zusammengestellten Vesperteller.

Do., 28.01.27, 18:30 – 21:00 Uhr

Treffpunkt: Vinothek, Weinhof Dieroff,
Brunnengasse 17/3, Öhringen-Michelbach
Nicole Dieroff
23 €, die bitte vor Ort entrichtet werden.
Veranstalter: Weinhof Dieroff

26210601

Die starke Frauenstimme – mit der eigenen Stimme überzeugend auftreten

Unsere Stimme sagt oft mehr als Worte: Tieferen Stimmen wird häufig mehr Autorität und Kompetenz zugeschrieben, während höhere Stimmen schneller als unsicher oder emotional wahrgenommen werden. In diesem Workshop lernen Sie, Ihre natürliche Sprechstimme bewusst einzusetzen und zu stärken. Mit praktischen Übungen gewinnen Sie mehr Sicherheit im Auftreten – beruflich wie privat.

VHS Künzelsau in Kooperation mit der VHS Öhringen.

Bitte mitbringen: Spiegel

Fr., 05.02.27, 17:00 - 20:00 Uhr

Vhs Künzelsau, Hermann-Lenz-Haus,
Kirchplatz 9, Künzelsau
Ulrike Miehke, Stimm-, Sprech-,
Sprachtherapeutin, zertif. Stimm- und
Sprechtrainerin
25,00 €, inkl. ausführliches Handout



Junge VHS

Vorbereitung
auf die schriftliche
Realschulprüfung
in Mathematik

Seite 16

Themenbereiche:

Babys und Kleinkinder	10
Kindergartenkinder	13
Grundschul Kinder	14
Ältere Kinder und Jugendliche	15

Babys und Kleinkinder

26281002

Babymassage für Mütter/Väter und ihre Babys von 6 Wochen bis 7 Monaten

In diesem Kurs lernt ihr die Babymassage nach IAIM. Ein Teil ist die Interaktion zwischen Dir und dem Baby. Liebevoll lernt ihr die Signale eurer Kinder kennen um bedürfnisorientiert zu massieren. Babymassage unterstützt die körperliche & geistige Entwicklung. Schreistunden werden minimiert, der Verdauungstrakt positiv beeinflusst, ein geregelter Schlaf gefördert und Bindung gestärkt. Gerne schaue ich mir eure Babys als erfahrene Kinderkrankenschwester ganzheitlich an und bringe euch verschiedene Themen rund um die Baby/Mamazeit mit. Massiert werden nicht nur eure Babys sondern auch eure Mamaherzen. In einer Wohlfühlatmosphäre entschleunigen wir den Alltag, pflegen Selbstfürsorge und genießen Leichtigkeit.

Bitte mitbringen: Massageöl, 2x Handtuch, Still/Flaschen und Wickelutensilien

Di., ab 22.09.26, 10:00 – 11:00 Uhr, 5 Mal

Alte Schule Zweiflingen

(Parken auf Schotterplatz möglich),

Pfahlbacher Straße 23

Jennifer Klaiber, Kinderkrankenschwester

79,00 €, inkl. einer kleinen Überraschung

pro Termin zum Wohlfühlen.

26281003

Babymassage für Mütter/Väter und ihre Babys von 6 Wochen bis 7 Monaten

Bitte mitbringen: Massageöl, 2x Handtuch, Still/Flaschen und Wickelutensilien

Di., ab 03.11.26, 10:00 – 11:00 Uhr, 5 Mal

Alte Schule Zweiflingen

(Parken auf Schotterplatz möglich),

Pfahlbacher Straße 23

Jennifer Klaiber, Kinderkrankenschwester

79,00 €, inkl. einer kleinen Überraschung

pro Termin zum Wohlfühlen.

26281004

Babymassage für Mütter/Väter und ihre Babys von 6 Wochen bis 7 Monaten

Bitte mitbringen: Massageöl, 2x Handtuch Still/Flaschen und Wickelutensilien

Di., ab 05.01.27, 10:00 – 11:00 Uhr, 5 Mal

Alte Schule Zweiflingen

(Parken auf Schotterplatz möglich),

Pfahlbacher Straße 23

Jennifer Klaiber, Kinderkrankenschwester

79,00 €, inkl. einer kleinen Überraschung pro Termin zum Wohlfühlen.

26281017

Babyschwimmen

von 4 bis 7 Monate

Babyschwimmen ist nicht nur sinnvoll für die Kleinen, sondern hilft auch den Müttern bei der Rückbildung. Das Training fördert die Entwicklung des Babys und stärkt die Eltern-Kind-Bindung.

Bitte mitbringen: Babysafe, Waschlappen, 2 große Handtücher, Wickelzubehör, Schwimmwindel/Badehose, Badesachen, Badeschuhe und Nahrung/Trinken für das Baby.

Di., ab 22.09.26, 10:40 – 11:10 Uhr, 8 Mal
Hallenbad Öhringen, Rendelstr. 30
Nina Worms, Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsexpertin IBCLC
64,00 €, zzgl. Eintritt für das Hallenbad.
Bitte geben Sie das Geburtsdatum des Kindes an.

26281018

Baby-Schwimmen

von 4 bis 7 Monaten

Bitte mitbringen: Babysafe, Waschlappen, 2 große Handtücher, Wickelzubehör, Schwimmwindel/Babybadehose, Badesachen, Badeschuhe und Nahrung/Trinken für das Baby.

Di., ab 22.09.26, 11:15 – 11:45 Uhr, 8 Mal
Hallenbad Öhringen, Rendelstr. 30
Nina Worms, Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsexpertin IBCLC
64,00 €, zzgl. Eintritt für das Hallenbad.
Bitte geben Sie das Geburtsdatum des Kindes an.

26281019

Baby-Schwimmen

von 8 bis 12 Monaten

Bitte mitbringen: Babysafe, Waschlappen, 2 große Handtücher, Wickelzubehör, Schwimmwindel/Babybadehose, Badesachen, Badeschuhe und Nahrung/Trinken für das Baby.#10

Di., ab 22.09.26, 11:50 – 12:20 Uhr, 8 Mal
Hallenbad Öhringen, Rendelstr. 30
Nina Worms, Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsexpertin IBCLC
64,00 €, zzgl. Eintritt für das Hallenbad.
Bitte geben Sie das Geburtsdatum des Kindes an.

26281021

Baby-Schwimmen

von 4 bis 7 Monaten

Bitte mitbringen: Babysafe, Waschlappen, 2 große Handtücher, Wickelzubehör, Schwimmwindel/Badehose, Badesachen, Badeschuhe und Nahrung/Trinken für das Baby.

Di., ab 01.12.26, 10:40 – 11:10 Uhr, 8 Mal
Hallenbad Öhringen, Rendelstr. 30
Nina Worms, Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsexpertin IBCLC
64,00 €, zzgl. Eintritt für das Hallenbad.
Bitte geben Sie das Geburtsdatum des Kindes an.

26281022

Baby-Schwimmen

von 4 bis 7 Monaten

Bitte mitbringen: Babysafe, Waschlappen, 2 große Handtücher, Wickelzubehör, Schwimmwindel/Babybadehose, Badesachen, Badeschuhe und Nahrung/Trinken für das Baby.

Di., ab 01.12.26, 11:15 – 11:45 Uhr, 8 Mal
Hallenbad Öhringen, Rendelstr. 30
Nina Worms, Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsexpertin IBCLC



**Stadtwerke
Öhringen**

www.stadtwerke-oehringen.de

Jetzt wechseln & 100 € Bonus sichern!
Sichern Sie sich einen attraktiven
Wechselbonus in Höhe von **100 €**
für all unsere Stromtarife.*



Unser **Ö-Strom**: Nachhaltig, fair und transparent.
Tarife (Stand zum 01.01.2026):

Grundpreis für Eintarifszähler: **15,00 €/Monat**
Verbrauchspreis HT: **31,90 ct/kWh**



*Nur während des Aktionszeitraums bis 30.09.2026. Der Bonus wird Ihnen bei der nächsten Stromverbrauchsabrechnung gutgeschrieben.
Nur für Kunden, die in den vergangenen 6 Monaten keine Kunden der SWÖ waren.

64,00 €, zzgl. Eintritt für das Hallenbad.
Bitte geben Sie das Geburtsdatum des Kindes an.

26281024

Baby-Schwimmen

von 8 bis 12 Monaten

Bitte mitbringen: Babysafe, Waschlappen, 2 große Handtücher, Wickelzubehör, Schwimmwindel/Babybadehose, Badesachen, Badeschuhe und Nahrung/Trinken für das Baby.

Di., ab 01.12.26, 11:50 – 12:20 Uhr, 8 Mal
Hallenbad Öhringen, Rendelstr. 30
Nina Worms, Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsexpertin IBCLC
64,00 €, zzgl. Eintritt für das Hallenbad.
Bitte geben Sie das Geburtsdatum des Kindes an.

26210506

Eltern-Kind-Kurs: Baby- & Kleinkindschlaf verstehen von 0 bis 3 Jahren

Dieser Kurs vermittelt wertvolles Wissen rund um den Schlaf von Babys und Kleinkindern im Alter von 0 bis 36 Monaten. Themen sind Grundlagen, Entwicklung und Schlafverhalten, Einschlafen, Hilfen und Begleitung, unruhige Nächte und häufiges Aufwachen. Das Angebot richtet sich an Eltern mit Baby oder Kleinkind, die den kindlichen Schlaf besser verstehen und neue Orientierung für ihren Alltag finden möchten.

Mi., ab 16.09.26, 10:00 – 11:00 Uhr, 5 Mal
Altes Schulhaus Grünbühl
Grünbühl 13, Neuenstein
Verena Blumenstock, zert. Baby- und Kleinkindschlaf-Coach
50,00 €

26210507

Eltern-Kind-Kurs: Baby- & Kleinkindschlaf verstehen von 0 bis 3 Jahren

Mi., ab 04.11.26, 10:00 – 11:00 Uhr, 5 Mal
Altes Schulhaus Grünbühl
Grünbühl 13, Neuenstein
Verena Blumenstock, zert. Baby- und Kleinkindschlaf-Coach
50,00 €

26281100

Spielkreis für Kinder

von 1 bis 2 Jahren mit Eltern / Großeltern

Vor der Kindergartenzeit lohnt es sich, regelmäßig Kontakte zu anderen Kindern zu knüpfen, Freunde zu finden, Gemeinschaft zu erleben und zu lernen, sich in einer Gruppe zurechtzufinden. Durch Spielen, Singen, Tanzen, Basteln wird die Phantasie und Kreativität der Kinder angeregt. Die Kursleiterin ist staatlich anerkannte Erzieherin. Für die Eltern besteht die Möglichkeit, andere Familien in ähnlichen Lebenssituationen kennenzulernen und Erfahrungen auszutauschen.

Bitte mitbringen: Hausschuhe oder Stoppersocken, Getränk und kleines Vesper.

Fr., ab 02.10.26, 09:00 – 10:40 Uhr, 16 Mal
Vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 2, Austr. 17 (Hofeing.)
Christina Blumenstock, Erzieherin
136,00 €, zzgl. 2,50 € Materialkosten, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden. Bitte geben Sie das Geburtsdatum des Kindes an.

26281101

Spielkreis für Kinder

von 2 bis 3 Jahren mit Eltern / Großeltern

Bitte mitbringen: Hausschuhe oder Stoppersocken, Getränk und kleines Vesper.

Fr., ab 02.10.26, 10:40 – 12:10 Uhr, 16 Mal
Vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 2, Austr. 17 (Hofeing.)
Christina Blumenstock, Erzieherin
136,00 €, zzgl. 2,50 € Materialkosten, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden. Bitte geben Sie das Geburtsdatum des Kindes an.

26281113

Wir machen Musik!

Eltern-Kind-Kurs von 1 bis 2 Jahren

Jedes Kind, egal wie alt, verfügt über eine angeborene Neugierde, Entdeckerlust und Bewegungsfreude. Auf diese Weise lernen sie die Welt und sich selbst kennen. Und genau auf diese Weise machen wir zusammen Musik: Wir werden singen, tanzen, spielen und uns bewegen. Die Kinder bekommen die Möglichkeit, Musik mit dem ganzen Körper zu erleben, Instrumente und Materialien auszuprobieren und zu erkunden. Hierbei steht die Freiwilligkeit und Individualität jedes einzelnen Kindes im Mittelpunkt!

Bitte mitbringen: Rutschsocken

Di., ab 22.09.26, 09:00 – 10:00 Uhr, 9 Mal
Schloss Pfedelbach, Bürgersaal,
Schlossstr. 5, 74629 Pfedelbach
Valeska Weber
64,00 €

26281114

Wir machen Musik!

Eltern-Kind-Kurs von 1 bis 3 Jahren

Bitte mitbringen: Rutschsocken, kleines Vesper und Getränk.

Di., ab 22.09.26, 10:30 – 11:45 Uhr, 9 Mal
Schloss Pfedelbach, Bürgersaal,
Schlossstr. 5, 74629 Pfedelbach
Valeska Weber
77,00 €

26281115

Wir machen Musik!

Eltern-Kind-Kurs von 1 bis 3 Jahren

Bitte mitbringen: Rutschsocken, kleines Vesper und Getränk.

Mi., ab 23.09.26, 09:00 – 10:30 Uhr, 9 Mal
Schloss Pfedelbach, Bürgersaal,
Schlossstr. 5, 74629 Pfedelbach
Valeska Weber
91,00 €

26281117

Wir machen Musik!

Für Mamas mit Babys von 6 bis 12 Monaten

Mi., ab 23.09.26, 11:00 – 12:00 Uhr, 9 Mal
Schloss Pfedelbach, Kreativraum,
Schlossstr. 5,
Eingang über den Schlossinnenhof
Valeska Weber
64,00 €

26210505

Eltern-Austausch-Gruppe mit Kindern von 2 bis 4 Jahren

Dieses Angebot möchte euch als Eltern die Möglichkeit bieten, untereinander in den Austausch zu kommen und gleichzeitig Input, Hintergrundwissen und Unterstützung zu den Themen Bindung, kindliche Entwicklung und bedürfnisorientierte Begleitung sowie Resilienz im Familienalltag zu erhalten. Ihr sollt einem Raum bekommen, in dem ihr all eure Gedanken, Fragen, Unsicherheiten und Herausforderungen bezüglich eures Alltags mit Kind und des Elternseins mitbringen und wertfrei äußern könnt. Ich möchte euch einen Rahmen schaffen, in dem ihr Verständnis und Unterstützung erfahrt. Die Gruppe soll

genau auf das ausgerichtet sein, was ihr an Themen, Fragen, Herausforderungen aktuell mitbringt. Eure Kinder dürfen natürlich dabei sein! Elternpaar-Anmeldung möglich. Material, das zum selbstständigen Spielen einlädt, steht zur Verfügung.

Sa., 26.09., 17.10., 14.11., 28.11. und 12.12.26, 10:00 - 12:00 Uhr, 5 Mal

Schloss Pfedelbach, Kreativraum
(Eingang über Schlossinnenhof),
Schlossstr. 5, 74629 Pfedelbach
Valeska Weber
66,00 €

Kindergartenkinder

26282002

Gummistiefelzwerge entdecken den Herbst

für Kinder von 3 bis 5 Jahren mit einer Begleitperson pro Kind

Wir entdecken den „Abenteuerspielplatz“ NATUR und dürfen so richtig dreckig werden. Die NATUR zeigt uns auf, wie man mit einfachen Mitteln glücklich sein kann. Wald und Wiese bieten zu allen Jahreszeiten Naturmaterialien in großer Fülle. Mit denen werden wir tolle Dinge machen. Einen Barfußpfad selbst bauen und vieles mehr. Zum Abschluss entfachen wir ein kleines Feuer und grillen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, kleiner Rucksack mit Vesper, Trinken und Grillgut.

Di., 22.09.26, 14:30 – 17:00 Uhr

Kursort: Alter Berg, Bretzfeld Adolzfurt
Regina Federolf-Kuch, Naturpädagogin und Naturcoach

21,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden. Für Kinder unter 3 Jahren, Babys im Kinderwagen oder Tragetuch nicht geeignet. Pro Kind ist eine Begleitperson erforderlich. Die Wegbeschreibung wird vor Kursbeginn zugeschickt.

26282003

Gummistiefelzwerge entdecken den Herbst

für Kinder von 3 bis 5 Jahren mit einer Begleitperson pro Kind

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, kleiner Rucksack mit Vesper, Trinken und Grillgut.

Di., 06.10.26, 14:30 – 17:00 Uhr

Kursort: Alter Berg, Bretzfeld Adolzfurt
Regina Federolf-Kuch, Naturpädagogin und Naturcoach

21,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet

werden. Für Kinder unter 3 Jahren, Babys im Kinderwagen oder Tragetuch nicht geeignet. Pro Kind ist eine Begleitperson erforderlich. Die Wegbeschreibung wird vor Kursbeginn zugeschickt.

26282110

Pony-Kindergarten

ab 3 Jahren

Möchte ihr Kind einmal die ersten Berührungen mit Ponys bekommen? Zusammen verbringen wir Zeit mit Ponys, Kälbern & Co. Wir fahren mit der Schubkarre, lernen den Umgang mit Tieren und nehmen zu ihnen Kontakte auf.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Fahrradhelm, kleiner Rucksack mit Vesper, Trinken..

Do., ab 17.09.26, 14:30 – 16:00 Uhr, 6 Mal

Treffpunkt: Schießhof 1, 74639 Zweiflingen
Melanie Bräuninger
130,00 €

26282111

Pferde fördern Kinder

ab 5 Jahren

Mit Pferden erleben wir tolle Nachmittage. Beim Putzen, Streicheln und Reiten schulen wir unsere Sinne. Motorik, Koordination, soziale Kontakte und frische Luft stehen im Mittelpunkt.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Fahrradhelm, kleiner Rucksack mit Vesper, Trinken..

Do., ab 05.11.26, 14:30 – 16:00 Uhr, 7 Mal

Treffpunkt: Schießhof 1, 74639 Zweiflingen
Melanie Bräuninger
150,00 €

26282114

Wir machen Musik!

Eltern-Kind-Kurs von 3 bis 5 Jahren

Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder, die Freude am gemeinsamen Singen und Tanzen haben, sich gerne zur Musik bewegen und Interesse am Musizieren mit Instrumenten haben. Durch das gemeinsame Erleben von Musik, viel Bewegung sowie durch das gemeinsame Spielen zielt der Kurs darauf ab, die Selbstwahrnehmung, sprachlichen Fähigkeiten sowie das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit der Kinder zu stärken und die Verbindung zu den Eltern zu vertiefen.

Bitte mitbringen: Rutschsocken

Sa., 26.09., 17.10., 14.11., 28.11. und 12.12.26, 13:00 – 14:00 Uhr, 5 Mal

Schloss Pfedelbach, Kreativraum,
Schlossstr. 5
Eingang über den Schlossinnenhof
Valeska Weber
31,00 €

26282310

Kinder-Yoga

von 4 bis 6 Jahren

Kinderyoga unterstützt die kindliche Entwicklung ganzheitlich. Es fördert Beweglichkeit, Körperhaltung und -wahrnehmung, Konzentrationsfähigkeit und die Entwicklung des sozialen Miteinanders. Die Asanas werden mit Hilfe von Bewegungsgeschichten und die Konzentration mit Achtsamkeitsübungen gefördert.

Bitte mitbringen: Getränk.

Fr., ab 25.09.26, 15:00 – 16:00 Uhr, 8 Mal (kein Kurs am 09.10.26)

Vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 1, Austr. 17 (Hofeing.)
Jasmin Belz, Kinderyogalehrerin
49,00 €

26282312

Kung Fu Panda – Kurs

von 3 bis 6 Jahren

Getreu dem Motto „Wer früh beginnt, handelt später mit Leichtigkeit“ bringen wir unsern Kleinsten spielerisch bereits ab dem 3. Lebensjahr die Basic-Techniken der mystischen Kampfkunst „Kung Fu“ bei. Unser Kung Fu-Stil wird von den faszinierenden Tier-Kampftechniken, die vielen Kindern aus dem legendären Film „Kung Fu Panda“ bereits bekannt sind, gekennzeichnet. Mit viel Spaß erlernen sie diese und viele weitere im Kung Fu Panda-Kurs. Darüber hinaus werden spielerisch der Geist und der Verstand geschult. Einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken sowie das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein steigernde Übungen runden das Training ab. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Der Kurs wird gemeinsam mit der bestehenden Trainingsgruppe veranstaltet. Dadurch können noch schnellere Lernfortschritte erzielt werden. Unser Kung Fu-Training hilft den Kindern, spielerisch ihre Grenzen zu sprengen und ihr Potenzial zu entdecken.

Bitte mitbringen: Getränk.

Fr., ab 02.10.26, 16:30 – 17:15 Uhr, 4 Mal

Schloss Pfedelbach, Kreativraum,
Schlossstr. 5
Eingang über den Schlossinnenhof
Michael Weiss, Kung Fu Academy
22,00 €

Grundschulkinder

26283106

Esel erleben

von 6 bis 10 Jahren mit erwachsener Begleitperson

Mit Eseln kann man was erleben. Hören, fühlen, pflegen, führen, gemeinsam wandern oder mal drauf sitzen und auch du wirst schnell erfahren, warum gerade Esel so liebenswerte Tiere sind. Du kannst unsere zwei Esel Abraham und Salome erleben, rund um den Stall und auf den Wegen um Untersölbach. Geschichten, Rätsel und Spiele rund um zwei fellige Langohren sind dabei und am Ende bist du „geprüfter Eselexperte“. Bei Regen ist die Aktion leider mit Eseln nicht möglich.

Bitte mitbringen: Fahrradhelm und 1 kleine Karotte.

Fr., 02.10.26, 15:00 – 18:00 Uhr

Treffpunkt: ESELEI, Im Dorf 7, Untersölbach
Roland Ruf
30,00 € (pro Kind in erwachsener Begleitung), zzgl. 2 € Materialkosten, die bitte vor Ort entrichtet werden.

26283202

Herbstbasteln

ab 5 Jahren ohne Begleitperson

Wir basteln an diesem Nachmittag rund ums Thema „Herbst“.

Bitte mitbringen: Schere, Kleber, Getränk.

Mi., 07.10.26, 15:00 – 17:00 Uhr

Grundschule Scheppach, Gartenstr. 18,
74626 Bretzfeld
Daniela Kaiser, Erzieherin
19,00 €, inkl. Materialkosten.

26283205

Adventsbasteln mit Naturmaterialien

für Kinder von 6 bis 11 Jahren ohne Begleitperson

Wir basteln unsere eigene Adventsdekoration – und zwar mit Dingen aus der Natur. Wir schauen uns einige Ideen an und besprechen welche Naturmaterialien wir brauchen. Danach ziehen wir uns warm an, denn wir gehen gemeinsam nach draußen! Wir gehen auf Entdeckungstour und sammeln vorsichtig Naturmaterialien, wie Zweige, Zapfen, Moos, Rinde etc. Zurück im Warmen legen wir unsere gesammelten Schätze auf den Tisch und dürfen kreativ werden.

Bitte mitbringen: Kleber, Schere, wettergerechte Kleidung, feste Schuhe, Vesper und Getränk.

Fr., 27.11.26, 14:30 – 17:00 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hohenlohe“
Regina Federolf-Kuch, Naturpädagogin und Naturcoach
16,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten, die vor Ort entrichtet werden.

26283203

Weihnachtsbasteln

ab 5 Jahren ohne Begleitperson

Wir basteln an diesem Nachmittag rund ums Thema „Weihnachten“.

Bitte mitbringen: Schere, Kleber, Getränk.

Di., 01.12.26, 15:00 – 17:00 Uhr

Grundschule Scheppach, Gartenstr. 18,
74626 Bretzfeld
Daniela Kaiser, Erzieherin
19,00 €, inkl. Materialkosten.

26283210

Ukulele lernen

ab 7 Jahren

Spielt mit und lernt Grundkenntnisse im Ukulele-Spiel. Bei diesem kleinen Instrument genügen bereits 5 Akkorde, um einige Lieder begleiten zu können. Notenkenntnisse sind dabei nicht erforderlich. Die „Uke“ kann vom Lehrer gestimmt werden.

Bitte mitbringen: Ukulele; falls vorhanden: Notenständer.

Mo., ab 21.09.26, 15:00 - 16:00 Uhr, 10 Mal

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hohenlohe“
Thomas Rupp
60,00 €, zzgl. 15 € Materialkosten für Heft und Kopien, die direkt bei der Kursleitung bezahlt werden.

26283306

Anfängerschwimmkurs

ab 6 Jahren

Dieser Schwimmkurs richtet sich an Kinder, die schwimmen lernen möchten. In verschiedenen Übungsetappen lernen sie die grundlegende Schwimmtechnik des Brustschwimmens. Unter anderem gehören dazu Atemtechnik, Arm-, Bein- und Koordination und die Gesamtbewegung. Da uns in dieser Zeit das gesamte Schwimmbad zur Verfügung steht und die optimale Wassertiefe einstellbar ist, sind die besten Startbedingungen gewährleistet.

Bitte mitbringen: Badesachen.

Sa., ab 24.10.26, 09:00 – 10:30 Uhr, 8 Mal

Hallenbad, Pestalozzistraße, Pfedelbach
Alfred Ziegler, Bademeister, Lehrscheininhaber Schwimmen / Heiderose Krull-Mai,

Rettungsschwimmerin
158,00 €, inkl. Eintritt in das Hallenbad.

26283307

Anfängerschwimmkurs

ab 6 Jahren

Bitte mitbringen: Badesachen.

Sa., ab 24.10.26, 10:30 – 12:00 Uhr, 8 Mal

Hallenbad, Pestalozzistraße, Pfedelbach
Alfred Ziegler, Bademeister, Lehrscheininhaber Schwimmen / Heiderose Krull-Mai, Rettungsschwimmerin
158,00 €, inkl. Eintritt in das Hallenbad.



26283308

Anfänger-Schwimmkurs

ab 6 Jahren

Bitte mitbringen: Badesachen.

Mi., ab 21.10.26, 14:00 – 15:30 Uhr, 8 Mal

Lehrschwimmbecken, Humboldtstraße 3/1,
74626 Bretzfeld
Alfred Ziegler, Bademeister, Lehrscheininhaber Schwimmen / Heiderose Krull-Mai, Rettungsschwimmerin
158,00 €, inkl. Eintritt in das Hallenbad.

26283309

Anfänger-Schwimmkurs

ab 6 Jahren

Bitte mitbringen: Badesachen.

Mi., ab 21.10.26, 15:30 – 17:00 Uhr, 8 Mal

Lehrschwimmbecken, Humboldtstraße 3/1,
74626 Bretzfeld
Alfred Ziegler, Bademeister, Lehrscheininhaber Schwimmen / Heiderose Krull-Mai, Rettungsschwimmerin
158,00 €, inkl. Eintritt in das Hallenbad.

26283322

Kinder-Yoga

von 7 bis 10 Jahren

Kinderyoga unterstützt die kindliche Entwicklung ganzheitlich. Es fördert Beweglichkeit, Körperhaltung und -wahrnehmung, Konzentrationsfähigkeit und die Entwicklung des sozialen Miteinanders. Die Asanas werden mit Hilfe von Bewegungsgeschich-

ten und die Konzentration mit Achtsamkeitsübungen gefördert.

Bitte mitbringen: Getränk.

Fr., ab 25.09.26, 16:00 – 17:00 Uhr, 8 Mal (kein Kurs am 09.10.26)

Vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 1, Austr. 17 (Hofeing.)
Jasmin Belz, Kinderyogalehrerin
49,00 €

26283325

Shaolin Kung Fu

von 6 bis 10 Jahren

Die legendäre Kampfkunst wurde vor über 1500 Jahren im Shaolin Tempel entwickelt. Das Besondere sind die faszinierenden Tier-Kampftechniken. Vielleicht kennst Du einige der Tiere bereits aus dem Film „Kung Fu-Panda“. Diese und viele weitere erlernst Du in diesem Kurs. Darüber hinaus werden der Geist und der Verstand geschult. Einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken sowie das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein steigern die Übungen runden das Training ab. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Der Kurs wird gemeinsam mit der bestehenden Trainingsgruppe veranstaltet. Dadurch kannst Du noch schnellere Lernfortschritte erzielen.

Bitte mitbringen: Getränk.

Fr., ab 02.10.26, 17:35 – 18:35 Uhr, 4 Mal
Bealance Fitnessstudio, Zugang hinten über Treppe, Steinsfelde 2, 74613 Öhringen
Michael Weiss, Kung Fu Academy
22,00 €

26283503

Marburger Konzentrations- und Verhaltenstraining

Von 8 bis 12 Jahren

Das Marburger Konzentrationstraining (MKT) und das Marburger Verhaltenstraining (MVT) unterstützt Schulkinder darin,

- mit den Lehrkräften der Schule gut zurechtzukommen,
- Regeln zu verstehen und einzuhalten,
- Lösungsstrategien für schwierige Situationen, z. B. bei Konflikten, zu entwickeln,
- Freundschaften in der eigenen Altersgruppe zu schließen,
- ihre Konzentrations- und Aufmerksamkeitsspanne zu erhöhen,
- motorische Unruhen aufzulösen,
- ihr Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein zu stärken

Inhaltlicher Aufbau (MKT)

- spezielle Konzentrationsübungen, Entspannungstraining,
- verhaltensorientierte Techniken etc.

- Inhaltlicher Aufbau (MVT) soziales Kompetenztraining

Bitte mitbringen: Mäppchen, Trinken.

Fr., ab 18.09.26, 14:30 – 16:30 Uhr, 6 Mal
Schloss Pfedelbach, Kreativraum 2
Eingang über den Schlossinnenhof
Roswitha Wüschner, Heilpr., Lerntherap.
120,00 € (ab 3 teilnehmenden Kindern),
zzgl. 8,00 € Materialkosten, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

26283504

Marburger Konzentrations- und Verhaltenstraining

von 8 bis 12 Jahren

Bitte mitbringen: Mäppchen, Trinken.

Fr., ab 15.01.26, 14:30 – 16:30 Uhr, 6 Mal
Schloss Pfedelbach, Kreativraum 2
Eingang über den Schlossinnenhof
Roswitha Wüschner, Heilpr., Lerntherap.
120,00 € (ab 3 teilnehmenden Kindern),
zzgl. 8,00 € Materialkosten, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

Kinder und Jugendliche

26284222

Komm, wir spielen Theater

von 8 bis 12 Jahren

Von dicken und dünnen, großen und kleinen, komischen und ernsten, lauten und leisen, braven und ungezogenen Menschen. Sich in menschliche Typen verwandeln, alle möglichen Rollen erfinden, Geschichten mit dem Körper erzählen, kleine Szenen erarbeiten, genauso wie Übungen für Reaktion, Geschicklichkeit und Zusammenspiel stehen im Mittelpunkt dieses Theater-spiel-Workshops. Eine Begleitperson sollte zu Kursbeginn kurz anwesend sein.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Snack und Getränk.

Sa., und So., 09. u. 10.01.27, 10:00 – 13:00 Uhr.

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hohenlohe“
Robert Zapatka, Tanztheaterpäd. u.
Schauspieler
36,00 €

26220700

Handlettering – Schreiben und Gestalten

für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

Handlettering bezeichnet das Zeichnen und Malen von Buchstaben und Ziffern. In der ersten Hälfte des Kurses beschäfti-

gen wir uns mit verschiedenen Schriften, Blattaufteilung und Schmuckelementen. In der zweiten Hälfte werden wir die Gestaltungsmöglichkeiten aus und schreiben und illustrieren mit verschiedenen Watercolors (wasservermalbare Farben: Aquarellfarben, Buntstifte und BrushPen). Gestalten Sie originelle, ganz persönliche Glückwunschkarten, Etiketten für Selbstgemachtes, persönliche Geschenkanhänger, Türschilder oder ganze Sprüche! Alle Materialien können auch im Kurs geliehen und ausprobiert werden.

Bitte mitbringen (falls vorhanden):

Bleistift, Radierer, Geodreieck, Fineliner, Gelstifte, Aquarellfarben in verschiedenen Ausführungen, Filzstifte, Haarpinsel.

Sa., 16.01.27, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus Bretzfeld, Adolzfurter Str. 12,
Bretzfeld, Vereinsraum
Silke Schlaier, Kalligrafin, Geschäftsführerin
Hector Kinderakademie
49,00 €, zzgl. 5,00 € Materialkosten,
die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

26284325

Shaolin Kung Fu

von 11 bis 16 Jahren

Die Kampfkunst wurde vor über 1500 Jahren im Shaolin Tempel entwickelt. Das Besondere sind die Tier-Kampftechniken. Diese und viele weitere erlernst du im Kurs. Einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken, sowie das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein steigernde Übungen runden das Training ab. Der Kurs wird von Christopher Lindner (2-facher Kung Fu-Weltmeister) und Michael Weiss (5-facher Kung Fu-Weltmeister und persönlicher Schüler des Abtes vom Shaolin-Kloster Feng Xue Si / China) in Kooperation mit der Volkshochschule ausgerichtet. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Der Kurs wird gemeinsam mit der bestehenden Trainingsgruppe veranstaltet.

Bitte mitbringen: Getränk.

Fr., ab 02.10.26, 18:35 – 19:50 Uhr, 4 Mal
Bealance Fitnessstudio, Zugang hinten über Treppe, Steinsfelde 2, Öhringen
Michael Weiss, Kung Fu Academy
26,00 €

26284335

Mädchen – Frau – Mein Körper für Mädchen von 9 bis 11 Jahren

Was ich schon immer wissen wollte!? Was passiert in/an/mit meinem Körper in der Pubertät? Lasst uns mal genauer hinschauen!

Bitte mitbringen: Getränk.

Fr., 15.01.27, 15:30 – 18:00 Uhr

Praxis Sabine Frank, Lissweg 39,
Zweiflingen

Sabine Frank, Hebamme / Heike Drechsler,
Hebamme

18,00 €, zzgl. 4,00 € Materialkosten, die
direkt mit der Kursleiterin abgerechnet
werden.

26284343

Life Kinetik®Fun – Training fürs Gehirn

von 8 bis 12 Jahren

Der Life-Kinetik-Kinderkurs kombiniert Bewegungsübungen mit Gehirnttraining und fördert so Konzentration, Koordination, Reaktionsfähigkeit und Selbstvertrauen. In Gruppen lernen die Kinder, ihre Bewegungs- und Denkfähigkeiten gleichzeitig zu aktivieren – auf eine spielerische, motivierende Weise. Durch die Verbindung von körperlicher Aktivität und kognitiven Übungen werden beide Gehirnhälften angeregt, neue Verknüpfungen entstehen, und Lernen fällt leichter.

Fun-Elemente:

- Bewegungsspiele mit kleinen Herausforderungen
- Koordinations-Parcours und Reaktionsübungen
- kreative Aufgaben, bei denen Denken

und Handeln gleichzeitig gefordert sind
- kleine Wettbewerbe und Teamaufgaben,
die Motivation und Freude steigern

Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme
Kleidung und Wasser zum Trinken.

Sa., ab 07.11.26, 10:00 – 11:00 Uhr, 6 Mal

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hohenlohe“

Katharina Hofacker, Lerntherapeutin
40,00 €

26284344

Life Kinetik®Fun – Training fürs Gehirn

von 8 bis 12 Jahren

Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme
Kleidung und Wasser zum Trinken.

Sa., ab 16.01.27, 10:00 – 11:00 Uhr, 6 Mal

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hohenlohe“

Katharina Hofacker, Lerntherapeutin
40,00 €

26284509

Kinder am PC – Grundkurs in den Herbstferien

von 9 bis 12 Jahren

Mit dem PC sinnvoll und kreativ zu arbeiten ist leichter als ihr denkt und macht viel Spaß. An zwei Nachmittagen lernt ihr z.B. einen Text schön zu gestalten, euren Stundenplan oder eine Stadt-Land-Fluss-Tabelle zu erstellen und Geburtstags-einladungen oder Geschenkgutscheine selbst zu machen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial., evtl.
Trinken/Vesper

Mo. u. Di., 26.10. u. 27.10.26, 13:30 bis 16:30 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hornberg“

Martina Kretschmann
30,00 €

26284511

Kinder am PC – Grundkurs in den Weihnachtsferien

von 9 bis 12 Jahren

Bitte mitbringen: Schreibmaterial., evtl.
Trinken/Vesper

Mo. u. Di., 04.01.27 u. 05.01.27, 13:30 bis 16:30 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hornberg“

Martina Kretschmann
30,00 €

26284512

Kinder am PC – Grundkurs in den Faschingsferien

von 9 bis 12 Jahren

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.,
evtl. Trinken/Vesper

Do. u. Fr., 11.02.27 und 12.02.27, 13:30 bis 16:30 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hornberg“

Martina Kretschmann
30,00 €

26284510

Superhirn -Vokabeln lernen im Sekundentakt

für Schüler

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

Helmut Lange zeigt die besten Vokabel-lern-Tricks.

Do., 15.10.26, 16:00 – 18:00 Uhr

am eigenen Rechner

Helmut Lange

25,00 €

26284610

Vorbereitung auf die schriftliche Realschulprüfung in Mathematik Kl. 10

in den Faschingsferien und in den Osterferien

Unser Dozent erklärt euch alle wichtigen Themen, die ihr für eure Abschlussprüfung benötigt, verständlich und motivierend. Er ist selbst Mathematiklehrer an einer Realschule und weiß genau, worauf es ankommt. Jedes Thema bearbeitet ihr außerdem eigenständig mit passenden Übungsaufgaben, damit ihr überprüfen könnt, ob ihr alles verstanden habt. Er steht euch während der Übungsphasen bei Fragen jederzeit zur Verfügung.

Mi., Do. und Fr., 10. – 12.02.27 und

Mi., Do. und Fr., 31.03.-02.04.27, jeweils 9:30 – 12:00 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hohenlohe“

Martin Gundlach, Realschulkonrektor
99,00 €



**Sparkasse
Hohenlohekreis**

**EINFACH 
MEHR
FÜR ALLE**

spk-hohenlohekreis.de

Politik, Gesellschaft und Umwelt

Rebschnitt-Kurs
Seite 30

Themenbereiche:

vhs unterwegs	17
AbiH	23
Geschichte	24
Politik	25
Recht und Finanzen	26
Pädagogik – Erziehung – Familie	26
Psychologie	28
Philosophie	29
Länder – Menschen – Bildervorträge	29
Natur	30

Vhs unterwegs

Tagesfahrten

26201103

Megaprojekt oder Milliardengrab?

Stuttgart 21: Jahrzehntelange Planungen, Lobpreisung des Projekts, Bauverzögerungen, Kostensteigerungen, Werbefilme, Tunnel ohne Ende, Zusatzentwürfe – immer wieder sind die Themen um S21 in den Medien, auch die Kritiker sind vernehmbar und standhaft. Das spektakuläre Großprojekt verlangt den Stuttgartern nach wie vor viel ab. Der Zugang zur Bahnsteighalle und zur neuen Dachfläche ist leider nicht möglich, aber wir können bei einem Rundgang um Bonatzbau und Dach-Neubauten interessante Details (Lichtaugen/ Glasschalen an den Eingängen) sehen sowie viele aktuelle Einzelaspekte ansprechen.

Mi., 07.10.26, 14:00 – 16:00 Uhr

Treffpunkt Arnulf Klett Platz, neben der Mahnwache (grüne Hütte)

Doris Zilger

17,00 €, (inkl. Führung). Treffpunkt am Hbf Öhringen um 11.30 Uhr; bei eigener An- und Abreise: Treffpunkt: Arnulf-Klett-Platz, neben der Mahnwache (Grüne Hütte) um 14:00 Uhr. Führungsdauer 2 h, Rückkehr gegen ca. 18 Uhr am Hbf Öhringen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, zu welchem Treffpunkt Sie kommen.

26201105

Fahrt zur Buchmesse Frankfurt 2026

Jedes Jahr im Oktober wird Frankfurt zum Treffpunkt der internationalen Buch- und Medienwelt. Die Frankfurter Buchmesse bietet ein vielfältiges Programm aus Fachveranstaltungen, Lesungen, Diskussionen und kulturellen Highlights. Gastland ist dieses Jahr Tschechien.

In Kooperation mit Hütter-Lidle und der Hohenlohe'schen Buchhandlung Rau.

Sa., 10.10.26, 06:15 – 20:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Herrenwiese

Veranstalter: Markus Hassler, Hohenlohe'sche Buchhandlung Rau

ca. 80,00 € Bitte direkt anmelden beim Reisebüro Hütter, Poststraße 56, Öhringen, info@huetter-reisen.de oder 07941-92940.



26201108

Tagesfahrt nach Zürich zur Sammlung Merzbacher

Werner Merzbacher, 1928 in Öhringen als Sohn eines jüdischen Arztes geboren, lebte seit 1939 bei einer Arztfamilie in Zürich und wanderte 1949 in die USA aus. Dort entdeckte er seine Liebe zu den Impressionisten. In den USA als Pelzhändler und in der Finanzwelt erfolgreich geworden, beginnt Merzbacher Kunst zu sammeln. 65 seiner Werke hat Merzbacher, der 1964 nach Zürich zurückkehrte, nun dem Kunsthaus Zürich übergeben, wo sie bestaunt werden können.

