

Schwerpunktthema:  
Denken - Wissen - Träumen



Schwimmkurse mit der  
Schwimmschule  
**WEIS**



1.000  
Seepferdchen  
für Deutschland



- Kinder Anfänger
- Kinder Anfänger Plus
- Privat Anfänger Kinder
- Fortgeschrittene / Privat



- Erwachsene Anfänger
- Privat Erwachsene
- Technikverbesserung



Schwimmen mit Cardio  
Kinder/ Erwachsene  
Rücken - Kraul - Brust - Delphin

## Kontakt

- ✉ weischwimmschule@gmail.com
- 🌐 www.schwimmschuleweis.de
- 📍 Freibad Murrhardt Rudi  
Gehring-Str. 26 71540 Murrhardt
- ☎ 0157-32277093

**FREIE PLÄTZE!**

Wir starten unsere Schwimmkurse ab Freibaderöffnung im Mai 2024.

**MELDET EUCH JETZT AN!**

## Ambulante Pflege und Therapie aus einer Hand



**KOMMEN  
SIE ZU UNS!**

Für diese wertvolle und erfüllende Tätigkeit suchen wir in Teil- und Vollzeitanstellung

- ✓ **Pflegefachkräfte**
- ✓ **Ergotherapeuten**
- ✓ **Logopäden**
- ✓ **Physiotherapeuten**

Ausbildung zur  
Pflegefachkraft



Prädikat  
Familienbewusstes  
Unternehmen  
+ Ausgezeichnet Digital

**Diakonie**  
*Ambulant*

GESUNDHEITSDIENSTE OBERES MURRTAL E.V.

[www.diakonie-ambulant.info](http://www.diakonie-ambulant.info) · 07192 - 90 91 00

# VORWORT



## Denken - Wissen - Träumen

Liebe Bildungsfreundinnen und Bildungsfreunde,

Wilhelm von Humboldt, ein preußischer Gelehrter und Schriftsteller sowie ein Reformator des Schulsystems, prägte den Spruch *„Denken und Wissen sollten immer gleichen Schritt halten. Das Wissen bleibt sonst tot und unfruchtbar.“*

Wenn du gehen kannst,  
kannst du auch tanzen.  
Wenn du reden kannst,  
kannst du auch singen.  
Wenn du denken kannst,  
kannst du auch träumen.  
Und deine Träume  
wahr machen.

Jochen Mariss  
Autor

In diesem Semester wollen wir uns mit dem Schwerpunktthema „Denken - Wissen - Träumen“ beschäftigen. In einigen Vorträgen, beispielsweise über luzide Träume, den sogenannten Klarträumen oder der künstlichen Intelligenz (ChatGPT) nähern wir uns diesen spannenden Themen an und noch vielem mehr.

Lassen Sie sich von diesen interessanten und spannenden Veranstaltungen und natürlich auch aus den vielen Angeboten aus anderen Fachbereichen begeistern und Freude daran haben.

Blättern Sie das neue Programmheft in Papierform oder im Internet in Ruhe durch und ich bin mir sicher, dass Sie bei dem einen oder anderen der vielen Kursen und Exkursionen aus allen Rubriken im Frühjahr-/Sommersemester 2024 fündig werden.

Wir bedanken uns bei allen, die beim Zustandekommen des aktuellen Bildungsprogramms beigetragen haben: unseren Mitgliedern, dem Geschäftsstellenteam unter Leitung von Kristina Mall, den Dozenten und Dozentinnen, unseren Kooperationspartner und Kooperationspartnerinnen, allen Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen, allen ehrenamtlichen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, der Stadt Murrhardt, dem Rems-Murr-Kreis und dem Land, unseren Sponsoren, der Kreissparkasse und der Bürgerstiftung Murrhardt, sowie unseren Anzeigenkunden und Anzeigenkundinnen und Spender und Spenderinnen. Dankeschön Ihnen allen!

Jetzt sind Sie am Zuge! Wählen Sie Ihre Kurse aus und melden Sie sich gleich an.

Im Namen aller Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen und des Vorstandes der vhs Murrhardt, wünsche ich Ihnen ein gutes und glückliches Jahr 2024 mit viel Freude und Lernerfolg bei unseren Veranstaltungen.