Im Kunsthaus Zürich lernen Sie bei einer 90-minütigen Führung die Ausstellung Merzbacher kennen. Danach bleibt Zeit zur freien Verfügung, in der Sie sich weiter im Museum aufhalten oder die Stadt erkunden können.

Sa., 17.10.26, 06:00 – 20:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Nähe Haupteingang Kultura

Reisebegleitung: Barbara Greiner

135,00 € pro Person bei 20 Teilnehmenden, (Staffelpreise bei höherer Teilnehmerzahl), inkl. Busfahrt, Eintritt, Führung im Kunsthaus. Anmeldeschluss ist am 01.10.26. Danach ist eine kostenlose Stornierung nicht mehr möglich.

26201110

Führung durch das Theater Heilbronn

Lüften Sie die großen und kleinen Geheimnisse der »Illusionsfabrik Theater«: Besuchen Sie die Werkstätten wie die Schreinerei, den Malersaal oder die Maskenabteilung und werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen. Bei unserer Führung durch die verschlungenen Gänge unseres Theaters, die sonst den Zuschauern verborgen bleiben, gehen wir auch vielen Fragen zum Theateralltag nach, wie lange beispielsweise der Probenprozess ist und

warum hinter der Bühne nicht gepfiffen werden darf.

Sollten Sie mobilitätseingeschränkt sein, teilen Sie uns dies bitte bei der Buchung mit – so können wir die Führung Ihren Bedürfnissen anpassen.

Fr., 27.11.26, 15:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Eingang Theater Heilbronn, Berliner Platz 1, Heilbronn

Simone Endres

10,00 €, inkl. Führung, bei eigener An- und Abreise.

Besichtigungen

26202003

Öhringer Krypta

Die Krypta unter der Stiftskirche enthält Grabmale und andere Kunstwerke aus den letzten 1.000 Jahren. Bei der Führung haben Sie die seltene Gelegenheit, sich dort umzuschauen. Sie erfahren, wer dort bis heute begraben liegt, wozu Krypten überhaupt angelegt wurden und welche Besonderheiten es zu entdecken gibt. (Der Zugang zur Krypta ist nicht barrierefrei.)

Sa., 21.11.26, 15:00 – 16:15 Uhr

Treffpunkt: Stiftskirche Öhringen, am östl. Eingang zum Kreuzgang auf dem Ölberg
Dr. Mark Tobias Wittlinger, Historiker
10,00 €

26202004

Jüdischer Friedhof Öhringen

Der Friedhof Öhringen wurde nur von 1911 bis 1939 mit Gräbern belegt. Immer noch liegt er außerhalb der Stadt und immer noch wird er von der Stadt Öhringen gepflegt und bleibt nach jüdischem Brauch als besonderer Gedenkort erhalten. Wer liegt dort eigentlich begraben? Öhringen hatte eine aufstrebende jüdische Gemeinde, die mit der Einrichtung eines eigenen Fried-

hofs, auch „Haus des Lebens“ genannt, einen Höhepunkt erreichte. Welche Bedeutung hat der Tod im jüdischen Glauben? Diesen Fragen gehen wir nach. Kooperation mit dem Verein Gegen Vergessen und für Demokratie e. V.

Männliche Besucher bitten wir um das Tragen einer Kopfbedeckung.

So., 25.10.26, 14:00 – 15:00 Uhr

Treffpunkt: Eingang Jüdischer Friedhof
Cornelia Schmidt, Stadtführerin
6,00 €

26202007

Schlossführung in Neuenstein

Die ehemals mächtige Wasserburg aus dem 12. Jahrhundert wurde um 1560 zu einer großen Renaissanceresidenz erweitert. Sie beinhaltet reichhaltige Sammlungen von Waffen, Bildern, Möbeln und anderen Kunstschatzen vergangener Epochen, die einen sehenswerten Überblick über Kunst und Geschichte des Raumes Hohenlohe-Franken geben. Außerdem beherbergt das Schloss eine der größten mittelalterlichen Küchen Europas und das Zentralarchiv des Hauses Hohenlohe.

Sa., 03.10.26, 14:00 – 16:00 Uhr

Treffpunkt: Eingang Schloss Neuenstein
Veranstalter: Udo Speth, Heimatgeschichtlicher Sammler und fürstlicher Schlossführer
9 €, die vor Ort in bar bezahlt werden.

26202008

Schlossführung in Neuenstein

Sa., 03.10.26, 16:00 – 18:00 Uhr

Treffpunkt: Eingang Schloss Neuenstein
Veranstalter: Udo Speth, Heimatgeschichtlicher Sammler und fürstlicher Schlossführer
9 €, die vor Ort in bar bezahlt werden.

26202014

Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR) Lampoldshausen

Museumsgang ab 16 Jahren

Am Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt, Standort Lampoldshausen, werden Prüfstände zur Erprobung von Raketen- und Flugtriebwerken betrieben. Dies umfasst außer Versuchen zur Entwicklung, Qualifikation und Flugabnahme von Kleintriebwerken für Satelliten und Weltraumsonden, insbesondere Tests an den Großprüfständen für das neue europäische Oberstufentriebwerk VINCI. Am größten Prüfstand werden Entwicklungs- und Qualifikationstests sowie Flugabnahmen für das Hauptstufentriebwerk Vulcain 2 der europäischen Ariane 5 Trägerrakete durchgeführt. In der neu

Wir bringen Ihr Auto auf Touren!

*Maßgeschneiderter
Service aus einer Hand ...*



*... für alle Marken
und Modelle, schnell
und professionell!*

Manuel Arnold & Ernst Endreß GbR

Im Hirschbach 2 · 74639 Zweiflingen-Tiefensall · Telefon 07947 942350 · www.autostall-tiefensall.de

gestalteten Ausstellung im DLR-Forum für Raumfahrtantriebe wird die über 50-jährige Geschichte des DLR Standorts Lampoldshausen in eindrücklicher Weise dargestellt. (Fotografieren und Filmen nicht gestattet.)

Bitte mitbringen: gültiger Personalausweis oder Reisepass.

Fr., 13.11.26, 14:50 – 18:00 Uhr

Treffpunkt: Im Langen Grund,
Hardthausen-Lampoldshausen
Denisa Bevilaqua
3,00 € (vhs-Bearbeitungsgebühr). Bitte bei der Anmeldung Ihre Staatsbürgerschaft angeben.

26202015

Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR) Lampoldshausen

Museumsgang ab 16 Jahren

Bitte mitbringen: gültiger Personalausweis oder Reisepass.

Fr., 15.01.27, 14:50 – 18:00 Uhr

Treffpunkt: Im Langen Grund,
Hardthausen-Lampoldshausen
Denisa Bevilaqua
3,00 € (vhs-Bearbeitungsgebühr). Bitte bei der Anmeldung Ihre Staatsbürgerschaft angeben.

26211016

Tag des offenen Heizungskellers

Die kommunale Wärmeplanung der Stadt Öhringen zeigt, in welchen Gebieten keine Fernwärme vorgesehen ist, die Eigentümer*innen also selbst den Umstieg auf klimafreundliche Heiztechniken angehen können und werden. Die Wärmepumpe ist hierbei eine besonders interessante und sinnvolle Lösung. Doch bei der Planung können Fragen zu Technik, Kosten oder Förderung aufkommen. Antworten auf diese Fragen gibt es beim „Tag des offenen Heizungskellers“ am 21. November 2026, bei dem Bürgerinnen und Bürger zu sich einladen, ihre Heizlösung vorstellen und Auskunft geben über ihre Erfahrungen.

Nachfolgende Konzepte werden vorgestellt: (1) Luft-Wasser-Wärmepumpe, (2) Luft-Luft-Wärmepumpe (Klimagerät), (3) Wärmepumpe im Mehrfamilienhaus, (4) energetische Sanierung eines Altbaus (Wandheizung mit Lehmplatten & Wärmepumpe) sowie (5) ein „Bio-Solar-Haus“, bei dem die innere Holzhülle von einer wettergeschützten, teilweise verglasten äußeren Hülle umschlossen ist.

Die Führungen finden zwischen 10 und 15 Uhr stündlich statt und sind auf kleine Gruppen von maximal fünf Personen begrenzt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an,

welches der genannten Heizungssysteme (1-5) Sie interessiert. Optional können Sie auch einen Wunschzeitraum angeben. Wir bitten Sie, sich zu Beginn der Führung auszuweisen.

Die Veranstaltung ist Teil einer bundesweiten Aktion von Greenpeace, GermanZero, BUND und weiteren Klima- und Umweltgruppen. Veranstalter in Öhringen ist die Bürgerinitiative „Öhringen klimaneutral 2035“, Teil des Netzwerkes LocalZero, in Kooperation mit dem Klimazentrum des Hohenlohekreises. Dieses wird das Thema durch einen Vortrag „Tschüss alter Heizkessel, hallo Zukunft Wärmeversorgung“ nach dem Aktionstag aufgreifen und vertiefen. Der Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Personalausweis oder Reisepass

Sa., 21.11.26, zwischen 10:00 – 15:00 Uhr, immer zur vollen Stunde

Veranstalter: Bürgerinitiative „Öhringen klimaneutral 2035“
2 €, die bitte vor Ort entrichtet werden.
Bitte bei der Anmeldung gewünschtes Konzept (1 – 5) und gewünschte Uhrzeit (zwischen 10:00 – 15:00 Uhr) angeben.

**Landesarchiv
Baden-Württemberg
Hohenlohe-Zentralarchiv
Neuenstein**

26202016

Von Aderlass bis Opium. Eine medizingeschichtliche Themenführung im Hohenlohe-Zentralarchiv

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

In Kooperation mit der Volkshochschule Öhringen.

Fr., 23.10.26, 19:00 – 20:30 Uhr

Treffpunkt: Schlosshofs, Hohenlohe-Zentralarchiv Neuenstein
Jan Wiechert
freiwilliger Teilnehmerbeitrag, Anmeldung über den Link: <https://eveeno.com/aderlass2>

**Landesarchiv
Baden-Württemberg
Hohenlohe-Zentralarchiv
Neuenstein**

26202017

Von Mauserei bis Meuchelmord. Eine kriminalgeschichtliche Themenführung durch das Hohenlohe-Zentralarchiv Neuenstein

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

Mi., 04.11.26, 19:00 – 20:30 Uhr

Treffpunkt: Schlosshofs, Hohenlohe-Zentralarchiv Neuenstein
Jan Wiechert
freiwilliger Teilnehmerbeitrag,
Anmeldung über den Link:
<https://eveeno.com/mauserei2026-3>

**Landesarchiv
Baden-Württemberg
Hohenlohe-Zentralarchiv
Neuenstein**

26202018

Von Mauserei bis Meuchelmord. Eine kriminalgeschichtliche Themenführung durch das Hohenlohe-Zentralarchiv Neuenstein

Do., 05.11.26, 19:00 – 20:30 Uhr

Treffpunkt: Schlosshofs, Hohenlohe-Zentralarchiv Neuenstein
Jan Wiechert
freiwilliger Teilnehmerbeitrag,
Anmeldung über den Link:
<https://eveeno.com/mauserei2026-4>

Betriebsbesichtigungen

26203005

Solidarische Landwirtschaft Neuenstein-Hohenlohe e.V. Ackerführung mit Gemüse-Tasting

Wie ist es möglich, angesichts des globalen Supermarktes naturbelassene, frische Nahrungsmittel zu bekommen, ohne sie selbst anbauen zu müssen? Wie kann eine bäuerlich-nachhaltige Landwirtschaft erhalten bleiben, die unsere Ökosysteme und unsere Kulturlandschaft erhält und den Lebewesen respektvoll begegnet? Wir zeigen euch, mit welchen Methoden die SoLaWi (Solidarische Landwirtschaft Neuenstein-Hohenlohe e.V.) vor Ort Gemüse anbaut. Unser Ziel ist es, unsere Mitglieder mit möglichst aromatischem, inhaltsstoffreichem Gemüse zu versorgen, ohne Pestizide einzusetzen. Im Herbst ist eine gute Gelegenheit, die Vielfalt auf dem Acker wachsen zu sehen, sie selber zu ernten und zu probieren.

Do., 10.09.26, 17:00 – 19:00 Uhr

Treffpunkt: am Acker (auch Parkmöglichkeit.),
Neuenstein-Neureut,
Koordinaten: 49°15'08.2"N 9°36'07.1"E
Veranstalter: Benjamin Peinke,
Solidarische Landwirtschaft Nst.-H.e.V.
8,00 € (inkl. Verkostung verschiedener
Gemüsesorten)

26203007

Lidl Logistikzentrum

Wie kommt die frische Ware eigentlich täglich in die Filialen und welche logistischen Meisterleistungen stecken hinter der Versorgung einer ganzen Region? Diese Fragen stehen bei der Besichtigung des Lidl-Logistikzentrums im Mittelpunkt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten einen exklusiven Einblick in einen der 39 Logistik-Standorte von Lidl.

Der Rundgang führt durch verschiedene Temperaturbereiche – vom Trockensortiment bis hin zum Kühl- und Tiefkühlager. Im Fokus steht dabei die Warenflusssteuerung: Erfahren Sie, wie Kommissionierung und eine perfekt getaktete Transportlogistik ineinandergreifen, um Frische und Verfügbarkeit zu garantieren.

Bitte mitbringen: festes, geschlossenes Schuhwerk und warme Jacke.

Di., 29.09.26, 15:00 – 16:30 Uhr

Treffpunkt: Haupteingang vor dem Drehtor,
Lidl GmbH & Co. KG, Max-Eyth-Str. 13,
Waldenburg
Pascal Martin
3,00 € (vhs-Bearbeitungsgebühr)

26203009

Flugplatz Schwäbisch Hall GmbH Adolf Würth Airport – GAT

Die Fliegerei in Schwäbisch Hall begann bereits 1929 mit der Gründung einer Segelfluggruppe. Ab 1967 wurden dann US-amerikanische Heeresfliegereinheiten ins „Camp Dolan“ verlegt und eine zivile Mitbenutzung vereinbart. Dies war der Grundstein für die Entwicklung der Geschäftsfluffahrt. Nach dem Abzug der US Army übernahm die Flugplatz Schwäbisch Hall GmbH die Rolle des Flugplatzbetreibers und entwickelte den Standort Schritt für Schritt weiter. Seit dem Ausbau Anfang der 2000er Jahre entwickelte sich der Adolf Würth Airport zu einem der modernsten Business Airports in Deutschland.

Mi., 30.09.26, 15:00 – 16:30 Uhr

Treffpunkt: Adolf Würth Airport Schwäbisch Hall – GAT – Tüngentaler Straße 202,
Schwäbisch Hall
3,00 € (vhs-Bearbeitungsgebühr)

26203011

Scheuerle Fahrzeugtechnik Pfedelbach

Beim Weltmarktführer SCHEUERLE, Teil der TII Group, geben wir Ihnen einen exklusiven Einblick in unsere hochwertigen Schwertransporter und Spezialfahrzeuge sowie deren Produktionsstätte.

Bitte anziehen: Sicherheitsschuhe oder Überziehschutzkappen, lange Hosen.

Do., 15.10.26, 15:30 – 17:30 Uhr

Treffpunkt: Scheuerle,
Otto-Rettenmaier-Str.15, Pfedelbach,
Empfang
Florian Elsasser / Sebastian König
3,00 € (vhs-Bearbeitungsgebühr)

26203013

Scheuerle Fahrzeugtechnik Pfedelbach

Bitte anziehen: Sicherheitsschuhe oder Überziehschutzkappen, lange Hosen.

Do., 03.12.26, 14:00 – 16:00 Uhr

Treffpunkt: Scheuerle,
Otto-Rettenmaier-Str.15, Pfedelbach,
Empfang
Florian Elsasser / Sebastian König
3,00 € (vhs-Bearbeitungsgebühr)

26203024

Dachser – Niederlassung Öhringen

Was passiert in dem großen, blauen Gebäude an der Autobahn: DACHSER bietet optimierte Transport- und Logistikdienstleistungen in ganz Europa. So kommen

Lieferungen sicher, rechtzeitig und unverzerrt an. Bei einem Rundgang über die Dachser Niederlassung Öhringen haben Sie die Möglichkeit, einen Einblick in die Logistikprozesse vor Ort zu bekommen, unter anderem auch über den Digitalen Zwilling @ILO, für welchen Dachser und das Fraunhofer Institut für Materialfluss und Logistik (IML) unter anderem mit dem deutschen Logistikpreis der BVL und dem European Logistics Award ausgezeichnet worden sind. Die im DACHSER Enterprise Lab entwickelte und in mehreren Niederlassungen implementierte Technologie erstellt vollautomatisch ein stets aktuelles, digitales Abbild aller Packstücke im Umschlaglager.

Mi., 21.10.26, 10:00 – 13:00 Uhr

Treffpunkt: Fa. Dachser, vor Treppe zum Eingang ins Verwaltungsgebäude, Im Fürle 2, Öhringen
Marc-Oliver Bohlender / Klaus Schneider
3,00 € (vhs-Bearbeitungsgebühr)

26203026

Würth Elektronik eiSos GmbH & Co. KG

Die Würth Elektronik eiSos Gruppe ist Hersteller elektronischer und elektromechanischer Bauelemente für die Elektronikindustrie und Technologie-Enabler für zukunftsweisende Elektroniklösungen. Würth Elektronik eiSos ist einer der größten europäischen Hersteller von passiven Bauteilen. Bei einem Rundgang durch unsere Labore und Lager erhalten Sie einen Einblick in die Welt der passiven Bauelemente und lernen uns als attraktiven Arbeitgeber kennen. (Anmeldeschluss ist am 20. September 2026).

Bitte mitbringen: festes, geschlossenes Schuhwerk und warme Jacke.

Mi., 21.10.26, 14:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: am Empfang,
Max-Eyth-Straße 1, Waldenburg
Natalie Zimmermann / Lorena Klotz
3,00 € (vhs-Bearbeitungsgebühr)



Foto: Würth Elektronik eiSos



Foto: Stefan Kerner

26203030**Erlenbacher Ölmühle**

Familie Kerner möchte Sie hinter die Kulissen ihrer Ölmühle entführen und Ihnen sowohl authentisch als auch transparent die einzelnen Öle in ihrer charakterlichen Vielfalt vorstellen.

Sie bekommen einen Einblick von der Saat, überwiegend auf eigenen Feldern, über die Pressung und Abfüllung bis hin zum Vertrieb. Neben einer Palette an besten Ölen, Essigen und weiteren Produkten, werden Ihnen interessante Informationen und Rezepte-Tipps präsentiert.

Di., 10.11.26, 19:00 – 21:00 Uhr

Treffpunkt: Erlenbacher Ölmühle, Hofäcker 1, Erlenbach

Veranstalter: Stefan Kerner, Erlenbacher Ölmühle

10,00 €, inkl. Verkostung, die in bar vor Ort entrichtet werden.

26203031**Bürkert Fluid Control Systems**

Bürkert Fluid Control Systems wurde 1946 von Christian Bürkert gegründet und ist mittlerweile ein weltweit führender Hersteller von Mess-, Steuer- und Regelungssystemen für Flüssigkeiten und Gase. Fluide – egal ob flüssig oder gasförmig – müssen an unzähligen Stellen gemessen, geregelt und gesteuert werden. Und überall, wo dies der Fall ist, kommen unsere Lösungen zum Einsatz. Produziert werden unsere Produkte innerhalb Deutschlands. Das Werk in Öhringen produziert die größten und schwersten Ventile des Bürkert Produktportfolios. Dabei handelt es sich um Prozessventile in Sitz- und Membranversion. Somit ermöglicht die Führung Einblicke in die Bürkert-Welt und deren Herstellung von Mess-, Steuer- und Regelungsgeräten.

Fr., 13.11.26, 13:30 – 15:30 Uhr

Treffpunkt: Besucherparkplatz Fa. Bürkert, Schleifbachweg 40, Öhringen
Wolfram Heiß

3,00 € (vhs-Bearbeitungsgebühr)

26203050**Ladies Wine Night – Weinprobe auf dem Weinhof Dieroff**

Erleben Sie eine genussvolle Weinprobe speziell für Frauen – gemeinsam mit Winzerin Nicole Dieroff vom Weinhof Dieroff. Freuen Sie sich auf vier ausgewählte Weine und einen prickelnden Sekt, begleitet von spannenden Einblicken in Anbau, Herstellung und die Geschichten dahinter. Abgerundet wird das Erlebnis durch einen liebevoll zusammengestellten Vesperteller.

Do., 28.01.27, 18:30 – 21:00 Uhr

Treffpunkt: Vinothek, Weinhof Dieroff, Brunnengasse 17/3, Öhringen-Michelbach
Veranstalter: Nicole Dieroff, Weinhof Dieroff
23 €, die bitte vor Ort entrichtet werden.

Spaziergänge und Wanderungen**26204029****Rund um die Burg Weibertreu mit Weinprobe**

Wir wandern auf den Spuren des deutschen Dichters und Denkers Justinus Kernalers unterhalb der Burg Weibertreu. Kerner studierte in Tübingen Medizin und Naturwissenschaften. Ab dem Jahre 1819 praktizierte er als Arzt in Weinsberg. Dort führte er unter anderem wissenschaftliche Experimente bezüglich des Einflusses von Wein auf die Psyche durch und setzte sich für den Erhalt der Burgruine Weibertreu ein. Der 1 km lange Weg ist ein Wein- und Rosenrundweg. Die vielfältige Flora und Fauna in Abhängigkeit zu wärmeren Südlagen, zu den kühleren Nordlagen sowie zu einem Hohlweg können intensiv erfahren werden. Bild- und Texttafeln erklären seltene, besonders wärmeliebende Pflanzen. Auch die über 100 Rosensorten sind neben den wichtigsten Rebsorten mit Bild und Text bestückt. Bei der geführten Wanderung wird auf die besonders interessanten Pflanzen, Insekten und auch „Kriechtiere“ eingegangen. Anschließend verkosten wir „Muskattrollinger“, „Riesling mit Muskateller“ sowie die neue pilzwiderstandsfähige Sorte „Sauvitage“. (Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt).

Di., 22.09.26, 16:00 – 18:00 Uhr

Treffpunkt: Grasiger Hag, Parkplatz Johanniskirche, Weinsberg
Veranstalter: Rolf Fox, Weinbau Fox
12,00 €, zzgl. 3 € für die Weinprobe, die vor Ort in bar entrichtet werden.

26204005**Führung durch den Öhringer Hofgarten und die Cappelaue**

Erleben Sie den 300 Jahre alten Hofgarten in Öhringen, ein Teil des Landesgartenschau Geländes von 2016. Erfahren Sie Wissenswertes und Interessantes über seine Geschichte, über Bäume und Pflanzen und das Fürstenhaus des ehemaligen Residenzschlosses in Öhringen. Im Anschluss spazieren wir in die Cappelaue. Bekommen Sie einen Einblick in die Römerzeit in Öhringen und das Weltkulturerbe Limes. Die Führung endet in der Cappelaue (Fußweg ca. 3 km), sie findet auch bei leichtem Regen statt.

Do., 17.09.26, 17:00 - 18:30 Uhr

Treffpunkt: Schlosshof Öhringen, Marktplatz 15, Öhringen

Veranstalter: Landesgartenschau 2016 e.V.
5,00 €, die vor Ort entrichtet werden.

Für Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre ohne Gebühr. Anmeldeschluss ist am 10.09.26.

26204006**Führung durch den Öhringer Hofgarten**

Erleben Sie den 300 Jahre alten Hofgarten in Öhringen, ein Teil des Landesgartenschau Geländes von 2016. Erfahren Sie Wissenswertes und Interessantes über seine Geschichte, über Bäume und Pflanzen und das Fürstenhaus des ehemaligen Residenzschlosses in Öhringen (Fußweg ca. 1,5 km, die Führung findet auch bei leichtem Regen statt).

Di., 22.09.26, 17:00 - 18:00 Uhr

Treffpunkt: Marktplatz Schlosshof Öhringen
Veranstalter: Landesgartenschau 2016
3,00 €, die vor Ort entrichtet werden. Für Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre ohne Gebühr. Anmeldeschluss ist am 15.09.26.

26204007**Führung durch die Cappelaue – Öhringen in römischer Zeit**

Besuchen Sie mit uns die Cappelaue, einen Teil des Geländes der Landesgartenschau Öhringen 2016. Erfahren Sie Interessantes und Wissenswertes über das Leben zur damaligen Zeit am heutigen Weltkulturerbe Limes. Parkmöglichkeit auf dem Parkplatz der Hohenloher Scheune am Fitnessparcours / Reitplatz. Fußweg ca. 1 km. Die Führung findet nur bei trockenem Wetter statt.

Mi., 30.09.26, 16:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Heiner-Schneider-Platz, Öhringen

Veranstalter: Landesgartenschau 2016 e.V.



3,00 €, die vor Ort entrichtet werden. Für Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre ohne Gebühr. Anmeldeschluss ist am 23.09.26.

26204033

Herbstlich Heilendes von Hecke, Wald und Wiese – Wanderung

Hollerbusch, Heckenrose, Schlafapfel, Hagedorn und Baldrian des Herzens werden uns nach dieser Wanderung kein Fremdwort mehr sein. Wir wollen noch einmal hören von den Kräften der Natur, bevor wir unseren Heilpflanzen und Kräutern die Winterruhe lassen. Wie wir die Hagebutte als Vitaminspender nutzen können und der Weißdorn unser Herz schützt, wie der Hopfen uns beim Einschlafen hilft und das Mädesüß uns unsere Marmelade verfeinert, werden wir erfahren. Außerdem lernen wir Schätze kennen und hören, wie wir sie für unsere Gesundheit nutzen und auf unseren Speiseplan bringen können. Die Wanderung findet auch bei leichtem Regen statt.

Bitte mitbringen: Tasse, Lupe, evtl. Bestimmungsbuch, Schreibblock, Stift und Klebestreifen, Wanderschuhe.

Sa., 26.09.26, 13:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Ortsmitte (Kirche), Untersöllibach
Andrea Ruf, Heilpraktikerin
20,00 €, zzgl. 2,00 € Materialkosten, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

26204034

Herbstwanderung auf den Destillatwegen Pfedelbachs

Wenn die Novembernebel wallen, beginnt die mystische Zeit. Kommen Sie mit auf eine Wanderung mit Geschichten zu Bräuchen der kalten Jahreszeit, regionalen Sagen und Mythen und wirklich wahren Hohenloher Kriminalgeschichten. Zum Aufwärmen gibt es unterwegs Apfelpunsch und Destillatproben.

Bitte mitbringen: Gutes Schuhwerk., wetterfeste Kleidung.

So., 01.11.26, 14:00 – 16:30 Uhr

Treffpunkt: Schlossbergstr.6, Pfedelbach-Oberohrn
Tina Blanck
12,00 €, zzgl. 7 € für alkoholische Verkostung, 4 € für alkoholfreie Verkostung, die bitte vor Ort entrichtet werden.

26204035

Glühweinwanderung Schauergeschichten aus Hohenlohe, von dunklen Grafen, Zwielfichtigen und Henkern

Wir treffen uns an der Heuholzer Kellerei und trinken zum Empfang einen Punsch. Danach führt unser Weg bei Nacht mit Laternen 3 km durch die Heuholzer Weinberge. Unterwegs gibt es verschiedene Sorten von Glühwein und dazu Schauergeschichten aus Hohenlohe. An unserem Weinberghäusle grillen wir dann Würste auf Haselnussstecken über dem Feuer und lassen den Abend ausklingen. Bei schlechtem Wetter kann die Veranstaltung leider nicht stattfinden.

Fr., 13.11.26, 18:00 – 20:00 Uhr

Treffpunkt: Dachsteigerstr. 1, Heuholz
Susanne Förnzer
36,00 € (inkl. Glühwein oder alkoholfreier Punsch, Grillwürstchen oder vegetarische Variante, bitte bei der Anmeldung angeben).
Anmeldeschluss ist am 04.11.2026.

26204038

Hohenloher Weinbaugeschichte – eine Führung durchs Weinbaumuseum Pfedelbach

Weinbau hat eine lange Tradition in Hohenlohe. Vermutlich mit den Römern kamen die ersten Reben hierher. Die älteste Hohenloher Weinbauordnung datiert auf das Jahr 1604. Kommen Sie mit auf eine Reise durch die Hohenloher Weinbaugeschichte im Weinbaumuseum Pfedelbach mit dem viertgrößten Prunkfass Baden-Württembergs. Es besteht die Möglichkeit zu einer begleitenden Weinprobe (auch alkoholfrei möglich).

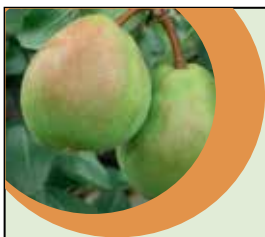
Sa., 30.01.27, 17:00 – 19:00 Uhr

Treffpunkt: Weinbaumuseum, Baierbachstr. 12, Pfedelbach
Tina Blanck
10,00 €, zzgl. 5 € für Verkostung, die vor Ort entrichtet werden.

26204050

Esel erleben – Wein genießen! Für erwachsene Langohrfreunde

Hören, fühlen, pflegen, führen, gemeinsam wandern und schnell werden Sie merken, warum gerade diese Tiere so liebenswert sind. Von wegen störrisch und dumm. „Von



Die Gemeinde Pfedelbach lädt ein, die Vielfalt der regionalen Brennkunst zu entdecken. Auf den Destillat Wegen – rund um Oberohrn („Gfingldr“), Windischenbach („Kirschwasser“), Pfedelbach („Himbeergeist“) und neu in Harsberg („Balduffer“) – erleben Besucher Wissenswertes über Obstbau, Destillatherstellung, Natur- und Artenschutz.

Entlang der Routen erwarten Sie idyllische Landschaften, regionale Brennereien, Verkostungsmöglichkeiten und Selbstvermarkter, die für echten Hohenloher Genuss stehen.

Erleben Sie Tradition, Natur und Geschmack – auf den Destillat Wegen um Pfedelbach.

Weitere Informationen: www.pfedelbach.de

**Save
the Date:**

Schlossfest Pfedelbach
24. bis 26. Juli 2026



Zeit zu Zeit stillstehen ist eines der besten Geschenke, das wir uns selbst machen können!“ Die Esel Abraham und Salome begleiten uns durch die Weinberge rund um Michelbach, „der Weg ist das Ziel“ wird zum Motto unserer Wanderung. Zur Pause gibt es Fürstenfass Wein, Käse und die Geschichte des Gäwele in einem alten Weinberghäuschen. Bei Regen ist die Aktion leider mit Eseln nicht möglich.

Bitte mitbringen: Wanderschuhe, 1 kleine Karotte.

Fr., 18.09.26, 15:00 – 18:00 Uhr

Treffpunkt: ESELEI, Im Dorf 7, Untersöllibach
Roland Ruf

26,00 € zzgl. 2 € Materialkosten, die bitte vor Ort entrichtet werden.

26204051

Alpaka mal anders

Alpakaspaziergang für Erwachsene

Lernen Sie die Bedürfnisse und Eigenschaften der kleinen Neuweltkamele kennen. Erfahren Sie viel Wissenswertes rund um das Distanztier Alpaka. Unsere Tiere werden nach der CAMELIDynamics-Methode trainiert, bei der je 1 Tier von 1 - 2 Personen geführt wird und es dürfen viele Fragen gestellt werden. Beim Spaziergang fern ab von Social Media und Profilfotos können Sie sich auf diese sensiblen Tiere einlassen und Ihren Alltag vergessen. Hunde dürfen leider nicht mitkommen. Der Spaziergang findet auch bei leichtem Regen statt.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung und feste Schuhe.

So., 27.09.26, 09:30 – 11:00 Uhr

Treffpunkt: AlpakaHoof, Im Gehrn 7
Öhringen-Untermaßholderbach
Iris Hoof
35,00 €



26204052

Alpaka mal anders

Alpakaspaziergang für Erwachsene

Hunde dürfen leider nicht mitkommen. Der Spaziergang findet auch bei leichtem Regen statt.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung und feste Schuhe.

So., 25.10.26, 09:30 – 11:00 Uhr

Treffpunkt: AlpakaHoof, Im Gehrn 7
Öhringen-Untermaßholderbach
Iris Hoof
35,00 €

AbiH – Allgemeinbildung in Hohenlohe

Was ist Allgemeinbildung?

Allgemeinbildung bezeichnet nicht einen festen Bildungskanon, sondern die Schlüsselkompetenz unserer Gesellschaft. Sie bildet Fundament und Rahmen unseres Spezialwissens und dient der individuellen Entfaltung sowie der politischen und gesellschaftlichen Teilhabe. Allgemeinbildung nimmt den ganzen Menschen in den Blick, sie richtet sich an alle Menschen und sie ermöglicht allen Menschen gesellschaftliche Teilhabe.

Die Volkshochschule Öhringen bietet seit 2006 ein Weiterbildungsangebot im Bereich der Allgemeinbildung an. AbiH gibt einen Einblick in das Wissen unserer Zeit und eröffnet den Teilnehmenden die Möglichkeit, den eigenen Horizont zu erweitern, zu diskutieren und sich mit aktuellen Fragen intensiv auseinanderzusetzen. AbiH richtet sich an alle bildungsinteressierte Menschen.



26210008

AbiH Baustein Technik Künstliche Intelligenz

Zwei spannende Vormittage rund um die neuesten Entwicklungen der Künstlichen Intelligenz warten auf Sie.

Die KI-Welt dreht sich schneller denn je: Was vor Kurzem noch als Zukunftsmusik galt, ist heute bereits fester Bestandteil moderner Tools. Da sich das technologische Umfeld im letzten Jahr massiv verändert hat, wurde dieser Kurs inhaltlich grundlegend aktualisiert. Der Kurs richtet sich daher ausdrücklich auch an Teilnehmer früherer Termine, die ihr Wissen auf den neuesten Stand bringen möchten.

Unser Referent, Fachspezialist für Informationssicherheit und Datenschutz, gibt Ihnen einen verständlichen Einblick in die aktuellen Entwicklungen – ganz ohne komplizierte Fachbegriffe. Erfahren Sie unter anderem: Was gibt es Neues? Ein Update zu multimodalen Modellen, die gleichzeitig Text, Bild, Ton und Video verstehen, und Systemen mit echtem logischem Denkvermögen.

Vom Chatbot zum Agenten: Wie moderne KI-Systeme heute nicht mehr nur antworten, sondern eigenständig Aufgaben für uns planen und ausführen.

KI im Alltag & Beruf: Neue praktische Anwendungsbeispiele und Werkzeuge, die uns heute wirklich Zeit sparen.

Sicherheit & Regeln: Ein kompakter Blick auf den EU AI Act: Was ist erlaubt, was ändert sich für uns und wie schützen wir unsere Privatsphäre?

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Technologie unserer Zeit nicht nur nutzen,



sondern verstehen wollen. Bringen Sie Ihre Fragen ein und diskutieren Sie mit uns über die Chancen und Herausforderungen von morgen. Technische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mi., ab 23.09.26, 09:00 – 11:30 Uhr, 2 Mal

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hornberg“
Michael Thelo,
Informationssicherheitsbeauftragter
20,00 €

26210010

AbiH Baustein Philosophie Martin Heidegger und Hannah Arendt

Martin Heidegger (1889-1976) und Hannah Arendt (1906-1975) gehören in der Philosophie des 20. Jahrhunderts zu denen, die nach den Weltkriegen ganz neue Fragen stellten und mit ihrer Existenzphilosophie bis heute weiterwirken. Nach einer Liebesaffäre des Professors mit der Studentin in Marburg ging Hannah Arendt nach Heidelberg zu dem anderen großen Existenzphilosophen: Karl Jaspers.

Was Hannah Arendt von beiden übernommen, weiterentwickelt und auf die politischen Verhältnisse ihrer Zeit angewandt hat, wird zu untersuchen und anhand von Film- und Textausschnitten daraufhin diskutieren sein, wieweit es uns noch etwas zu sagen hat.

Mi., ab 16.09.26, 09:00 – 11:30 Uhr, 2 Mal

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Ohrntal“
Dr. Peter Lucke
20,00 €

26210012

AbiH Baustein Musikgeschichte

Wer machte Musik – und wozu? Wie klang eine Epoche, und warum? Was hat all das mit uns heute zu tun? Ausgehend von den frühesten musikalischen Zeichen und Ritualen führt der Kurs über mittelalterliche Kirchen- und Hofmusik zur Renaissance, in der Musik zur bewussten Kunstform wird, und weiter in den Barock, in welchem bereits Musik und Politik verknüpft werden konnten.

Mit Hörbeispielen, kurzen Textimpulsen und gemeinsamen Gesprächen über das, was Musik ausmacht, lädt der AbiH-Baustein Musikgeschichte zu einem lebendigen Streifzug durch zwölf Jahrhunderte Musikgeschichte ein. Im zweiten Seminar teil stehen die Wiener Klassiker Haydn, Mozart und Beethoven im Mittelpunkt, gefolgt von den leidenschaftlichen Gegensätzen der





Romantik, dem Aufbruch in die Moderne und der Frage, weshalb neue Musik immer wieder für Empörung sorgt. Der Dozent Timo Heller studierte von 2018 bis 2022 Orchesterleitung und Gehörbildung an der Hochschule für Musik Freiburg. Seit seinem Bachelor-Abschluss etabliert er sich in seiner Heimatregion als Dirigent, Chorleiter und Musikpädagoge.

Mi., ab 14.10.26, 09:00 – 11:30 Uhr, 2 Mal
Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hohenlohe“
Timo Heller, Dirigent
20,00 €

26210014

AbiH Baustein Kulturgeschichte Anatolische Wurzeln der europäischen Kultur

Wichtige Wurzeln der europäischen Kultur sind in Anatolien zu finden. Hier entstanden in der Steinzeit die ersten Dörfer und Städte. In der Antike gründeten griechische Stämme an der anatolischen Ägäisküste Kolonien, aus denen sich so bedeutende Städte wie Ephesus, Milet und Pergamon entwickelten, die im Austausch mit Babylon, Persien und Ägypten standen. Anatolien war eine Brücke zwischen West und Ost, was für die Entwicklung der Künste, der Philosophie, der Wissenschaften, aber auch des Christentums besonders fruchtbar war. Das mehr als tausendjährige Byzantinische Reich war nicht nur als Schutzschild und Bewahrer des antiken Wissens von enormer Bedeutung für die Ausbildung einer europäischen Kultur. Ihm folgte das Osmanische Reich – über Jahrhunderte ein Gegenspieler und zugleich Partner für Europa. Doch auch die moderne Türkei hat vielfältigen Einfluss auf unsere Kultur, nicht zuletzt aufgrund der millionenfachen Migration.

Dr. Hans Werner Schmidt war 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.

Mi., ab 04.11.26, 09:00 – 11:30 Uhr, 2 Mal
Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Ohrntal“
Dr. Hans Werner Schmidt
20,00 €

26210016

AbiH Baustein Literatur Circus- Geschichte und Ästhetik einer „niederer Kunst“

Vom Zirkus geht eine Faszination aus. Der Reiz dieser fahrenden Welt, der Manege und des



farbigen Chapiteau, der Geruch der Raubtiere und Exoten, das Flair der Menschen im und um den Zirkus herum hat nichts von der Anziehungskraft eingebüßt. Es gab zu jeder Zeit Spaßmacher, Gaukler, Seitänzertruppen und Menschen, die fremdartige, mitunter dressierte, Tiere vorführten. Lange bevor das Kino fremde Welten in die Städte brachte und das Fernsehen sie ins Wohnzimmer holte, ist der Zirkus der magische Ort, an dem sich dem Zuschauer gewaltige Sinneseindrücke bieten: Spaß, Staunen, Nervenkitzel, Furcht und Erotik.

Mi., ab 18.11.26, 09:00 – 11:30 Uhr, 2 Mal
Alte Schule Cappel, Schulstraße 6, Raum „Hornberg“
Günter Menz, Gymnasiallehrer a.D.,
Theaterpädagoge
20,00 €

26210017

AbiH Baustein Politik „Die EU hat entschieden...“ Informationen aus dem „Maschinen- raum“ des Europa-Parlaments

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

Mi., 02.12.26, 09:00 – 11:30 Uhr
Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hornberg“
Karola Boger
10,00 €

26210018

AbiH Baustein Philosophie Philosophische Anthropologie

Zu den Grundproblemen der Philosophie gehört das Bestreben um die Erkenntnis der



Natur des Menschen. Die Anthropologie beschäftigt sich mit den Verhaltensweisen und Eigenschaften des Menschen, die ihm allein durch sein Menschsein zu eigen sind. Bereits I. Kant hat bei seinen vier Grundfragen der Philosophie die Frage „Was ist der Mensch?“ als die wichtigste erachtet. Wir wollen uns mit den Ansätzen der wesentlichen Vertreter der philosophischen Anthropologie befassen – u.a. R.Descartes, E.Husserl, I.Kant, H.Plessner, A.Gehlen – sowie der Kritik an diesen Positionen.

Mi., ab 13.01.27, 09:00 – 11:30 Uhr, 2 Mal
Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hornberg“
Günter Menz, Gymnasiallehrer a.D.,
Theaterpädagoge
20,00 €

Geschichte

26210115

Lektürekurs zur Deutschen Schrift des 19./20. Jahrhunderts für Fortgeschrittene

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

**Dienstags, 22.09., 20.10., 17.11., 15.12.26,
18:30 Uhr – 20:00 Uhr**
Gemeinschaftsschule Neuenstein,
Gebäude 5, Öhringer Str.
Dr. Thomas Kreutzer, Kreisarchivar HOK
32,00 €



26210107

Federlesen Lesekurs – Von kranken und gesunden Tagen

Im alten Hohenlohe kümmerten sich zahlreiche Ärzte, Bader, Hebammen und Apotheker mit den Mitteln und Möglichkeiten ihrer Zeit um die Gesundheitsversorgung der Bevölkerung und der hohen Herrschaften. In

den Quellen des Hohenlohe-Zentralarchivs finden sich zahlreiche Hinweise auf ihr Wirken, die Organisation des Medizinalwesens und die üblichen Methoden der Behandlung, sei es durch Medikamente oder den häufig angewandten Aderlass. Der neue Lesekurs der Reihe „Federlesen“ greift diese Dokumente als Lektürestoff auf. Beim gemeinsamen Entziffern wird das Lesen historischer Handschriften eingeübt und gelernt. Der Kurs eignet sich wie immer für Einsteiger und Fortgeschrittene. In Kooperation mit der Volkshochschule Öhringen

Do., 08.10., 15.10., 22.10. und 29.10.26, 19:30 – 21:00 Uhr, 4 Mal

Hohenlohe-Zentralarchiv, Schloss Neuenstein

Jan Wiechert

35 €, Anmeldung ausschließlich über Link: <https://eveeno.com/medizinalwesen2>

 **Landesarchiv
Baden-Württemberg**
Hohenlohe-Zentralarchiv
Neuenstein

26210113

Lese-Kompakt-Kurs: Einführung in das Lesen alter Schriften

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

Sa., 17.10.26, 10:00 – 15:00 Uhr

Hohenlohe-Zentralarchiv,
Schloss Neuenstein

Anke Stier

25,00 €, Anmeldung ausschließlich über den Link: <https://eveeno.com/kompaktkurs2>

26210115

Lektürekurs zur Deutschen Schrift des 19./20. Jahrhunderts für Fortgeschrittene

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

Dienstags, 22.09., 20.10., 17.11., 15.12.26, 18:30 Uhr – 20:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Neuenstein,
Gebäude 5, Öhringer Str.

Dr. Thomas Kreutzer, Kreisarchivar HOK
32,00 €

 **Landesarchiv
Baden-Württemberg**
Hohenlohe-Zentralarchiv
Neuenstein

26210120

Ochsen nach Paris und der Reichtum Hohenlohes. Wahrheit oder Mythos? Ein Mitmachprojekt im Hohenlohe-Zentralarchiv Neuenstein

Machte der Viehhandel Hohenlohe reich? Gab es die großen Viehherden wirklich? Werfen wir einen kritischen Blick auf die Geschichte! Tauchen wir ein in die Welt der Hohenloher Bauern und ihres Mentors Pfarrer Mayer in Kupferzell. Je nach Interesse der Teilnehmer beschäftigen wir uns mit verschiedenen Aspekten des Themas: Bauernhöfe, Viehmärkte, Viehtreiber und mehr. Wir arbeiten mit Texten aus der Literatur und ausgewählten Archivalien. In Kooperation mit der Volkshochschule Öhringen

Fr., 09.10.26, 14:00 – 18:00 Uhr,

Sa., 10.10.26, 09:00 – 16:00 Uhr und

Fr., 16.10.26, 14:00 – 18:00 Uhr, 3 Mal

Hohenlohe-Zentralarchiv,
Schloss Neuenstein

Jan Wiechert

Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung ausschließlich über Link:

<https://eveeno.com/viehhandel>

 **Landesarchiv
Baden-Württemberg**
Hohenlohe-Zentralarchiv
Neuenstein

26210125

Der Mörder von Nebenan. Quellen zur Kriminalitätsgeschichte Vortrag

Der Vorfahre wegen Totschlags im Zuchthaus, eine Frau aus dem Dorf eine Diebin, Brandstifterin oder Schlimmeres? Bei der Regionalgeschichts- und Familienforschung stößt man nicht immer nur auf Musterbürger, sondern auch auf Menschen, die aus den verschiedensten Gründen mit dem Gesetz in Konflikt gerieten. Vielleicht ist es für Familienforscherinnen und -forscher ein kurzer Schreck, bei ihrer Recherche auf kriminelle Verwandtschaft zu stoßen. Es kann aber auch eine Chance sein, einen besonders intensiven Blick auf das Leben (und die Taten) der betreffenden Personen zu werfen. Jan Wiechert setzt sich seit Jahren als Autor und neuerdings auch als Podcaster mit historischen Verbrechen auseinander. In seinem Vortrag berichtet er über seine Arbeit und gibt vor allem praktische Hinweise auf typische Quellen des 19. Jahrhunderts und erläutert Methoden, um zu Kriminalfällen zu recherchieren.

In Kooperation mit der Volkshochschule Öhringen.

Do., 03.12.26, 19:00 – 20:30 Uhr

Treffpunkt: Schlosshof, Schloss Neuenstein

Hohenlohe-Zentralarchiv Neuenstein

Jan Wiechert

6,00 €, Anmeldung ausschließlich über den Link: <https://eveeno.com/kriminalfaelle>

Politik

26210204

Die Windsors – Glanz und Tragik einer „fast normalen“ Familie

Die Windsors genießen eine besondere Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit im In- und Ausland. Auch wenn die Sympathien gewiss nicht ungeteilt sind, so bestreitet doch niemand ernstlich, dass das Haus Windsor im zurückliegenden Jahrhundert hohe Bedeutung für die englische Geschichte erlangte. Leben, Leistungen und Schicksale in der englischen Monarchie von Georg V. bis Elizabeth II. und ihre wichtigsten Protagonisten werden hier vorgestellt. Warum sind die Windsors so typisch für die britische Gesellschaft und Kultur? Was macht die Monarchie heute aus? Und was fasziniert an ihnen hierzulande so sehr, dass viele Menschen Anteil nehmen an ihrem Schicksal? Ein informativer und spannender Blick



hinter die Kulissen der „Royal Family“ – und eine fundierte Einschätzung der Zukunft der britischen Monarchie.“

Do., 15.10.26, 19:30 – 21:00 Uhr

Kelter Windischenbach,
Verrenberger Str. 11, Pfedelbach –
Windischenbach

Matthias Hofmann, Historiker, Orientalist
(MA) und Diplom Medienpraktiker

10,00 €, Anmeldung erforderlich.

Recht und Finanzen

26210305

Digitaler Nachlass

Online-Vortrag

Der digitale Nachlass geht uns alle an: Täglich hinterlassen wir - bewusst oder unbewusst - Spuren im Internet: Mailkonten, Einkäufe, Social Media Accounts wie Facebook, Instagram, Twitter & Co. Viele Dienste können ohne eine Registrierung gar nicht mehr genutzt werden. Persönliche Daten und Bankverbindungen liegen auf zahlreichen Servern von Unternehmen verstreut. Wer kümmert sich darum, wenn wir es selbst nicht mehr tun können?

Die Referentin informiert über Möglichkeiten, die informationelle Selbstbestimmung auch dann noch zu realisieren, wenn andere es für uns tun müssen - in unserem Sinn. Dieses Online-Seminar wird durch das Landesmedienzentrum Baden-Württemberg gefördert. Der Link wird Ihnen wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn von der vhs Öhringen zugestellt.

Do., 10.12.26, 19:00 - 21:00 Uhr

am eigenen Rechner
Christa Rahner-Göhring
ohne Gebühr

26210301

Money Talk für Frauen

Wir leben in einer Gesellschaft, in der wir täglich mit dem Geld zu tun haben. Leider heißt es in Deutschland: „Über Geld spricht man nicht.“ Und tatsächlich ist es gar nicht so einfach im Alltag. Wann und mit wem haben Sie über das Geld gesprochen? Und wie verlief das Gespräch?

In den 3 Stunden schauen wir unser Verhältnis zum Geld an (die Glaubenssätze), wie wir die wichtigsten Grundlagen für ein gelungenes Finanzleben schaffen, am besten sparen und was wir machen können, damit das gesparte Geld nicht an Wert verliert. Vielleicht werden Sie die Antwort auf die Frage finden, warum es sehr wichtig ist, dass jede Frau sich um eigene Finanzen kümmern soll, aber auch erkennen, dass das Thema Geld Spaß machen kann.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Do., 15.10.26, 17:00 – 20:00 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Cappelaue“
Iryna Canz
20,00 €

26210302

KI-Werkstatt Sicherheit — Deepfakes und KI-Betrug erkennen

Online-Vortrag

Fake-Mails, die täuschen. Anrufe, die Stimmen imitieren. KI macht Betrug gefährlicher – aber auch erkennbarer, wenn man weiß wie. In dieser KI-Werkstatt lernen Sie einen einfachen 5-Schritte-Check, mit dem Sie künftig Phishing, Deepfakes und falsche Nachrichten zuverlässig entlarven. Live-Demos zeigen, wie Betrüger vorgehen – und wie Sie sich schützen. Digitale Teilhabe bedeutet auch digitale Sicherheit. Lernziele: 5-Schritte-Check gegen Phishing und Betrug anwenden, Deepfakes und KI-generierte Inhalte erkennen, Sichere Passwörter und Zwei-Faktor-Authentifizierung einrichten

Mo., 05.10.26, 17:30 – 20:00 Uhr

am eigenen Rechner
Arno Schimmelpfennig, Trainer & Berater
für KI und Digitalisierung
25,00 €. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn von der vhs Öhringen.

26210303

KI-Werkstatt Gesundheit Arztbriefe und Beipackzettel verstehen

Online-Vortrag

Arztbriefe voller Fachwörter? Beipackzettel, die mehr Angst als Klarheit schaffen? KI kann Ihnen helfen, medizinische Texte zu verstehen – ohne selbst Arzt zu sein. In dieser KI-Werkstatt zeigen wir live, wie Sie mit ChatGPT Arztbriefe übersetzen, Medikamenten-Wechselwirkungen prüfen und einen persönlichen Gesundheitsplan erstellen. Wichtig: KI ersetzt keinen Arzt – aber sie macht Sie mündiger.

Lernziele:

- Arztbriefe und Befunde per KI verständlich übersetzen
- Medikamenten-Informationen und Wechselwirkungen prüfen
- Symptom-Tagebuch mit KI führen
- Grenzen erkennen: Wann zum Arzt, wann reicht KI?

Mo., 16.11.26, 17:30 – 20:00 Uhr

am eigenen Rechner
Arno Schimmelpfennig, Trainer & Berater

für KI und Digitalisierung

25,00 €. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn von der vhs Öhringen.

26210304

KI-Werkstatt Souverän — KI-Recht und AI Act verständlich erklärt

Online-Vortrag

Sie haben KI schon ausprobiert – aber wissen Sie auch, was erlaubt ist? Was die KI mit Ihren Daten macht? Und wo die Grenzen liegen? Dieser Kurs macht Sie souverän: Sie lernen die wichtigsten Regeln des AI Act kennen (ohne Juristendeutsch), verstehen Urheberrecht und Datenschutz bei der KI-Nutzung und können künftig fundierte Entscheidungen treffen. Als DIN-Beirat für KI-Standards bringt Ihr Dozent die Perspektive derer mit, die diese Regeln mitgestalten. Lernziele:

- AI Act: Was gilt ab 2026 für Sie persönlich?
- Urheberrecht: Wem gehört, was die KI erzeugt?
- Datenschutz: Welche Daten dürfen Sie eingeben?
- Entscheidungshilfe: Wann KI nutzen, wann nicht?

Mo., 18.01.27, 17:30 – 20:00 Uhr

am eigenen Rechner
Arno Schimmelpfennig, Trainer & Berater
für KI und Digitalisierung
25,00 €. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn von der vhs Öhringen.

Pädagogik, Erziehung und Familie



Foto: Nina Worms

Stillcafé-Babytreff im Hohenloher Krankenhaus

(1. Lebensjahr)

Herzliche Einladung zum Stillcafé / Babytreff! In gemütlicher Atmosphäre könnt ihr euch austauschen, Fragen rund ums Stillen und den Alltag mit Baby stellen und neue Kontakte knüpfen. Als ausgebildete Stillbe-

raterinnen (IBCLC) begleiten wir euch dabei. Auch nicht stillende Mamas sind herzlich willkommen. Für Tee, Kaffee und Snacks ist gesorgt. Wir freuen uns auf euch!

Bitte mitbringen: ggf. dicke Socken

**Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat,
10:00 Uhr – 12:00 Uhr (nicht in den
Schulferien**

Verwaltungsgebäude (1. Stock),
Krankenhausstr. 18, Öhringen
Nina Worms,
Kinderkrankenschwester, Still- und
Laktationsexpertin IBCLC
Cornelia Körner,
Kinderkrankenschwester, Still- und Laktati-
onsexpertin IBCLC
Regina Schoch,
Stillberaterin, Kinderkrankenschwester
ohne Gebühr

Stillambulanz im Hohenloher Krankenhaus

Kostenlose Telefonberatung: 07941/692302

Stillen ist eine besondere Zeit – und manchmal auch herausfordernd. In unserer Stillambulanz sind Sie mit all Ihren Fragen und Unsicherheiten herzlich willkommen. Die Telefonberatung erfolgt durch eine speziell ausgebildete IBCLC und bietet einfühlsame Unterstützung bei Stillproblemen, Schmerzen, zu wenig oder zu viel Milch sowie bei Fragen zum Stillstart, zur Stildauer, zum Abstillen oder zur Beikost. Rufen Sie uns gerne an!

**Jeden Freitag, 9:00 Uhr – 13:00 Uhr (nicht
in den Schulferien)**

Telefonberatung: 07941/692302
Nina Worms,
Kinderkrankenschwester, Still- und
Laktationsexpertin IBCLC
Cornelia Körner,
Kinderkrankenschwester, Still- und Laktati-
onsexpertin IBCLC
Regina Schoch,
Stillberaterin, Kinderkrankenschwester

26210506

Eltern-Kind-Kurs: Baby- & Kleinkindschlaf verstehen

von 0 bis 3 Jahren

Dieser Kurs vermittelt wertvolles Wissen rund um den Schlaf von Babys und Kleinkindern im Alter von 0 bis 36 Monaten. Themen sind Grundlagen, Entwicklung und Schlafverhalten, Einschlafen, Hilfen und Begleitung, unruhige Nächte und häufiges Aufwachen. Das Angebot richtet sich an Eltern mit Baby oder Kleinkind, die den kindlichen Schlaf besser verstehen und neue Orientierung für ihren Alltag finden möchten.

Mi., ab 16.09.26, 10:00 – 11:00 Uhr, 5 Mal
Altes Schulhaus Grünbühl
Grünbühl 13, Neuenstein
Verena Blumenstock, Babyschlafcoachin
50,00 €

26210507

Eltern-Kind-Kurs: Baby- & Kleinkindschlaf verstehen

von 0 bis 3 Jahren

Mi., ab 04.11.26, 10:00 – 11:00 Uhr, 5 Mal
Altes Schulhaus Grünbühl
Grünbühl 13, Neuenstein
Verena Blumenstock, Babyschlafcoachin
50,00 €

26210505

Eltern-Austausch-Gruppe

mit Kindern von 2 bis 4 Jahren

Dieses Angebot möchte euch als Eltern die Möglichkeit bieten, untereinander in den Austausch zu kommen und gleichzeitig Input, Hintergrundwissen und Unterstützung zu den Themen Bindung, kindliche Entwicklung und bedürfnisorientierte Begleitung sowie Resilienz im Familienalltag zu erhalten. Ihr sollt einem Raum bekommen, in dem ihr all eure Gedanken, Fragen, Unsicherheiten und Herausforderungen bezüglich eures Alltags mit Kind und des Elternseins mitbringen und wertfrei äußern könnt. Ich möchte euch einen Rahmen schaffen, in dem ihr Verständnis und Unterstützung erfahrt. Die Gruppe soll genau auf das ausgerichtet sein, was ihr an Themen, Fragen, Herausforderungen aktuell mitbringt. Eure Kinder dürfen natürlich dabei sein! Elternpaar-Anmeldung möglich. Material, das zum selbstständigen Spielen einlädt, steht zur Verfügung.

**Sa., 26.09., 17.10., 14.11., 28.11. und
12.12.26, 10:00 – 12:00 Uhr, 5 Mal**

Schloss Pfedelbach, Kreativraum
(Eingang über Schlossinnenhof),
Schlossstr. 5, Pfedelbach
Valeska Weber
66,00 €

26210503

Gelungener Schulstart für linkshändige Kinder

**Sicher begleiten statt unbewusst bremsen
Online-Vortrag**

Mein Kind schreibt irgendwie komisch...“
„Ich bin unsicher, ob ich es richtig unterstütze.“ „Ich will beim Schulstart nichts falsch machen – aber worauf muss ich achten?“
Viele Eltern linkshändiger Kinder haben ein ungutes Gefühl, können es aber nicht genau

benennen. Gleichzeitig wird das Thema in Schule und Alltag oft kaum aufgegriffen. Der Schulstart ist ein großer Schritt – für linkshändige Kinder oft mit besonderen Herausforderungen verbunden. Viele Schwierigkeiten entstehen dabei nicht durch das Kind selbst, sondern durch ungeeignete Bedingungen im Alltag. Worauf kommt es wirklich an? Und wie können Sie Ihr Kind so unterstützen, dass es sicher und entspannt schreiben lernt? In diesem Vortrag erfahren Sie, welche typischen Stolpersteine es gibt und worauf es bei linkshändigen Kindern grundsätzlich ankommt. Sie lernen, Ihr Kind besser zu verstehen und erhalten erste praktische Impulse für den Alltag. Der Vortrag richtet sich an Eltern von Vorschulkindern und Kindern der 1. Klasse. Es bleibt Raum für Fragen.

Unser Ziel: mehr Klarheit und Sicherheit im Umgang mit der Linkshändigkeit Ihres Kindes – für einen gelungenen Schulstart.

Mo., 05.10.26, 19:00 – 20:00 Uhr

am eigenen Rechner
Katharina Hofacker, Lerntherapeutin und
Linkshänder-Beraterin
10,00 €

26210504

Gelungener Schulstart für linkshändige Kinder

**Sicher begleiten statt unbewusst bremsen
Präsenz-Vortrag**

Mo., 22.02.27, 19:00 – 20:00 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Cappelaue“
Katharina Hofacker, Lerntherapeutin und
Linkshänder-Beraterin
10,00 €

26230380

ADHS bei Kindern und Jugendlichen Vortrag

Unaufmerksamkeit, Impulsivität und starke Unruhe – ADHS gehört zu den häufigsten psychischen Auffälligkeiten im Kindes- und Jugendalter. Doch was genau verbirgt sich hinter der Diagnose und wie zeigt sich ADHS im Alltag von Familie, Schule und Freizeit?

Die Referentin wird in diesem Vortrag die typischen Symptome, Ursachen und Auswirkungen von ADHS erläutern sowie Möglichkeiten der Diagnostik, des Umgangs mit betroffenen Kindern und Jugendlichen und verschiedene Behandlungsansätze vorstellen.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, der Referentin Fragen zu stellen.



Do., 22.10.26, 18:30 - 20:00 Uhr

Schloss Öhringen, Blauer Saal
Aiste Herrmann M.A., M. A., Kinder- und
Jugendlichenpsychotherapeutin, Öhringen
Anmeldung erforderlich, ohne Gebühr.

26210520

Ich schenke dir... eine Reise zu den Sternen Malen mit Acryl

für eine erwachsene Begleitperson und
Kinder ab 5 Jahren

Erleben Sie „Quality-Time“ der etwas anderen Art: Wir malen intuitiv, das heißt „aus dem Bauch heraus“, einfach drauflos, so wie es gerade kommt und Spaß macht, ganz ohne Bewertung und ohne jeden Druck. Ob mit Acryl oder Pastell, ob mit Pinsel, Spachtel oder mit den bloßen Händen: Gemeinsam mit Ihrem Kind, und doch jeder für sich, tauchen Sie ein in die Welt der Farben, begeben sich auf eine Reise ins Abenteuer der Malerei und können Ihre Kreativität nach Herzenslust entfalten. Dabei erschaffen Sie und Ihr Kind einzigartige Kunstwerke, die ganz Ihnen gehören.

Bitte mitbringen: Malkleidung, Verpflegung.

Sa., 17.10.26, 10:00 – 12:30 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Cappelaue“
Sylvia Bernlocher
19,00 €, zzgl. Materialkosten von 10 € p.P.
(beinhaltet Farben, Malpapier und eine Leinwand; weitere Leinwände werden separat berechnet), die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

Psychologie

26210602

„Sensibel oder hochsensibel?“ – Den Alltag mit mehr Leichtigkeit und einem Lächeln meistern!

Rescue-Tools für hochsensible Menschen

Wohltuende „Mikro-Bewegungen“ und wertvolle Rescue-Tools für den Alltag können für sensible und hochsensible Menschen sofort positive Impulse für das Vegetative Nervensystem und das Körpersystem bilden. Der „normale Alltag“ bringt Herausforderungen mit sich, die oft als belastend und erschöpfend empfunden werden; Daher ist es umso wichtiger, mit wirksamen Rescue-Tools schnell und nachhaltig in eine gute Balance und Regeneration zu kommen. Achtsam angeleitete Übungen bringen Sie in die Wahrnehmung der entspannenden und regenerierenden Wohlfühlmomente. Was es aber wirklich bedeutet, tiefer zu fühlen und mehr zu empfinden als viele andere

Menschen und welche Chancen genau darin bestehen, möchte die Dozentin als Expertin für Hochsensibilität mit fühlbarer Leichtigkeit vermitteln.

Mi., 03.02.27, 19:00 – 21:30 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Cappelaue“
Susanne Baier, Heilpraktikerin
19,00 €

26210603

Selbstwirksamkeit und Resilienz entwickeln Raus aus der Opferrolle – hinein in ein selbstbestimmtes, freies Leben

Warum es uns selbst schadet, wenn wir uns als Opfer fühlen und was es mental und körperlich macht, das erfahren Sie in diesem Kurs. Kreisende Gedankenschleifen verstärken die negativen Gefühle und schaden Ihrer Gesundheit und Ihrem Selbstwertgefühl. Dabei tragen Sie die Fähigkeit in sich, diese blockierenden Muster zu verändern. Stärken Sie Ihre Handlungskompetenz und Resilienz durch wirkungsvolle Übungen und finden Sie mit erprobter Strategie wieder zur inneren Freiheit, Energie und Freude. Sie lernen 5 Tools kennen, um das eigene Ego nachhaltig zu stärken und überholte Einschränkungen und Muster endlich loszulassen. Ihre Selbstwirksamkeit wird aktiviert, und Sie spüren wie wohltuend und befreiend es ist, wenn Ihr Körpersystem wieder mehr Glückshormone produziert.

Di., 16.02.27, 19:00 – 21:30 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Cappelaue“
Susanne Baier, Heilpraktikerin
19,00 €

26210610

Zuhören wie Momo und mit dem Herzen sehen

Interaktiver Vortrag

Zuhören, wie Momo heißt, einem Menschen wirklich Raum zu schenken – ohne Eile, ohne Urteil. Wenn wir so zuhören, beginnt etwas Besonderes: Wir sehen nicht nur mit den Augen, sondern verstehen mit dem Herzen. Und genau dort entsteht echte Verbindung – die wir alle so sehr brauchen.

Mi., 13.01.27, 18:30 – 20:30 Uhr

Schloss Pfedelbach, Kreativraum,
Schlossstr. 5
Eingang über den Schlossinnenhof
Virág Stumpf, Systemischer Coach
17,00 €

26210618

Collage als Mittel zur Selbsterforschung

Wir werden die Collage als ein Medium zur Selbsterforschung nutzen, nachdem wir mit einer Achtsamkeitsübung im gemeinsamen geschützten Raum angekommen sind. Dabei besinnen wir uns bei einer Tasse Tee auf unsere tiefen Sehnsüchte und genießen den kreativen Prozess selbst, nicht das fertige Werk. Gemeinsam schaffen wir einen geschützten Raum für Begegnung, Inspiration und persönliches Wachstum.
Bitte mitbringen: Schere, Klebstoff, Zeitschriften

Do., 24.09.26, 18:00 – 20:00 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,

Raum „Cappelaue“

Alina Cornelius, Lehrerin für Kundalini-Yoga
15,00 €



Foto: Sylvia Bernlocher

26220720

„Ich nehme mein Herz in die Hand...“ Intuitives Malen zum Thema „Mut“

(ab 18 Jahren)

Künstlerisch setzen wir uns damit auseinander, was für uns persönlich Mut bedeutet und was uns Kraft gibt. Wir malen intuitiv, das heißt „aus dem Bauch heraus“, einfach drauflos, so wie es gerade kommt und Spaß macht, ohne Bewertung und ohne Druck. Ob Acryl, Aquarell oder Pastell, ob Pinsel, Spachtel, Schwamm oder mit den Händen: Grundsätzlich geht es darum, die Sorgen des Alltags hinter uns zu lassen, einzutauchen in die Welt der Farben und die eigene Kreativität zu entfalten. Die Freude, die wir empfinden, öffnet uns einen Raum der inneren Ruhe und der stärkenden Begegnung.
Bitte mitbringen: Malkleidung, Verpflegung

Fr., 16.10.26, 18:00 – 21:00 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Cappelaue“
Sylvia Bernlocher
39,00 €, zzgl. Materialkosten von 10 €
(beinhaltet Farben, Malpapier und eine Leinwand; weitere Leinwände werden separat berechnet, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden).

Philosophie

26210812

Was ist eigentlich Philosophie?

Im amerikanischen Sprachgebrauch ist „philosophy“ eine persönliche Meinung, die man nicht begründen muss. In der abendländisch-europäischen Tradition hat sich eine strengere, an den Wissenschaften orientierte Bedeutung als Theorie herausgebildet, die aber gleichwohl auf das Leben und den Alltag anwendbar sein muss. Theorie ohne Praxis ist genauso unbefriedigend wie Praxis ohne Theorie. Was also Philosophie in diesem Sinne „eigentlich“ und konkret ist, wollen wir an klassischen und aktuellen Beispielen miteinander herausarbeiten. Wir beginnen mit Jürgen Habermas.

Mo., ab 16.11.26, 19:30 – 21:00 Uhr, 4 Mal
 Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
 Raum „Hornberg“
 Dr. Peter Lucke
 55,00 €

Länder – Menschen – Vorträge

26210909

Abenteuer Menschlichkeit 40 Tage ohne Geld zu Fuß durch Deutschland

Was passiert, wenn man alles hinter sich lässt – den sicheren Job, die gewohnte Komfortzone, das eigene Einkommen – und sich ganz dem Vertrauen hingibt? Gunther Reber, ehemaliger HR-Manager, Keynote-Speaker, Buchautor und Mentor & Impulsgeber für innere Führung, hat genau das getan. Im Sommer 2024 startet er direkt ab seiner Haustüre zu einer außergewöhnlichen Reise: 40 Tage lang ist er zu Fuß unterwegs – ohne einen Cent in der Tasche, nur im Vertrauen auf das Gute im Menschen. Auf seiner rund 650 Kilometer langen Wanderung auf den Jakobswegen quer durch Deutschland begegnet er fremden Menschen, offenen Herzen, unerwarteter Hilfe – und auch sich selbst. In seinem bewegenden und inspirierenden Vortrag erzählt er mit viel Tiefgang, Humor und Empathie von seinen Erfahrungen. Es geht um Menschlichkeit, Vertrauen, gegenseitige Hilfe und die Frage, welche Werte unser Zusammenleben tragen.

Ein Vortrag voller Geschichten, berührender Impulse und der Einladung, unser eigenes Miteinander neu zu denken.

Di., 29.09.26, 18:30 – 21:00 Uhr
 Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
 Raum „Cappelaue“
 Gunther Reber
 10,00 €

26210910

Zwischen Wasser und Wüste – auf der Spur von alten und neuen Paradies-Gärten im Iran

Der Referent nahm im Februar 2017 an einer Tagung zum Wassermanagement an der Universität in Sari (Iran) am Kaspischen Meer teil. Auf einer anschließenden Exkursion durch Nord- und Zentraliran wurden beeindruckende historische Wasserbauten besichtigt, darunter die berühmte Kanalttechnik: unterirdische Kanäle, die Wasser über große Distanzen durch die Wüste leiten und so üppige Paradies-Gärten entstehen lassen – Ursprung unseres Wortes „Paradies“. Die Route führte vom Kaspischen Meer über Teheran nach Shiraz, weiter nach Persepolis und Naqsh-e Rostam, anschließend nach Isfahan und schließlich nach Kashan mit seinem historischen Garten Bagh-e Fin

SWR1

EINS GEHÖRT GEHÖRT.



BACK TO THE 80s

MEIN RADIO – MEIN SWR1

SWR1.DE



– ein eindrucksvolles Beispiel persischer Gartenkunst.

Do., 01.10.26, 18:30 – 21:00 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Cappelaue“
Horst Geiger, Dipl.-Ing. (FH)
5,00 €

26210913

Israel erlebt

„Wenn jemand eine Reise tut, so kann er was erzählen!“ (Matthäus Claudius). Meine Wanderstrecke führte über Nazareth nach Kana, zum See Genezareth, ans Tote Meer, in die Jüdische Wüste und nach Jerusalem, - so war es geplant. Aus 12 Tagen wurden 17 Tage und aus der ruhigen Pilgertour im erblühenden, saftig grünen Galiläa wurde eine Reise in einem Land, das sich im Krieg befindet. Die Planung der Reise, der Trail durch Galiläa und auch die Rückreise mit Unterstützung der deutschen Botschaft. Gerne berichte ich davon und zeige Bilder von Erlebnissen entlang der Wanderstrecke. Allein unterwegs mit Rucksack und Wanderschuhen war das Ziel. Kurz gehe ich auf die Geschichte des Landes ein und versuche, meine Sicht auf Israel nahe zu bringen.

Fr., 09.10.26, 19:00 - 21:00 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hohenlohe“
Roland Ruf
10,00 €

Natur und Technik

26211005

Naturkosmetik für Weihnachten - duftend, liebevoll, selbstgemacht

Die Adventszeit ist geprägt von warmen Düften, ruhigen Momenten und kleinen, besonderen Geschenken. In diesem Workshop eröffnet sich die Welt der winterlichen Naturkosmetik mit ihren vielfältigen Möglichkeiten. Aus hochwertigen, natürlichen Zutaten entstehen individuelle Pflegeprodukte, die Haut und Sinne gleichermaßen ansprechen. Feine Duftnoten von Orange, Zimt, Vanille sowie Nadelbäumen wie Fichte oder Tanne sorgen für eine festliche, wohltuende Atmosphäre. Dabei werden ausgewählte Rohstoffe und ätherische Öle sowie deren Eigenschaften und Kombinationsmöglichkeiten näher kennengelernt. Es entstehen kleine, liebevoll gestaltete Geschenkideen – von pflegenden Lippenbalsamen über duftende Körperöle bis hin zu wohltuenden Salben und Badezusätzen – zum Verschenken oder Selbstbehalten.

Bitte mitbringen: verschiedene kleine und mittlere Tiegel, Gefäße und Flaschen.

Di., 01.12.26, 18:00 – 20:00 Uhr

Sporthalle Zweiflingen, Foyer,
Zum Sportplatz 3
Alexandra Abredat
19,00 €, zzgl. 15 € Materialkosten, die bitte vor Ort entrichtet werden.

26211008

Rebschnitt-Kurs „Sanfter Rebschnitt“

Erleben Sie die Grundlagen des Rebschnitts in unserem praxisnahen Kurs auf dem ehemaligen Landesgartenschaugelände in Öhringen. Gemeinsam gehen wir vom Treffpunkt zum Weinberg. Nach einer kurzen Einführung setzen Sie das Gelernte direkt im Weinberg um und erfahren, wie der richtige Schnitt die Qualität des neuen Jahrgangs beeinflusst. Zum Abschluss wärmen wir uns gemeinsam bei einer Tasse Glühwein auf und lassen den Kurs gemütlich ausklingen.

Bitte mitbringen: wetterfeste warme Kleidung, festes Schuhwerk, wer hat, eine Rebschere oder stabile Gartenschere.

Fr., 29.01.27, 13:30 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Hohenloher Scheune,
Hohe Straße, Öhringen
Nicole Dieroff
16,00 €

26211012

E-Autos für Einsteiger - Ein Abend für alle Fragen

Einfach erklärt und schnell realisiert: Wo lade ich eigentlich ein E-Auto? Welche App brauche ich wirklich? Bleibe ich im Winter liegen? Und was dann? In diesem kompakten Vortrag räumen wir mit Mythen auf, bringen Licht in den „Lade-Dschungel“ und besprechen Ihre Fragen rund ums E-Auto.

Do., 12.11.26, 17:30 – 20:30 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Cappelaue“
Markus Max
21,00 €

26211016

Tag des offenen Heizungskellers

Die kommunale Wärmeplanung der Stadt Öhringen zeigt, in welchen Gebieten keine Fernwärme vorgesehen ist, die Eigentümer*innen also selbst den Umstieg auf klimafreundliche Heiztechniken angehen können und werden. Die Wärmepumpe ist hierbei eine besonders interessante und sinnvolle Lösung. Doch bei der Planung können Fragen zu Technik, Kosten oder Förderung aufkommen. Antworten auf diese Fragen gibt es beim „Tag des offenen Heizungskellers“ am 21. November 2026, bei dem Bürgerinnen und Bürger zu sich einladen, ihre Heizlösung vorstellen und Auskunft geben über ihre Erfahrungen.

Nachfolgende Konzepte werden vorgestellt: (1) Luft-Wasser-Wärmepumpe, (2) Luft-Luft-Wärmepumpe (Klimagerät), (3) Wärmepumpe im Mehrfamilienhaus, (4) energetische Sanierung eines Altbaus (Wandheizung mit Lehmplatten & Wärmepumpe) sowie (5) ein „Bio-Solar-Haus“, bei dem die innere Holzhülle von einer wettergeschützten, teilweise verglasten äußeren Hülle umschlossen ist.

Die Führungen finden zwischen 10 und 15 Uhr stündlich statt und sind auf kleine Gruppen von maximal fünf Personen begrenzt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welches der genannten Heizungssysteme (1-5) Sie interessiert. Optional können Sie auch einen Wunschzeitraum angeben. Wir bitten Sie, sich zu Beginn der Führung auszuweisen.

Die Veranstaltung ist Teil einer bundesweiten Aktion von Greenpeace, GermanZero, BUND und weiteren Klima- und Umweltgruppen. Veranstalter in Öhringen ist die Bürgerinitiative „Öhringen klimaneutral 2035“, Teil des Netzwerkes LocalZero, in Kooperation mit dem Klimazentrum des Hohenlohekreises. Dieses wird das Thema durch einen Vortrag „Tschüss alter Heizkessel, hallo Zukunft Wärmeversorgung“ nach dem Aktionstag aufgreifen und vertiefen. Der Termin wird rechtzeitig bekanntgegeben.

Bitte mitbringen: Personalausweis oder Reisepass

Sa., 21.11.26, zwischen 10:00 - 15:00 Uhr, immer zur vollen Stunde

Veranstalter: Bürgerinitiative „Öhringen klimaneutral 2035“

2 €, die bitte vor Ort entrichtet werden. Bitte bei der Anmeldung gewünschtes Konzept (1 – 5) und gewünschte Uhrzeit (zwischen 10:00 – 15:00 Uhr) angeben.

Lesungen

„Sturm über Christiansø“ Musikalische Lesung mit Michael Kobr

Michael Kobr stellt seinen neuen Roman „Sturm über Christiansø“ vor. Mitten in der Ostsee, unweit der dänischen Sonneninsel Bornholm, liegen die kleinen Erbseninseln. Ein paar Dutzend Einwohner, viel Natur und malerische Fischerkaten: das perfekte Idyll. Bis die junge Umweltaktivistin Anna unter mysteriösen Umständen verschwindet. Besteht ein Zusammenhang mit ihrem erbitterten Kampf gegen einen großen Windpark vor der Küste? Lennart Ipsen, Leiter der Bornholmer Kripo, nimmt das Postschiff, um im winzigen Christiansø erste Ermittlungen anzustellen. Doch ein heftiger Sturm zieht auf, Lennart sitzt fest. Und muss, während der Wind die Inseln umtost, feststellen, dass auch dieser scheinbar so verwunschene Ort nicht von den Herausforderungen der modernen Zeit verschont geblieben ist – und Neid, Hass und Habgier ihren festen Platz haben...

Am Piano begleitet von seinem Freund Stephan Winkler wird Michael Kobr nicht nur lesen, sondern auch sein gesangliches Talent unter Beweis stellen. Ein kurzweiliger und unterhaltsamer Abend ist garantiert! Eine Kooperation der Stadtbücherei, Volkshochschule Öhringen und Hohenlohe'sche Buchhandlung Rau.

Di., 10.11.26, 19:30 - 21:30 Uhr

Stadtbücherei, Altes Rathaus, Ratssaal
Eingang über Rathausstraße, Öhringen
20,00 €

Karten sind erhältlich in der Hohenlohe'sche Buchhandlung Rau und der Stadtbücherei Öhringen

„Eine Seite noch“ Meike Winnemuth

Bestsellerautorin Meike Winnemuth ist zurück und widmet sich nach Weltreise und Garten einer weiteren Passion: dem Lesen. Von Seneca über Tolstoi zu Virginia Woolf und Sally Rooney, von der Bibel bis Fourth Wing liest sie einen Sommer lang alles, was ihr in die Finger kommt. Erfreut sich an Selbstversuchen, trifft andere Leseverrückte, unternimmt Ausflüge in die weite Welt der Literatur. Und findet dabei, was sie nicht gesucht hat. Befindet: Lesen macht das Leben eine Nummer größer. Es schenkt Verbundenheit über alle Grenzen hinweg. Und doch lesen zwei Menschen nie dasselbe Buch. Eine Kooperation der Sparkasse Hohenlohekreis, Stadtbücherei, der Hohenlohe'schen Buchhandlung Rau und der Volkshochschule Öhringen.

Kultur – Kreativität

19. Nacht
der Gitarren
Seite 34

Themenbereiche:

Lesungen	31
Konzert	32
Tanzpraxis	32
Kunst – Kunstgeschichte	33
Zeichnen – Malen	36
Handwerk – Kunsthandwerk	37
Mediendesign	38
Musikalische Praxis	38



Mi., 18.11.26, 19:30 – 21:30 Uhr

Sparkasse Hohenlohekreis, Bahnhofstr. 3-5
Karten sind erhältlich in der Hohenlohe'sche
Buchhandlung Rau und der Stadtbücherei
Öhringen

Vorverkauf: 20 €; Schüler/Studenten: 15 €
Abendkasse: 25 €

26220120

Zwischen Stolz und Sinnlichkeit – Literaturfrühstück zu Jane Austen

Für die damalige Zeit erhielt die Pfarrers-
tochter Jane Austen (1775-1817) eine
ungewöhnlich gute Bildung als Mädchen.
Mit zwölf Jahren begann sie zu schreiben,
veröffentlichte jedoch zeitlebens anonym
unter der Verfasserangabe „by a lady“. Dank
ihrer scharfsinnigen Beobachtungsgabe und
ihres feinsinnigen Humors ist sie bis heute
eine der meistgelesenen Autorinnen der
englischen Literatur.

In der Mitte des 90-minütigen Literaturvor-
trags zu Leben und Werk der mit 41 Jahren
viel zu früh verstorbenen Schriftstellerin
werden wir eine kleine Pause machen und
an Stehtischen eine Butterbrezel zu Kaffee
und Tee genießen sowie gemeinsam ins
Gespräch kommen.

Sa., 26.09.26, 10:00 – 11:45 Uhr

Kulturbahnhof, Bahnhof 1, Neuenstein, EG
Nina Piorr, Kultur- und Literaturwissen-
schaftlerin M.A., Autorin
15,00 €

26220130

Sir Arthur Conan Doyle & sein Sherlock Holmes Literaturvortrag

„Ich bin ein Gehirn, Watson. Der Rest von
mir ist nur ein Anhängsel.“

Als Sherlock Holmes 1893 den literarischen
Tod starb, gab es wütende Proteste von
seinen zahlreichen Fans. Schließlich lenkte
Sir Arthur Conan Doyle ein und erweckte
den Meisterdetektiven aus der Baker Street
221b wieder zum Leben. Noch über hundert
Jahre später kennt jeder Sherlock Holmes.
Weit weniger bekannt ist der geistige Vater
des berühmten Detektivs. Dabei war das
Leben des britischen Autors und Arztes min-
destens so abenteuerlich wie die Kriminal-
fälle seines meisterhaften Ermittlers. Dies
beleuchtet dieser ca. 90-minütige Literatur-
vortrag zu Leben und Werk von Sir Arthur
Conan Doyle.