Ich würde mich freuen, Sie in unserer vhs begrüßen zu dürfen!

Im Namen des Vorstandes

Ihr

Klaus-Peter Dörrscheidt  
Vorstandsvorsitzender



## ÜBER UNS



### Kristina Mall

Leitung Volkshochschule  
 Fachbereichsleitung  
 • Gesellschaft & Allgemeinbildung  
 • Gesundheit  
 • EDV & Beruf  
 (0 71 92) 93 58-16  
 mall@vhs-murrhardt.de



### Kirstin Krack

Fachbereichsleitung  
 • Kultur / Kreativ & Exkursionen  
 • Fremdsprachen  
 • Deutsch als Fremdsprache  
 Buchhaltung  
 (0 71 92) 93 58-13  
 krack@vhs-murrhardt.de



### Michaela Millenet

Sachbearbeiterin  
 • Gesundheit  
 • EDV & Beruf  
 Verwaltung & Anmeldung  
 Programmhefterstellung  
 (0 71 92) 93 58-11  
 millenet@vhs-murrhardt.de



### Silke Baumann

Sachbearbeiterin  
 • Fremdsprachen  
 Öffentlichkeitsarbeit  
 (0 71 92) 93 58-14  
 baumann@vhs-murrhardt.de



### Anna Philipp

Sachbearbeiterin  
 • Deutsch als Fremdsprache  
 Qualitätsmanagement  
 (0 71 92) 93 58-17  
 philipp@vhs-murrhardt.de



**Michael Maaß**  
Hausmeister



**Heidelinde Keller**  
Raumpflegerin

## Geschäftsstelle

### Volkshochschule Murrhardt e.V.

Obere Schulgasse 7  
 71540 Murrhardt  
 Postfach: 12 30, 71535 Murrhardt  
 Telefon: (0 71 92) 93 58 - 0 oder - 11  
 Fax: (0 71 92) 93 58 - 10  
 E-Mail: info@vhs-murrhardt.de  
 Internet: www.vhs-murrhardt.de

Unser  
Graben-  
schulhaus ist  
barriere-  
frei!

### Unsere Öffnungszeiten:

Mo und Do 09:00 – 12:00 Uhr + 15:00 – 18:00 Uhr  
 Di 08:00 – 13:00 Uhr + 13:30 – 16:00 Uhr  
 Mi und Fr 09:00 – 12:00 Uhr

Unter [www.vhs-murrhardt.de](http://www.vhs-murrhardt.de)  
sind wir 24 Stunden für Sie erreichbar.

In den Ferien ist die Geschäftsstelle nachmittags geschlossen. Der Kalender befindet sich auf Seite 64 und ist in der Geschäftsstelle erhältlich. Aktuelle Hinweise entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

### Beratung zu Deutsch als Fremdsprache

dienstags 10:00 – 12:00 Uhr  
 donnerstags 15:00 – 17:00 Uhr

## Vorstand

Klaus-Peter Dörrscheidt (Vorsitzender),  
 Willi Dillschneider, Uwe Matti, Susanne Trescher,  
 Elisabeth Zenker

## Anmeldung

Bitte beachten Sie unbedingt die Anmeldungshinweise auf Seite 60.

Wir möchten darauf hinweisen, dass für die Planung der Veranstaltungen eine frühzeitige Anmeldung sehr wichtig ist, um sicherzustellen, dass unsere Veranstaltungen stattfinden können. Wenn zu wenige oder zu späte Anmeldungen eingehen, kann die Veranstaltung leider nicht stattfinden. Wir bitten um Ihr Verständnis. Vielen Dank.

## Bankverbindung

Unsere Bankverbindung erhalten Sie in Ihrer Anmeldebestätigung per E-Mail.