Mi., 13.01.27, 18:00 – 19:30 Uhr

Kulturbahnhof, Bahnhof 1, Neuenstein, EG
Nina Piorr, Kultur- und Literaturwissen-
schaftlerin M.A., Autorin
11,00 €

Konzert



Quelle: Jaques Stotzem

26221202

19. Nacht der Gitarren mit Jaques Stotzem, Ignaz Netzer & friends

Bereits zum 19. Mal findet die Nacht der
Gitarre statt, dieses Mal im Blauen Saal des
Schlosses Öhringen.

Es ist den Veranstaltern gelungen, mit dem
Belgier JACQUES STOTZEM einen der
führenden Fingerstyle-Gitarristen nach
Öhringen zu holen. Zweiter im Bunde wird
wie immer Mitorganisator Ignaz Netzer sein.
Und es gibt noch mehr zu hören und zu
staunen....

Ignaz Netzer ist künstlerischer Leiter des
Abends. Für seine Arbeit wurde er mit zahl-
reichen Preisen ausgezeichnet, u.a. mit dem
German Blues Award.

Fr., 26.02.27, 19:00 – 22:00 Uhr

Schloss Öhringen, Blauer Saal
25 € (Bitte um rechtzeitige Anmeldung,
begrenzte Plätze), auch Abendkasse.
Einlass: 18:30 Uhr

Tanzpraxis

26220514

Internationale Folkloretänze für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs haben die Teilnehmenden
die Möglichkeit, Tänze aus verschiedens-
ten Kulturen und Ländern zu erlernen. Die
Vielfalt der Tänze, mal besinnlich ruhig, mal
dynamisch mitreißend, verspricht Abwechs-
lung.

Bitte mitbringen: bequeme und rutschfeste
Schuhe.

Mo., ab 02.11.26, 19:30 – 21:30 Uhr, 6 Mal

Schloss Pfedelbach, Bürgersaal,
Schlossstr. 5, Pfedelbach
Ingrid Kusserow, Tanzpädagogin
66,00 €

Line Dance

Wörtlich übersetzt heißt Line-Dance „auf
der Linie tanzen“. Beim Line-Dance bewe-
gen sich keine Paare, sondern Einzeltänzer
in Reihen in einer vorgegebenen Schritt-
kombination zu Country- bzw. Rock- oder
Popmusik. Den Line-Dance kann jeder (ab
10 Jahren) ohne Vorkenntnisse erlernen.
Country und Westerntanz fördert die Kon-
zentration sowie die geistige und körperliche
Beweglichkeit.

26220530

Line Dance für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

(kein Kurs am 22.10.2026, dafür Kurs am
29.10.2026)



**Neue Kurse starten
ab Montag,
28. September 2026**

Dein TANZSTUDIO in Öhringen für...

- Eltern-Kind-Tanzen • Ballett
- Tänzerische Früherziehung
- Kindertanzen • K-Pop
- Hip-Hop • Discofox
- Paartanz (auch Ü 60)
- Modern & Country Linedance
- Hochzeits-Crashkurse
- Privatunterricht



Save the Date:
Tage der offenen Tür
für Kinder & Jugendliche
am Sonntag,
20.9. ab 13:00 Uhr
für Erwachsene
am Samstag,
26.9. ab 19:00 Uhr

Für alle Alters- und Niveau-Stufen!



Am Römerbad 23
74613 Öhringen
info@tanzstudio-brush.de
Tel.: 0160 - 99 53 99 35
www.tanzstudio-brush.de



Bitte mitbringen: Schuhe mit glatten Sohlen, Getränk.

Do., ab 17.09.26, 16:30 – 17:30 Uhr, 12 Mal
Bürgersaal Adolzfurt,
Unterheimbacherstr. 37/1, Bretzfeld
Irmtraud Weinberg
84,00 €

26220531

Line Dance für Anfänger mit Vorkenntnissen für Wiedereinsteiger geeignet

(kein Kurs am 22.10.2026, dafür Kurs am 29.10.2026)

Bitte mitbringen: Schuhe mit glatten Sohlen, Getränk.

Do., ab 17.09.26, 17:30 – 18:30 Uhr, 12 Mal
Bürgersaal Adolzfurt,
Unterheimbacherstr. 37/1, Bretzfeld
Irmtraud Weinberg
84,00 €

26220532

Line Dance für Anfänger mit guten Vorkenntnissen

(kein Kurs am 20.10.2026)

Bitte mitbringen: Schuhe mit glatten Sohlen, Getränk.

Di., ab 15.09.26, 20:20 – 21:20 Uhr, 11 Mal
Schloss Pfedelbach, Bürgersaal,
Schlossstr. 5, Pfedelbach
Irmtraud Weinberg
77,00 €

26220539

Line Dance für Fortgeschrittene – improved

(kein Kurs am 19.10.2026)

Bitte mitbringen: Schuhe mit glatten Sohlen, Getränk.

Mo., ab 14.09.26, 18:15 – 19:15 Uhr, 11 Mal
Schloss Pfedelbach, Bürgersaal,
Schlossstr. 5, Pfedelbach
Irmtraud Weinberg
77,00 €

26220540

Line Dance für Fortgeschrittene – intermediated

(kein Kurs am 19.10.2026)

Bitte mitbringen: Schuhe mit glatten Sohlen, Getränk.

Mo., ab 14.09.26, 19:20 – 20:20 Uhr, 11 Mal

Gemeinde- und Festhalle Nobelgusch,
Mehrzweckraum
Irmtraud Weinberg
77,00 €

26220541

Line Dance für Fortgeschrittene – advanced

(kein Kurs am 20.10.2026)

Bitte mitbringen: Schuhe mit glatten Sohlen, Getränk.

Di., ab 15.09.26, 19:15 – 20:15 Uhr, 11 Mal
Schloss Pfedelbach, Bürgersaal,
Schlossstr. 5, Pfedelbach
Irmtraud Weinberg
77,00 €

26220549

Salsa Pa Ti Schnupper-Workshop

Erleben Sie das Temperament und die Lebensfreude der Karibik. Die kubanische Salsa ist eine leidenschaftliche und mitreißende Musikrichtung, die zum Tanz einlädt. Salsatanzen ist Lebensfreude pur und bringt jede Menge Spaß. Dies zu erleben steht an diesem Wochenendkurs an erster Stelle. Anfänger ohne Vorkenntnisse entwickeln ein Gefühl für den Rhythmus und das typische Salsagefühl. Merengue und Bachata sind leicht erlernbare lebensfrohe Tänze aus der Dominikanischen Republik. Karibische Tänze eignen sich für alle Altersgruppen. Sie fördern die Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und das Koordinationsvermögen. Eine paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich!

Bitte mitbringen: Tanz- / Turnschuhe, Getränk.

Sa., 03.10.26, 14:00 – 16:00 Uhr und So., 04.10.26, 10:00 – 12:00 Uhr
Vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 1, Austr. 17 (Hofeing.)
Eva Stölzle, Tanzlehrerin
39,00 €

Kunstgeschichte

Kunst am Vormittag

Kunst – Markt – Kommerz

Die horrenden Summen, die Kunstwerke auf Auktionen erzielen können, rufen bisweilen Kopfschütteln hervor und werden als Auswüchse des Marktes beklagt. Doch nicht erst in der Gegenwart sind Kunst und Markt eng verknüpft. Schon in früheren Jahrhunderten kooperierten Künstler mit Händlern, reagierten auf Trends und wurden vermarktet. Vier prominente Beispiele werden diesen etwas anderen Blick auf die Kunstgeschichte vertiefen und überraschende Ergebnisse zutage fördern.

26220620

Rembrandt: Selbstporträt (1640)

Kein Raffael für Rembrandt – eine spektakuläre Auktion und ihre Folgen

Di., 13.10.26, 09:30 – 11:00 Uhr

Kelter Windischenbach, Verrenberger Str. 11, Pfedelbach – Windischenbach
Ursula Angelmaier, Kunsthistorikerin M.A.
10,00 €

26220621

Antoine Watteau: Das Ladenschild des Kunsthändlers Gersaint (1720)

Ein Maler macht Mode.

Di., 10.11.26, 09:30 – 11:00 Uhr

Kelter Windischenbach, Verrenberger Str. 11, Pfedelbach – Windischenbach
Ursula Angelmaier, Kunsthistorikerin M.A.
10,00 €

26220622

Gustav Klimt: Nuda Veritas (1899)

Ein Bild gegen die Bilderflut

Di., 08.12.26, 09:30 – 11:00 Uhr

Kelter Windischenbach, Verrenberger Str. 11, Pfedelbach – Windischenbach
Ursula Angelmaier, Kunsthistorikerin M.A.
10,00 €

26220623

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

Variation statt Reproduktion

Di., 02.02.27, 09:30 – 11:00 Uhr

Kelter Windischenbach, Verrenberger Str. 11, Pfedelbach – Windischenbach
Ursula Angelmaier, Kunsthistorikerin M.A.
10,00 €

Bretzfeld

Gummistiefelzwerge entdecken den Herbst	Di	22.09.2026	13
Gummistiefelzwerge entdecken den Herbst	Di	06.10.2026	13
Herbstbasteln (ab 5 Jahre)	Mi	07.10.2026	14
Adventsbasteln mit Naturmaterialien (6-11 Jahre)	Fr	27.11.2026	14
Weihnachtsbasteln (ab 5 Jahre)	Di	01.12.2026	14
Anfänger-Schwimmkurs (ab 6 Jahre)	Mi	21.10.2026	14

vhs unterwegs

Deutsches Luft- und Raumfahrtzentrum Lampoldshausen	Fr	13.11.2026	18
Deutsches Luft- und Raumfahrtzentrum Lampoldshausen	Fr	15.01.2027	19
Rund um die Burg Weibertreu mit Weinprobe	Di	22.09.2026	21
Glühweinwanderung 2.0	Fr	13.11.2026	22

Kunst – Kreativität

Line Dance für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen	Do	17.09.2026	32
Line Dance für Anfänger mit Vorkenntnissen für Wiedereinsteiger	Do	17.09.2026	33
Handlettering	Sa	16.01.2027	33
Aquarellmalkurs	Di	03.11.2026	36
Aquarellmalkurs	Di	26.01.2027	36
Bewegung – Entspannung			
Winter Yin Yoga-Abend mit Aromaöl	So	29.11.2026	42
Hatha Yoga	Di	10.11.2026	45
Kundalini-Yoga	Mo	21.09.2026	45
Bauch, Rücken, Beckenboden	Mi	04.11.2026	47
Move to the Beat	Mo	21.09.2026	49
Indian Balance®	Mi	30.09.2026	50
Kochen - Ernährung			
Vietnamesisches Nationalgericht – Bun Cha Ha Noi	Do	22.10.2026	57
Vietnamesisches Nudelgericht	Do	19.11.2026	57

Neuenstein**vhs unterwegs**

Führung durchs Theater Heilbronn	Fr	27.11.2026	18
Schlossführung in Neuenstein	Sa	03.10.2026	18
Schlossführung in Neuenstein	Sa	03.10.2026	18
Von Aderlass bis Opium. Eine medizingeschichtliche Themenführung	Fr	23.10.2026	19
Von Mausei bis Meuchelmord. Eine kriminalgeschichtliche Führung	Mi	04.11.2026	19
Von Mausei bis Meuchelmord. Eine kriminalgeschichtliche Führung	Do	05.11.2026	19
Betriebsbesichtigung im Lidl Logistikzentrum	Di	29.09.2026	20
Betriebsbesichtigung bei Würth Elektronik eiSos GmbH & Co. KG	Mi	21.10.2026	20

Geschichte

Lesekurs: Von kranken und gesunden Tagen	Do	08.10.2026	24
Lese-Kompakt-Kurs: Einführung in das Lesen alter Schriften	Sa	17.10.2026	25
Lektürekurs zur Deutschen Schrift des 19./20. Jahrhunderts (für Fortgeschrittene)	Di	22.09.2026	25
Ochsen nach Paris und der Reichtum Hohenlohes.			
Wahrheit oder Mythos?	Fr	09.10.2026	25
Der Mörder von Nebenan.			
Quellen zur Kriminalitätsgeschichte	Do	03.12.2026	25

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Eltern-Kind-Kurs: Baby- & Kleinkindschlaf verstehen	Mi	16.09.2026	12
--	----	------------	----

Kunst – Kreativität

Literaturfrühstück zu Jane Austen	Sa	26.09.2026	32
Literaturabend zu Sherlock Holmes	Mi	13.01.2027	32
Origami-Workshop	Mo	21.09.2026	37

Entspannung – Bewegung

Hatha-Yoga	Di	22.09.2026	44
Bewegung von Kopf bis Fuß	Mi	23.09.2026	48
Bodyforming	Mo	21.09.2026	48

Kochen – Ernährung

Mexikanisches street food	Fr	09.10.2026	57
---------------------------	----	------------	----

Sprachen

Japanisch A1.2	Di	22.09.2026	61
Japanisch A1.1 - Anfängerkurs	Mi	23.09.2026	61
Englisch - für ältere Mitbürger A2-B1	Do	24.09.2026	59
Crime and Mystery - C1	Di	22.09.2026	60

Pfedelbach

Wir machen Musik! (1 bis 2 Jahre)	Di	22.09.2026	12
Wir machen Musik! (1 bis 3 Jahre)	Di	22.09.2026	12
Wir machen Musik! (1 bis 3 Jahre)	Mi	23.09.2026	12
Wir machen Musik! (von 6 bis 12 Monaten)	Mi	23.09.2026	12
Wir machen Musik! (3 bis 5 Jahre)	Sa	26.09.2026	13
Kung Fu Panda - Kurs	Fr	02.10.2026	13
Anfänger-Schwimmkurs (ab 6 Jahre)	Sa	24.10.2026	14
Marburger Konzentrations- und Verhaltenstraining (8-12 Jahre)	Fr	18.09.2026	15
Marburger Konzentrations- und Verhaltenstraining (8-12 Jahre)	Fr	15.01.2027	15

vhs unterwegs

Scheuerle Fahrzeugtechnik Pfedelbach	Do	15.10.2026	20
Scheuerle Fahrzeugtechnik Pfedelbach	Do	03.12.2026	20
Erlenbacher Ölmühle	Di	10.11.2026	20
Herbstwanderung auf den Destillatwegen Pfedelbachs	So	01.11.2026	22

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Führung durchs Weinbaumuseum Pfedelbach	Sa	30.01.2027	22
Die Windsors – Glanz und Tragik einer fast normalen Familie	Do	15.10.2026	25
Eltern-Austausch-Gruppe (von 2 bis 4 Jahre)	Sa	26.09.2026	12
Zuhören, wie Momo und mit dem Herzen sehen	Mi	13.01.2027	28

Kunst – Kreativität

Internationale Folkloretänze	Mo	02.11.2026	32
Line Dance für Anfänger mit guten Vorkenntnissen	Di	15.09.2026	33
Line Dance für Fortgeschrittene – improved	Mo	14.09.2026	33
Line Dance für Fortgeschrittene – intermediated	Mo	14.09.2026	33
Line Dance für Fortgeschrittene – advanced	Di	15.09.2026	33
Rembrandt: Selbstporträt (1640)	Di	13.10.2026	33
Antoine Watteau: Das Ladenschild des Kunsthändlers Gersaint (1720)	Di	10.11.2026	33

Gustav Klimt: Nuda Veritas (1899)	Di 08.12.2026	33
Claude Monet: Das Londoner Parlament (Serie 1904/05)	Di 02.02.2027	33
Gitarrenkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse	Mi 23.09.2026	38
Gitarrenkurs für Fortgeschrittene	Mo 21.09.2026	39

Entspannung – Bewegung

Lebenskraft tanken	Sa 24.10.2026	42
Tai Chi-Qigong	Di 22.09.2026	43
Qi Gong: Faszien (Teller) – Qi Gong QQ	Di 22.09.2026	44
Tai Chi-Qigong:		
Entspannung mit den „18 Formen der Harmonie“	Fr 25.09.2026	44
Hatha-Yoga	Mi 23.09.2026	45
Vinyasa-Yoga	Do 22.10.2026	46
Ganzheitliches Beckenbodentraining	Mi 07.10.2026	48
Bodega	Fr 25.09.2026	48
Pilates	Di 22.09.2026	51
Selbstbehauptung für Frauen (ab 18 Jahre)	Fr 25.09.2026	52
Wirbelsäulengymnastik	Do 01.10.2026	53

Kochen – Ernährung

Sauerteigbrot backen – Roggenvollkornbrot	Sa 14.11.2026	56
Sauerteigbrot backen – Dinkelvollkornbrot	Sa 28.11.2026	57
Persische Küche –		
Eine kulinarische Reise durch den Orient!	Sa 17.10.2026	57

Zweiflingen



Babymassage	Di 22.09.2026	10
Babymassage	Di 03.11.2026	10
Babymassage	Di 05.01.2027	10
Pony-Kindergarten	Do 17.09.2026	13
Pferde fördern Kinder	Do 05.11.2026	13
Mädchen – Frau – Mein Körper	Fr 15.01.2027	15

Natur

Naturkosmetik für Weihnachten	Di 01.12.2026	30
-------------------------------	---------------	----

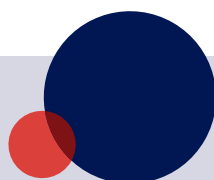
Entspannung – Bewegung

Kundalini Yoga für ein starkes Immunsystem	Sa 07.11.2026	42
Kundalini Yoga für deinen Weg ins neue Jahr	Sa 16.01.2027	42
Yoga für Körper und Geist	Di 22.09.2026	46
Ganzkörpertraining	Di 15.09.2026	49
Rückenfit-Rückenkräftigung	Mo 05.10.2026	51
Rückenfit-Rückenkräftigung	Di 06.10.2026	51
Rückenfit-Rückenkräftigung	Mo 30.11.2026	52

Kochen – Ernährung

Backen im Backhaus	Sa 17.10.2026	57
Backen im Backhaus	Sa 14.11.2026	57

Kooperationsveranstaltungen mit anderen Volkshochschulen



26201112

ZDF-Sendezentrum in Mainz und Mainzer Altstadt mit Weihnachtsmarkt

Tagesfahrt

Diese Fahrt kombiniert einen Besuch des ZDF-Sendezentrums auf dem Mainzer Lerchenberg mit einem Stadtbummel durch die Altstadt von Mainz inkl. Besuch des Historischen Weihnachtsmarktes am Markt, Höfchen und Liebfrauenplatz. Nach Ankunft im Sendezentrum beginnt kurz vor 13 Uhr das Programm mit der Besichtigung der ZDF-Studios, der Senderegien, einer Filmvorführung und Informationsgesprächen. Gegen 15:15 Uhr erfolgt die Weiterfahrt in die Mainzer Altstadt, wo man auf eigene Faust die Stadt erkunden kann. Die Rückfahrt erfolgt um 18 Uhr.

Bitte mitbringen: Personalausweis oder Reisepass.

Sa., 05.12.26, 09:00 ab Volksfestplatz (Hakro-Arena) Crailsheim – ca. 21:30 Uhr
Zustieg auch in Westernach (P+R) um 9:35 Uhr und in Öhringen (Kaufmännische Berufsschule) um 9:55 Uhr möglich.

Martin Dilger, Volkshochschule Crailsheim
69,00 € für Erwachsene
56,00 € für Kinder von 8 bis 17 Jahren
Anmeldung bei der Volkshochschule Öhringen möglich. Das Mindestalter liegt bei 8 Jahren.

26201109

Exkursion zum Bundesverfassungsgericht

Hautnah den Ort erkunden, an dem das höchste Gericht in Deutschland tagt, an dem die Grundrechte geschützt und unsere Demokratie verteidigt werden. Das können Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Exkursion ans Bundesverfassungsgericht nach Karlsruhe erleben. Das Gericht nahm vor genau 75 Jahren seine Arbeit auf. Jährlich gehen über 5.000 Verfassungsbeschwerden ein. Eine Anmeldung zu der Exkursion per Bus nach Karlsruhe ist nötig. Ein Zustieg am Parkplatz der Kaufmännischen Schule in Öhringen ist um 07:55 Uhr möglich.

~~Anmeldung bitte über die Volkshochschule Schwäbisch Hall: www.vhssha.de~~

Do., 26.11.26, 07:30 ab ZOB Schwäbisch Hall, Kiosk, 07:55 Uhr ab Kaufmännische Schule Öhringen, Rückkehr ca. 15:00 Uhr

Tobias Würth,
Volkshochschule Schwäbisch Hall
35,00 €
Anmeldung bei der Volkshochschule Öhringen möglich. Das Mindestalter liegt bei 18 Jahren.

26204032

Höhlen- und karstkundliche Exkursion bei Braunsbach

Auf einer rund 4 km langen Wanderung erkunden wir faszinierende Dolinen, geheimnisvolle Schachthöhlen, mystische Batschwunden und imposante Abrissklüfte. Ein besonderes Highlight: Es besteht die Möglichkeit, eine Naturhöhle hautnah zu entdecken – ein unvergessliches Abenteuer für alle, die die verborgenen Wunder der Erdgeschichte erleben möchten! Eigenanreise im Konvoi ab Wertwiese, Künzelsau oder direkt an den Ausgangspunkt im Tierberger Wald. Bitte bei der Anmeldung angeben. Anmeldung bitte ausschließlich über die Volkshochschule Künzelsau: www.vhs-kuen.de oder 07940/92190 (Teilnehmende erhalten dann einen Link mit Lageplan.) VHS mit dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e. V.

Bitte mitbringen: schmutzverträgliche Wanderkleidung, Stirn- oder Taschenlampe, Helm (sofern vorhanden) und alles für ein gemütliches gemeinsames Picknick
So., 27.09.26, 12:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: Tierberger Wald
Edwin Karl
Erwachsene: 22,00 €
Jugendliche ab 14 Jahre: 18,00 €
Anmeldung über die Volkshochschule Künzelsau. Das Mindestalter liegt bei 14 Jahren.



Zeichnen – Malen

26220700

Handlettering – Schreiben und Gestalten

für Erwachsene und Jugendliche
ab 12 Jahren

Handlettering bezeichnet das Zeichnen und Malen von Buchstaben und Ziffern. In der ersten Hälfte des Kurses beschäftigen wir uns mit verschiedenen Schriften, Blattaufteilung und Schmuckelementen. In der zweiten Hälfte werden wir die Gestaltungsmöglichkeiten aus und schreiben und illustrieren mit verschiedenen Watercolors (wasseremulsierte Farben: Aquarellfarben, Buntstifte und BrushPen). Gestalten Sie originelle, ganz persönliche Glückwunschkarten, Etiketten für Selbstgemachtes, persönliche Geschenkanhänger, Türschilder oder ganze Sprüche! Alle Materialien können auch im Kurs geliehen und ausprobiert werden. Bitte mitbringen (falls vorhanden): Bleistift, Radierer, Geodreieck, Fineliner, Gelstifte, Aquarellfarben in verschiedenen Ausführungen, Filzstifte, Haarpinsel.

Sa., 16.01.27, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus Bretzfeld, Adolzfurter Str. 12, Bretzfeld, Vereinsraum
Silke Schlaier, Kalligrafin, Geschäftsführerin
Hector Kinderakademie
49,00 €, zzgl. 5,00 € Materialkosten, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.



Foto: Gudrun Hartl

26220701

Mit Tusche zeichnen am Samstag

Beim Zeichnen den Alltag vergessen. Wir zeichnen mit verschiedenen Federn auf unterschiedlichen Papieren. Tusche-Zeichnungen können auch gut mit Aquarell-Farben kombiniert werden. Nach den ersten Bleistift-Vorzeichnungen legen wir mit der Feder los. Dabei erhalten Sie Tipps zur Bildgestaltung, Passepartout-Anfertigung und Einrahmung.

Bitte mitbringen: Dickes, glattes Zeichenpapier DIN A4, versch. Zeichenfedern, Tusche/Scriptol, Bleistift, Radiergummi.

Bitte Motive mitbringen, die Sie gerne malen möchten, z.B. Tiere, Natur/Landschaften, Blumen, Obst/Früchte.

Sa., 12.12.26, 10:00 – 16:00 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Cappelaue“
Gudrun Hartl
44,00 €

26220703

Aquarellmalen am Samstag für eine kreative Auszeit

Malen ist Freude, Entspannung und Inspiration. Erstellen Sie Ihr persönliches Lieblingsbild. Mit den ersten Bleistift-Vorzeichnungen geht's los. Unter Anleitung können Sie mit den schönsten Farben Ihr gewähltes Motiv gestalten. Dabei erhalten Sie Tipps zur Bildgestaltung, Passepartout-Anfertigung und Einrahmung.

Bitte mitbringen: Wasserglas, Rundpinsel Stärke 8, 10, 12. Aquarell-Malkasten. Aquarell-Block DIN A3, ringsum verleimt, Papierstärke ab 300 g/qm. Foto-Motive, z.B. Tiere, Natur/Landschaft, Blumen, Obst/Früchte.

Sa., 17.10.26, 10:00 – 16:00 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hohenlohe“
Gudrun Hartl
44,00 €

26220705

Aquarellmalkurs

Bitte mitbringen: Wasserglas, Rundpinsel Stärke 8, 10, 12. Aquarell-Malkasten. Aquarell-Block DIN A3, ringsum verleimt, Papierstärke ab 300 g/qm. Foto-Motive, z.B. Tiere, Natur/Landschaft, Blumen, Obst/Früchte.

Di., ab 03.11.26, 18:00 – 20:00 Uhr, 5 Mal

Bildungszentrum, Einsteinstr. 28, Bretzfeld,
Raum 2.05
Gudrun Hartl
74,00 €

26220706

Aquarellmalkurs

Bitte mitbringen: Wasserglas, Rundpinsel Stärke 8, 10, 12. Aquarell-Malkasten. Aquarell-Block DIN A3, ringsum verleimt, Papierstärke ab 300 g/qm. Foto-Motive, z.B. Tiere, Natur/Landschaft, Blumen, Obst/Früchte.

Di., ab 26.01.27, 18:00 – 20:00 Uhr, 5 Mal

Bildungszentrum, Einsteinstr. 28, Bretzfeld,
Raum 2.05
Gudrun Hartl
74,00 €

26220708

Aquarellkarten- handgemalt, herzlich geschenkt

Gestalten Sie individuelle Karten mit Aquarellfarben – passend zu saisonalen Anlässen wie Weihnachten oder Geburtstag. Mit einfachen Techniken entstehen persönliche kleine Kunstwerke zum Behalten oder Verschenken.

Sa., 28.11.26, 14:00 – 16:00 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Cappelaue“
Ursula Finsterle
39,00 €, inkl. Material.

26220709

Aquarellkarten- handgemalt, herzlich geschenkt

Mi., 02.12.26, 19:00 – 21:00 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Cappelaue“
Ursula Finsterle
39,00 €, inkl. Material.

26220710

Aquarellkarten- handgemalt, herzlich geschenkt

Do., 03.12.26, 19:00 – 21:00 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Cappelaue“
Ursula Finsterle
39,00 €, inkl. Material.

26220712

Kreativer, vielseitiger Aquarellmalkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Aquarellmalerei. Im Kurs widmen wir uns einer breiten Palette an Themen – von realistischen Naturstudien bis hin zu fantastischen Landschaften und kreativen Fantasiewelten. Sie lernen, wie man die natürlichen Elemente wie Pflanzen, Tiere, Wasser und Himmel mit der einzigartigen Transparenz und Farbintensität der Aquarellfarbe einfängt und dabei eigene künstlerische Akzente setzt.

Bitte mitbringen: Wassergefäß, Aquarellpinsel, Aquarellfarben, Aquarellblock (300 g)

Di., ab 22.09.26, 18:15 – 20:15 Uhr, 4 Mal

Hohenlohe-Gymnasium, D-Bau,
Raum D1.3, Container, Hunnenstraße 24
Gudrun Zenneck, Kunstmalerin Tafel u. Wand
62,00 €, zzgl. Materialkosten (nach Bedarf), die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

26220713

Kreativer, vielseitiger Aquarellmalkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Wassergefäß, Aquarellpinsel, Aquarellfarben, Aquarellblock (300 g)

Di., ab 20.10.26, 18:15 – 20:15 Uhr, 4 Mal

Hohenlohe-Gymnasium, D-Bau, Raum D1.3, Container, Hunnenstraße 24
Gudrun Zenneck, Kunstmalerin Tafel u. Wand
62,00 €, zzgl. Materialkosten (nach Bedarf), die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

26220714

Kreativer, vielseitiger Aquarellmalkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Wassergefäß, Aquarellpinsel, Aquarellfarben, Aquarellblock (300 g)

Di., ab 24.11.26, 18:15 – 20:15 Uhr, 4 Mal

Hohenlohe-Gymnasium, D-Bau, Raum D1.3, Container, Hunnenstraße 24
Gudrun Zenneck, Kunstmalerin Tafel u. Wand
62,00 €, zzgl. Materialkosten (nach Bedarf), die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

26220718

Acrylmalen mit Spachtel und Struktur

Kreieren Sie Ihr eigenes Bild aus Farbspiel und Struktur. Diese Technik braucht keine Vorkenntnisse, die Bilder entstehen. Immer wieder ist man über das Ergebnis erstaunt. Nass-in-nass-Arbeiten ergeben einen weichen, schwimmenden Farbverlauf. Durch getrocknete Strukturpaste entstehen Höhen und Tiefen, wodurch Abgrenzung erzielt wird. Lassen Sie sich überraschen, welche interessante Effekte durch Spachtel und Struktur entstehen. Eine besondere Eleganz können Sie Ihrem Bild durch Blattgold/-silber verleihen.

Bitte mitbringen: Keilrahmen, Acrylfarben und Föhn. Strukturpaste sowie Blattgold/-silber können vor Ort erworben werden.

Fr., 30.10.26, 18:00 – 21:00 Uhr

Realschule Öhringen, Raum 1, Schwalbenstr. 5
Michaela Badenbach
30,00 €, zzgl. Materialkosten für Strukturpaste und Blattgold, die bei Bedarf direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

26220720

„Ich nehme mein Herz in die Hand...“ – Intuitives Malen zum Thema „Mut“ (ab 18 Jahren)

Künstlerisch-kreativ setzen wir uns damit auseinander, was für uns ganz persönlich Mut bedeutet und was uns Kraft gibt. Wir malen intuitiv, das heißt „aus dem Bauch heraus“, einfach drauflos, so wie es gerade kommt und Spaß macht, ganz ohne Bewertung und ohne jeden Druck. Ob mit Acryl, Aquarell oder Pastell, ob mit Pinsel, Spachtel, Schwamm oder mit den bloßen Händen: Grundsätzlich geht es darum, die Sorgen des Alltags hinter uns zu lassen, einzutauchen in die Welt der Farben und die eigene Kreativität nach Herzenslust zu entfalten. Die Freude, die wir dabei empfinden, öffnet uns einen Raum der inneren Ruhe und der stärkenden Begegnung.

Bitte mitbringen: Malkleidung, Verpflegung

Fr., 16.10.26, 18:00 – 21:00 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6, Raum „Cappelaue“
Sylvia Bernlochner
39,00 €, zzgl. Materialkosten von 10 € (beinhaltet Farben, Malpapier und eine Leinwand; weitere Leinwände werden separat berechnet), die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

Handwerk – Kunsthandwerk



Foto: Olga Gaspert

26221006

Irische Häkelspitze – wir häkeln Applikationen

Irische Häkelspitze ist eine traditionelle Technik aus dem 19. Jahrhundert. Dabei werden feine, separat gehäkelte Motive wie Blumen und Blätter gefertigt und anschließend mit Netzen und Stegen verbunden. Je nach Garn können sowohl filigrane als auch etwas kräftigere Arbeiten entstehen. In dem Kurs werden die Teilnehmerinnen mehrere Motive häkeln, eine Arbeitsunterlage (Spannunterlage) vorbereiten und anschließend die Motive auf mitgebrachte Kleidungsstücke (Taschen, Hosen, Pullis, etc.) aufnähen. So erhalten sie einen praktischen Einblick in die Technik und können bereits ein kleines

Projekt fertigstellen.

Die Materialien / Häkelnadeln können bei der Dozentin erworben werden.

Bitte mitbringen falls vorhanden: Häkelnadel Stärke 2,5 und passende Wolle.

Sa., 17.10.26, 10:00 – 16:00 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6, Raum „Hornberg“
Olga Gaspert
49,00 €, zzgl. 15 € Materialkosten, die vor Ort mit der Dozentin abgerechnet werden.

26221009

Origami Workshop

Wollten Sie schon immer wissen, wie man Kraniche oder ganze Blumensträuße falten kann? Mit diesem Origamikurs tauchen Sie ein in die raffinierte Welt der Papierfaltkunst. Sie erfahren mehr über die Tradition und Techniken und werden das Erlernte dann selbst ausprobieren. Papier ist vorhanden.

Bitte mitbringen: Schere.

Mo., 21.09.26, 16:00 – 17:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Neuenstein, R. 5.02
Nozomi Ebermann
23,00 €, zzgl. 5 € Materialkosten, die mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

26221018

Mehr Freude mit schärferen Messern – Workshop rund um Messer und Messer schärfen

In diesem Messer-Workshop bekommen die Teilnehmenden Grundlagen, um Messer und ihre Qualität beurteilen zu können. Warum bringen scharfe Messer z.B. mehr Geschmack beim Kochen? Dazu kommt viel Wissenswertes über Messer: Wie behandle ich mein Messer richtig? Wie pflege ich es und halte es dauerhaft scharf? Was macht die Spülmaschine mit dem Messer? Welche Schleifwerkzeuge gibt es und wie wende ich sie an? Jeder Teilnehmende kann unter Anleitung des Kursleiters glatte Messer für Küche, Freizeit und Jagd selbst schärfen. Dafür stehen unterschiedliche Werkzeuge zur Verfügung. Durch Schneidtests kann man den Erfolg selbst erleben. Bis zu drei glatte Messer können mitgebracht werden. Volkshochschule in Zusammenarbeit mit dem Öhringer Heimatverein.

Bitte mitbringen: eigene Messer zum Schärfen und schmutzunempfindliche Kleidung.

Mo., 09.11.26, 18:00 – 21:00 Uhr

Museumsschmiede Pflaumer, Schulgasse 14, Öhringen
Jürgen Maurer, Präzisionswerkzeugmechanikermeister
42,00 €



Mediendesign

26221110

Smartphone-Fotografie-Workshop für Senioren

Entdecken Sie die Freude am Fotografieren! In diesem entspannten Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre Smartphone-Fotos noch ansprechender gestalten können. Gemeinsam üben wir Schritt für Schritt, wie Sie Motive spannend in Szene setzen und kleine Tricks anwenden, die Ihre Bilder lebendig und ausdrucksstark machen.

Ihre Kursleiterin, Simone V. Weis-Heigold, langjährige Dozentin für Fotografie und Software und erfahrene Trainerin von ArteFACT Grafik Fotografie Training, begleitet Sie fachkundig und mit viel Einfühlungsvermögen. Mit zahlreichen praktischen Tipps und kleinen Kniffen sorgt sie dafür, dass jeder Teilnehmende am Ende des Workshops seine selbstgemachten „Fotoschätze“ mit nach Hause nehmen kann.

Dieser Workshop richtet sich besonders an Seniorinnen und Senioren, die noch wenig Erfahrung mit Fotografie oder früher mit der „großen“ Kamera fotografiert haben und nun ihre Fähigkeiten mit dem Smartphone erweitern möchten. Sie werden überrascht sein, wie leicht es ist, aus der Fotografie ein erfüllendes neues Hobby zu machen – ein Hobby, das Freude, Kreativität, neue Perspektiven, Gemeinschaft und schöne Erinnerungen schenkt. Fotografie kann so zu einem Fenster werden, durch das Sie kleine, wunderbare Momente des Alltags bewusst erleben und festhalten.

Bitte mitbringen: Smartphone mit geladenem Akku, bereits installierter Kamera-App und ausreichend Speicherplatz, wettergerechte Kleidung.

Do., 24.09.26, 09:30 – 12:30 Uhr

Treffpunkt: Alte Turnhalle (Parkplatz),

Hunnenstraße 24, Öhringen

Simone V. Weis-Heigold

59,00 €

26221112

Kreatives Design mit Affinity und Canva

Layout, Bildbearbeitung und Illustration

Sie möchten ansprechende Designs erstellen, ohne sich an teure Software-Abos zu binden? In diesem kompakten Grundlagenkurs lernen Sie die drei Affinity-Programme von Canva kennen – Layout, Pixel und Vektor – eine leistungsstarke und vor allem kostenfreie Alternative zu Adobe. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der praktischen Gestaltung von Layouts: Flyer, Plakate, Visitenkarten und mehr. Zusätz-

lich bekommen Sie erste Einblicke in die Bildbearbeitung und -optimierung sowie in die Illustration, zum Beispiel für ein eigenes Logo oder individuelle Grafikelemente. Die Abende richten sich an alle, die Lust auf Gestaltung haben und kreativ werden möchten – egal ob Einsteiger, Selbstständige, Firmen-Mitarbeitende oder im Verein Aktive. Nach drei Abenden haben Sie einen Überblick und können eigene Projekte umsetzen. Die Dozentin ist Inhaberin von ArteFACT Grafik Fotografie Training.

Bitte mitbringen: eigenen Laptop mit Affinity-Installation (https://www.affinity.studio/de_de/download)

ab Mo., 18.01.27, 18:00 – 21:00 Uhr, 3 Mal

Vhs Künzelsau, Hermann-Lenz-Haus,

EDV-Raum 15, Kirchplatz 9, Künzelsau

Simone V. Weis-Heigold

96,00 €

26221114

KI-Werkstatt Kreativ – Grußkarten, Texte und Fotobücher mit KI

KI kann mehr als Texte schreiben – sie kann auch Bilder erzeugen, Fotobücher gestalten und Gedichte verfassen. In dieser KI-Werkstatt erstellen wir gemeinsam Grußkarten mit KI-Bildern, schreiben persönliche Texte für Einladungen und entdecken, wie KI Ihre Fotos in kleine Kunstwerke verwandelt. Kreativität braucht kein Talent – nur die richtigen Werkzeuge.

Lernziele:

- Bilder mit KI generieren (DALL-E, Canva KI)
- Persönliche Texte (Gedichte, Einladungen, Danksagungen) mit KI verfassen
- Fotos bearbeiten und Collagen erstellen
- Geschenkkonzepte mit KI entwickeln

Mo., 30.11.26, 17:30 – 20:00 Uhr

am eigenen Rechner

Arno Schimmelpfennig, Trainer & Berater für

KI und Digitalisierung

25,00 €. Den Link zur Veranstaltung erhalten

Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn

von der vhs Öhringen.

Musikalische Praxis

26221308

Ukulele

Grundkurs für Erwachsene

Lernen Sie Grundkenntnisse im Ukulele-Spiel. Bei diesem kleinen Instrument genügen bereits 5 Akkorde, um einige Lieder begleiten zu können. Ziel ist es, diese mit der linken Hand zu greifen und mit der rechten Hand einen Dreivierteltakt sowie einen Viervierteltakt zu schlagen.

Die Akkorde werden anhand von Schaubildern erklärt und mit Hilfe von einfachen Volksliedern und Kinderliedern praktisch erarbeitet. Notenkenntnisse sind dabei nicht erforderlich. Die „Uke“ kann vom Lehrer gestimmt werden.

Im Begleitheft sind zudem Texte und Rhythmen anschaulich dargestellt. Wir lernen dabei die Anschlagtechnik mit dem Plektrum kennen.

Bitte mitbringen: Ukulele; falls vorhanden: Notenständer

Mo., ab 21.09.26, 16:30 – 17:30 Uhr, 10 Mal

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,

Raum „Hohenlohe“

Thomas Rupp

60,00 €, zzgl. 15 € Materialkosten für Heft

und Kopien, die direkt bei der Kursleitung

bezahlt werden.

26221309

Ukulele-Aufbaukurs für Erwachsene

Lernen Sie weitere Techniken im Ukulele-Spiel kennen.

Bitte mitbringen: Ukulele; falls vorhanden: Notenständer

Di., ab 22.09.26, 16:30 – 17:30 Uhr, 10 Mal

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,

Raum „Hohenlohe“

Thomas Rupp

60,00 €, zzgl. 15 € Materialkosten für Heft

und Kopien, die direkt bei der Kursleitung

bezahlt werden.

26221312

Gitarrenkurs

Grundkurs für Erwachsene

Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen aller Altersstufen, oder an Gitarrenfreunde, die wieder mit dem Spiel beginnen möchten. Dabei sollen die grundlegenden Techniken und musikalischen Voraussetzungen für das Spiel mit der Gitarre erlernt werden. Es werden leichte Akkordfolgen zur Liedbegleitung gespielt. Ziel ist es, mit der linken Hand die sog. 12 „offenen Akkorde“ zu greifen und mit der rechten Hand den 3/4-Takt bzw. den 4/4-Takt zu schlagen. Dazu nutzen wir

Volkslieder, aber auch Oldies aus der Rock – Pop – Schlagermusik, die ein jeder kennt oder schnell zu erlernen sind.