### IMPRESSUM

Herausgeber: vhs Murrhardt e.V.  
 Satz: Michaela Millenet  
 Druck: Druck + Service, Murrhardt  
 V.i.S.d.P.: Kristina Mall



## Informationen zur vhs

Vorwort	1
Über uns	2
Anschrift	2
Öffnungszeiten	2
Vorstand	2
Programmübersicht	3
Unsere vhs	51
vhs Mitglied werden / Mitgliedsantrag	52
Sprachsystem	33
Berufliche Weiterbildung	39
Firmenschulungen, Firmenseminare	39
Verzeichnis der Einzelveranstaltungen nach Beginn	58
AGBs, Anmeldung, Rücktritt, Rückzahlungen	60
Gutschein	61
Anmeldungskarten	61
Datenschutzerklärung	63
Kalender	64



## Gesellschaft & Allgemeinbildung Schwerpunkt Denken - Wissen - Träumen

### Kreatives Gestalten

Kunst - und Kulturgeschichte	14
Theater	15
Kunst	16
Tanz	16
Literatur, Kreatives Schreiben	16
Tagesausflug ins Kreativquartier	17
Märchen	17
Fotografie	18
Trommel-Workshops	18
Plastisches Gestalten	19
Handwerk	19
Schneiderei	20
Kulturtechnik: Reparatur, Sticktechnik, Stricktechnik	21
Ikebana-Workshop	21



### Gesundheitsbildung

Gesundheitswissen	22
Workshops	22
Ernährung	23
Faszien-Yoga	25
Yoga/Waldbaden, Lachyoga	25
Hatha-Yoga, Faszienyoga, YinYoga	26
Zeit für mich, Klangschalenmassage	27
Feldenkrais®, Autogenes Training, Leichte Gymnastik	28
Fit am Morgen 50 plus, Fit für den Alltag	28
Ganzkörpergymnastik, Rückenfit, Gesunder Rücken	29
Rückhalt, Kräftigende Beckenbodengymnastik	29
Kraft in der Dehnung, Pilates	30
Figur & Körper, Rundum fit	30
Fitness Workout, Fit for Life - Teil1 und Teil 2	31
Bodyweight Workout	31
Zumba Fitness®, Zumba Gold® ab 60 plus	31
Progressive Muskelentspannung	32
Nordic Walking	32
Wassergymnastik	32



### Sprachen

Sprachen lernen mit System	33
Deutsch als Fremdsprache	34
Fremdsprachen Information und Beratung	35
Englisch	35
Französisch	36
Italienisch	37
Spanisch	37
Projekt Interkulturelles Sprachcafé	38



### EDV und Beruf

Berufliche Weiterbildung, Firmenseminare	39
Beratung zu EDV-Kursen	41
Einstieg bei Null	40
Betriebssysteme	40
Mobile Computing	41
Büroalltag	42
Internet	44
Foto+Grafik	44
Drohnen	45
Neue Medien	45
Xpert Business Informationen	47



### Kinder und Jugend

Tanzen	47
Plastisches Gestalten	47
Spazieren mit Tieren, Islandpferde, Alpakas	48
Zeichnen/Malen	48
Kochen ab 8 bis 99 Jahren	48
English for Kids	49
Selbstverteidigung	49
Easy Checker	49
Löwenmutig sein	49
Fit in Mathe	50
Energie und Technik	50



### Einzelveranstaltungen

Exkursion zur Staatsgalerie	53
Tageskunstfahrt nach Aschaffenburg	53
Exkursionen	54
Kunstfahrt „Nordwürttemberg“ mit Christian Schweizer	55
Veranstaltungen	56
Betriebsbesichtigung L-mobile	57
Besuch im Landtag	57



**Bitte beachten!**  
Diese Logos kennzeichnen Kurse die online oder hybrid durchgeführt werden.





## Verbraucher-Fragen

### Einkommenssteuererklärung verständlich gemacht [23211605]

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommenssteuererklärung selbst fertigen? Kein Problem! In diesem Kurs werden Sie auf alle Herausforderungen vorbereitet, denen Sie sich stellen wollen. Es wird Ihnen - sowohl theoretisch als auch praxisnah - anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommenssteuererklärung wichtig und notwendig ist. Der Dozent stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmereinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage und Rentenbezügen zu verfahren ist. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger als auch für „steuerlich Fortgeschrittene“ geeignet. Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können auch am Rande erläutert werden. In wieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen. Dozent: Volker Riechert, Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt

**Samstag, 17.02.2024** 10:15-16:00 Uhr  
**2 x 15 Minuten Pause** Grabenschulhaus  
**€ 80,00** Dozent: Volker Riechert

### Erbrecht: Vererben und erben [10501]

Themen sind:

- Grundzüge der gesetzlichen Erbfolge einschließlich Einfluss der verschiedenen Güterstände auf das Ehegattenerbrecht
- Errichtung von Testamenten bzw. gemeinschaftlichen Testamenten
- Besonderheiten eines Erbvertrages gegenüber einem Testament
- Testamentsvollstreckung
- Rechtliche Stellung der Erben, Nachweis der Erbfolge
- Pflichtteilsrecht

Spenden für vhs Kinderkurse erwünscht!

**Montag, 19.02.2024** 19:00-20:30 Uhr  
 Grabenschulhaus  
**Kein Kostenbeitrag** Dozentin: Alexandra Goller

### Das aktuelle Mietrecht [11600]

Die Veranstaltung richtet sich sowohl an Mieter, die sich über ihre Rechte als Mieter informieren möchten, als auch an Vermieter, die Genaueres über die Pflichten ihrer Mieter erfahren möchten. Ein Standard Mietvertrag wird gemeinsam analysiert und zu den einzelnen Bereichen erläutert, gerne auch diskutiert. Unter anderem werden Themen wie Kündigung, Mietminderung oder Betriebskostenabrechnung besprochen.

**Dienstag, 27.02.2024** 18:30-20:00 Uhr  
 Grabenschulhaus  
**€ 12,00 (ermäßigt € 10,50)** Dozent: Martin Springel

### Online - ChatGPT [10600] - Anwendungen beruflich und privat

„Richtig fragen führt zum Erfolg“ gilt nicht nur in der Kommunikation, auch bei ChatGPT. Diese KI-Software liefert überzeugende Texte, erfordert aber kluge Fragen. Sie ist privat und beruflich einsetzbar. Man kann Briefe, Hausarbeiten, Produktbeschreibungen erstellen sogar Rollenspiele. Doch man muss Stärken und Schwächen kennen. Der Vortrag zeigt, wie man Nutzer wird, erklärt die hinter ChatGPT stehende Methode und gibt konkrete Beispiele für Anwendungen.

**Mittwoch, 05.06.2024** 19:00-20:30 Uhr  
 Virtueller Kursraum   
**€ 10,00 (ermäßigt € 8,50)** Dozent: Walter R. Kaiser

### Vielen Dank an unsere Inserenten!

Unsere Inserenten unterstützen durch ihre Anzeigen in unserem Programmheft die Arbeit der Volkshochschule und tragen dazu bei, dass wir unseren Weiterbildungsauftrag erfüllen und Ihnen ein breit gefächertes Programm anbieten können.

**Bitte beachten Sie die Anzeigen unserer Inserenten.**

## Helfer im Notfall

### Notfallseelsorge - Erste Hilfe für die Seele [10901]

Jeder hat es schon erlebt: Da bahnen sich mit Blaulicht und Martinshorn die Einsatzfahrzeuge der Polizei, des Rettungsdienstes oder der Feuerwehr den Weg zu einem Notfallort. Was mag dort geschehen sein? Immer gibt es Betroffene, manchmal schockierte Menschen, die nicht fassen können, was eben gerade in Sekundenschnelle ihr Leben verändert hat. Kaum wahrnehmbar, ohne Blaulicht, kommen dann weitere Einsatzkräfte: Die Notfallseelsorge. Sie begleitet die Menschen bei ihren ersten Schritten, um zu verarbeiten, zu verstehen, was gerade geschehen ist oder wie es weitergeht. Lassen sie sich erzählen, wie diese Arbeit aussieht, was Notfallseelsorger erleben, warum sie es machen - und stellen sie gern ihre Fragen zu diesem Thema, das ihnen Carsten Wriedt, langjähriger Notfallseelsorger, vorstellen wird.