Bitte mitbringen: Gitarre; falls vorhanden: Notenständer

Fr., ab 25.09.26, 17:30 – 18:30 Uhr, 10 Mal
 Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
 Raum „Hohenlohe“
 Thomas Rupp
 60,00 €, zzgl. 15 € Materialkosten für Heft
 und Kopien, die direkt bei der Kursleitung
 bezahlt werden.

26221313

Gitarrenkurs Grundkurs für Erwachsene

Wir fangen mit einer einfachen Liedbegleitung von bekannten modernen Songs an und lernen dabei einfache Akkorde und Schlagmuster. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Dozent unterrichtet seit 20 Jahren Akustik- und E-Gitarre, sowie Bass, Klavier, Keyboard, Schlagzeug und Gesang. Bitte bringen Sie Ihre eigene Gitarre mit. Ihr Dozent berät auch gerne im Vorfeld beim Gitarrenkauf und im Kurs beim Stimmen oder Wechseln der Saiten.

Bitte mitbringen: Gitarre; falls vorhanden: Notenständer

Mi., ab 23.09.26, 19:00 – 19:45 Uhr, 6 Mal
 Schloss Pfedelbach, Kreativraum,
 Schlossstr. 5
 Eingang über den Schlossinnenhof
 Hendrik Schuster
 42,00 €

26221314

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

Um englische oder deutsche Lieder, Folk-, Rock und Popsongs begleiten zu können, werden weitere Akkorde und Anschlags- und Pickingtechniken eingeübt. Der Dozent unterrichtet seit 25 Jahren Akustik- und E-Gitarre, sowie Bass, Klavier, Keyboard, Schlagzeug und Gesang. Er ist Sänger der Band Seattle Overdrive, bekannt aus der Öhringer Night of Music. Durch seine langjährige Erfahrung kann er auf allen Niveaustufen unterstützen bei der Auswahl und dem Erlernen der Stücke in der Gruppe. Als Vorkenntnisse beherrschen die Teilnehmer offene Akkorde und verschiedene Schlag- und Zupftechniken sicher.

Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer, Kapo

Mo., ab 21.09.26, 20:00 – 21:00 Uhr, 8 Mal
 Schloss Pfedelbach, Kreativraum,
 Schlossstr. 5
 Eingang über den Schlossinnenhof
 Hendrik Schuster
 55,00 €



Foto: Adobe Stock, 22imagesstudio



Warum wir uns um so viele kümmern?

**Weil wir das für Sie
machen dürfen.**



Dorn

BESTATTUNGEN

einfühlsam & respektvoll

Öhringen Tel. 07941-91 91 0

Künzelsau Tel. 07940-55 4 33

dorn-bestattungen.de



**Entdecken Sie die unendlichen Möglichkeiten
des Lernens und den Spaß an neuen
Herausforderungen.**

**Wir wünschen allen Teilnehmenden viel Erfolg
auf ihrer Lernreise.**



BRETFELD
DAS TOR ZUM
HOHENLOHER LAND

Gemeinde Bretzfeld · Adolzfurter Straße 12 · 74626 Bretzfeld · www.bretzfeld.de



Gesundheit

Pilates-Aqua-Kurs
im Öhringer
Hallenbad

Seite 47

Themenbereiche:

Arzt-Patienten-Forum	40
Häusliche Krankenpflege	41
Einzelveranstaltungen zur Entspannung und Stressbewältigung	41
Kurse zur Entspannung und Stressbewältigung	
Meditation	43
Tai Chi - Qigong	43
Yoga	44
Yogalates	46
Einzelveranstaltungen zur Bewegung und Fitness	46
Kurse zur Bewegung und Fitness	
Aqua-Fitness	47
Bauch-Beine-Po	47
Beckenbodentraining	48
Bodega	48
Ganzkörpertraining	48
Indian Balance	50
Muskelaufbau- und Cardiotraining	50
Pilates	50
Rückentraining	51
Selbstverteidigung	52
Step-Aerobic	52
Sturzprävention	53
Wirbelsäulengymnastik	53
Komplementäre Verfahren	53
Backen und Kochen	56

Zeichenerklärung:

Um Ihnen die Orientierung zu erleichtern,
haben wir für den konditionellen Schwierig-
keitsgrad folgendermaßen gekennzeichnet:



leichte Anforderung



mittlere Anforderung



hohe Anforderung

Wichtige Informationen zum Krankenkassenzuschuss:

Präventionskurse sind über das Qualitäts-
portal der Zentralen Prüfstelle Prävention
zu prüfen und nur dort zertifizierte Kurse
sind krankenkassenförderfähig und wer-
den auf den Teilnehmerbescheinigungen
gekennzeichnet.

Bei dieser Bescheinigung ist eine 80%
Teilnahme am Kurs erforderlich. Ob jedoch
eine Bezuschussung durch die Kranken-
kasse erfolgen kann, liegt im Ermessen
dieser. Sollte für Sie die Bezuschussung
die Voraussetzung zur Teilnahme an
Kursen darstellen, empfiehlt es sich vor
Anmeldung, dies bei der jeweiligen Kran-
kenkasse zu klären.

Arzt-Patienten-Forum – Gesundheit im Gespräch

26230380

ADHS bei Kindern und Jugendlichen

Unaufmerksamkeit, Impulsivität und starke
Unruhe – ADHS gehört zu den häufigsten
psychischen Auffälligkeiten im Kindes- und
Jugendalter. Doch was genau verbirgt sich
hinter der Diagnose und wie zeigt sich
ADHS im Alltag von Familie, Schule und
Freizeit?

Die Referentin wird in diesem Vortrag die
typischen Symptome, Ursachen und Aus-
wirkungen von ADHS erläutern sowie Mög-
lichkeiten der Diagnostik, des Umgangs mit
betroffenen Kindern und Jugendlichen und
verschiedene Behandlungsansätze vorstel-
len. Im Anschluss an den Vortrag besteht
die Möglichkeit, der Referentin Fragen zu
stellen.

Do., 22.10.26, 18:30 - 20:00 Uhr

Schloss Öhringen, Blauer Saal
Aiste Herrmann M.A., M. A., Kinder- und
Jugendlichenpsychotherapeutin, Öhringen
Ohne Gebühr.

26230385

Herz aus dem Takt – Vorhofflimmern erkennen und behandeln

Vorhofflimmern tritt so häufig auf, dass man
von einer Volkskrankheit spricht. Bleibt

dies unbehandelt, drohen Schlaganfälle und Herzkomplikationen. In Deutschland ist Vorhofflimmern für mindestens jeden fünften ischämischen (durch eine Mangelblutung bedingten) Schlaganfall verantwortlich. Gerade beim ersten Auftreten beunruhigt Vorhofflimmern viele Menschen, wenn sie merken, dass ihr Herz aus dem Takt gerät. Allerdings kann eine Vorhofflimmern-Attacke auch ganz unbemerkt verlaufen. Bei über der Hälfte der Patientinnen und Patienten bleiben Symptome oder Beschwerden aus oder fallen nicht auf. Häufig wird Vorhofflimmern daher nur durch Zufall bei einer ärztlichen Untersuchung entdeckt – manchmal auch zu spät, nämlich erst dann, wenn es bereits zu einem Schlaganfall gekommen ist.

Ziel der bundesweiten Herzwochen der Deutschen Herzstiftung ist es, die Bevölkerung für die Gefahren des Vorhofflimmerns zu sensibilisieren und über den heutigen Stand an Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten zu informieren.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

Veranstalter ist die vhs Öhringen in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg.

Do., 19.11.26, 18:30 - 20:00 Uhr

Hohenloher Krankenhaus, Kastellstr. 3, Casino, Öhringen
Dr. med. Michael Ackermann,
Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie,
Chefarzt Innere Medizin II am Hohenloher Krankenhaus, Öhringen
Ohne Gebühr

Häusliche Krankenpflege

26230420

Kompakt-Pflegekurs „Häusliche Krankenpflege“

Pflegebedürftigkeit kann jeden treffen. Als Pfleger zu Hause gilt es viele Aufgaben zu meistern, mit denen man nicht vertraut ist. Wie hebt man einen Kranken vom Bett in den Rollstuhl? Wie funktioniert eine Ganzkörperpflege im Bett? Die Seniorenheimat Ambulant bietet in Zusammenarbeit mit der AOK Heilbronn-Franken und der vhs Öhringen Hilfe mit einem Intensivseminar „Organisation und Pflege eines bettlägerigen Kranken“. Ziel ist es, Grundbegriffe der häuslichen Pflege zu erlernen und sich mit der Versorgung von bettlägerigen Kranken zu befassen. Neben theoretischen Unterweisungen wie Hilfsangebote im Raum Öhringen, Selbstpflege des Pflegenden, Generalvollmacht, Umgang mit verwirrten Menschen oder Pflegeversicherung, wird großen Wert auf praktische

Übungen gelegt. Pflegen und richtiges Lagern bei Bettlägerigkeit unter Einsatz der richtigen Hilfsmittel bilden den Schwerpunkt. Auf spezielle Inkontinenzhilfsmittel wird eingegangen. Die Kursgebühr wird von der AOK-Pflegekasse für alle Teilnehmer übernommen.

**Freitag, 16.10.26, 17 Uhr – 20.30 Uhr und
Samstag, 17.10.26, 9 Uhr – 12.30 Uhr**

Seniorenheimat Ambulant, Münzstraße 91, Öhringen
Seniorenheimat Ambulant-Team
ohne Gebühr

26230421

Kompakt-Pflegekurs „Häusliche Krankenpflege“

**Freitag, 13.11.26, 17 Uhr – 20.30 Uhr und
Samstag, 14.11.26, 9 Uhr – 12.30 Uhr**

Seniorenheimat Ambulant, Münzstraße 91, Öhringen
Seniorenheimat Ambulant-Team
ohne Gebühr

Einzelveranstaltungen Entspannung und Stressbewältigung

26231103

Yoga Music Flow

Yoga Music Flow lässt Elemente aus Yoga und manchmal auch Tanz zu einer kleinen Choreografie zusammenfließen. Einzelne Übungen folgen direkt aufeinander, eine Position geht in die nächste über und dieser Flow ist der Musik angepasst. Diese Verbindung kann einzigartige Erfahrungsräume schaffen, Herz und Verstand verzücken, den Körper berühren und den Geist befreien. Wer etwas Neues ausprobieren möchte, ist bei diesem Special genau richtig. Vorkenntnisse in Yoga oder Tanz sind von Vorteil.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Yogamatte, Getränk, Handtuch.

Sa., 24.10.26, 10:15 – 11:45 Uhr

Vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 1, Austr. 17 (Hofeing.)
Heike Hönig,
Übungsleiterin C Gymnastik/Tanz
15,00 €

26231104

Live Klangmeditation mit Klangbad

Tauche ein in die live gespielten, sanften und beruhigenden Klänge von Klangschalen, Koshi und mehr. Höre, spüre die Töne und Schwingungen, während du im ersten Teil durch Achtsamkeitsübungen oder

Meditation geführt wirst, um den Geist zu fokussieren und Ablenkungen loszulassen. Gleite dann nahtlos ins „Klangbad“ über. Hier umhüllen dich nur noch Klänge und Schwingungen. Du brauchst nichts zu tun als loszulassen.

In einer Zeit, in der Stress, Hektik und digitale Dauerpräsenz unseren Alltag bestimmen, suchen wir manchmal nach echten Momenten der Ruhe. Nicht nach Leistung, nicht nach noch mehr To-Do's, sondern nach Erholung, die wirklich tief geht. (Für Schwangere und Personen mit Herzproblemen nicht geeignet.)

Bitte mitbringen: kleines Kissen, Decke, Augenklappen/ Schlafmaske, bequeme Kleidung.

Sa., 24.10.26, 12:15 – 13:15 Uhr

Vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 1, Austr. 17 (Hofeing.)
Heike Hönig,
DTB-Kursleiterin Faszi@Training
10,00 €

26231105

Yoga, Pilates, Klang- Meditation in the Mix



Erlebe ein Special inspiriert von Yoga, Pilates und Meditation, bei dem du ganz bei dir bist, den Alltag vergisst und dich auf eine Reise durch die Körperhaltungen begibst. Wundervolle Musikstücke begleiten dich durch die verschiedenen Flows (Bewegungsabfolgen). Die Kraft, Stärke, Energie und Ruhe vereinen. Dieses Special endet mit einer ca. 30 minütigen Klangmeditation mit live gespielten Klangschalen und dem Windspiel Koshi. Dies gibt dir die Möglichkeit, abzuschalten und neue Kraft zu schöpfen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Getränk, evtl. Übungsmatte, kleines Kissen, Decke

Sa., 27.02.27, 10:15 – 11:45 Uhr

Vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 1, Austr. 17 (Hofeing.)
Heike Hönig,
DTB-Kursleiterin Faszi@Training
15,00 €

26231119

Day Spa – ein Wellness- und Gesundheitstag für Frauen

Mit Bewegung und tänzerischen Übungen (z.B. Elemente aus Indian Balance®, Faszi@training, Power of Life Dance® und dynamische Meditationen) starten wir schwungvoll am Morgen und lassen den Tag im wunderschönen Wellnessbereich mit Sauna, Infrarotkabine und diversen optionalen Massagemöglichkeiten wie Hydro-



jetwasserliege und Shiatsu-Massagesessel ausklingen. Genießt die Gemeinschaft und den Austausch oder entspannt im Ruhe- oder Außenbereich. Wir verwöhnen uns mit Körperpeeling und Gesichtsmaske und für das leibliche Wohl stehen Getränke (Wasser, Tee) sowie Obst und Snacks zur Verfügung. Mit einer Phantasiereise schließen wir unser Day Spa Event ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme, rutschfeste Socken, Trinkflasche, Teetasse, Handtuch für Sauna und Duschen, Bademantel und -schlappen.

Sa., 31.01.27, 10:00 – 16:30 Uhr

Fitnesspoint Lady,

Verrenberger Weg 17, Öhringen

Ulrike Holler

55,00 €, zzgl. 10 Euro für Snacks, Getränke und Pflegeprodukte (Peeling/Maske, Saunaaufguss)

26231110

Winter-Yin-Yoga-Abend mit Aromaöl

Yin Yoga ist eine ruhige, meditative Yogaform, bei der Positionen (Asanas) lange, typischerweise drei bis fünf Minuten, gehalten werden. Der Fokus liegt auf dem Dehnen des tieferliegenden Bindegewebes, der Faszien und Sehnen, statt auf Muskelkraft. Ziel ist es, den Körper durch Loslassen zu entspannen, den Geist zu beruhigen und eine meditative Wirkung zu erzielen. Unterstützend werden verschiedene Aromaöle zum Einsatz kommen um die Entspannung noch zu vertiefen.

Bitte mitbringen: rutschfeste Übungsmatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Yogablock und Gurt (falls vorhanden).

Sa., 29.11.26, 18:30 – 20:00 Uhr

Bürgersaal Adolzfurt,

Unterheimbacherstr. 37/1, Bretzfeld

Martina Pfeiffer

15,00 €

26231112

Kundalini Yoga für ein starkes Immunsystem

Dieser Workshop unterstützt dich dabei, dein Abwehrsystem zu stärken – mit dynamischem Kundalini Yoga, regenerierender Entspannung und bewusstem Atem. Finde Ruhe und tanke neue Kraft. Anfänger und Geübte sind willkommen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Meditationskissen, Trinken und bequeme Kleidung.

Sa., 07.11.26, 16:30 – 19:30 Uhr

Alte Schule Zweiflingen,

Pfahlbacher Straße 23

Jarah Geist, Kundalini-Yoga-Lehrerin

22,00 €

26231113

Reflexion & Ausrichtung: Kundalini Yoga für deinen Weg ins neue Jahr

Diese Winterauszeit schenkt dir Energie für einen kraftvollen Start ins neue Jahr. Dich erwarten dynamische Yogaeinheiten, wohlthuende Entspannungsmomente, stärkende Meditationen sowie Raum für Reflexion und deinen persönlichen Ausblick auf 2027. Anfänger und Geübte sind willkommen

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Meditationskissen, Trinken und bequeme Kleidung.

Sa., 16.01.27, 16:30 – 19:30 Uhr

Alte Schule Zweiflingen,

Pfahlbacher Straße 23

Jarah Geist, Kundalini-Yoga-Lehrerin

22,00 €

26231116

Meditation Einführung

Meditation, richtig praktiziert, hilft uns aus dem Kreislauf unserer Gedanken auszuweichen und in einen Zustand angenehmer, ruhiger Wachheit zu gelangen. Dieses „Bei

sich selbst-Sein“ entstresst uns und fördert z.B. die Fähigkeit zu persönlichen Einsichten zu kommen und bessere Entscheidungen zu treffen. Im Seminar praktizieren wir mehrere verschiedene, für jedes Alter durchführbare Meditationsmethoden, um die für Sie wirkungsvollsten herauszufinden. Sie lernen, wie man dabei richtig und zugleich bequem im körperlichen Schwerpunkt sitzt auf Stuhl oder Boden. Außerdem bekommen Sie wichtige Informationen zum richtigen Verständnis und der Wirkungsweise von Meditation. Zum Schluss wird ein Merkblatt ausgeteilt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 2 dicke Decken (zur Sitzerrhöhung), stilles Mineralwasser.

Sa., 10.10.26, 14:00 – 17:00 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,

Raum „Hohenlohe“

Martin Noll, Dipl.-Soziologe

48,00 €

26231117

Lebenskraft tanken

Energie, als Grundlage für unsere Gesundheit und unser Tun, ist unsere wichtigste Ressource, die es zu stärken und zu erhalten gilt. In unserem getakteten, von Hektik und kraftzehrenden Faktoren begleiteten Alltag fühlen wir uns nicht selten emotional überladen, so dass es schnell von allem zu viel wird. Höchste Zeit, um KRAFT zu TANKEN!

Neben Atemmeditation, Autogenem Training, Übungen aus dem Qi Gong, Selbstfürsorge und Körperwahrnehmung, erwartet Sie eine Trommelreise, bei der Sie, begleitet durch den Klang der live geschlagenen Trommel durch die Kursleitung, zu Ihrem Kraftort „reisen“, sich entspannen und Ihre innere Kraftressourcen stärken können.

Bitte mitbringen: eigene Matte, bequeme warme Kleidung, Decke, kleines Kissen und Getränk.

Praxis für Fußpflege Ingeborg Sulzmann

Termine nur nach Vereinbarung:

Tel. 0160 - 91 92 42 44

Tel. 0 79 46 - 71 58



**Bretzfeld/
Rappach**

Edelmannstraße 9



Simply the best.

COSMETIC & HAARSTUDIO

team5

Dieter Mörz

**Ihr Friseurgeschäft
im Einkaufszentrum**

ÖHRINGEN · im

Tel. 07941 36336 · www.friseur-team5.de



Sa., 24.10.26, 09:15 – 12:15 Uhr
 Schloss Pfedelbach, Bürgersaal,
 Schlossstr. 5, Pfedelbach
 Brunhild Binder, Mentaltrainerin
 22,00 €, Anmeldung erforderlich.

26231118

Osteopathische Craniosacrale Selbstentspannung

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

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke

Di., 03.11.26, 19:00 – 21:45 Uhr
 Alte Schule Cappel, Schulstraße 6, Raum „Ohrntal“
 Susanne Baier, Heilpraktikerin
 19,00 €

26231125

Craniosacrale osteopathische Selbstbehandlung für sensible und hochsensible Menschen

Hochsensible Menschen empfinden viele Eindrücke sehr tief und nahezu ungefiltert und es ist immer wieder eine Herausforderung, im Alltag die erforderliche innere Balance zu erhalten. Häufig führt dies zu einem gewissen Dauer-Stress, der sich auf körperlicher und psychischer Ebene zeigt. In diesem Kurs vermittele ich Ihnen sehr achtsam, als Expertin für Hochsensibilität, wie Sie sich mit kleinen und feinen Bewegungen und Impulsen aus der Craniosacralen Körperarbeit selbst zentrieren und entspannen können. Gelassenheit, Freude, Zufriedenheit und tiefe Entspannung können sich im Körper spürbar ausbreiten. Mit gestärktem Selbstbewusstsein entsteht in vielen Lebensbereichen eine wunderbare neue Leichtigkeit.

Bitte mitbringen: Matte, 1- 2 Wohlfühldecken, kleines Kissen für den Kopf, bequeme Kleidung.

Mi., 16.12.26, 19:00 – 21:45 Uhr
 Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,

Raum „Hohenlohe“
 Susanne Baier, Heilpraktikerin
 19,00 €

26232130

Körpertherapeutische Übungen zur Regulierung des vegetativen Nervensystems

Unser vegetatives Nervensystem reguliert ständig alle lebenswichtigen Funktionen wie das Herz-Kreislaufsystem, die Atmung, die Verdauung, die Spannungszustände der Muskulatur – im Sinne eines ausbalancierten Wechsels von Aktivierung und Regeneration. In diesem Kurs lernen Sie körpertherapeutische Übungen im Stehen und Liegen kennen, um dieses sensible Gefüge des Vegetativums zu harmonisieren. Sie lernen Körpersignale wie z. B. erhöhte Muskelspannung oder flachere Atmung schneller zu erkennen und diese biopositiv zu verändern. Das, was aus dem Gleichgewicht geraten ist, kann sich wieder gut einpendeln. Kleine theoretische Impulse begleiten die Übungspraxis.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, flache und bequeme Schuhe, Übungsmatte.

Sa., 17.10.26, 14:30 – 17:30 Uhr
 Vhs-Gesundheitszentrum,
 Gymnastikraum 2, Austr. 17 (Hofeing.)
 Barbara Gostmann, Physiotherapeutin
 22,00 €

Kurse zur Entspannung und Stressbewältigung

Meditation

26231200

Meditation – Finde dein Glück im Gleichgewicht deiner Seele!

Diese Meditation dient dazu, Erschöpfung, Unruhe, Rastlosigkeit, Stress, Ärger usw. abzubauen. Die verschiedenen Energiezentren (Chakren) können wieder in Einklang gebracht werden, um damit die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Verschiedene Übungen, z.B. Entspannungs- und Fantasiereisen, helfen dem Körper, noch tiefer in die Entspannung zu kommen.

Bitte mitbringen: Isomatte, warme Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, stilles Wasser.

Mi., ab 23.09.26, 19:00 – 20:15 Uhr, 5 Mal
 Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
 Raum „Hohenlohe“
 Monika Kerber
 45,00 €



Foto: Vhs-Verband Ba-Wü

26231201

Meditation – Finde dein Glück im Gleichgewicht deiner Seele!

Bitte mitbringen: Isomatte, warme Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, stilles Wasser.

Mi., ab 04.11.26, 19:00 – 20:15 Uhr, 5 Mal
 Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
 Raum „Hohenlohe“
 Monika Kerber
 45,00 €

26231211

Loslassen und Sein: Eine Stunde der Stille

Tauche ein in eine sanfte Reise der Entspannung und des Loslassens. In dieser Stunde nehmen wir uns Zeit, um einfach nur zu sein. Lass alle Gedanken, Sorgen und Anspannungen los. Ein sanfter Mix aus Phantasie-reise, Elemente progressiver Muskelentspannung, Körperübungen und Meditation führen zu mehr Gelassenheit im Alltag.

Bitte mitbringen: evtl. Übungsmatte, kleines Kissen, Decke, Getränk.

Di., ab 22.09.26, 17:20 – 18:20 Uhr, 10 Mal
 Vhs-Gesundheitszentrum,
 Gymnastikraum 1, Austr. 17 (Hofeing.)
 Nicole Schaaf, Fitnessfachwirtin
 69,00 €

Tai Chi – Qigong

26231213

Tai Chi-Qigong: Entspannung mit dem „Tageslauf der Krähe“

Qigong ist eine sanfte Bewegungs- und Entspannungsmethode. Diese Form besteht aus 8 Bildern / Positionen, die mit sanften, leicht erlernbaren Bewegungen den Flug und die Leichtigkeit eines Vogels nachempfinden. Sie können in jedem Alter ausgeführt werden. Durch die Verbindung von sanften Bewegungen und Atmung / Meditation kann bei regelmäßigem Üben die körperliche Beweglichkeit verbessert oder erhalten werden und eine gute Entspannung erreicht werden. Für Anfänger



und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme, lockere Kleidung, Schuhe mit dünnen, flexiblen Sohlen, Wasser.

Di., ab 22.09.26, 17:30 – 18:30 Uhr, 10 Mal
 Schloss Pfedelbach, Bürgersaal,
 Schlossstr. 5, Pfedelbach
 Karin Kuch
 60,00 €

26231214

Qi Gong: Faszien (Teller) – Qi Gong

Das Faszien-Teller-Qigong zeichnet sich durch kreisende, fließende Spiralbewegungen und viele Gewichtsverlagerungen aus. Speziell wird geschult: Koordination, Beweglichkeit, der Bewegungsfluss, die Kraft mit Betonung der Körpermitte. Eine ruhige und fließende Atemintegration hat eine gute Entspannungswirkung. Vorkenntnisse im Qigong sind hilfreich, aber keine Bedingung. Die Übungen sprechen sowohl Sportler an, die ihre Beweglichkeit verbessern möchten, indem sie einen Ausgleich zu ihrer oftmals kraftbetonten oder evtl. einseitigen Hauptportart suchen, z. B. Läufer, aber auch alle weiteren. Auch für Qigong-Anfänger, die ihre Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit verbessern, testen bzw. erlernen wollen, ist der Kurs eine gute und herausfordernde Möglichkeit.

Bitte mitbringen: bequeme, lockere Kleidung, Schuhe mit dünnen, flexiblen Sohlen, Wasser.

Di., ab 22.09.26, 18:40 – 19:55 Uhr, 10 Mal
 Schloss Pfedelbach, Kreativraum,
 Schlossstr. 5
 Eingang über den Schlossinnenhof
 Karin Kuch
 75,00 €

26231215

Tai Chi-Qigong: Entspannung mit den „18 Formen der Harmonie“

Qigong ist eine traditionelle chinesische Bewegungs- und Entspannungsmethode, die der Gesundheitsvorsorge dient. Diese Form hier ist eine Tai Chi-Qigong-Form und besteht aus 18 Positionen, die eine starke Betonung auf Naturbilder haben. Die sanften, fließenden Bewegungen sind leicht zu erlernen und eignen sich deshalb sehr gut für Einsteiger, aber auch für Fortgeschrittene, die die Form wiederholen oder vertiefen möchten. Bei regelmäßigem Üben kann eine verbesserte Beweglichkeit, eine sehr gute Stressreduzierung und Entspannung erreicht werden.

Bitte mitbringen: bequeme, lockere Kleidung, Schuhe mit dünnen, flexiblen Sohlen, Wasser.

Fr., ab 25.09.26, 09:00 – 10:15 Uhr, 10 Mal
 Alte Schule Oberrohrn,
 Steinbacher-Tal-Str. 23
 Karin Kuch
 75,00 €

Yoga

26231221

Yoga Erfrischende Power mit Chi Yoga

Ganzheitlich – mit vielfältigen Bewegungsabfolgen und zentrierenden Haltungen – immer begleitet durch eine bewusste Atmung bringt uns Chi Yoga wieder in Balance. Dynamisch-fließende Asanas geben Gelenken und Muskeln Kraft und halten sie gleichzeitig in Balance und Harmonie. Geist und Körper werden über die Meridiane harmonisiert. Entsprechend den Rhythmen der Natur unterstützen und nähren wir das Chi, die universelle Lebenskraft. Der gesamte Organismus wird harmonisiert und revitalisiert. Der Kurs ist für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: sportliche bequeme Kleidung, ein Handtuch oder eine Decke, rutschfeste Socken, ggf. ein Getränk

Sa., ab 26.09.26, 13:15 – 14:30 Uhr, 5 Mal
 Vhs-Gesundheitszentrum,
 Gymnastikraum 1, Austr. 17 (Hofeing.)
 Eva Stölzle, DTB-Yogalehrerin
 42,00 €

26231226

Hatha-Yoga der Energie

Durch Hektik und Stress im Alltag fehlt uns oft die Zeit für die notwendigen Verschnaufpausen. Mittels Körperübungen, verbunden mit der Koordination von Atem und Bewegung, mal in fließenden Abläufen und mal in ruhigen Haltungen, können Sie mit der Zeit beweglicher werden und über deutlich mehr Kraft und Energie verfügen. Das achtsame Üben geschieht unter Beachtung der eigenen Grenzen. Es schult und verbessert den Gleichgewichtssinn. Atembeobachtung, Konzentrationsübungen und Meditationstechniken ergänzen den Unterricht.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, kleines Kissen, Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, Wasser.

Di., ab 22.09.26, 17:45 – 19:15 Uhr, 10 Mal
 Gemeindesaal Obersöllbach,
 Eichbrunnenstr. 5 (nach Getränkemarkt Kober), 74632 Neuenstein
 Karin Hörner, Yogalehrerin BDY/EYU, YT-DeGYT
 80,00 €

26231227

Hatha-Yoga der Energie

Bitte mitbringen: Übungsmatte, kleines Kissen, Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, Wasser.

Di., ab 22.09.26, 19:30 – 21:00 Uhr, 10 Mal
 Gemeindesaal Obersöllbach,
 Eichbrunnenstr. 5 (nach Getränkemarkt Kober), 74632 Neuenstein
 Karin Hörner,
 Yogalehrerin BDY/EYU, YT-DeGYT
 80,00 €

26231229

Hatha-Yoga Reise durch die 7 Energiezentren-Chakren

In dem Kurs verbinden wir Körper, Geist und Seele durch Atemübungen (Pranayama), Körperübungen (Asanas), Meditation (Dhyana) und Klangschwingung.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Trinken, evt. Matte.

Fr., ab 25.09.26, 17:00 – 18:15 Uhr, 10 Mal
 Vhs-Gesundheitszentrum,
 Gymnastikraum 1, Austr. 17 (Hofeing.)
 Lukasz Kuzmicki
 80,00 €

26231235

Hatha-Yoga für Männer

Wenn Männer den Zugang zu Yoga erleben, machen sie oft die Erfahrung, dass die ganzheitlichen Wirkungen des Yoga ihnen helfen können, sich körperlich, geistig und seelisch gesund zu erhalten. Neue Kraft, innere Stabilität, Standfestigkeit, Mut, Gelassenheit und Klarheit stellen sich ein. Dieser Kurs macht in der Verbindung von Atem und Bewegung, Entspannung und Meditation die Möglichkeiten des Yoga erfahrbar, auf gesunde Weise Belastungen und Stress entgegenzuwirken. Körper, Geist und Seele können wieder ihr harmonisches, inneres Gleichgewicht finden. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: bequeme, lockere Kleidung, evtl. warme Socken, Übungsmatte.

Do., ab 24.09.26, 19:45 – 21:00 Uhr, 10 Mal
 Vhs-Gesundheitszentrum,
 Gymnastikraum 2, Austr. 17 (Hofeing.)
 Lukasz Kuzmicki
 80,00 €

26231233

Hatha-Yoga Flow

Yoga Flow ist für Menschen die gerne dynamisch und kräftigend üben möchten und

schon Yogaerfahrung haben. Wir verbinden unsere Bewegungen und unseren Atem zu einem harmonischen Bewegungsablauf. Es erschließen sich neue Bewegungsräume und -abläufe. Yoga Flow kann Flexibilität, Kraft, Balance und unser Atembewusstsein stärken. Wir beginnen jede Stunde mit einer Einstimmung und üben dann den Sonnengruß mit vielen Varianten. Es entsteht ein harmonischer Bewegungs- und Atemfluss. Am Ende unserer Praxis folgt eine Endentspannung.

Bitte mitbringen: rutschfeste Übungsmatte, dicke Socken, Decke, Sitzkissen, Yogablock (falls vorhanden).

Di., ab 22.09.26, 18:15 – 19:45 Uhr, 12 Mal
Haus an der Walk, Gymnastikraum,
An der Walk 10, 74613 Öhringen
Simone Rübmann, Yogalehrerin BDY / EYU
90,00 €

26231234

Hatha-Yoga der Kraft

Die Kräftigung des Körpers, das Bilden von Standfestigkeit und eine klare Körperausrichtung bilden das Fundament unserer Praxis. Jede Stunde steht unter einem bestimmten Fokus. Atemübungen und kurze Meditationen runden die Einheit ab. Außer Freude an Bewegung und etwas Neugier sind keine Kenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Decke oder Handtuch.

Mo., ab 21.09.26, 09:15 – 10:30 Uhr, 10 Mal
Vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 1, Austr. 17 (Hofeing.)
Simone Rübmann, Yogalehrerin BDY / EYU
75,00 €

26231241

Sanftes Hatha-Yoga

für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs tauchen wir gemeinsam in eine wohltuende Yogapraxis ein, die Körper und Geist sanft in Einklang bringt. Jede Stunde beginnt mit einer ruhigen Anfangsentspannung, wie einem Körperscan oder einer Gedankenreise, begleitet von bewussten Atemübungen (Pranayama), die uns zentrieren und den Atem vertiefen. Darauf folgen achtsam ausgeführte Körperhaltungen (Asanas), die die Wirbelsäule mobilisieren, Schultern und Nacken entspannen, die Durchblutung fördern und die Konzentration stärken. Der Körper wird dabei behutsam gedehnt, mobilisiert, gekräftigt und in seiner natürlichen Beweglichkeit unterstützt. Eine Meditation oder eine wohltuende Schlussentspannung runden die Yogaeinheit ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,

Übungsmatte, leichte Decke, Sitzkissen/kleines Kissen, Yogablock. Wir praktizieren in Socken/barfuß

Di., ab 10.11.26, 19:00 – 20:15 Uhr, 5 Mal
Rathaus Bretzfeld, Adolzfurter Str. 12,
Bretzfeld, Vereinsraum
Diana Köpf, Yogalehrerin nach EYU
41,00 €

26231243

Hatha-Yoga – ganzheitlich: Kraft, Flow & innere Balance

Yoga bedeutet, alles in uns wahrzunehmen, mit liebevoller Achtsamkeit anzunehmen und bewusst zu gestalten. In dieser Hatha-Yoga-Stunde verbinden wir fließende Bewegungen mit ruhigen, stabilen Haltungen und schaffen so ein ganzheitliches Erlebnis für Körper und Geist. Durch sanfte, atmungsgeführte Bewegungsabfolgen aktivieren wir den Körper und bringen die Energie ins Fließen. Kräftigende Übungen fördern Stabilität und innere Stärke, während Dehnungen und ruhige Phasen Raum für Loslassen und Entspannung schaffen. Meditative Elemente und bewusste Atemführung unterstützen Dich dabei, ganz im Moment anzukommen und Deine innere Balance zu vertiefen. Dein Geist wird klarer und ruhiger, Dein Körper fühlt sich gestärkt und gleichzeitig entspannt an. Diese Praxis lädt Dich ein, Vertrauen in Dich und Deinen Körper zu entwickeln und neue Kraft aus der Verbindung von Bewegung, Atem und Achtsamkeit zu schöpfen.

Für Einsteiger geeignet und für alle, die sich angesprochen fühlen.

Bitte mitbringen: Matte, ggf. Yoga Block, Decke, Socken

Mi., ab 23.09.26, 17:30 – 18:45 Uhr, 8 Mal
Schloss Pfedelbach, Bürgersaal,
Schlossstr. 5, Pfedelbach
Jasmin Belz
65,00 €

26231244

Hatha-Yoga – ganzheitlich: Kraft, Flow & innere Balance

Bitte mitbringen: Matte, ggf. Yoga Block, Decke, Socken

Mi., ab 23.09.26, 18:50 – 20:05 Uhr, 8 Mal
Schloss Pfedelbach, Bürgersaal,
Schlossstr. 5, Pfedelbach
Jasmin Belz
65,00 €



26231246

Kundalini-Yoga

In diesem Kurs lernst Du die Grundlagen von Kundalini-Yoga kennen: Atemtechniken (Pranayama), Bewegungsabläufe (Kriyas) und Meditationen, die Dir helfen können, Deine innere Energie zu aktivieren und zu harmonisieren. Kundalini-Yoga ist besonders dafür bekannt, das Bewusstsein zu erweitern und Stress abzubauen.

Bitte mitbringen: Matte, Meditationskissen, Decke, Getränk.

Mo., ab 21.09.26, 19:00 – 20:30 Uhr, 10 Mal

Sporthalle Scheppach, Gemeinschaftsraum,
Mühlstr. 26, Bretzfeld
Alina Cornelius, Lehrerin für Kundalini-Yoga
80,00 €

26231248

Kundalini Yoga I

Jede Woche 90 Minuten nur für dich: Kundalini Yoga mit dynamischen Übungen, tiefer Entspannung und Meditation — für mehr Stabilität in Herbst und Winter. Geeignet für alle Erfahrungsstufen und Altersgruppen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Meditationskissen, Trinken und bequeme Kleidung

Do., ab 01.10.26, 18:15 – 19:45 Uhr, 9 Mal
Haus an der Walk, Gymnastikraum,
An der Walk 10, Öhringen
Jarrah Geist, Kundalini-Yoga-Lehrerin
72,00 €

26231249

Kundalini Yoga II

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Meditationskissen, Trinken und bequeme Kleidung

Do., ab 01.10.26, 20:00 – 21:30 Uhr, 9 Mal
Haus an der Walk, Gymnastikraum,
An der Walk 10, Öhringen
Jarrah Geist, Kundalini-Yoga-Lehrerin
72,00 €



26231251

Mental-Yin-Yoga Ruhe finden mit Yin-Yoga

Ruhe finden mit Yin Yoga. Mental Yin Yoga wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele und steigert nicht nur das körperliche, sondern auch das geistige und emotionale Wohlbefinden. Mental Yin Yoga ist ein ruhiges und sanftes Yoga und ist für jeden geeignet. Durch den kreativen Umgang mit den klassischen Asanas und das längere Halten der Positionen werden besonders die tieferen Schichten des Körpers, wie Faszien, Organe, Knochen und Gelenke in ihrer Funktion unterstützt. Mental Yin Yoga führt Körper und Geist in die Stille. Dadurch wird das ganze System sehr nachhaltig entspannt. Die Energiebahnen des Körpers Meridiane werden durch gezielte Übungen stimuliert und harmonisiert. Es ist eine ideale Ergänzung zu dynamischen Trainingsarten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: sportliche bequeme Kleidung, ein Handtuch oder eine Decke, rutschfeste Socken, ggf. ein Getränk und Übungsmatte.

Sa., ab 26.09.26, 14:30 – 16:00 Uhr, 5 Mal
Vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 1, Austr. 17 (Hofeing.)
Eva Stölzle, DTB-Yogalehrerin
50,00 €

26231252

Yoga für Körper und Geist

In diesem Kurs üben wir, durch gezielte Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Entspannungseinheiten zu mehr Ruhe, Beweglichkeit, Kraft und innerer Balance zu finden. Yoga hilft, Verspannungen zu lösen, die Haltung zu verbessern, den Geist zu zentrieren und dadurch mehr Ausgeglichenheit zu erlangen und die Lebensfreude zu spüren. Dieser Kurs ist für Einsteiger*innen und leicht Fortgeschrittene geeignet. Jede Stunde beinhaltet sanfte Aufwärmübungen, fließende Bewegungsabläufe sowie eine abschließende Entspannungsphase. Ziele des Kurses:

- Verbesserung von Beweglichkeit und Körperwahrnehmung
- Förderung der Konzentration und Achtsamkeit
- Stressabbau und Entspannung

Kurs findet auch in den Ferien statt.

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Decke, Yogakissen (falls vorhanden).

Di., ab 22.09.26, 18:00 – 19:15 Uhr, 10 Mal
Bürgerhaus Tiefensall,
Friedrichsruher Str. 2
Beate May, Yogalehrerin
77,00 €

26231254

Vinyasa-Yoga – Atem, Bewegung, Kraft und Balance

Erlebe eine fließende Yogastunde, die Körper und Geist stärkt und Spaß macht. Durch dynamische Bewegungen im Einklang mit deinem Atem baust du Kraft auf, spürst dich besser, findest Ruhe und gewinnst neue Gelassenheit sowie Energie für deinen Alltag und dein Leben. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, warme Socken, Decke

Do., ab 22.10.26, 18:15 – 19:30 Uhr, 8 Mal
Schloss Pfedelbach, Kreativraum,
Schlossstr. 5
Eingang über den Schlosssinnenhof
Mariana Höllinger
65,00 €

26231255

Yoga für die Seele – mit Schwerpunkt „Stretching“

Die Harmonie von Körper, Geist und Seele ist Ziel der ganzheitlichen Übungen. Unruhe, Stress und Ärger entstehen in uns selbst – deshalb können wir etwas dagegen tun. Yoga schafft körperliche, geistige und seelische Ausgeglichenheit. Sie lernen, sich behutsam und ohne Stress in Körperpositionen hineinzuführen, die Körper, Geist und Seele lösen und entspannen. Hier lernen Sie, sich tief zu entspannen und gewinnen mehr Kraft und Gelassenheit für Ihren Alltag.