**Montag, 26.02.2024** 18:30-20:30 Uhr  
 Grabenschulhaus  
**Kein Kostenbeitrag** Dozent: Carsten Wriedt



## Rausfahren – wenn andere reinkommen [10201] Immer mit der besten Ausrüstung - Deutsche Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger (DGzRS), kurz: die Seenotretter

Weder Sturm noch Orkan halten die Besatzungen der Deutschen Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger (DGzRS) an der Nord- und Ostsee davon ab, die Leinen loszuschmeißen, um anderen auf See in Not beizustehen, ihnen die rettende Hand zu reichen. Die Seenotretter handeln seit jeher unabhängig, selbstlos und spendenfinanziert. Ohne zu zögern, setzen sie sich für das Leben unbekannter Mitmenschen ein, die auf Nord- und Ostsee in Not geraten sind. In eigener Verantwortung leisten die Seenotretter diese hoheitliche Aufgabe im Dienst der Gemeinschaft aller Bürgerinnen und Bürger. Mehr als 1.000 Seenotretter sind auf 60 Rettungseinheiten Jahr für Jahr rund 2.000 Mal im Einsatz. Ein Motto der Seenotretter lautet: Wir fahren raus – rund um die Uhr, bei jedem Wetter. Seit Gründung der DGzRS im Jahr 1865 – also vor fast 160 Jahren – haben die Seenotretter mehr als 86.300 Menschen aus Seenot gerettet oder Gefahr befreit. Schirmherr der Seenotretter ist der Bundespräsident. Das besondere an der DGzRS ist, dass das gesamte Jahresbudget von mehr als 55 Millionen Euro (2022) ausschließlich durch Spenden und freiwillige Beiträge aufgebracht wird. Vor diesem Hintergrund sind die Seenotretter auf einen großen Bekanntheitsgrad angewiesen – auch im Binnenland wie hier bei uns im Schwäbisch-Fränkischen Wald. Jeder, der Urlaub an der Nord- und Ostseeküste macht, kann in eine Situation geraten, in der er auf die Hilfe der Seenotretter angewiesen ist. Das kann bei einer Ausfahrt mit einem Ausflugsschiff genauso vorkommen, wie bei einer Wattwanderung oder bei einem Segeltörn.

**Montag, 11.03.2024 19:00-21:00 Uhr**  
**Grabenschulhaus**  
**Dozent: Manfred Tegenkamp**

€ 8,00 (ermäßigt € 6,50)



## Kinderbetreuung gesucht? - gefunden!

Verein Kinder- und Jugendhilfe Backnang e.V.  
Theodor-Körner-Str.1, 71522 Backnang

Wir beraten, qualifizieren und vermitteln  
Kindertagespflegepersonen,  
die Kinder im Alter von 0-14 Jahren betreuen möchten.

Eltern, die für Ihre Kinder Betreuungsbedarf haben,  
finden bei uns Beratung und Vermittlung  
einer qualifizierten Tagespflegeperson.

Telefonische Sprechzeiten der Tageselternvermittlung:

Montag und Donnerstag von 9.00-11.00 Uhr  
Dienstag 18.30-20.00 Uhr  
Telefon : 07191/ 3419-119

tagespflege@kinderundjugendhilfe-bk.de  
www.tev-bk.de



Verein Kinder- und  
Jugendhilfe Backnang e.V.

## Pädagogik

### Online - ElternGold - [10608] Wie Kinder eigenständig Lernen

#### Die 3 Säulen hoher Motivation

Dein Kind kann sich schlecht zum Lernen oder den Hausaufgaben motivieren, zeigt oft Widerstände und hat einfach keinen Bock? Du kannst deinem Kind helfen eigenständig und motiviert zu lernen, ein starkes Selbstbewusstsein zu entwickeln, dem Leistungsdruck in der Schule gewachsen zu sein und einen guten Schulabschluss zu erreichen. Du kannst Einfluss auf die Lern-Motivation deines Kindes nehmen und sie gezielt stärken. Mit diesem Onlinekurs lernst du die 3 wichtigsten Säulen hoher Motivation kennen und wie du dein Kind nachhaltig beim Lernen unterstützt. 5-Wochen Online-Selbstlernkurs auf DSGVO-konformen Kursplattform/ jederzeit flexibel start- und durchführbar.