Bitte mitbringen: warme Socken, Decke, Übungsmatte.

So., ab 27.09.26, 17:30 – 19:00 Uhr, 10 Mal
Vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 1, Austr. 17 (Hofeing.)
Petra Barthelmä-Mezger,
Dipl.-Yoga-Lehrerin
90,00 €

26231258

Yoga im Wandel der Jahreszeiten

Eigentlich ist alles ganz klar: auf Sommer folgt Herbst, dann Winter und Frühling. Wie ein ewiges Rad drehen sich die Jahreszeiten. Doch im Leben haben Wiederholungen wenig Platz, alles muss immer weitergehen, und oft fühlt es sich an wie eine kerzengerade Autobahn, auf der man mit überhöhter Geschwindigkeit unterwegs ist. Das hat Folgen. Der Rhythmus des Jahres und das Tempo unseres Lebens passen nicht zueinander, vor allem die Wechsel zwischen den Jahreszeiten machen uns zu schaffen. Auch das trägt dazu bei, dass wir uns manchmal ausgelaugt, müde und

schlapp fühlen. Genau da setzt unsere Körperarbeit an. Übungen, die zur Jahreszeit passen, bringen den Rhythmus der Natur zurück ins Leben, geben Energie und Kraft. Jede Jahreszeit hat ihr eigenes Thema, und so wandeln sich auch die Übungen mit dem Lauf der Sonne. Und damit Körper und Geist den Veränderungen nicht hinterherhinken, erleichtern spezielle Rituale den Übergang. Sie lassen Sie leichter von einer Jahreszeit in die nächste gleiten und bereiten das Immunsystem auf den Wechsel vor. **Bitte mitbringen:** warme Decke, Socken, Übungsmatte.

Fr., ab 25.09.26, 10:00 – 11:30 Uhr, 10 Mal
Vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 1, Austr. 17 (Hofeing.)
Petra Barthelmä-Mezger,
Dipl.-Yoga-Lehrerin
90,00 €

Yogalates

26231265

Yogalates: Pilates trifft Yoga

Wir üben in einer fordernden und kraftvollen Praxis Yoga Asana und Pilates. Im Yogalates kombinieren wir dynamische Kräftigung des Pilates mit dehnenden, ausgleichenden Aspekten aus der Yoga-Praxis. Du erlebst bewusst neu Bewegungsabläufe im Rhythmus deines Atems. Wir kräftigen und dehnen unseren Körper und fokussieren uns auf unsere Körpermitte, unser Power House. Zum Schluss jeder Einheit kommen wir in eine wohltuende Entspannung und du kannst kraftvoll in den Tag starten.

Bitte mitbringen: dicke Socken, Decke, rutschfeste Übungsmatte und Sitzkissen.

Di., ab 22.09.26, 09:15 – 10:45 Uhr, 10 Mal
Vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 1, Austr. 17 (Hofeing.)
Simone Rübmann,
Yogalehrerin BDY / EYU
90,00 €

Einzelveranstaltungen zu Bewegung und Fitness

26232119

Power of Life Dance® – Lebenskraft und Freude fühlen, tanzen und erleben

POL ist für alle, die sich gerne bewegen, Musik lieben, offen für Neues sind und Spaß und Freude an einer spielerischen, energiegeladenen, aber auch meditativen Tanzerfahrung sowie an Kontakt mit anderen haben.



Eine Tanzeinheit besteht aus einer Abfolge sorgfältig ausgewählter Musikstücke. Manche Tänze tanzt Du alleine, andere zu zweit oder zu mehreren in achtsamer Begegnung. Da es um Deine Kreativität, Dein Spüren, Deine Lebendigkeit geht, gibt es keine fest vorgegebenen Bewegungsmuster, kein Richtig oder Falsch.

POL berührt Dein Herz, Du spürst Deine Vitalität und entwickelst Deine Kreativität, es bringt Dich mit Deinen Emotionen in Kontakt und es macht einfach Freude.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Getränk.

Sa., 14.11.26, 16:00 – 18:30 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6, Raum „Hohenlohe“

Ulrike Hollert

23,00 €

26232122

Faszienspecial – Faszien aktiv lösen

Faszien sind das, was jeden Muskel, jedes Organ, aber auch jede Bandstruktur umgibt. Faszien ziehen sich durch den kompletten Körper wie ein Spinnennetz. Das Faszientraining kann Beweglichkeit und Kraft fördern, den Gewebestoffwechsel anregen und helfen, Verspannungen zu lösen und Schmerzen zu lindern. In diesem Kursspecial werden wir uns mit Hilfe aktiver Fasziendehnung / Rotationen und Selbstmassage mit Bällen und Rolle um unsere großen Fasziengbahnen kümmern. Dieser Kurs ist als Präventivmaßnahme ausgerichtet bzw. zur Steigerung des Wohlbefindens gedacht.

Bitte mitbringen: 3 Tennisbälle, 1 Socke, Sportkleidung, Getränk

Sa., 27.02.27, 12:15 – 13:45 Uhr

Vhs-Gesundheitszentrum, Gymnastikraum 1, Austr. 17 (Hofeing.)
Heike Hönig, DTB-Kursleiterin Faszi@-Training

15,00 €

Kurse zur Bewegung und Fintess

Aquafitness

26232310

Yoga- und Aqua-Fusion

Ganz bewusst das Element Wasser wahrnehmen. Mit dem Element Luft verbinden wir unsere eigene Atmung. Unser Atem bewegt unseren Körper, unsere Wirbelsäule. Das bewusste Wahrnehmen der Energie, wenn wir den eigenen Körper in der Bewegung im Wasser erfahren.

Bewährte und wirkungsvolle Atemtechniken und Bewegungsabläufe werden die regenerierende Energie in uns aktivieren. Aufgrund des Wasserauftriebs werden wir eine sanfte Praxis erfahren und so schonend unsere Kraft, die Beweglichkeit und die Geschmeidigkeit verbessern. Wir werden den Körper besser kennen und spüren lernen und dadurch auch im Geist eine wohltuende Regeneration erfahren. Wir können so unsere Zufriedenheit fördern und Stress gezielt abbauen, sowohl körperlich als auch mental unsere Gesundheit steigern. Bestens geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene. Die Teilnahme bei Herz-Kreislauf-Beschwerden und Bluthochdruck empfiehlt sich nur nach Rücksprache mit einem Arzt.

Bitte mitbringen: Badesachen.

Di., ab 06.10.26, 09:30 – 10:30 Uhr, 10 Mal

Hallenbad Öhringen, Rendelstr. 30

Andrea Uhlmann,

Yogalehrerin RYS 500, RYS 200

70,00 €, zzgl. Eintritt für das Hallenbad.

26232310-1

Yoga- und Aqua-Fusion

Bitte mitbringen: Badesachen.

Di., ab 12.01.27, 09:30 – 10:30 Uhr, 10 Mal

Hallenbad Öhringen, Rendelstr. 30

Andrea Uhlmann,

Yogalehrerin RYS 500, RYS 200

70,00 €, zzgl. Eintritt für das Hallenbad.

26232317

Aqua-Fitness

Aquafitness ist ein Mix aus Gymnastik und Jogging im Wasser und somit eine ideale Form von Gesundheits- und Fitnesstraining für Jung und Alt. Aufgrund des Wasserauftriebs werden Sehnen, Bänder, Gelenke und Wirbelsäule geschont. Dadurch ist Aquafitness auch für Übergewichtige sehr gut geeignet. Wasser wirkt auf den ganzen Körper und auf die Psyche angenehm entspannend. Der im Wasser wirkende hydrostatische Druck sorgt für eine bessere Durchblutung und regt Stoffwechsel und Lymphgefäße an. Durch die Bewegungen im und unter Wasser werden Muskeln gelenkschonend aufgebaut. Die Teilnahme bei Herz-Kreislauf-Beschwerden und Bluthochdruck empfiehlt sich nur nach Rücksprache mit einem Arzt. Dieser Kurs ist nur für Schwimmer geeignet.

Bitte mitbringen: Badebekleidung.

Di., ab 22.09.26, 16:45 – 17:30 Uhr, 10 Mal

Hallenbad Öhringen, Rendelstr. 30

Nicole Moser,

Sport- u. Gymn.-L.

52,00 €, zzgl. Eintritt für das Hallenbad.

26232318

Pilates-Aqua-Kurs

Pilates im Wasser, besser bekannt als Aqua-Pilates, bietet eine effektive und spannende Methode, um die Muskulatur zu stärken und die Körperfunktionen zu fördern. Der Kurs ist bestens geeignet für alle, die auf gelenkschonende Weise ihre Fitness verbessern wollen. Die Teilnahme bei Herz-Kreislauf-Beschwerden und Bluthochdruck empfiehlt sich nur nach Rücksprache mit einem Arzt. Dieser Kurs ist nur für Schwimmer geeignet.

Bitte mitbringen: Badebekleidung.

Di., ab 22.09.26, 17:45 – 18:30 Uhr, 10 Mal

Hallenbad Öhringen, Rendelstr. 30

Nicole Moser,

Sport- u. Gymn.-L.

52,00 €, zzgl. Eintritt für das Hallenbad.

Bauch-Beine-Po

26232200

Bauch-Beine-Po-Workout

Wer möchte nicht einen flachen Bauch, einen knackigen Po und schlanke Beine? Kein Problem. Mit diesem Workout kommen Sie Ihrem Traum ein Stückchen näher. Dieses effektive Workout strafft den ganzen Körper und regt mit zusätzlichen Ausdauerübungen den Fettstoffwechsel an. Perfekt als Fitnesstraining mit und ohne Kleingeräte. (kein Kurs am 19.10.26)

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk, Übungsmatte.

Mo., ab 14.09.26, 20:30 – 21:30 Uhr, 10 Mal

Vhs-Gesundheitszentrum, Gymnastikraum 1, Austr. 17 (Hofeing.)

Petra Hauf, DTB-Fitness-Trainerin

59,00 €

26232202

Bauch, Rücken, Beckenboden, ohne das eine kann das andere nicht sein!

Komme aus deiner Komfortzone zu neuen Zielen. Mit Spaß und Freude trainieren wir unsere gesamte Muskulatur. Rücken kräftigen, Bauch straffen und Beweglichkeit erlangen. Dieser Kurs ist für Frauen und Männer geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Trainingsschuhe, eigene Trainingsmatte, evtl. ein Getränk

Mi., ab 04.11.26, 19:30 – 20:30 Uhr, 7 Mal

Sporthalle Scheppach, Gemeinschaftsraum,

Mühlstr. 26, Bretzfeld

Elke Weber, Indian Balance® Instructor

49,00 €



Beckenbodentraining

26232203

Beckenbodengymnastik

Grundlagenkurs

Was macht den Beckenboden so besonders? Warum ist der Beckenboden einer der wichtigsten Muskeln? Wie sieht er aus und wie komme ich an ihn ran? Lasse uns gemeinsam auf diese einzigartige Reise gehen, zur Erkundung unseres Beckenbodens. Dieser Kurs ist für Frauen und Männer geeignet

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, großes Handtuch, warme Socken.

Mo., ab 28.09.26, 19:00 – 20:00 Uhr, 7 Mal

Vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 2, Austr. 17 (Hofeing.)
Elke Weber,
Beckenbodenkursleiterin nach
BeBo-Konzept
49,00 €

26232204

Beckenbodengymnastik Die versteckte Kraft in dir! für Fortgeschrittene

Gemeinsam trainieren wir unsere versteckte Muskulatur. Dadurch wird auch der Rücken kräftiger und der Bauch straffer und flacher. Dieser Kurs ist für Frauen und Männer geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch und evtl. ein Getränk

Mo., ab 28.09.26, 15:00 – 16:00 Uhr, 11 Mal

Vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 1, Austr. 17 (Hofeing.)
Elke Weber,
Beckenbodenkursleiterin nach
BeBo-Konzept
77,00 €

26232205

Beckenbodengymnastik, die versteckte Kraft in dir! für Fortgeschrittene

Komme aus deiner Komfortzone heraus und trainiere mit viel Spaß und Freude diese versteckte, wichtige und aufrichtende Muskulatur. Nachts wieder durchschlafen, Rückenschmerzen nehmen ab, Bauchmuskulatur wird kräftiger und flacher. Dieser Kurs ist für Frauen und Männer geeignet.

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

Mo., ab 23.11.26, 19:00 – 20:00 Uhr, 4 Mal
Vhs-Gesundheitszentrum, Gymnastikraum 2, Austr. 17 (Hofeing.)

Elke Weber, Beckenbodenkursleiterin nach BeBo-Konzept
28,00 €

26232206

Ganzheitliches Beckenbodentraining für jeden

In diesem Kurs lernen Sie Ihre Beckenbodenmuskeln kennen, sie erspüren, sie zu kräftigen und zu entspannen. Der lebendige Beckenboden ist die solide Basis für unsere Unterleibsorgane. Dazu beeinflusst die Beckenbodenmuskulatur unsere Haltung. Übungen für eine gesunde Rücken- und Bauchmuskulatur gehören mit zum Übungsprogramm.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, kleines Kissen.

Mi., ab 07.10.26, 11:00 – 12:00 Uhr, 11 Mal

Schloss Pfedelbach, Bürgersaal,
Schlossstr. 5, Pfedelbach
Renate Pfrombeck,
Beckenboden-Kursleiterin
72,00 €

BODEGA

26232207

Bodyworkout meets Yoga

Dieses funktionale Ganzkörpertraining vereint dynamische Yoga-Elemente mit effektiven Bodyshaping-Übungen. BODEGA moves® kräftigt die Tiefenmuskulatur, verbessert Beweglichkeit, Balance und Haltung – und bringt Körper und Geist in Einklang. Fließende Bewegungsabfolgen fordern den gesamten Körper und aktivieren den Core. Das Ergebnis: mehr Kraft, Stabilität und innere Ruhe. Für alle geeignet, die ein kraftvolles und zugleich achtsames Training suchen – ganz ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, wer barfuß nicht mag, bitte Anti-rutschsocken, Getränk.

Fr., ab 25.09.26, 17:00 – 18:30 Uhr, 11 Mal

Stegmühle, Stegmühle 1, Pfedelbach
Tine Matissek,
Fitnesstrainerin, Pilates-Instructor
132,00 €

Ganzkörpertraining

26232209

Bewegung von Kopf bis Fuß

Für jeden Bereich des Körpers werden sanfte Übungen angeboten, die die Wahrnehmung und das Körperempfinden schulen. Bewusstheit in der Bewegung führt zu

einer neuen Koordination der gesamten Muskulatur, so dass Sie nach und nach eine verbesserte Körperharmonie erfahren. Sie lernen, die Anzeichen einer Verspannung früher zu erkennen und Ihren Körper neu zu balancieren. Die dadurch freigesetzte Energie sorgt für mehr Beweglichkeit und Vitalität im Alltag. Im Einzelnen werden „Körper-Mental-Übungen“ im Stehen, Gehen und auf der Matte angeboten. Themen sind u.a.: die Füße wecken, die eigene Lotlinie finden, zentriert sein im Stehen und Gehen, die Beckenbodenmuskulatur aktivieren, die Nacken- und Schultermuskulatur lösen und das Gleichgewicht verbessern.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, flache und bequeme Schuhe, Übungsmatte.

Mi., ab 23.09.26, 09:00 – 10:00 Uhr, 10 Mal

Gymnastikhalle Neuenstein, Lindenstraße 7
Barbara Gostmann, Physiotherapeutin
57,00 €

26232210

Bodyforming

Der erste Schritt ist gemacht, wenn du dich aufgerafft hast! Komm in die Halle und schwitze mit anderen. Wir beginnen mit einem kleinen Aufwärmprogramm zur Musik, und gehen fließend über in den Kraft-Ausdauer-Teil für Beine, Arme, Bauch, Po und Rücken – nichts kommt zu kurz, denn auf der Matte geht es dann weiter mit den restlichen Muskeln. Abschließend gibt es noch eine kurze Entspannungsphase...es lohnt sich, den inneren Schweinehund zu überwinden! (Kein Kurs in den Herbstferien)

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

Mo., ab 21.09.26, 18:30 – 19:30 Uhr, 12 Mal

Gymnastikhalle Neuenstein, Lindenstraße 7
Cornelia Wagner-Rasmussen,
Fachübungsleiterin Fitness u. Gesundheit
68,00 €



Foto: Vhs-Verband Ba-Wü

26232215

Fit in den Abend für Frauen 50+

Mit diesem Kurs könnt ihr Gesundheitssport vielseitig und abwechslungsreich erleben. Dieses gesunde und ganzheitliche Training fördert Ausdauer, Beweglichkeit, Muskel-



kraft und Koordinationsfähigkeit. Durch wöchentlich wechselnde Schwerpunkte und Trainingsgeräte werden immer neue Akzente gesetzt.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

Do., ab 01.10.26, 16:45 – 17:45 Uhr, 8 Mal
Vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 1, Austr. 17 (Hofeing.)
Natascha Baust
52,00 €

26232216

Fit in den Feierabend für Frauen 50+

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

Do., ab 01.10.26, 18:00 – 19:00 Uhr, 8 Mal
Vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 1, Austr. 17 (Hofeing.)
Natascha Baust
52,00 €

26232220

Fitness-Cocktail

Ausdauer ist eine gute Grundlage für Ihre Fitness. Ausdauerfähig zu sein, bedeutet nicht nur, sportliche Aktivitäten länger durchhalten zu können, sondern auch im Alltag leistungsfähiger zu sein. Geboten wird Ihnen ein abwechslungsreiches Training des Herz-Kreislaufsystems und des Muskelapparats. Eine interessante Mischung aus einfachen, aneinander gereihten Bewegungen oder als Schrittkombination zusammengefasst, bringt Körper und Seele in Hochform und vermittelt ein positives Körpergefühl. Elemente aus Stepp und Aerobic mit Handgewichten oder Fitnessbändern verhelfen zu mehr Fitness und Gesundheit. Jede Stunde wird mit unterschiedlichen Dehnungs- und Entspannungsübungen beendet.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, ev. eigene Übungsmatte (Matten vorhanden).

Mi., ab 23.09.26, 19:30 – 20:30 Uhr, 12 Mal
Vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 1, Austr. 17 (Hofeing.)
Karin Uziekalla,
Aerobic-Trainerin, Rückentrainerin
67,00 €

26232221

Functional-Zirkel

Dieser Zirkel beinhaltet Kräftigungsübungen, die zum Ausgleich der oft einseitigen Alltagshaltungen dienen, aber auch Koordinations- und Mobilitätsübungen.

Mit Geräten aber auch ohne trainieren wir den ganzen Körper.

Bitte mitbringen: Handtuch, ev. Übungsmatte, Getränk.

Mo., ab 21.09.26, 16:45 – 17:45 Uhr, 10 Mal
Vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 1, Austr. 17 (Hofeing.)
Nicole Schaaf, Fitnessfachwirtin
75,00 €

26232222

Funktionelles Ganzkörpertraining für Anfänger

Functional Flow ist ein Trainingsansatz, der funktionelle Bewegungen mit kontrollierten Flows kombiniert:

- Gelenke werden mobilisiert
- Core & Rumpf stabilisiert
- Bewegungsflüsse mit Präzision ausgeführt
- Haltung und Körperspannung verbessert

Bitte mitbringen: Handtuch, ev. Übungsmatte, Getränk.

Di., ab 22.09.26, 16:30 – 17:15 Uhr, 10 Mal
Vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 1, Austr. 17 (Hofeing.)
Nicole Schaaf, Fitnessfachwirtin
60,00 €

26232224

Ganzkörpertraining

Mit viel guter Laune gehen wir gemeinsam den Weg in Richtung stärker, straffer, wohlfühlen! Dieser Kurs hält zusätzlich zu den bekannten Übungen mit dem eigenen Körpergewicht auch einige Übungen mit Zusatzgewicht in Form von Hanteln, Bändern & Co. parat.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk.

Di., ab 15.09.26, 18:15 – 19:15 Uhr, 16 Mal
Sporthalle Zweiflingen, Zum Sportplatz 3
(Zugang zu Umkleidekabinen von außen, linke Hausseite)
Maike Liebhaber,
Fitness-Trainerin
95,00 €

26232225

Ganzkörpertraining

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk.

Di., ab 15.09.26, 19:30 – 20:30 Uhr, 16 Mal
Sporthalle Zweiflingen, Zum Sportplatz 3
(Zugang zu Umkleidekabinen von außen, linke Hausseite)
Maike Liebhaber,
Fitness-Trainerin
95,00 €

26232227

Präventives Ganzkörpertraining Wohlfühlen im Alltag

Dieser Kurs ist ideal für Einsteiger und Wiedereinsteiger, die langfristig etwas für ihre Bewegungsgesundheit tun möchten. Er ist perfekt für alle, die sich in ihrem Alltag durch Verspannungen, Schmerzen oder Einschränkungen belastet fühlen und diese Beschwerden gezielt angehen möchten. Er beinhaltet ein Ganzkörperprogramm wie ein Kräftigungs- Koordinations-, Mobilisations- und ein Stabilisationstraining, um den Körper vital zu stärken und in Balance zu bringen. Ein besonderes Augenmerk liegt darauf, den individuellen Bedürfnissen jedes Teilnehmers gerecht zu werden. Gemeinsam arbeiten wir daran, Alltagsbeschwerden zu lindern und langfristig zu beseitigen, damit Sie sich beweglich, kraftvoll und schmerzfrei fühlen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, ev. eigene Übungsmatte (Matten vorhanden).

Mi., ab 23.09.26, 20:30 – 21:30 Uhr, 12 Mal
Vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 1, Austr. 17 (Hofeing.)
Karin Uziekalla,
Aerobic-Trainerin, Rückentrainerin
67,00 €

26232229

Move to the Beat Sport und Musik – die perfekte Kombination

Gesamtkörper-Training auch für Einsteiger

Die Musik beeinflusst die Psyche des Menschen enorm und kann im Sport motivieren, fokussieren und Menschen dazu bringen, intensiver zu trainieren. Das Workout beinhaltet sämtliche Übungen für die gesamte Muskulatur und stärkt das Herz-Kreislaufsystem. Lasst uns gemeinsam zu guten Beats trainieren, den Alltag vergessen und Spaß haben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Übungsmatte Handtuch, Getränk.

Mo., ab 21.09.26, 18:15 – 19:15 Uhr, 11 Mal
Bürgersaal Adolzfurt,
Unterheimbacherstr. 37/1, Bretzfeld
Linda Huhn
67,00 €



26232230

Move to the Beat Sport und Musik – die perfekte Kombination

Gesamtkörper-Training für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Übungsmatte Handtuch, Getränk.

Mo., ab 21.09.26, 19:30 – 20:30 Uhr, 11 Mal
Bürgersaal Adolzfurt,
Unterheimbacherstr. 37/1, Bretzfeld
Linda Huhn
67,00 €

26232232

Wer rastet, der rostet Den Alltagsbeschwerden entgegenwirken

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene. Kräftigungsübungen mit und ohne Kleingeräte, ein sanftes Ausdauertraining, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsformen ergeben ein funktionelles, ganzheitlich ausgerichtetes Training. Es werden vor allem die tiefe Bauchmuskulatur, der Beckenboden und die stabilisierende Rückenmuskulatur gekräftigt. Allgemeiner Beckenbodenschwäche sowie anderen Muskeldysbalancen kann so entgegen gewirkt werden. Ausgewählte Dehnungsübungen der hauptsächlich beanspruchten Muskulatur runden das Programm ab. Eine Verbesserung der allgemeinen Fitness, des Körpergefühls und des Wohlbefindens ist nach jeder Gymnastikstunde neu spürbar. Ein Kurs für Frauen und Männer.
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, ev. eigene Übungsmatte (Matten vorhanden).

Mi., ab 23.09.26, 18:30 – 19:30 Uhr, 12 Mal
Vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 1, Austr. 17 (Hofeing.)
Karin Uziekalla,
Aerobic-Trainerin, Rückentrainerin
67,00 €

Indian Balance

26232234

Indian Balance: Den Körper bewegen, während die Seele ausruht

Wir trainieren im Atemrhythmus. Durch regelmäßige Balanceübungen, helfen wir unserer Muskulatur gegen Rückenschmerzen und Osteoporose aktiv zu werden. Beim Balancieren werden propriozeptive Fähigkeiten und Muskelkraft gleichzeitig geschult. So werden deine Muskeln nicht nur kräftiger, sondern arbeiten viel effizienter. Achtsamkeit, bewusste Bewegung, Entspannung – alles Dinge, die dich unterstützen, dein Gleichgewicht im Alltag zu bewahren. Indian Balance ist ein Zusammenspiel aus fließender Bewegung, bewusster Atmung, gesundheitsfördernder Haltung und Tiefenentspannung. Dieser Kurs ist für Frauen und Männer geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung. Handtuch, evtl. Übungsmatte, warme Socken, Getränk.

Mo., ab 28.09.26, 20:10 – 21:20 Uhr, 11 Mal
Vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 2, Austr. 17 (Hofeing.)
Elke Weber, Indian Balance® Instructor
82,00 €

26232235

Indian Balance – Den Körper bewegen, während die Seele ausruht

Bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. Trainingsmatte und Getränk.

Mi., ab 30.09.26, 19:30 – 20:40 Uhr, 4 Mal
Sporthalle Scheppach, Gemeinschaftsraum,
Mühlstr. 26, Bretzfeld
Elke Weber,
Indian Balance® Instructor
32,00 €

Muskel- und Cardiotraining

26232253

Muskel- und Cardiotraining Therapeutisches Muskelaufbau- und Cardiotraining an Geräten

In diesen Kursen erwartet Sie ein ganzkörperorientiertes Training. Zur Erwärmung dienen moderne Cardiogeräte wie Stepper, Crosstrainer, Fahrradergometer und ein Laufband. Dieses Warm-Up soll die Teilnehmer gezielt auf die folgenden Kräftigungsübungen vorbereiten, kann aber auch als eigene Einheit mit dem Ziel der Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems ausgedehnt werden. Es folgen nun Übungen an medi-

zinischen Trainingsgeräten, die individuell durch physiotherapeutisches Fachpersonal ausgewählt und kontrolliert werden. Egal, ob Rückenschmerzen, Gelenkabnutzung oder einfach nur zur Figurverbesserung, jeder Teilnehmer wird je nach Wunsch und Bedürfnis sein eigenes Programm erhalten. Volkshochschule in Zusammenarbeit mit dem Öhringer Therapiezentrum. Das Angebot gilt für eine Kleingruppe mit maximal 8 Personen. (auch in den Ferien)

Bitte mitbringen: Gymnastikbekleidung, Hallenturnschuhe und ein großes Handtuch.

Fr., ab 25.09.26, 08:00 – 09:30 Uhr, 10 Mal
Öhringer Therapiezentrum, Austraße 12
Mahramas und Team,
Physiotherapeuten
93,00 €

26232254

Therapeutisches Muskelaufbau- und Cardiotraining an Geräten

Bitte mitbringen: Gymnastikbekleidung, Hallenturnschuhe und ein großes Handtuch.

Fr., ab 25.09.26, 14:00 – 15:30 Uhr, 10 Mal
Öhringer Therapiezentrum, Austraße 12
Mahramas und Team,
Physiotherapeuten
93,00 €

Pilates

26232262

Pilates – Grundstufe Sanft zu mehr Kraft und Beweglichkeit

In diesem Kurs lernen Sie die Grundprinzipien des Pilates-Trainings kennen – eine sanfte, aber äußerst wirkungsvolle Methode, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch gezielte Übungen werden vor allem die tief liegenden Muskelschichten aktiviert, die für eine aufrechte Haltung, stabile Körpermitte und geschmeidige Bewegungen sorgen.

Der Schwerpunkt liegt auf der bewussten Atmung, präzisen Bewegungsabläufen und einer verbesserten Körperwahrnehmung. Der Kurs ist ideal für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie für alle, die ihre Körperhaltung verbessern, Verspannungen lösen und Stress abbauen möchten.

(Kein Kurstag am 23.09.26)

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Sportkleidung, Handtuch, flaches Kissen, Getränk.

Mi., ab 16.09.26, 17:30 – 18:15 Uhr, 10 Mal
Vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 2, Austr. 17 (Hofeing.)

Krankengymnastik
Manuelle Therapie
Med. Gerätetraining
Gesundheitskurse
Massege • 10er Karten
Verwöhn-Gutscheine



Austraße 12 beim Gauer
74613 Öhringen · Telefon 07941 37464
www.oe-tz.de

Nicole Moser,
Sport- u. Gymnastiklehrerin.
55,00 €

26232263

Pilates – Aufbaukurs für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Pilates-Erfahrung haben und ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Aufbauend auf den Grundlagen werden die Übungen anspruchsvoller gestaltet. Ziel ist es, die Stabilität der Körpermitte weiter zu verbessern, Kraft und Beweglichkeit zu steigern und die Bewegungen noch präziser mit der Atmung zu verbinden. Im Mittelpunkt stehen abwechslungsreiche Übungssequenzen, die herausfordern, ohne zu überfordern, und den gesamten Körper aktivieren. Durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen wird das Körpergefühl weiterentwickelt und die Haltung nachhaltig verbessert. (Kein Kurstag am 23.09.26)

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Sportkleidung, Handtuch, flaches Kissen, Getränk.

Mi., ab 16.09.26, 18:30 – 19:30 Uhr, 10 Mal
Vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 2, Austr. 17 (Hofeing.)
Nicole Moser,
Sport- u. Gymnastiklehrerin
72,00 €



26232264

Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Du willst mehr bei Dir ankommen und Dich in Deinem Körper wohlfühlen? Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das Kraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein verbindet. Es stärkt die Tiefenmuskulatur, verbessert die Haltung und sorgt für ein neues Körpergefühl – ruhig, kraftvoll, klar.
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, wer barfuß nicht mag, bitte Anti-rutschsocken, Getränk.

Di., ab 22.09.26, 17:00 – 18:30 Uhr, 11 Mal
Stegmühle, Stegmühle 1, Pfedelbach
Tine Matissek,
Fitnesstrainerin, Pilates-Instructor
132,00 €

26232265

Pilates für Anfänger und Mittelstufe

Im Pilatestraining geht es um ein systematisches Ganzkörpertraining, das Atmung und Beweglichkeit auf einzigartige Weise miteinander kombiniert. Mit dem Schwerpunkt auf Kräftigung der Bauch-, Beckenboden-, Zwerchfell- und Rückenmuskulatur wird ein sogenanntes Muskelkorsett aufgebaut, um ökonomisch und effektiv seinen Körper zu bewegen. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.

Bitte mitbringen: ev. Matte, bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

Do., ab 24.09.26, 18:30 – 19:30 Uhr, 12 Mal
Vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 2, Austr. 17 (Hofeing.)
Tanja Ebbinghaus,
Pilates Fachtrainerin Intermedia und
B Lizenz SAFS Beta
75,00 €

26232266

Pilates für Mittelstufe und Fortgeschrittene

Vorerfahrung notwendig.

Bitte mitbringen: ev. Matte, bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

Do., ab 24.09.26, 19:45 – 20:45 Uhr, 12 Mal
Vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 1, Austr. 17 (Hofeing.)
Tanja Ebbinghaus,
Pilates Fachtrainerin Intermedia und
B Lizenz SAFS Beta
75,00 €

Rückenfit

26232271

Rückenkräftigung

In diesem Kurs wollen wir das Augenmerk auf unseren Rücken und das „Drumherum“ richten. Durch die angebotenen Übungen, von der klassischen Gymnastik über Dehnung und Entspannung bis zur Atemarbeit, erlernen wir, unseren Körper genauer zu erspüren. In lockerer Atmosphäre werden Problembereiche sanft erkundet, Bewegungsfähigkeiten verbessert und ein positives Körperempfinden vermittelt. Der Kurs spricht alle Erwachsenen an, die Freude an der Bewegung haben und dabei gezielt ihrem Körper etwas Gutes tun wollen (auch in den Herbstferien).

Bitte mitbringen: eigene Matte, Wolldecke oder großes Handtuch, warme Socken und Bekleidung, bei Bedarf ein Kissen oder Nackenrolle zur Unterlagerung von Knie oder Kopf.

Mo., ab 05.10.26, 16:30 – 17:30 Uhr, 10 Mal
Alte Schule Zweiflingen,
Pfahlbacher Straße 23
Kirsten Jünemann-Vogler, Sport- u.
Gymn.-L., Osteopathin, Heilpraktikerin
55,00 €

26232272

Rückenfit Rückenkräftigung

(auch in den Herbstferien)

Bitte mitbringen: eigene Matte, Wolldecke oder großes Handtuch, warme Socken und Bekleidung, bei Bedarf ein Kissen oder Nackenrolle zur Unterlagerung von Knie oder Kopf.

Mo., ab 05.10.26, 17:30 – 18:30 Uhr, 8 Mal
Alte Schule Zweiflingen,
Pfahlbacher Straße 23
Kirsten Jünemann-Vogler,
Sport- u. Gymn.-L., Osteopathin,
Heilpraktikerin
44,00 €

26232273

Rückenfit Rückenkräftigung

(auch in den Herbstferien)

Bitte mitbringen: eigene Matte, Wolldecke oder großes Handtuch, warme Socken und Bekleidung, bei Bedarf ein Kissen oder Nackenrolle zur Unterlagerung von Knie oder Kopf.

Mo., ab 05.10.26, 20:00 – 21:00 Uhr, 8 Mal
Alte Schule Zweiflingen,
Pfahlbacher Straße 23
Kirsten Jünemann-Vogler,
Sport- u. Gymn.-L., Osteopathin,
Heilpraktikerin
44,00 €

26232274

Rückenfit Rückenkräftigung

(auch in den Herbstferien)

Bitte mitbringen: eigene Matte, Wolldecke oder großes Handtuch, warme Socken und Bekleidung, bei Bedarf ein Kissen oder Nackenrolle zur Unterlagerung von Knie oder Kopf.

Di., ab 06.10.26, 20:00 – 21:00 Uhr, 10 Mal
Alte Schule Zweiflingen,
Pfahlbacher Straße 23
Kirsten Jünemann-Vogler,



Sport- u. Gymn.-L., Osteopathin,
Heilpraktikerin
55,00 €

26232275

Rückenfit Rückenkräftigung

Bitte mitbringen: eigene Matte, Wolldecke oder großes Handtuch, warme Socken und Bekleidung, bei Bedarf ein Kissen oder Nackenrolle zur Unterlagerung von Knie oder Kopf.

Mo., ab 30.11.26, 17:30 – 18:30 Uhr, 8 Mal

Alte Schule Zweiflingen,
Pfahlbacher Straße 23
Kirsten Jünemann-Vogler,
Sport- u. Gymn.-L., Osteopathin,
Heilpraktikerin
44,00 €

26232276

Rückenfit Rückenkräftigung

Bitte mitbringen: eigene Matte, Wolldecke oder großes Handtuch, warme Socken und Bekleidung, bei Bedarf ein Kissen oder Nackenrolle zur Unterlagerung von Knie oder Kopf.

Mo., ab 30.11.26, 20:00 – 21:00 Uhr, 8 Mal

Alte Schule Zweiflingen,
Pfahlbacher Straße 23
Kirsten Jünemann-Vogler,
Sport- u. Gymn.-L., Osteopathin,
Heilpraktikerin
44,00 €

26232279

Mentale Brücken für einen gesunden Rücken (für Anfänger und Wiedereinsteiger, Männer und Frauen)

Mit einem Ganzkörpertraining wollen wir den unangenehmen Rückenschmerzen entgegenwirken und Ihr Wohlbefinden erheblich verbessern. Im Alltag bedeutet dies oft eine Einschränkung der Lebensgewohnheiten und stellt Sie vor zahlreiche Herausforderungen. Nicht nur ein starker und muskulöser Rücken entscheidet über die Schmerzfreiheit, manchmal können auch muskuläre Dysbalancen (etwa zu schwache Bauchmuskeln, Beinmuskeln) die Ursache von Beschwerden sein. Im ersten Teil der Stunde werden wir mit Kräftigungs-, Stabilisations- und Mobilisationsübungen Ihren Gesundheitszustand verbessern. Im zweiten Teil der Stunde werden wir Ihrem Körper, Geist und Seele eine Auszeit gönnen. Mit verschiedenen Atmungsübungen und Entspannungsformen u. a. die

PMR-Methode werden wir mit bewusstem An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreichen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, ev. eigene Übungsmatte (Matten vorhanden).

Mi., ab 23.09.26, 17:30 – 18:30 Uhr, 8 Mal

Vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 1, Austr. 17 (Hofeing.)
Karin Uziekalla,
Aerobic-Trainerin, Rückentrainerin
47,00 €

Selbstverteidigung

26232283

Selbstbehauptung – oder die Kunst, „Nein“! zu sagen für Frauen ab 18 Jahren

Selbstbehauptung kommt vor Selbstverteidigung. Grenzen ziehen, sich der eigenen Stärken bewusst werden, angemessen und zielgerichtetes Handeln – all dies und mehr wird in diesem Präventionskurs besprochen und geübt. Es werden Methoden, Techniken und Verhaltensweisen vorgestellt, die Frauen dabei helfen können, all dies zu erreichen und so mehr Selbstsicherheit im Alltag und in herausfordernden Situationen zu bekommen.

Bitte mitbringen: lockere, bequeme Alltagskleidung, Stift und Block, Wasser.

Fr., ab 25.09.26, 10:25 – 11:40 Uhr, 10 Mal

Alte Schule Oberrohrn,
Steinbacher-Tal-Str. 23
Karin Kuch
75,00 €

26232285

Shaolin Kung Fu von 17 bis 99 Jahren

Die Kampfkunst wurde vor über 1500 Jahren im Shaolin Tempel entwickelt. Das Besondere sind die Tier-Kampftechniken. Diese und viele weitere erlernst du im Kurs. Darüber hinaus werden der Geist und der Verstand geschult. Einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken sowie das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein steigern Übungen runden das Training ab. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Der Kurs wird mit der bestehenden Trainingsgruppe veranstaltet. Dadurch kannst du noch schnellere Lern-Fortschritte erzielen.

Bitte mitbringen: Getränk.

Fr., ab 02.10.26, 19:55 – 21:10 Uhr, 4 Mal

Bealance Fitnessstudio, Zugang hinten über Treppe, Steinsfelde 2, Öhringen
Michael Weiss, Kung Fu Academy
30,00 €

Step-Aerobic

26232286

Step and more Mittelstufe

Stepp-Aerobic ist viel mehr als nur Ausdauertraining. Nach einem Warm-Up wird ein intensives Stepp-Workout mit Unterstützung von fetziger Musik aufgebaut. Dabei werden nicht nur Beweglichkeit und Koordination verbessert, sondern gleichzeitig wird die Muskulatur von Beinen, Po und Hüfte gestärkt. Am Ende werden alle Muskeln ausreichend gedehnt. (Kurstermin auch am 05.10.26, kein Kurs am 12.10.26)

Bitte mitbringen: Sportkleidung, geeignete Sportschuhe, Getränk.

Mo., ab 21.09.26, 18:30 – 19:30 Uhr, 10 Mal

Vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 1, Austr. 17 (Hofeing.)
Babett Beer, Instructor Cross Trainerin
65,00 €

26232287

Step and more für Anfänger

(Kein Kurs am 13.10.26)

Bitte mitbringen: Sportkleidung, geeignete Sportschuhe, Getränk.

Di., ab 22.09.26, 18:30 – 19:30 Uhr, 10 Mal

Vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 1, Austr. 17 (Hofeing.)
Babett Beer, Instructor Cross Trainerin
65,00 €

26232288

Step and more für Fortgeschrittene

Step-Aerobic ist viel mehr als nur Ausdauertraining. Nach einem Warming-Up wird ein intensives Stepp-Workout mit Unterstützung von fetziger Musik aufgebaut. Dabei wird nicht nur Beweglichkeit und Koordination verbessert, sondern auch gleichzeitig die Muskulatur von Beinen, Po und Hüfte gestärkt. Am Ende werden alle Muskeln ausreichend gedehnt. (kein Kurs am 19.10.26)

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk.