ab Montag, 19.02.2024

€ 69,00

Virtueller Kursraum



Dozentin: Julia Windisch

### Online - Lernfrust Ade [10609]

Keine Lust auf Lernen? Oder quälen dich Lernblockaden und Prüfungsängste? Sag dem Lernfrust Ade und erreiche deine Ziele mit Freude und Leichtigkeit. Mit diesem Onlinekurs schaffst du die idealen Voraussetzungen, um lebenslang erfolgreich zu lernen:

- Optimierte dein Zeitmanagement und lerne effizienter.
- Baue Motivation auf und besiege deinen Schweinehund.
- Überwinde Prüfungsängste und verabschiede dich von Blockaden.
- Halte deinen Fokus und lerne schneller.
- Stärke deine Ressourcen und erlange mehr Selbstvertrauen.

In 6 Modulen erwarten dich 13 Videos und ein PDF-Arbeitsheft mit zahlreichen Übungen. Der Einstieg ist jederzeit möglich und die Inhalte können im eigenen Tempo durchlaufen werden. Solltest du Fragen haben, kannst du dich im Kursbereich jederzeit an die Kursleiterin wenden. Als Bonus beinhaltet der Kurs einige Meditationen, die thematisch zu den einzelnen Modulen passen und dir dabei helfen, deine Lernziele zu verwirklichen. Der Zugang zum Kurs ist für 6 Monate gültig.

ab Montag, 19.02.2024

€ 69,00

Virtueller Kursraum



Dozentin: Julia Windisch

### Elternvortrag "LöwenMut - tut gut!" [10606]

#### Impulse für Eltern mit Kindern zwischen 5 und 10 Jahren, wie sie das Selbstbewusstsein ihres Kindes stärken können

Eltern wünschen sich, dass ihr Kind mutig und selbstbewusst durchs Leben geht, dass es mit schwierigen Situationen gut zurechtkommt, seine Grenzen wahrnimmt, seine Bedürfnisse erkennt und seine Meinung vertreten kann. Eltern wünschen sich glückliche Kinder und eine entspannte Familie. In einem informativen und unterhaltsamen Eltern-Vortrag schauen wir uns gemeinsam an, was den "Löwenmut" im Kind (und bei den Eltern) "groß" macht. Sie erfahren Hintergründe zum Thema Selbstbewusstsein und welche Rolle eigene Prägenungen und Erfahrungen der Eltern dabei spielen. Das ein oder andere können Sie selbst ausprobieren, direkt spüren und erhalten konkrete Tipps, die Sie direkt mit ihrem Kind im Alltag umsetzen können.

Montag, 17.06.2024

€ 31,00

18:30-20:00 Uhr

Grabenschulhaus

Dozentin: Elke Walter

Bitte beachten Sie auch den Basis-Workshop "LöwenMut - tut gut!" - Mehr Mut, Selbstbewusstsein und innere Stärke für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren auf Seite 50.



## Persönliche Entwicklung

### Wertschätzende Kommunikation auf Augenhöhe - wie geht das? [10601]

#### Impulsvortrag auf Basis des Modells von M. Rosenberg

Auf dem Weg zu einer gewaltfreien Kommunikation gibt es viele Stolperfallen, die Klassiker heißen: Vorwürfe, Urteile, Verantwortung leugnen, Belohnungen/Strafen und Vergleiche. Sie erhalten einen Einblick in die gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach M. Rosenberg. Sich unserer Sprache bewusster zu werden, in Konfliktsituationen neue Wege zu gehen, um so die Beziehungen zu verbessern und unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität zu steigern ist das Ziel der GFK. Sie lernen Merkmale der gewaltfreien inneren Haltung kennen und die Schritte der Gewaltfreien Kommunikation.

Montag, 04.03.2024 18:30-20:45 Uhr  
Grabenschulhaus  
Dozentin: Jana Großmann

€ 10,00 (ermäßigt € 8,50)



### Tagesworkshop [10602]

#### Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

Sie kennen die Methodik der gewaltfreien Kommunikation, aber mit dem Transfer in den Alltag will es nicht klappen? Mit einer Mischung aus ein wenig Theorie und Praxis erhalten Sie konkrete Ideen für die nachhaltige Umsetzung im Alltag und Beruf. Bringen Sie bitte etwas Vorkenntnisse, Offenheit und stressige Alltagssituationen mit, sodass wir daran gemeinsam arbeiten können.

Samstag, 13.04.2024 10:00-17:00 Uhr  
Grabenschulhaus  
Dozentin: Jana Großmann

€ 59,00 (ermäßigt € 50,00)

### Mit Ordnung weniger aufräumen [10607]

#### - mehr Zeit für sich und andere Dinge haben

Die Küchenablage, der Esstisch und sonstige Ablagen in deinem Zuhause stehen voll? Du bist ständig auf der Suche nach Dingen, die du irgendwo hingelegt hast? Du möchtest ein ordentliches gemütliches Zuhause, mehr Zeit für dich und vor allem weniger Zeit mit ständigem Aufräumen verschwenden? In diesem Kurs werden wir Schritt für Schritt Ordnung schaffen und dauerhaft aus deinem Zuhause einen Wohlfühlort kreieren!

ab Dienstag, 12.03.2024 18:30-19:30 Uhr  
10 Unterrichtstage Grabenschulhaus  
Dozentin: Angelika Weidner

€ 79,00 (ermäßigt € 67,00)

## 175 Jahre Deutsche Marine

### Vom gefährlichen Gegner zum wichtigsten Bündnispartner [10213]

#### Vortrag zum Jubiläum 175 Jahre deutsche Marine

Vor allem in Süddeutschland ist wenig bekannt, dass die Abgeordneten der Nationalversammlung in der Frankfurter Paulskirche 1848 beschlossen, wegen eines Konflikts mit Dänemark eine Reichsflotte als Küstenschutz und zur Verteidigung des Seehandels aufzubauen. Diese erste deutsche Flotte stand unter parlamentarischer Kontrolle und trug die schwarz-rot-goldene Flagge der bürgerlichen Revolution. Schwerpunkt des Vortrags zur Geschichte der deutschen Marine von Marinehistorikerin Elisabeth Klaper sind wichtige Entwicklungen und Ereignisse, wenig bekannte Hintergründe und Tatsachen. Darin werden der Aufbau der Reichsflotte und der folgenden Marine-Organisationen sowie deren Einsätze in den beiden Weltkriegen erläutert. Ebenso die Entwicklung und Aufgaben der Bundes-, Volks- und Deutschen Marine. Hinzu kommen wichtige technische Erfindungen sowie die Bedeutung von Marine und Seemacht in der aktuellen Weltpolitik.

Mittwoch, 17.04.2024 19:00-21:00 Uhr  
Grabenschulhaus  
Dozentin: Elisabeth Klaper

€ 10,00 (ermäßigt € 8,50)

## Politisches Jahr 2024

### Politik & Pizza zu den Kommunalwahlen 2024 [10206]

- Im Gespräch mit Kandidatinnen und Kandidaten für den Gemeinderat Murrhardt

Im Mittelpunkt dieses Abends stehen die Begegnung und der direkte Austausch mit den Kandidatinnen und Kandidaten vor Ort. Wer teilnimmt, hat die Möglichkeit, Fragen und Anliegen bei leckerer Pizza und locke-rem Ambiente zu besprechen, um bei den Kommunalwahlen am 09. Juni 2024 gut informiert wählen zu können.



Die Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit der Außenstelle Ludwigsburg der Landeszentrale für politische Bildung durchgeführt und dient dazu, im Vorfeld der Kommunalwahlen möglichst viele Positionen zu aktuellen Themen zu hören und individuelle Fragen zu besprechen.

Zu Gast sind Vertreterinnen und Vertreter der zugelassenen Listen, die sich für den Gemeinderat zur Wahl stellen.

Um eine Anmeldung bis zum 08.04.2024 wird gebeten.

Montag, 22.04.2024 19:00-21:00 Uhr  
Kein Kostenbeitrag Kreissparkassen Casino

Anlässlich der Europawahlen wird es noch eine Veranstaltung in unserer vhs geben. Termin und Thema werden über unsere Webseite und Presse bekannt gegeben.