Mo., ab 14.09.26, 19:30 – 20:30 Uhr, 10 Mal

Vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 1, Austr. 17 (Hofeing.)
Petra Hauf, DTB-Fitness-Trainerin
65,00 €

Sturzprävention für (G)OLDIES

26232289

Sturzprävention

Dieser Kurs kann dem Hinfallen vorbeugen. Die leichten bis mittelschweren Übungen dienen der Kräftigung, der Stabilisation und dem Muskelaufbau. Gleichzeitig wird der Gleichgewichtssinn trainiert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: gute Laune und Turnschuhe

Mi., ab 23.09.26, 10:00 - 11:15 Uhr, 5 Mal

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hohenlohe“
Monika Kerber
45,00 €

26232289-1

Sturzprävention für (G)OLDIES

Bitte mitbringen: gute Laune und Turnschuhe

Mi., ab 23.09.26, 11:25 - 12:40 Uhr, 5 Mal

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hohenlohe“
Monika Kerber
45,00 €

26232290

Sturzprävention für (G)OLDIES

Bitte mitbringen: gute Laune und Turnschuhe

Mi., ab 04.11.26, 10:00 - 11:15 Uhr, 5 Mal

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hohenlohe“
Monika Kerber
45,00 €

26232290-1

Sturzprävention für (G)OLDIES

Bitte mitbringen: gute Laune und Turnschuhe

Mi., 04.11.26, 11:25 - 12:40 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hohenlohe“
Monika Kerber
45,00 €

Wirbelsäulengymnastik

26232291

Wirbelsäulengymnastik (für Frauen und Männer)

Mit viel Spaß die gesamte Muskulatur stärken und dehnen. Rückenbeschwer-

den nehmen ab und wir werden wieder leistungsfähiger. Für Frauen und Männer geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Hallensportschuhe, Handtuch, eigene Trainingsmatte und evtl. ein Getränk.

Do., ab 01.10.26, 19:30 – 20:30 Uhr, 11 Mal

Sporthalle an der Schanz, Pfedelbach
Elke Weber, Instructor Cross Trainerin
64,00 €

Komplementäre Verfahren

26233305

Hashimoto-Thyreoiditis & Ernährung – endlich wieder Energie und Wohlbefinden

Hashimoto raubt oft Energie, Lebensfreude und erschwert die Gewichtsabnahme – doch Ernährung kann ein starker Hebel sein. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihren Körper optimal unterstützen, Symptome reduzieren und Ihr Wohlbefinden steigern können, um sich endlich wieder vital und wohl zu fühlen.

Di., 10.11.26, 18:30 – 20:00 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Cappelaue“
Lisa Eckstein,
Ganzheitliche Ernährungsberaterin
10,00 €

26233308

Hypnose – eine faszinierende Methode zur Unterstützung der Gesundheit

Hypnose ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode zur Unterstützung der Gesundheit. Sie hat NICHTS mit Showhypnosen zu tun, wie sie oft im Fernsehen zu sehen waren oder noch sind. Bei einem entspannten und kurzweiligen Abend werde ich Ihnen dieses spannende Thema näherbringen, und mit Mythen und Missverständnissen aufräumen. Es werden Anwendungsgebiete bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern, Kontraindikationen und Erfahrungsberichte über die Wirksamkeit der Hypnose beschrieben. Eine kurze Entspannung rundet den Abend ab.

Di., 20.10.26, 19:00 – 21:00 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Cappelaue“
Uschi Zankl
16,00 €

26233310

Meridian-Klopftechnik EFT für „fast“ alle Probleme des Alltags

Sie kennen sicher so manches, was Sie in Ihrem Alltag immer wieder ausbremst, nervt oder verunsichert. Dazu gehören auch manche blockierenden Muster. Wenn neue, positive Impulse durch EFT Meridian-Klopfen diese körperlichen und mentalen Blockaden auflösen, dann entsteht wieder Weite und Freiheit und eine natürliche Resilienz und Balance. Die Meridian-Klopftechnik hat ihren Ursprung in der Traditio-



ZAHNARZTPRAXIS in Bretzfeld

Ihr
Zahnarzt
Marko
Sekulic

Zahnärztliche Beratung

- Zahnersatz
- Implantate
- Feste Zähne auf 4 oder 6 Implantaten
- Parodontose
- Schmerzfreie Prophylaxe – professionelle Zahnreinigung
- Lachgas-Sedierung für Angstpatienten
- Digitale Abformungen
- Kiefergelenk-Probleme (CMD)



Wir besprechen mit Ihnen gerne verschiedene Möglichkeiten, abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse.

07946/8414

Röntgenstraße 4, Bretzfeld
 zahnarzt.bretzfeld@gmail.com



nellen Chinesischen Medizin und ist eine leicht erlernbare Methode, die körperliche und mentale Beschwerden und Blockaden auflösen kann. Jedes negative Gefühl, ob Schmerz oder Angst, löst im Körper Reaktionen aus, die oftmals zu Verspannungen führen. Diese Stauungen können durch eine gezielte Klopftechnik beseitigt werden. Auch der Atem wird integriert, da er eine wichtige Funktion in der Regulation des vegetativen Nervensystems hat. Die Meridiane (Energieleitbahnen) sollen so durchlässiger werden, damit die Lebensenergie wieder freier fließen kann. Die Klopftechnik wird erläutert und mit Übungen gleich individuell in die Praxis umgesetzt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und ein mittelgroßes Handtuch.

Di., 17.11.26, 19:00 – 21:45 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hornberg“
Susanne Baier, Heilpraktikerin
19,00 €

26233312

Vagusnerv – Stimulationstraining für ein entspannteres Nervensystem und Glücksmomente!

Wie schön fühlt es sich an, entspannt und mit Gelassenheit durch den Alltag zu gehen. Der Vagusnerv spielt hier eine große Rolle bei der Regulation des vegetativen Nervensystems; Er beeinflusst direkt körperliche und psychische Funktionen und sorgt für eine ausgewogene und dynamische Balance, z.B. eine gute Verdauung, guten Schlaf und Nerven wie Drahtseile. Wer wünscht sich das nicht! Sie erfahren Wissenswertes zum Vagusnerv und natürlicher Stressresilienz und erlernen mit viel Einfühlungsvermögen und Sensibilität, wohltuende Techniken und Berührungen zur Stärkung Ihres vegetativen Nerven- und Körpersystems. Leichtigkeit und Geborgenheit eigenständig auslösen zu können, bedeutet Selbstwirksamkeit, Freiheit und Glück!

Bitte mitbringen: bequeme Matte, kleines Kissen, Decke.

Mi., 09.12.26, 19:00 – 21:45 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hornberg“
Susanne Baier, Heilpraktikerin
19,00 €

26233346

Hauterkrankungen – was kann ich tun?

Juckreiz, Brennen, Rötung, Bläschen, raue Haut, Schuppen oder Schrunden und Riss. Das Thema „Haut“ ist sehr komplex und

vielschichtig, sowohl von der Symptomatik, als auch im Hinblick auf die Ursachen. Im Vortrag stehen ganzheitliche und natürliche Konzepte im Umgang mit den Hautproblemen im Vordergrund, vor allem die Hilfsmittel aus klassischen Naturheilverfahren, welche sich in der Behandlung von Hauterkrankungen bewährt haben: aus der Praxis für die Praxis.

Di., 06.10.26, 19:00 – 21:00 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Cappelaue“
Anja Lamprecht, Heilpraktikerin
18,00 €

26233348

Der gesunde Darm

Immer mehr Menschen leiden unter Darmproblemen wie Darmträgheit, Durchfall, Gasbildung oder Fehlbesiedlung der Darmflora sowie unter deren vielfältigen Folgen. An diesem Abend werden Ihnen Möglichkeiten und Hintergründe aufgezeigt, was Sie selbst tun können und was Sie dabei beachten sollten, damit Ihr Darm gesund bleiben kann.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Mi., 21.10.26, 19:00 – 21:00 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Cappelaue“
Anja Lamprecht, Heilpraktikerin
18,00 €

26233350

Entsäuern – was kann ich tun?

Kopfschmerzen, Müdigkeit, Rücken- und Gelenksbeschwerden, aber auch Heißhungerattacken z.B. können die Folge von Übersäuerung sein. Ablagerungen von sauren Stoffwechselprodukten können zu akuten und chronischen Leiden führen. Im Vortrag werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, mit deren Hilfe Sie sich von belastenden Säuren befreien können. Im Fokus stehen vor allem effektive, einfache und alltagserprobte Methoden.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Do., 14.01.27, 19:00 – 21:00 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Cappelaue“
Anja Lamprecht, Heilpraktikerin
18,00 €, Anmeldung erforderlich.

26233375

Natürlich starkes Immunsystem

Einige unserer einheimischen Heilpflanzen stellen uns in ihrer breiten Wirkstoffpalette so einiges zur Verfügung für unser Immunsystem. Von der Pflanze, ihren Wirkstof-

fen, Indikationen und ihrer sachgemäßen Zubereitung werden wir hören und lernen die Powerpakete ganz neu kennen. Im Anschluss an die pflanzliche Information stellen wir aus 3-4 einheimischen Pflanzen eine eigene immunstärkende Tinktur her. Diese Tinktur kann helfen, den Herbst ohne Erkältung zu erleben, eine Krankheit abzuschwächen, die Krankheitsdauer zu verringern, Ansteckung zu vermeiden oder Resistenzen zu bilden.

Bitte mitbringen: 2-3 Köpfe der Echinacea Pflanze biologisch angebaut, 1 Handvoll Kapuzinerkresseblüten u. -blätter, 1 Apothekerbraunglas, Schneidebrett und Messer.

Do., 17.09.26, 19:00 – 21:30 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Cappelaue“
Andrea Ruf, Heilpraktikerin
19,00 €, zzgl. 2,00 €, die direkt im Kurs verrechnet werden. Anmeldung erforderlich.

26233376

Natürlich durch die Erkältungszeit

Nicht immer muss man bei einer Erkältung gleich zu Medikamenten greifen. Auch einheimische Heilpflanzen und Zutaten aus der Speisekammer können zur Vorbeugung und Linderung von Beschwerden des Bronchialtraktes zu wertvollen Helfern werden. Vor allem in der kalten Jahreszeit breiten sich Erkältungsviren schnell aus und sorgen für lästigen Husten oder auch eine triefende Nase. Welche Heilpflanzen wann und wo helfen, wird anschaulich erklärt und die Wichtigkeit und Richtigkeit der Anwendung und Zubereitung aufgezeigt. Die Naturheilkunde hat einiges zu bieten für die nächste Erkältungszeit. Die nächste Grippe kommt bestimmt, doch nicht zu dem, der Thymian nimmt – ganz nach alter Kräuterweisheit.

Bitte mitbringen: 1 schwarzer Rettich, Kandiszucker braun, 1 Glas, 3 Zahnstocher, Messer und Schneidebrett, Teetasse mit Sieb und Deckel.

Mi., 30.09.26, 19:00 – 21:30 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Ohrntal“
Andrea Ruf, Heilpraktikerin
19,00 €, zzgl. 2,00 € Materialkosten, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

26233377

Natürlich gut schlafen

„Was in die Kissen treibt“! Heinrich Heine nennt den Schlaf eine der köstlichen Erfindungen. Wir lernen einige beruhigende und schlaffördernde Heilpflanzen und Anwendungen aus der Naturheilkunde kennen, um



diese Köstlichkeit wieder neu zu genießen. Von Hopfenmilch bis Zirbenholz, von Bananenwasser bis Traumkissen – wir staunen über vielfältige Ideen uns in den Schlaf zu locken und zu begleiten.

Bitte mitbringen: Teetasse mit Sieb und Deckel.

Di., 06.10.26, 19:00 – 21:30 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,

Raum „Ohrntal“

Andrea Ruf, Heilpraktikerin

19,00 €, zzgl. 2,00 € Materialkosten, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

26233378

Natürlich gesunder Darm

Der Darm leistet einen unschätzbar großen Beitrag zu Gesundheit, Wohlbefinden, Vitalität und Lebensfreude – wenn er gesund ist. An diesem Abend werden wir die wichtigsten Heilpflanzen von Wald und Wiese sowie gesunde Helfer aus der Küche und ihre Anwendung zur Darmgesundheit kennen lernen. Mit Rezepten und Ideen wird der Darm vor Entzündung, Durchfall und chronischer Verstopfung geschützt und von einer gesunden Darmschleimhaut bzw. Darmflora profitieren. Möglichkeiten mit Verdauungsstörungen, Allergien und Intoleranzen umzugehen werden anschaulich erklärt.

Bitte mitbringen: Teetasse mit Sieb und Deckel.

Mi., 14.10.26, 19:00 – 21:30 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,

Raum „Cappelaue“

Andrea Ruf, Heilpraktikerin

19,00 €, zzgl. 2,00 € Materialkosten, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

26233379

Natürlich durch die Wechseljahre

„Wenn der Wind des Wandels weht“. Wechseljahre als Zeit des Wandels verstehen und diese Lebensphase hormoneller Umstellung und seelischer Neuorientierung als neuen Lebensabschnitt begrüßen. Ähnlich wie in der Pubertät sind es die Hormone, die es zu verstehen gilt und in Balance zu halten. Worauf sollten wir achten? Welche Hilfen und Möglichkeiten aus dem Pflanzenreich und der Naturheilkunde bieten sich uns an für diese Zeit der körperlichen Veränderung und Neugestaltung unseres Frauseins? Für einige Beschwerden und Befindlichkeitsstörungen oder auch zur seelischen Stabilität gibt es aus dem großen Fundus der Naturheilkunde Schätze und Ideen zu entdecken.

Mi., 21.10.26, 19:00 – 21:30 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,

Raum „Ohrntal“

Andrea Ruf, Heilpraktikerin

19,00 €, zzgl. 2,00 € Materialkosten, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

26233380

Natürliches für die Seele

Den Körper in Balance bringen mit Hilfe von Heilpflanzen. Auch für die seelischen Befindlichkeitsstörungen, die uns den Alltag erschweren, hält die Natur Schätze für uns bereit. Aus dem großen Reichtum der Phytotherapie werden wir hören welche Pflanzen und entsprechende Anwendung uns zur Seelenfitness zur Verfügung stehen. Ob als Tee, Tropfen, Umschlag, Einreibung oder mit ihrem „Duft“ entfalten die Heilpflanzen ihre Wirkung. Wir lernen Pflanzen und ihre Anwendung kennen, um dem Seelenblues auf positive Weise entgegenzutreten. Antriebslosigkeit, Unruhe, Gereiztheit, Traurigkeit, Konzentrationsstörung, usw. – lassen wir uns ein auf die Kräfte der Heilpflanzen, erleben die Kraft des Zarten und ergänzen unsere Hausapotheke für die Seele mit natürlichen Hilfen. Wir gönnen uns eine spannende Einreibung, gehen auf Duft- u. Aromareise, widmen uns intensiv den Wohlfühlpflanzen und lassen uns verwöhnen mit einem „Seelentässle“.

Bitte mitbringen: Teetasse mit Sieb und Deckel.

Fr., 30.10.26, 19:00 – 21:30 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,

Raum „Cappelaue“

Andrea Ruf, Heilpraktikerin

19,00 €, zzgl. 2,00 € Materialkosten, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

26233381

Natürlich gesund mit Wickel, Auflagen und Bädern

Heilsame Wickel und Auflagen sind eine wirkungsvolle Art von Pflege für Bronchien, Magen und Darm, Niere sowie für den Bewegungsapparat. Mit dem richtigen Wickel werden Heilungsprozesse unterstützt, Beschwerden gelindert und Ruhe und Zuwendung genossen. Sie lernen verschiedene Wickel sowie Wickeltechniken, Zusätze, Material und Anwendungen kennen, so dass Sie bei der nächsten Entzündung, Erkältung, Sportverletzung oder anderen Befindlichkeitsstörungen gut vorbereitet und informiert sind. Wohlbefinden an Hand und Fuß wird an diesem Abend erfahrbar gemacht.

Bitte mitbringen: Teetasse mit Sieb und Deckel.

Fr., 06.11.26, 19:00 – 21:30 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,

Raum „Cappelaue“

Andrea Ruf, Heilpraktikerin

19,00 €, zzgl. 2,00 € Materialkosten, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

26233382

Natürliche Haus- und Heilmittel

So werden Pflanzen zu Heilmitteln. Wir orientieren uns an den Wirkstoffen der Pflanze und lernen Begriffe wie „extrahieren“, „mazerieren“ und „oxidieren“ kennen. Eine Pflanze wird zum Heilmittel, wenn sie vom Erntezeitpunkt bis zur Zubereitung den Wirkstoffen entsprechend behandelt wird. Ob Tinktur, Auszugsöl, verschiedene Trocknungsverfahren, Salbe oder Gel – die Zubereitungsarten werden vorgestellt und besprochen. Mit unseren Sinnen werden wir erfahren, warum gerade die Zubereitung für den Heilerfolg so wichtig ist.

Bitte mitbringen: Teetasse mit Sieb und Deckel.

Di., 17.11.26, 19:00 – 21:30 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,

Raum „Cappelaue“

Andrea Ruf, Heilpraktikerin

20,00 €, zzgl. 2,00 € Materialkosten, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

26233384

Natürlich Hildegard von Bingen

Hildegard von Bingen, weltberühmt für ihr Wissen und ihre Lehren von der Heilkraft der Kräuter. Sie beschreibt Heilpflanzen, erstellt Rezepte und Anwendungen nach eigenen Erkenntnissen und denen des Volkes. Von Akelei bis Zimt, von kranken und betrübten Herzen bis keuchendem Atem. Wir hören von ihren drei Lieblingspflanzen sowie von Pflanzen, die sie nicht empfehlen wollte.

Bitte mitbringen: Teetasse mit Sieb und Deckel.

Di., 12.01.27, 19:00 – 21:30 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,

Raum „Cappelaue“

Andrea Ruf, Heilpraktikerin

19,00 €, zzgl. 2,00 € Materialkosten, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

26233385

Natürlich: Sebastian Kneipp

Sebastian Kneipp gibt uns bis heute einiges an Tipps im guten Umgang mit unserem Körper, in allen Lebenslagen. „Nicht dras-



tisch, wie so manche weiße Pille, sondern sanft-gleichmäßig und langanhaltend wirken Kräutertees und Gewürze, die man genießt.“ (Pfr. Kneipp) Diese Weisheit wollen wir erfahren und vor allem von seinem Wissen über die bekannte Wassertherapie hören, um dies in heutiger Zeit richtig anzuwenden.

Bitte mitbringen: Teetasse mit Sieb und Deckel

Mi., 20.01.27, 19:00 – 21:30 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,

Raum „Cappelaue“

Andrea Ruf, Heilpraktikerin

19,00 €, zzgl. 2,00 € Materialkosten, die

direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

26233396

Protein Power – Stärke für den Körper

Online-Workshop

Proteine sind nicht nur etwas für Sportler:innen – sie sind die Grundlage für Muskeln, Haut, Haare, Hormone und vieles mehr. Auch wenn du Gewicht verlieren möchtest, solltest du diesem Thema unbedingt deine Aufmerksamkeit schenken. In diesem Workshop lernst du:

- wie viel Eiweiß dein Körper wirklich braucht
- welche pflanzlichen und tierischen Proteinquellen es gibt
- einfache Tipps, um Proteine alltagstauglich einzubauen
- leckere Kombinationen für mehr Energie im Alltag

Perfekt für alle, die ihren Körper optimal versorgen und spürbar mehr Power im Alltag haben möchten.

Do., 22.10.26, 19:00 – 21:00 Uhr

am eigenen Rechner

Annkatri Seidler, Diätassistentin

25,00 €, den Zoom-Link zur Veranstaltung

erhältst du wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn von der vhs Öhringen.

26233397

Weniger Zucker – Mehr Power

Online-Workshop

In diesem Workshop findest du heraus:

- warum wir so gerne zu Zucker greifen
- wie du Zuckerfallen im Alltag erkennst
- gesunde und leckere Alternativen
- Strategien, um deinen Zuckerkonsum langfristig zu reduzieren

Für alle, die Heißhunger loswerden, ihr Energielevel stabilisieren und ihre Gesundheit verbessern möchten ohne zu verzichten.

Do., 26.11.26, 19:00 – 21:00 Uhr

am eigenen Rechner

Annkatri Seidler, Diätassistentin

25,00 €, den Zoom-Link zur Veranstaltung

erhältst du wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn von der vhs Öhringen.

26233398

Ernährung verstehen – Beschwerden lindern Für Frauen die unter Regelbeschwerden, Endometriose und Adenomyose leiden

Online-Workshop

In diesem Webinar erfährst du praxisnah und verständlich:

- bei welchen Lebensmitteln besondere Vorsicht geboten ist
- was du unbedingt beachten solltest, bevor du deine Ernährung umstellst – und wie du Schritt für Schritt vorgehen kannst
- welche Lebensmittel und Verhaltensweisen deine Beschwerden spürbar positiv beeinflussen können

Profitiere vom wertvollen Fachwissen und der Erfahrung von Diätassistentin Annkatri

Seidler und erhalte Impulse, die du sofort in deinen Alltag umsetzen kannst.

Do., 28.01.27, 19:00 – 19:45 Uhr

am eigenen Rechner

Annkatri Seidler, Diätassistentin

ohne Gebühr

Backen und Kochen

26233519

Sauerteigbrot backen lernen – Roggenvollkornbrot

Mein besonderes Anliegen ist gutes und gesundes Brot zu backen. Die Lebenskräfte, die im natürlichen Getreidekorn schlummern, können vom Bäcker zu neuem Leben erweckt werden. Im ruhigen Rhythmus von Kneten und Ruhezeit des Teiges verwandelt der Bäcker mit Hilfe der Milchsäuregärung des Sauerteiges (ohne Bäckerhefe) das rohe Getreidekorn zu einem lebendigen Laib Brot. Gezielte Wahrnehmungsübungen geben uns Sicherheit im Umgang mit dem Teig. So wird das Brotbacken zu einer reizvollen Kraftquelle des Alltags. Zudem kann gutes Sauerteigbrot einen wesentlichen Beitrag zur Prävention von Krebs, Unverträglichkeiten, Übergewicht, Herz-Kreislauferkrankungen und Autoimmunkrankheiten leisten. In diesem Kurs widmen wir uns speziell dem Roggenvollkornbrot, das mit der wenig bekannten Schlagbrottechnik zubereitet wird. Ein kleiner Imbiss – Salate & Pizza gebacken in der Vorhitze des Backofens – rundet das Backerlebnis ab.

Bitte mitbringen: Restbehälter, Schürze, Kleines Schraubglas für Ansatz für 2 Brote

Sa., 14.11.26, 10:00 – 14:00 Uhr

Pestalozzi-Schule Pfedelbach (Realschule),

Pestalozzistr. 21, Gebäude 6, Küche

Florian Reistle,

Koch, Diätassistent, Heilpraktiker

60,00 €, inkl. Lebensmittel.



Santulan®
AUM-KURZENTRUM
für Ayurveda und Naturheilverfahren

Römerstr. 1-3
Pfedelbach-
Gleichen
Tel.:
07949/590

Ambulante Angebote

Ayurvedische Gesundheitsberatung

mit Vaidya Nikhil Dongarkar (MD-Ayu) und Brigitte Heinrich (HP)
(Konstitutionsbestimmung, Pulsdiagnose, Ernährungsberatung)

Termine nach tel. Vereinbarung oder unter info@ayurvedakuren.com

Ayurvedische Massagen

z.B. Abhyanga Ganzkörper-Ölmassage, Kundalini Rückenmassage
(weitere Angebote unter www.ayurvedakuren.com)

Montag + Mittwoch 13:30 – 18:00Uhr

Termine nach tel. Vereinbarung oder unter info@ayurvedakuren.com

Yoga für Körper, Geist und Seele

Mittwoch 17:00 – 18:00Uhr



26233520

Sauerteigbrot backen lernen – Dinkelvollkornbrot

Bitte mitbringen: Restebehälter, Schürze, Kleines Schraubglas für Ansatz für 2 Brote, Geschirrhandtuch. Außerdem ein Getränk.

Sa., 28.11.26, 10:00 – 14:00 Uhr

Pestalozzi-Schule Pfedelbach (Realschule), Pestalozzistr. 21, Gebäude 6, Küche
Florian Reistle,
Koch, Diätassistent, Heilpraktiker
60,00 €, inkl. Lebensmittel.



Foto: Adobe Stock, Von Flowal93

26233524

Backen im Backhaus

Gemeinsames Backen im alten Holzbackofen: Zusammen werden wir die Teige für Holzofenbrot mit Sauerteig, Zöpfe sowie süße und herzhaft Kuchen zubereiten. Jeder Teilnehmer backt sein eigenes Brot und seinen Zopf. Für die Pause zwischen durch schneiden wir die Kuchen an, die wir gemeinsam verzehren werden.

Bitte mitbringen: drei Schüsseln (für den Teig, jeweils ca. 3 l), Teigkarte, Gemüseschäler, Schneidebrett, Messer, zwei Geschirrtücher. Behälter für Gebackenes, Getränke für den Tag.

Sa., 17.10.26, 11:00 – 16:00 Uhr

Bürgerhaus Tiefensall, Friedrichruher Str. 2
Peter Grundmann
48,00 €, inkl. Lebensmittel.

26233525

Backen im Backhaus

Bitte mitbringen: drei Schüsseln (für den Teig, jeweils ca. 3 l), Teigkarte, Gemüseschäler, Schneidebrett, Messer, zwei Geschirrtücher. Behälter für Gebackenes, Getränke für den Tag.

Sa., 14.11.26, 11:00 – 16:00 Uhr

Bürgerhaus Tiefensall, Friedrichruher Str. 2
Peter Grundmann
48,00 €, inkl. Lebensmittel.

26233536

Persische Küche – Eine kulinarische Reise durch den Orient

Tauchen Sie ein in die Aromen des Orients! An diesem Abend entdecken wir die Vielfalt der persischen Küche – fein gewürzt, aromatisch und voller Farbe.

Wir beginnen mit einer orientalischen Vorspeise aus Aubergine, Granatapfel, Walnuss, Minze und ausgewählten Kräutern, serviert in zwei unterschiedlichen Geschmacksrichtungen – natürlich mit frischem persischem Brot. Als Hauptgericht unternehmen wir eine kleine kulinarische Reise durch den Iran, begleitet vom betörenden Duft des Safrans – dem „roten Gold“ Persiens. Zum Abschluss gibt es iranische Kokosmakronen, zart, duftend.

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Schürze und Geschirrtücher. Außerdem ein Getränk zum gemeinsamen Essen.

Sa., 17.10.26, 14:00 – 18:00 Uhr

Pestalozzi-Schule Pfedelbach (Realschule), Pestalozzistr. 21, Gebäude 6, Küche
Sara Tayebi Khorrami
55,00 €, inkl. Lebensmittel.



Foto: Van Pham Brözel

26233541

Vietnamesische Küche: Bun Cha Ha Noi Glasnudeln mit Hackfleisch und Gemüse

Das Nationalgericht wird aus gegrilltem oder gebratenem Schweinefleisch zubereitet. Serviert wird es zusammen mit Reisnudeln (Bun), frischen Kräutern wie Basilikum oder Koriander sowie einer würzigen Fischsauce aus Essig oder Limettensaft, Zucker, Knoblauch und Chili.

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Schürze, Küchenmesser zum Schneiden, Bleistift. Außerdem ein Getränk zum gemeinsamen Essen.

Do., 22.10.26, 18:00 – 21:30 Uhr

Bildungszentrum Schulküche Bretzfeld, Einsteinstr. 28
Van Pham-Brözel
55,00 €, inkl. Lebensmittel.

26233542

Bun Bo Nam Bo Vietnamesisches Nudelgericht

Bun Bo Nam Bo ist ein traditionelles Reisnudelgericht aus Südvietnam. Es besteht aus Reisnudeln, gebratenem Rindfleisch, frischem Gemüse und würzigen Kräutern. Serviert wird es mit einer süß-sauren Fischsauce sowie mit Erdnüssen und Röstzwiebeln. Das Gericht zeichnet sich durch seine ausgewogene Kombination aus frischen und aromatischen Zutaten aus.

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Schürze, Küchenmesser zum Schneiden, Bleistift. Außerdem ein Getränk zum gemeinsamen Essen.

Do., 19.11.26, 18:00 – 21:30 Uhr

Bildungszentrum Schulküche Bretzfeld, Einsteinstr. 28
Van Pham-Brözel
55,00 €, inkl. Lebensmittel.



Foto: Adobe Stock, udumsak

26233530

Mexikanisches street food - antojitos vegan to go.

Die mexikanische Küche bezaubert nicht nur durch ihre Aromen und Soßen, sondern hat auch eine der vielfältigsten street-food-Kulturen vorzuweisen. An diesem Abend widmen wir uns einigen Klassikern der mexikanischen „antojitos“. Wir bereiten einen bunten Tisch an Snacks zu, darunter Sopas, dicke Tortillafladen mit herzhaftem Belag, Esquites - mariniertes Mais mit selbstgemachter Mayo, tacos doraditos (frittierte Tacos), Camotes (Süßkartoffeln), Fajitas (marinierter Seitan mit Gemüse), Totopos Salat (Nachosalat) begleitet von leckeren Salsas. Den krönenden Abschluss machen dann selbstgemachte Churros mit chocolate caliente (heißer Schokolade). ¡Viva México!

Bitte mitbringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Außerdem ein Getränk zum gemeinsamen Essen.

Fr., 09.10.26, 17:00 – 21:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Neuenstein, Gebäude B3, Schulküche
Öhringer Str. 2, Neuenstein.
Marla Raugust
55,00 €, inkl. Lebensmittel.

Sprachen

Sprachen
erleben – Menschen
begegnen
Mit Freude lernen und
neue Kulturen
entdecken

Themenbereiche:

Chinesisch	58
Deutsch als Fremdsprache	58
Englisch	59
Französisch	61
Italienisch	61
Japanisch	61
Russisch	62
Schwedisch	62
Spanisch	62

Gebühren, siehe Gebührentabelle, Seite 62,
sofern kein anderer Preis vermerkt ist.

Chinesisch

26240201

Chinesisch – A1.1 Kleingruppe

Ni Hao! – „Guten Tag“, so beginnen Sie in diesem Kurs Ihre Reise in die chinesische Sprache. Unser Schwerpunkt liegt auf Hören und Sprechen.

Mo., ab 21.09.26, 18:00 – 19:30 Uhr, 15 Mal
Hohenlohe-Gymnasium, D-Bau,
Raum D1.5, Container, Hunnenstraße 24
Chen Hu
405,00 €, bei 2 Teiln., bei 3 Teiln.: 270 €,
bei 4 Teiln.: 205 €, bei 5 Teiln.: 162 €



Foto: Vhs-Verband Ba-Wü

26240208

Chinesisch – B1.1 Kleingruppe

Für Teilnehmer, die das Niveau A2 durchlaufen haben.

Mo., ab 21.09.26, 19:35 – 21:05 Uhr, 15 Mal
Hohenlohe-Gymnasium, D-Bau,
Raum D1.5, Container, Hunnenstraße 24
Chen Hu
405,00 €, bei 2 Teiln., bei 3 Teiln.: 270 €,
bei 4 Teiln.: 205 €, bei 5 Teiln.: 162 €

Deutsch als Fremdsprache

Allgemeiner Integrationskurs

Ansprechperson:

Frau Bendaoud, Tel. 07941 684253
E-Mail: nabiha.bendaoud@oehringen.de
Sprechzeiten: Mi., 9:00 – 12:00 Uhr
Do., 14:00 – 16:00 Uhr
Anmeldung erforderlich.

Berufssprachkurs Deutsch

Ansprechperson:

Frau Scherer, Tel. 07941 684250
Sprechzeiten: Mo. und Mi., 9:00 – 12:00 Uhr,
Anmeldung erforderlich

Deutsch-Abendkurse

26240403

Deutsch – A2.1

für Teilnehmer mit mittleren Vorkenntnissen.

**Mo. / Do., 21.09.26 – 28.01.27,
17:45 – 19:40 Uhr, 30 Mal**

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hohenlohe“
Sandy Magdalena Schulz, Lehrkraft

26240404

Deutsch – A1.2

Für Anfänger mit wenig Kenntnissen.
Das Lehrwerk wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

**Mo. / Do., 21.09.26 – 28.01.27,
18:00 – 19:55 Uhr, 30 Mal**

Hohenlohe-Gymnasium, D-Bau,
Raum D1.4, Container, Hunnenstraße 24
Kerstin Aichele



26240405

Deutsch – B1.2

Für Fortgeschrittene Teilnehmer, die am Ende B1 Prüfung absolvieren möchten.

**Mo. / Do., 21.09.26 – 28.01.27,
18:00 – 19:55 Uhr, 30 Mal**

Hohenlohe-Gymnasium, D-Bau,
Raum D1.9, Container, Hunnenstraße 24
Nadja Uhrich, BAMF-zugelassene Lehrkraft

26240406

Deutsch – B2.2

Für Kursteilnehmer, die die B2-Prüfung 2027 ablegen wollen.

**Mo. / Do., 21.09.26 – 28.01.27,
18:00 – 19:55 Uhr, 30 Mal**

Hohenlohe-Gymnasium, D-Bau,
Raum D1.3, Container, Hunnenstraße 24
Hedwig Sendersky,
Grund- und Hauptschullehrerin a.D.

26240407

Deutsch – B1.1

Für Teilnehmende mit A2-Niveau. Wir erweitern Wortschatz und Grammatik und üben Alltagssituationen.

**Di. / Do., 22.09.26 – 04.02.27,
18:00 – 19:55 Uhr, 30 Mal**

Hohenlohe-Gymnasium, D-Bau,
Raum D1.10, Container, Hunnenstraße 24
Zsuzsanna Kausz-Oláh

26240411

Prüfungsvorbereitung telc B2

Sie lernen den Aufbau der Prüfung kennen und trainieren Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen.

Do., ab 08.10.26, 18:00 – 20:15 Uhr, 10 Mal

Realschule Öhringen, Raum 1,
Schwalbenstr. 5
Maria Bucker-Gärtner-Kölle

Englisch

26240604

Englisch für die Reise – A1/A2 auch für Wiedereinsteiger geeignet

Sie planen Ihre nächste Reise und möchten Ihr Englisch auffrischen? Oder Sie haben früher Englisch gelernt und möchten Ihre Grundkenntnisse wieder aktivieren? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! In entspannter Atmosphäre tauchen Sie in Sprache und Kultur ein und bereiten sich gezielt auf Ihren Urlaub in einem englischsprachigen Land vor. Sie lernen die wichtigsten Wörter und Redewendungen für typische Reisesituationen – etwa am Flughafen, im Hotel, im Restaurant oder beim Einkaufen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen und Verstehen, damit Sie sich unterwegs sicher und wohl fühlen.

Mo., ab 21.09.26, 16:45 – 18:15 Uhr, 8 Mal

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Cappelaue“
Susanne Schmid, Fachqualifikation
Sprachen

26240611

Englisch – A2

Do., ab 24.09.26, 08:30 – 10:00 Uhr, 12 Mal
Haus an der Walk, Gartenzimmer,
An der Walk 10
Hanna Rubitschek, Realschullehrerin

26240610

Englisch – A2.4

**Mo., ab 21.09.26, 18:30 – 20:00 Uhr,
15 Mal**

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Ohrntal“
Susanne Schmid,
Fachqualifikation Sprachen

26240622

Englisch – B1

Bitte mitbringen: Stifte und Block.

Di., ab 22.09.26, 18:00 – 19:30 Uhr, 14 Mal

Realschule Öhringen, Raum 1,
Schwalbenstr. 5
Hanna Rubitschek, Realschullehrerin

26240612

Englisch – für ältere Mitbürger A2-B1

Wir sind eine Gruppe von sprachbegeisterten Damen, die schon sehr lange zusammen Englisch lernen. Wir wollen unsere bereits guten Kenntnisse der Sprache festigen. Dies geschieht völlig zwanglos anhand von Texten oder auch Lektüren, die wir gemeinsam mit unserer Dozentin festlegen. Daraus ergeben sich viele Sprechanlässe. Grammatische Strukturen kommen auch nicht zu kurz. Neue Teilnehmende sind willkommen.

Do., ab 24.09.26, 16:00 – 17:30 Uhr, 12 Mal

Gemeinschaftsschule Neuenstein,
R. 5.03, Öhringer Str. 2
Magdalene Krüger-Cybaier, Lehrerin

26240613

Knit and chat: Easy English conversation while knitting – ab A2

Do you love knitting and speaking English? This course combines the two: enjoy relaxed 'tea time' conversations in English while knitting, crocheting or doing other crafts. Bring a project and work on it while you chat in English. Don't worry if you don't knit or crochet – you can just come along to chat! We meet every three weeks.

**7 Kurstermine: Fr., 18.09. / 25.09. / 16.10. /
06.11. / 27.11. / 18.12.26 / 15.01.**

von 16:00 – 17:30 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Cappelaue“
Susanne Schmid, Fachqualifikation
Sprachen
76,00 €



Foto: vhs Öhringen/Shutterstock.com

26240620**Englisch B1 – Talk with fun**

In unserer herzlichen Vormittagsgruppe steht die Freude am lebendigen Englischlernen im Mittelpunkt. Mit abwechslungsreichen Themen erweitern wir gemeinsam den Wortschatz, üben das freie Sprechen und festigen wichtige Grammatikstrukturen. Wir lesen interessante Texte und gehen gerne auf Wünsche und Anregungen ein. Neue Teilnehmende mit passenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Di., ab 22.09.26, 10:00 – 11:30 Uhr, 15 Mal

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hohenlohe“
Susanne Schmid, Fachqualifikation
Sprachen

26240623**Englisch – B1+**

Bitte mitbringen: Stifte und Block.

Mo., ab 21.09.26, 18:00 – 19:30 Uhr, 15 Mal

Hohenlohe-Gymnasium, D-Bau,
Raum D1.11, Container, Hunnenstraße 24
Louise Weber, native speaker

26240624
**Englisch für Wiedereinsteiger – B1
Konversationskurs anhand von
Texten und anderen Materialien**

Di., ab 06.10.26, 09:00 – 10:30 Uhr, 12 Mal

Haus an der Walk, Gartenzimmer,
An der Walk 10
Brigitte Ludwig-Petzold, Lehrerin

26240625
**Englisch für Wiedereinsteiger –
B2/C1**

**Mo., ab 21.09.26, 19:00 – 20:30 Uhr,
12 Mal**

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Cappelaue“
Barbara Bürger, Dipl.-Übersetzerin

26240640
**English conversation am
Vormittag – C1
Konversationskurs**

We are a group of easy going, interesting and lively learners of English. We're looking forward to continuing our Tuesday morning meetings and enjoying chatting, discussing and having a laugh about anything and everything that takes our fancy. So, if you'd like to chat about current affairs or any topics which interest you, keeping your already good English alive at the same time, you're very welcome to join us.

Bitte mitbringen: Schreibblock, Stifte.

Di., ab 22.09.26, 10:45 – 12:15 Uhr, 15 Mal

Haus an der Walk, Gartenzimmer,
An der Walk 10
Louise Weber, native speaker

26240641
**Crime and Mystery – C1
Literatur- und Konversationskurs**

Why not try us? Come and meet lovely people who like to speak English and read exciting detective stories. We normally choose the book we want to read together. Apart from reading a fascinating whodunit story, we talk about different everyday topics or discuss newspaper cuttings from the English speaking world. Come on and leave your comfort zone for a very enjoyable night out. We are looking forward to meeting YOU!

Bitte mitbringen: dictionary.

Di., ab 22.09.26, 19:00 – 20:30 Uhr, 15 Mal

Gemeinschaftsschule Neuenstein,
R. 5.03, Öhringer Str. 2
Dieter Busch, Realschullehrer a.D.



Das Kurskonzept der Volkshochschulen in Baden-Württemberg.

· Durchführungsgarantie:

Der Kurs findet ab 2 Teilnehmenden statt.

· Kleine Gruppe:

2 bis 4 Personen.

Ihre Themen werden intensiv behandelt. Alle Kurse mit der Tasse sind vhespresso-Kurse.

26240650
**Business English
Intensive Course – A2
vhespresso**


Dieser kompakte Auffrischkurs richtet sich an Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen (z. B. Realschulenglisch, auch wenn es schon etwas länger zurückliegt). Sie reaktivieren Ihre Kenntnisse und bauen sie gezielt für den Berufsalltag aus. Im Mittelpunkt steht das freie Sprechen – am Telefon, beim Small Talk oder in Besprechungen. Dabei erweitern Sie Ihren Wortschatz und wiederholen wichtige Grammatikthemen in praxisnahen Übungen.

Do., ab 24.09.26, 18:00 – 20:15 Uhr, 8 Mal

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Ohrntal“
Susanne Schmid, Fachqualifikation
Sprachen
336,00 €, bei 2 Teiln., bei 3 Teiln.: 224 €, bei
4 Teiln.: 168 €.

26240651
**Business English
3-Day Intensive
Course – B1/B2
vhespresso,
Bildungszeit und
Kleingruppe**


In diesem Intensivkurs frischen Sie Ihre vorhandenen Englischkenntnisse gezielt und praxisnah für den Beruf auf. An drei Kurstagen beschäftigen wir uns intensiv mit der englischen Geschäftssprache und typischen Kommunikationssituationen im Arbeitsalltag. Durch abwechslungsreiche Übungen verbessern Sie Ihr mündliches und schriftliches Englisch ebenso wie Ihr Hörverständnis.

Der Kurs eignet sich ideal als Bildungszeit.

Bitte mitbringen: Lehrwerk: „Simply Business B1“ (ISBN 978-3-06-520456-9). Lehrwerk bitte kurz vor Kursbeginn erwerben.

Mi., 04.11. – Fr., 06.11.26, 3 Termine.

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hohenlohe“
Susanne Schmid, Fachqualifikation
Sprachen
336,00 €, bei 2 Teiln., bei 3 Teiln.: 224 €, bei
4 Teiln.: 168 €, inkl. 1 Stunde Mittagspause.

Französisch

26240801

Französisch A1.4 Anfängerkurs

Bitte mitbringen: Das Lehrwerk wird beim ersten Termin bekannt gegeben.

Di., ab 22.09.26, 18:00 – 19:30 Uhr, 8 Mal
Hohenlohe-Gymnasium, D-Bau,
Raum D1.5, Container, Hunnenstraße 24
Fatima Abghay, Muttersprachlerin

26240804

Französisch A2 mit Grundkenntnissen

Mi., ab 23.09.26, 18:00 – 19:30 Uhr, 8 Mal
Hohenlohe-Gymnasium, D-Bau,
Raum D1.5, Container, Hunnenstraße 24
Fatima Abghay, Muttersprachlerin

26240806

Französisch B1 Fit für B1!

Fr., ab 25.09.26, 10:30 – 12:00 Uhr, 8 Mal
Vhs-Gesundheitszentrum, Raum 1,
Austr. 17 (Hofeing.)
Fatima Abghay, Muttersprachlerin

26240820

Französisch – B1

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die freies Sprechen vertiefen möchten. Ein abwechslungsreicher Unterricht in fröhlicher Atmosphäre erwartet Sie.

Di., ab 22.09.26, 18:00 – 19:30 Uhr, 13 Mal
Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hohenlohe“
Beate Helbig

26240822

Französisch Konversation B1

In diesem Sprachkurs liegt der Schwerpunkt auf Sprechen. Zusätzlich kommen abwechslungsreiche und authentische Materialien zum Einsatz um die Sprachfähigkeit praxisnah zu erweitern.

Do., ab 24.09.26, 09:00 – 10:30 Uhr, 9 Mal
Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hornberg“
Beate Helbig

26240824

Französisch Konversationskurs Orléans – B2

Orléans liegt malerisch an der Loire und verbindet auf besondere Weise eine reiche Geschichte mit modernem Lebensgefühl. Die bewegte Vergangenheit der Stadt ist bis heute spürbar und zugleich harmonisch in den Alltag integriert. Begeben Sie sich auf eine Entdeckungsreise in diese kulturelle Metropole im Herzen Frankreichs.

Mi., ab 23.09.26, 09:00 – 10:30 Uhr, 12 Mal
Haus an der Walk, Gartenzimmer,
An der Walk 10
Beate Helbig

Italienisch

26240900

Italienisch – A1.1 Anfänger ohne Vorkenntnisse

Bitte mitbringen: Das Lehrwerk wird beim ersten Termin bekannt gegeben.

Mi., ab 23.09.26, 18:00 – 19:30 Uhr, 12 Mal
Hohenlohe-Gymnasium, D-Bau,
Raum D1.9, Container, Hunnenstraße 24
Sebastiano Tomasi

26240901

Italienisch – A1.3 Kurs mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten Italienischkenntnissen. Voraussetzung: Die Lektionen 1 – 3 des Kursbuchs sollten bereits vor Kursbeginn abgeschlossen sein.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch, ab Lektion 4, Klett Verlag.

Do., ab 24.09.26, 19:00 - 20:30 Uhr
Realschule Öhringen, Raum 2,
Schwalbenstr. 5
Ester Poma, Muttersprachlerin mit
Fachqualifikation Sprachen



Foto: Vhs-Verband Ba-Wü

26240902

Italienisch – A1.4 Kurs mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten Italienischkenntnissen. Voraussetzung: Die Lektionen 1–6 des Kursbuchs sollten bereits vor Kursbeginn abgeschlossen sein.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch, ab Lektion 7, Klett Verlag. Bitte kaufen Sie das Buch frühestens 5 Tage vor Kursbeginn.

Mo., ab 21.09.26, 19:45 – 21:15 Uhr, 15 Mal
Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hohenlohe“
Marco Vajuso

26240903

Italienisch – A2 mit Vorkenntnissen

Di., ab 22.09.26, 18:00 – 19:30 Uhr, 12 Mal
Hohenlohe-Gymnasium, D-Bau,
Raum D1.9, Container, Hunnenstraße 24
Sebastiano Tomasi

26240911

Italienisch – B1 /B2 Konversationskurs

Bitte mitbringen: I testi verranno forniti dall' insegnante.

Do., ab 24.09.26, 17:45 – 19:15 Uhr, 12 Mal
Hohenlohe-Gymnasium, D-Bau,
Raum D1.5, Container, Hunnenstraße 24
Sebastiano Tomasi

Japanisch

26240210

Japanisch A1.1 – Anfängerkurs Kleingruppe

Mi., ab 23.09.26, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Mal
Gemeinschaftsschule Neuenstein, R. 5.04,
Öhringer Str. 2
Nozomi Ebermann
405,00 €, bei 2 Teiln., bei 3 Teiln.: 270 €,
bei 4 Teiln.: 205 €, bei 5 Teiln.: 162 €



26240209

Japanisch A1.2 Kleingruppe

Konnichiwa! Entdecken Sie die japanische Sprache und Kultur auf lebendige Weise. Dieser Kurs eignet sich für Sie, wenn Sie bereits kleine Japanisch-Vorkenntnisse mitbringen. Ob für Beruf, Reise oder aus purer Neugier: Mit praktischen Übungen, spannenden Einblicken und viel Freude am Lernen bringen wir Ihnen Japan und die japanische Sprache Schritt für Schritt näher. Ideal für alle, die offen für Neues sind und sich für das Land der aufgehenden Sonne begeistern.

Di., ab 22.09.26, 18:00 – 19:30 Uhr, 10 Mal
Gemeinschaftsschule Neuenstein,
R. 5.04, Öhringer Str. 2
Nozomi Ebermann
405,00 €, bei 2 Teiln.: 270 €,
bei 4 Teiln.: 205 €, bei 5 Teiln.: 162 €

Hohenlohe'sche Buchhandlung RAU

Besuchen Sie unseren Online-Shop
unter www.rau-buch.de

RAU
Hohenlohe'sche
Buchhandlung
seit 1876

Bahnhofstraße 16
Öhringen
(07941) 9198-0
info@rau-buch.de

Russisch

26241900

Russisch – A1.1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Mo., ab 21.09.26, 18:00 – 19:30 Uhr, 12 Mal
Hohenlohe-Gymnasium, D-Bau,
Raum D1.10, Container, Hunnenstraße 24
Larissa Münch

26241901

Russisch – A1.6

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

Mi., ab 23.09.26, 18:00 – 19:30 Uhr, 12 Mal
Hohenlohe-Gymnasium, D-Bau,
Raum D1.10, Container, Hunnenstraße 24
Larissa Münch

Schwedisch

26242020

Schwedisch B1

Weiterführung des Kurses

Bitte mitbringen: vorhandene Lehrbücher

Do., ab 24.09.26, 18:00 – 19:30 Uhr, 12 Mal
Vhs-Gesundheitszentrum, Raum 1,
Austr. 17 (Hofeing.)
Sabine Ritzenfeldt

Spanisch

26242200

Spanisch für Anfänger – A1.1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Di., ab 22.09.26, 19:35 – 21:05 Uhr, 15 Mal
Haus an der Walk, Unterrichtsraum,
An der Walk 10
Barbara Bürger, Dipl.-Übersetzerin

26242201

Spanisch für Anfänger – A1.4

Bitte mitbringen: Das Lehrwerk wird beim ersten Termin bekannt gegeben.

Do., ab 24.09.26, 18:05 – 19:35 Uhr, 11 Mal
Hohenlohe-Gymnasium, D-Bau,
Raum D1.11, Container, Hunnenstraße 24
Karin Kuch

26242205

Spanisch A2.4

Wir setzen unseren Spanischkurs A2 im vierten Semester fort. Neueinsteiger*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Di., ab 22.09.26, 18:00 – 19:30 Uhr, 15 Mal
Haus an der Walk, Unterrichtsraum,
An der Walk 10
Barbara Bürger, Dipl.-Übersetzerin

Kurstage	30	15	14	12	10
Unterrichtseinheiten (1 UE = 45 Min.)	75	30	28	24	20
Teilnehmerzahl	Gebühren in Euro				
10	210 €	84 €	78 €	67 €	56 €
8 bis 9	263 €	105 €	98 €	84 €	70 €
6 bis 7	338 €	135 €	126 €	108 €	90 €
5	405 €	162 €	150 €	129 €	108 €



Berufliche Bildung – EDV

3-D-Druck
Seite 65

Themenbereiche:

Business Impulse	63
Grundlagen-Schulung	64
3-D-Druck	65
Künstliche Intelligenz	65
Online-Schulung	66
Dozentenfortbildung	66

Business Impulse

Die kostenlose Vortrags- und Workshopreihe „Business Impulse“ richtet sich seit 2018 an Frauen, die sich beruflich orientieren oder weiterentwickeln möchten – insbesondere im Spannungsfeld zwischen Beruf, Berufung und Familie. Eingeladen sind Unternehmerinnen, Führungskräfte, Berufseinsteigerinnen oder Frauen, die einfach am Thema interessiert sind

Zweimal jährlich heißt die Wirtschaftsförderung der Stadt Öhringen in Kooperation mit der Volkshochschule Öhringen zu unterschiedlichen Themen willkommen und nimmt dabei neben dem Bereich der sozialen Kompetenzen auch aktuelle Aspekte aus der Wirtschaft auf.

Business Impulse 2025

Frauen · Wirtschaft · Erfolg

26250030

Persönliche Wirkung stärken: Farben als Erfolgsfaktor im Beruf

Farben sind mehr als reine Geschmackssache. Sie begleiten uns sowohl im beruflichen als auch privaten Alltag, beeinflussen unsere Stimmung und sagen oft mehr über uns aus, als uns bewusst ist. Manche Farben ziehen uns besonders an, andere meiden wir – doch warum ist das so?

In unserem Workshop betrachten wir Farben als Spiegel von Persönlichkeit, Werten und inneren Antrieben. Farben wirken nicht zufällig – sie stehen häufig in Verbindung mit unseren Erfahrungen, unserer Haltung und den Eigenschaften, die uns prägen.

Im Mittelpunkt des Workshops steht die Frage: Wie können wir Farben gezielt im beruflichen Umfeld einsetzen, um unsere Wirkung zu unterstreichen?

In einem inspirierenden Impuls erfahren Sie, wie Farben biologisch und psychologisch wirken und welche Rolle sie im Zusammenspiel von Wahrnehmung, Persönlichkeit und Ausstrahlung spielen. Ergänzt wird der Abend durch Reflexionsübungen, Austausch in Kleingruppen sowie Denkanstöße zur bewussten Weiterentwicklung der eigenen Wirkung mit Hilfe von Farbe im Berufsalltag. Lernen Sie in diesem Workshop:

- welche Zusammenhänge zwischen Farben, persönlicher Identität und individuellen Vorlieben bestehen warum wir uns in bestimmten Farben besonders wohl und sicher fühlen
- welche Farben uns Energie, Ruhe oder Klarheit geben – und wie wir diese gezielt im



Berufsleben einsetzen können
- was Farbwahl über unsere Werte, unsere Haltung und unsere Persönlichkeit im beruflichen Kontext aussagt

Anlässlich der Frauenwirtschaftstage laden wir Sie in den Blauen Saal des Öhringer Schlosses ein. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Abend voller Austausch, neuer Perspektiven und wertvoller Impulse rund um Farben, Persönlichkeit und berufliche Wirkung.

Di., 20.10.26, 18:00 – 20:30 Uhr

Schloss Öhringen, Blauer Saal
Carolin Winz,
Marken- und Kommunikationsexpertin,
Autorin und Zukunftszeichnerin
Ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich.

26250041

Sichtbarkeit steigern: Professioneller Außenauftritt für jedes Budget

Sind Sie selbständig, vertreten einen Verein oder führen ein kleines Unternehmen? Fehlt es Ihnen an der richtigen Ansprache und den passenden Multiplikatoren? Möchten Sie wissen, wie Sie Ihre Zielgruppe erreichen und Ihre Sichtbarkeit erhöhen können? In diesem Workshop erfahren Sie, wie gezielte Öffentlichkeitsarbeit und ein starkes Auftreten Ihnen helfen, mehr Aufmerksamkeit zu gewinnen.

Nutzen Sie die Gelegenheit, wertvolle Impulse für Ihre Sichtbarkeit zu erhalten. Lernen Sie, wie Sie Ihren Außenauftritt und Ihre Marke professionell, kosteneffizient und mit wenig Aufwand gestalten können!

Sa., 14.11.26, 10:00 – 14:00 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Ohrntal“
Cornelia Scholz,
Online Marketing Managerin und Lektorin /
Nicole Hafner,
Fotografin für Personal Branding
40,00 €

Hohenlohe'sche Buchhandlung RAU

Besuchen Sie unseren Online-Shop
unter **www.rau-buch.de**

RAU

**Hohenlohe'sche
Buchhandlung
seit 1876**

Bahnhofstraße 16
Öhringen
(07941) 9198-0
info@rau-buch.de

Grundlagen-Schulung

26250102

Smartphone-Kurs für Frauen Schritt für Schritt sicher im digitalen Alltag

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die ihr Smartphone besser verstehen und sicher im Alltag nutzen möchten. Ganz gleich, ob es sich um ein Android-Gerät oder ein iPhone handelt. In zwei aufeinander aufbauenden Terminen lernen Sie in entspannter Atmosphäre, wie Sie die wichtigsten Funktionen Ihres Smartphones kennenlernen und selbstbewusst anwenden.

- Grundlagen und erste Schritte
- Einrichtung und individuelle Anpassung
- Kontakte anlegen und verwalten
- Telefonieren, WLAN und mobile Daten
- Einführung in das Internet: Suche, E-Mails und wichtige Einstellungen
- Apps, Kommunikation und Sicherheit
- Nützliche Apps entdecken, installieren und verwalten
- Nachrichten schreiben mit WhatsApp oder ähnlichen Diensten
- Navigation mit dem Handy
- Datenschutz und Sicherheit

Der Kurs bietet einen geschützten Rahmen, in dem alle Fragen willkommen sind. Ziel ist es, den Umgang mit dem eigenen Smartphone stressfrei zu erlernen (für mehr digitale Selbstständigkeit im Alltag).

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Sa., ab 28.11.26, 09:00 – 11:15 Uhr, 2 Mal

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hornberg“
Vanessa Max
59,00 €

26250113

Mit Android-Geräten in die digitale Welt Grundkurs

Sie besitzen ein Tablet, Netbook oder Smartphone mit Android? Die neuen Apps machen Ihnen Schwierigkeiten? Wir helfen beim Installieren und Einrichten. Auch das Surfen sowie das Speichern und Versenden von Fotos- und Videoclips sollten dann keine Schwierigkeiten mehr machen. Weiterhin gehören die Bedienung von Email-Programmen oder WhatsApp dazu. Bitte beachten Sie, dass das Android-Betriebssystem Unterschiede zwischen den einzelnen Versionen aufweist, die sich auch auf die Bedienung auswirken. Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Smartphone bzw. Notepad, ggf. mit Kontodaten.

Do., 24.09.26, 18:00 – 21:00 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hornberg“
Werner Gussmann
35,00 €

26250106

PC-Grundkurs am Abend

Sie möchten mit dem PC beruflich oder auch privat vorwärts kommen, sind es aber leid, von der Familie, Freunden oder Kollegen abhängig zu sein? Dann sind Sie hier richtig. Inhalte des Kurses: Betriebssystem WINDOWS, Dateiverwaltung, Texte erstellen, E-Mail und Grundlagen zum Internet.

Montags und mittwochs, ab 12.10.26,

18:00 – 21:00 Uhr, 4 Mal

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hornberg“
Werner Gussmann
129,00 €

26250110

EDV in kleinen Schritten am Nachmittag

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bisher keine Gelegenheit hatten, sich Grundkenntnisse in der Bedienung eines modernen PCs zu erwerben. Wir verfassen Schriftstücke, speichern und drucken diese und finden sie dann auch wieder. Im Internet besuchen wir interessante Seiten, suchen nach Angeboten und schreiben E-Mails. Auch die Sicherheit im Internet wird Inhalt des Kurses sein.

Montags und mittwochs, ab 11.01.27,

15.00 – 17.30 Uhr, 4 Mal

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hornberg“
Werner Gussmann
110,00 €

26250111

Einführung in Microsoft Office

Das Office Paket von Microsoft ist heute aus dem Büro nicht mehr wegzudenken. Aus dem Paket werden behandelt:

WORD: Erstellen von WORD-Dokumenten, Formatieren von Text und Absätzen, Verwenden von Formatvorlagen

EXCEL: Erstellen von EXCEL-Mappen, Zellformatierung, Rechnen mit Formeln, relative und absolute Zellbezüge

OUTLOOK: Erstellen und Senden von Nachrichten mit verschiedenen Optionen und Formaten, Nachrichten mit Anlagen, Nachrichten mit Lesebestätigung

PowerPoint kann auf Wunsch bei ausreichender Zeit ebenfalls behandelt werden.

Montags und mittwochs, ab 02.11.2026,

18 – 21 Uhr, 4 Mal



Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hornberg“
Werner Gussmann
129,00 €

26250112

Arbeiten mit Windows 11 für Frauen

Hier erfahren Sie wichtige Grundlagen und Tipps für den Alltag mit Windows 11.

Inhalte:

- Einstellungen und Bedienung
- Dateien und Ordner organisieren
- Startmenü und wichtige Funktionen
- Nützliche Tipps für den Umstieg von älteren Versionen

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Sa., ab 16.01.27, 15:00 – 17:15 Uhr, 2 Mal
Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hornberg“
Vanessa Max
59,00 €

26250204

Excel-Grundkurs

Dieser Kurs setzt Grundkenntnisse in Microsoft Windows voraus. Inhalte: Menü, Tabellen anlegen, Zellformate, Rechnen mit Formeln, Funktionen verwenden.

Mo. und Mi, den 16.. und 18.11.26, 18.00 – 21.00 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hornberg“
Werner Gussmann
65,00 €

26250205

Excel-Aufbaukurs

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

Mo. und Mi, den 23. und 25.11.26, 18.00 – 21.00 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hornberg“
Werner Gussmann
65,00 €

26250210

Einstieg in die Apple-Welt

Hier erhalten Sie wichtige Grundlagen und Tipps für Ihren Apple-Computer.

Inhalte:

- Dateien organisieren und Finder nutzen
- Dock und Systemeinstellungen anpassen
- Wichtige Shortcuts und Funktionen
- Effizientes Arbeiten für Einsteiger und Umsteiger

Bitte mitbringen: Apple-Computer, Netzkabel, Schreibzeug.

Sa., 30.01.27, 15:00 – 17:15 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hornberg“
Vanessa Max
35,00 €

3D-Druck

26250228

3D-Druck – von der Idee zum Objekt: der 3D-Druck-Kompass

In diesem zweiteiligen Workshop klären wir, welcher Drucker wirklich zu Ihnen passt, welches Material verwendet werden kann und wo Sie tausende kostenlose Vorlagen und Inspirationen finden. Sie lernen zudem, wie Sie mit einfachsten Mitteln selbst zum Designer werden. Im praktischen Teil bereiten wir gemeinsam Modelle für den Druck vor. Wir blicken in gängige „Slicer“-Programme und bereiten ein Objekt vor, das Sie direkt auf einem Drucker starten könnten.

Bitte mitbringen: eigener Laptop (Betriebssystem Windows 10 oder 11) inkl. Netzkabel, eine Maus für die optimale Bedienung.

Mi., ab 23.09.26, 17:30 – 19:30 Uhr, 2 Mal

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Cappelaue“
Markus Max
35,00 €

Künstliche Intelligenz

26250225

Künstliche Intelligenz im Alltag

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Künstlicher Intelligenz (KI) kennen und erfahren, wie Sie die Technologie in Alltagssituationen einsetzen können. Der Kurs richtet sich an alle, die ein grundlegendes Verständnis für KI-Tools erwerben möchten. Dadurch können Sie Ihre Arbeitsabläufe verbessern und neue Möglichkeiten für Ihre Projekte erschließen.

Kursinhalte sind:

- Grundlagen
- Was kann KI und wie zuverlässig ist KI?
- Datenschutz – was ist zu beachten
- Mögliche Einsatzbereiche und wofür man KI nicht verwenden sollte
- Anwendungsbeispiele mit Übungen
- Fragen an die KI formulieren („Prompt“)

- Texte auswerten und Erstellung einer Zusammenfassung
- Kernaussagen ermitteln
- Texte generieren
- Geburtstagsglückwünsche
- Bewerbungsschreiben
- Recherchen ausgehend von einem Thema durchführen und Fortführung einer vorhandenen Recherche
- Bildgenerierung mit KI
- KI in Notizprogrammen und in MindMap-Programmen

Do., ab 15.10.26, 18:00 – 19:30 Uhr, 2 Mal

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6,
Raum „Hornberg“
Michael Thelo,
Informationssicherheitsbeauftragter
35,00 €

Online-Schulung

26250301

KI trifft Powerpoint Künstliche Intelligenz für Präsentationen

Kursinhalte: Gamma KI, Powerpoint, Erstellung von Präsentationen, Präsentationsarten, Struktur & Inhalt

Di., 03.11.26, 18:00 – 18:45 Uhr

am eigenen Rechner
Robin Weniger
18,00 €. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn von der vhs Öhringen.

26250302

Canva-Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität

Entdecke die Welt der Kreativität mit dem interaktiven Canva-Workshop. Lerne die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen, von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs ohne Vorkenntnisse. Erfahre wichtige Designprinzipien und setze sie direkt in die Tat um, indem du verschiedene Projekte erstellst, darunter Social-Media-Grafiken und Präsentationen. Unterschiede zwischen der Premium- und Gratis-Version werden erklärt, ebenso wie wertvolle Tipps und Tricks, um deine Designs zu verbessern. Egal ob Unternehmer, Student oder Kreativinteressierter.

Di., 10.11.26, 17:30 – 20:30 Uhr

am eigenen Rechner
Robin Weniger
33,00 €. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn von der vhs Öhringen.



26250305

KI-Prompting Künstliche Intelligenz effektiv steuern

Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte, Bilder und Lösungen generieren, doch nur mit den richtigen Prompts liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man KI effektiv steuert, indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet.

Di., 08.12.26, 16:30 – 17:15 Uhr

am eigenen Rechner

Robin Weniger

18,00 €. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn von der vhs Öhringen.

26250307

KI-Werkstatt Alltag – Zeit sparen im echten Leben

Künstliche Intelligenz klingt nach Zukunft – dabei kann sie Ihnen schon morgen den Alltag erleichtern. In dieser KI-Werkstatt erleben Sie live, wie Sie E-Mails, Planungen und Recherchen in einem Bruchteil der Zeit erledigen. Kein Vorwissen nötig, kein Technik-Studium erforderlich. Sie bringen eine Aufgabe mit, die Sie nervt – und nehmen eine Lösung mit nach Hause. Im Sinne des DVV-Jahresthemas „Gemeinsam das Morgen gestalten“ zeigt dieser Kurs, wie digitale Teilhabe ganz praktisch funktioniert.

Lernziele:

- 3 konkrete Alltagsaufgaben mit KI schnell erledigen
- Sichere Nutzung von ChatGPT und einem Bildtool
- Erkennen, wo KI hilft – und wo nicht

Mo., 21.09.26, 17:30 – 20:00 Uhr

am eigenen Rechner

Arno Schimmelpfennig,

Trainer & Berater für KI und Digitalisierung

25,00 €. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn von der vhs Öhringen.

26258010

Superhirn – Namen und Gesichter merken – unverzichtbar für den Beruf

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-

Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten.

Do., 01.10.26, 19:00 – 21:30 Uhr

am eigenen Rechner

Helmut Lange

25,00 €. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn von der vhs Öhringen.

26258011

Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner – unverzichtbar für den Beruf

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

Do., 08.10.26, 19:00 – 21:30 Uhr

am eigenen Rechner

Helmut Lange

25,00 €. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn von der vhs Öhringen.

26258012

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt – Hilfe für die Fremdsprache im Beruf

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen.

Do., 22.10.26, 19:00 – 21:30 Uhr

am eigenen Rechner

Helmut Lange

25,00 €. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn von der vhs Öhringen.

26258013

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Das Denken und Lernen sind zu einem

großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden.

Sa., 31.10.26, 09:00 – 16:30 Uhr

am eigenen Rechner

Helmut Lange

60,00 €. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn von der vhs Öhringen.

Dozentenfortbildung

26259993

Leporello selbst herstellen

Wir stellen ein Leporello (Faltbuch) her, aus Graupappe, Papierstreifen und schönem Einbandpapier. Aus einem langen Papierstreifen falzen wir eine Ziehharmonika in der Größe 14,5 x 14,5 cm. Individuell und kreativ beschreiben, bemalen, bedrucken wir den Papierstreifen. Anschließend werden wir die Faltbuchdeckel bekleben und mit den Papierstreifen zu einem Leporello verbinden. Leporellos eignen sich ausgezeichnet als Unterrichtsmethode, um Kursergebnisse zu präsentieren, aber natürlich auch für ein sehr persönliches Geschenk. (Pappe, Papierstreifen, Einband und Kleber wird gestellt.)

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Schneidematte (falls vorhanden), Cutter, Wasser,- Aquarellfarben, Wasserglas, Lappen. Schere, Pinsel, Paletten, Stifte aller Art.

Fotos evtl. ausgedruckt sollten max. 14 x 14 cm sein, Lieblingstexte oder Sprüche. Wer schönes Einbandpapier hat, kann dieses gerne mitbringen.

Sa., 10.10.26, 10:00 – 13:00 Uhr

Alte Schule Cappel, Schulstraße 6, Raum „Hohenlohe“

Gert Scherer

15,00 € für Dozent*innen an Volkshochschulen, 30 € für Externe.

Anmeldung und Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats 2026/2



Bitte beachten Sie, dass eine kostenfreie
Stornierung bis zu **8 Tage vor Kursbeginn**
möglich ist.

Tel. 0 79 41 68-4250

E-Mail: volkshochschule@oehringen.de

Internet: www.volkshochschule-oehringen.de

Kurs-Nummer	(Kurz-)Titel	Kursgebühr
12 6 2 -	_____	_____
12 6 2 -	_____	_____
12 6 2 -	_____	_____
12 6 2 -	_____	_____
12 6 2 -	_____	_____

Bitte verwenden Sie pro Person jeweils ein separates Formular. Die mit * gekennzeichneten Felder müssen ausgefüllt werden.

Name*: Vorname*:

Straße*: Geschlecht*: ☐ w ☐ m ☐ d

PLZ/Wohnort*:

Geburtsjahr*: Geburtsdatum des Kindes:

E-Mail*: Telefon privat:

An diese E-Mail-Adresse senden wir Ihre Anmeldebestätigung.

Telefon Arbeit: Mobiltelefon:

Bitte geben Sie mind. eine Tel. Nr. an, unter der Sie tagsüber erreichbar sind.

☐ Ja, ich möchte den Newsletter bis auf Widerruf erhalten.

Ich ermächtige die vhs Öhringen, die folgenden Kursgebühren einmalig von meinem Girokonto einzuziehen. Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE76ZZZ00000114904**

Kontoinhaber:

IBAN*:

Ich habe die AGB gelesen und akzeptiere diese. Die Widerrufsbelehrung habe ich gelesen. Mit der Speicherung und Verarbeitung meiner Daten bin ich einverstanden. Die Daten dürfen ausschließlich für den o.g. Zweck verwendet werden. Diese Einwilligung kann jederzeit von mir widerrufen werden.

Datum Unterschrift:

Anmeldung und Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats 2026/2



Bitte beachten Sie, dass eine kostenfreie
Stornierung bis zu **8 Tage vor Kursbeginn**
möglich ist.

Tel. 0 79 41 68-4250

E-Mail: volkshochschule@oehringen.de

Internet: www.volkshochschule-oehringen.de

Kurs-Nummer	(Kurz-)Titel	Kursgebühr
12 6 2 -	_____	_____
12 6 2 -	_____	_____
12 6 2 -	_____	_____
12 6 2 -	_____	_____
12 6 2 -	_____	_____

Bitte verwenden Sie pro Person jeweils ein separates Formular. Die mit * gekennzeichneten Felder müssen ausgefüllt werden.

Name*: Vorname*:

Straße*: Geschlecht*: ☐ w ☐ m ☐ d

PLZ/Wohnort*:

Geburtsjahr*: Geburtsdatum des Kindes:

E-Mail*: Telefon privat:

An diese E-Mail-Adresse senden wir Ihre Anmeldebestätigung.

Telefon Arbeit: Mobiltelefon:

Bitte geben Sie mind. eine Tel. Nr. an, unter der Sie tagsüber erreichbar sind.

☐ Ja, ich möchte den Newsletter bis auf Widerruf erhalten.

Ich ermächtige die vhs Öhringen, die folgenden Kursgebühren einmalig von meinem Girokonto einzuziehen. Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE76ZZZ00000114904**

Kontoinhaber:

IBAN*:

Ich habe die AGB gelesen und akzeptiere diese. Die Widerrufsbelehrung habe ich gelesen. Mit der Speicherung und Verarbeitung meiner Daten bin ich einverstanden. Die Daten dürfen ausschließlich für den o.g. Zweck verwendet werden. Diese Einwilligung kann jederzeit von mir widerrufen werden.

Datum Unterschrift:

Rücktrittsbedingungen:

- Eine kostenlose Abmeldung ist bis zu 8 Tage vor Kursbeginn ohne Angabe von Gründen direkt bei der vhs-Geschäftsstelle möglich.
- Bei einer späteren Abmeldung berechnen wir die Kursgebühr in voller Höhe.
- Bei ärztlich bescheinigter Erkrankung können Sie sich bei der Geschäftsstelle abmelden. Wir berechnen dann nur die tatsächlich wahrgenommenen Termine.

Rücktrittsbedingungen:

- Eine kostenlose Abmeldung ist bis zu 8 Tage vor Kursbeginn ohne Angabe von Gründen direkt bei der vhs-Geschäftsstelle möglich.
- Bei einer späteren Abmeldung berechnen wir die Kursgebühr in voller Höhe.
- Bei ärztlich bescheinigter Erkrankung können Sie sich bei der Geschäftsstelle abmelden. Wir berechnen dann nur die tatsächlich wahrgenommenen Termine.

Abmeldung:

- Sie können sich persönlich bei der vhs-Geschäftsstelle abmelden.
- Sie können sich telefonisch unter 07941 68-4250 abmelden.
- Sie können sich schriftlich abmelden.
- Sie können sich per E-Mail unter volkshochschule@oehringen.de abmelden.
- Eine Abmeldung bei der Kursleiterin/beim Kursleiter ist nicht möglich! Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung!

Abmeldung:

- Sie können sich persönlich bei der vhs-Geschäftsstelle abmelden.
- Sie können sich telefonisch unter 07941 68-4250 abmelden.
- Sie können sich schriftlich abmelden.
- Sie können sich per E-Mail unter volkshochschule@oehringen.de abmelden.
- Eine Abmeldung bei der Kursleiterin/beim Kursleiter ist nicht möglich! Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung!

vhs-Veranstaltungsorte

- 1 Hauptbahnhof
- 2 Schloss/Rathaus, Marktplatz 15
- 3 Hofgarten
- 4 Altes Rathaus (Stadtbücherei), Ratssaal, Eingang Rathausstr.
- 5 Stiftskirche/-gebäude, Marktplatz 23
- 6 Seniorentreff „Haus an der Walk“, An der Walk 10
- 7 Heilkräutergarten bei der Spitalkirche
- 8 Hohenlohe-Gymnasium, Weygangstr. 15
- 9 Weygangschule, Weygangstr. 17 Eingang Haller Str
- 10 Realschule, Schwalbenstr. 5
- 11 Albert-Schweitzer-Schule, Büttelbronner Str. 21
- 13 Filmtheater Scala, Schillerstr. 55
- 14 Parkplatz Herrenwiese, Herrenwiesenstr.
- 15 Hohenloher Krankenhaus, Kastellstr. 5
- 16 Römerbad-Sporthalle, Schillerstr. 3, Eingang Am Römerbad
- 17 Haus der Jugend, Untere Torstr. 23
- 18 Mehrgenerationenhaus, Hunnenstr. 12
- 19 Weygang-Museum, Haller Str. 38
- 20 vhs-Gesundheitszentrum, Austr. 12
- 21 Öhringer Therapiezentrum, Austr. 12
- 22 Rendl-Bad, Rendlstr. 30
- 23 Bouleplatz
- 24 Spitalkirche, Altstadt 34

Impressum

Die Volkshochschule Öhringen ist eine Einrichtung der Stadt Öhringen. Sie ist Mitglied im Volkshochschulverband Baden-Württemberg.

Vorsitzender der Volkshochschule:
Oberbürgermeister Patrick Wegener

Kuratorium:

Patrick Wegener (Oberbürgermeister),
Thomas Basel (Stadtrat), Nicole Dieroff
(Stadträtin), Katharina Heinrich (Stadträtin),
Marcus Mader (Stadtrat), Tanja Scharbacher
(Stadträtin), Hansjörg Speh (Stadtrat),
Ralf Reichert (Hohenloher Zeitung)

Mitglied der Qualitätsgruppe:

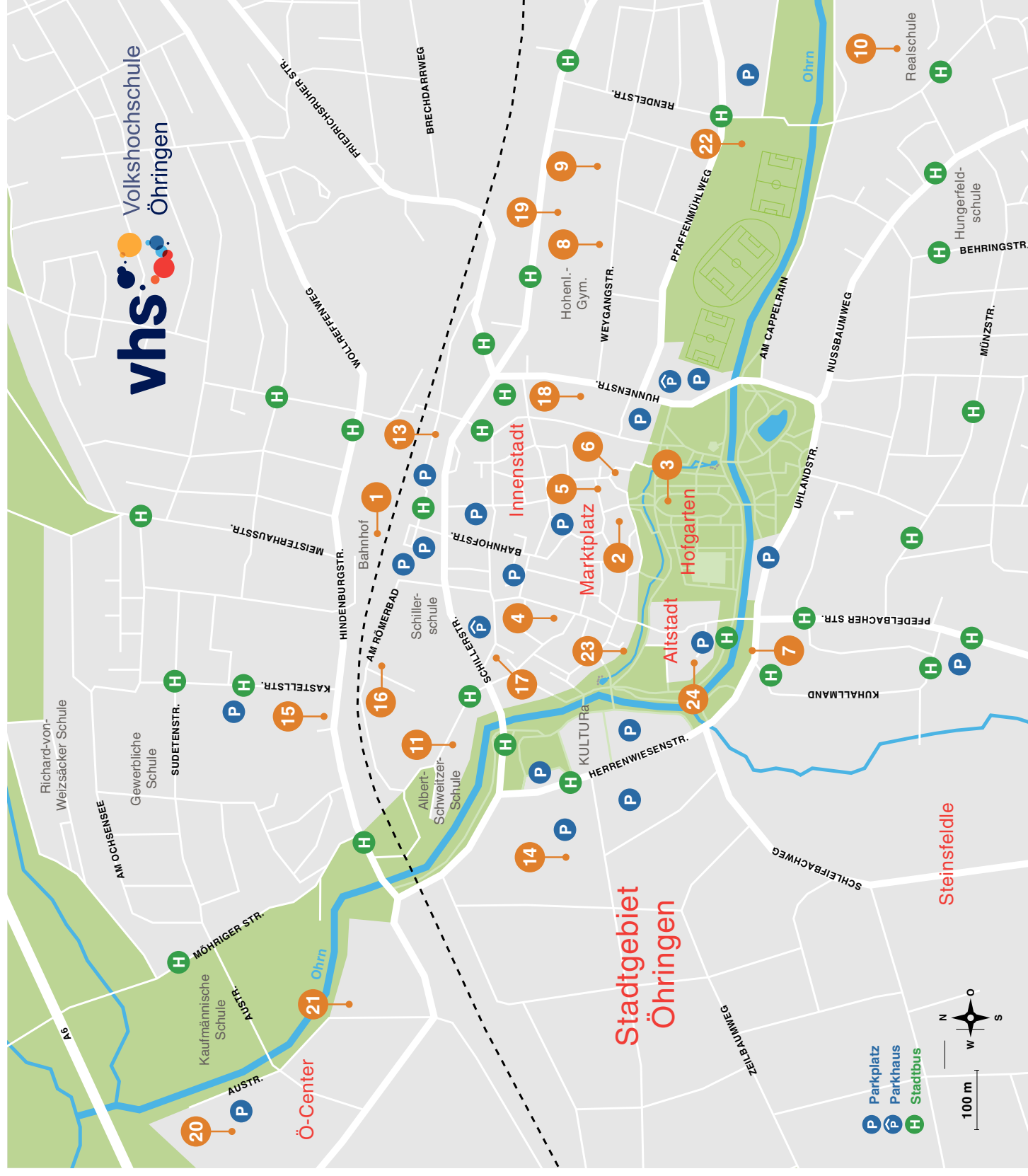
Karin Pauli

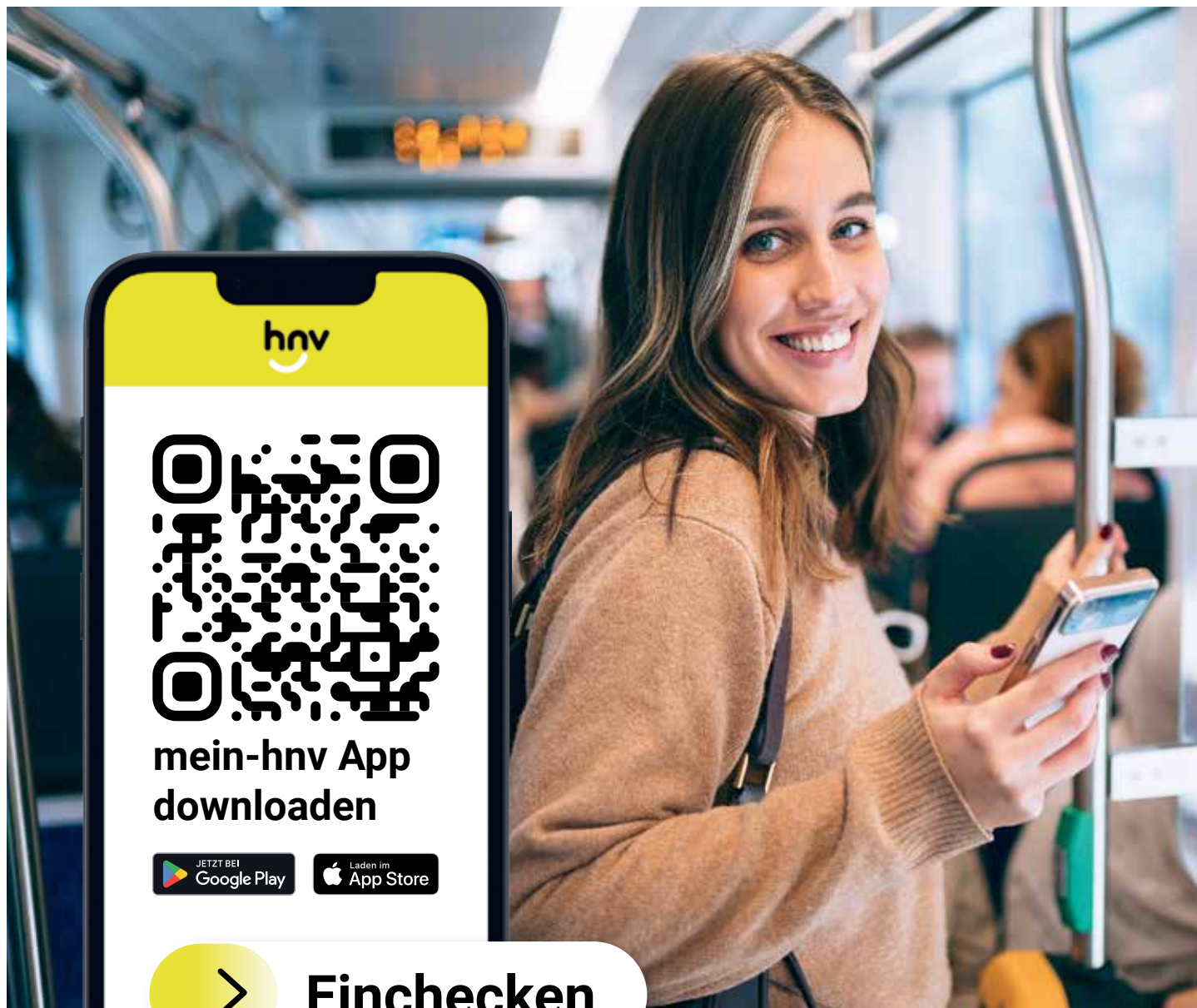
Satz und Druck:

Stimme Mediengruppe
Heilbronner Stimme GmbH & Co. KG
Allee 2, 74072 Heilbronn

Anzeigen:

Martin Küfner (verantwortlich)





Auf die richtige Verbindung kommt es an.

Alles im Griff mit der mein-hnv App!