## Die NATO - 75 Jahre ein Erfolgskonzept [10301] mit Zukunft!?

Der Überfall Russlands auf die Ukraine hat das gesamte Sicherheitskonzept Europas erschüttert. Ist das friedliche europäische Miteinander wieder Geschichte? Müssen wir uns wieder verstärkt um die eigene Sicherheit kümmern und welche Rolle kommt damit auf die NATO zu? Wird sich Deutschland zukünftig stärker für die NATO engagieren und seine Armee, wie angedacht, modifizieren? Vor allem seit Ende des Kalten Krieges rückte die NATO für viele West-Europäer immer weiter in den Hintergrund, nur in Osteuropa maß man ihr noch größere Bedeutung bei. Selbst der eigenmächtige Einmarsch der Türkei nach Syrien (2019) nahm die NATO nicht zum Anlass sich zu modifizieren.

**Mittwoch, 28.02.2024** **19:30-21:30 Uhr**  
**Grabenschulhaus**  
**Dozent: Matthias Hofmann**

€ 12,00 (ermäßigt € 10,50)



## 75 Jahre Bundesrepublik - Auf den Spuren [10207] der Gründerväter: Theodor Heuss und Eugen Gerstenmaier in Murrhardt

Wahlkreise sind die politische Heimat eines Politikers, die Basis für die Demokratie und das Parkett, die Startrampe für eine politische Karriere. Theodor Heuss startete seine politische Karriere am 16. November im Jahre 1912 als er in Murrhardt im Gasthof Stern zum Landtagskandidaten gewählt wurde, allerdings das erhoffte Mandat nicht erringen konnte. Sein Ruf als freier Geist wurde zwar in der Stadt verstanden, jedoch von den pietistischen Kreisen auf dem Land eher abgelehnt. Immer wieder führten ihn Kur- und Wanderaufenthalte in unsere Stadt. Wesentlich die Zeit kurz vor dem 23. Mai 1949, - dem Tag an dem vor 75 Jahren das Grundgesetz der Bundesrepublik beschlossen wurde - auf dem Weg von Konstanz, erholte er sich hier, zeichnete und malte. Seine Freundschaften zu Eugen Nägele, Reinhold Nägele und Eugen Gürr, seine Wurzeln im Netzwerk im NS-Widerstand, prägten den Schwaben und ersten Bundespräsidenten. Karl Obenland malte diesen Vater der Demokraten. Ein anderes schwäbisches Urgestein war ebenso in Murrhardt verwurzelt, Eugen Gerstenmaier, dritter Bundestagspräsident. Einst Vikar im nahen Gaildorf, in der evangelischen Jugendbewegung dem CVJM zuhause, verband ihn eine Freundschaft zum Murrhardt Schneidermeister Emil Schmidgall. Nach einer Karriere im kirchlichen Dienst, Mitgliedschaft im Kreisauer Kreis und damit aktiven NS-Widerstand, Verurteilung vor dem Volksgerichtshof überlebte Gerstenmaier nur knapp und begann ebenso seine politische Karriere im Wahlkreis Backnang und in Murrhardt. In Bonn erinnert noch das alte Abgeordnetenhochhaus der „Lange Eugen“ an ihn. In Murrhardt schlug er manche Schlacht im Wahlkampf für die junge Demokratie und bemühte sich zusammen mit Fritz Kleiner um die Gebäude und Häuser der Flüwo - der Flüchtlingswohnungen, der großen Stadterweiterung Murrhardts, der Siedlung oder Weststadt wie wir heute sagen.

**Mittwoch, 29.05.2024** **19:00-21:00 Uhr**  
**Grabenschulhaus**  
**Dozent: Christian Schweizer**

€ 10,00 (ermäßigt € 8,50)

## 80 Jahre Gedenken: 20. Juli 1944, [10208] militärischer NS-Widerstand in Süddeutschland

Der 20. Juli 1944 ist in der Geschichtsschreibung natürlich primär mit Oberst Graf Stauffenberg verbunden, einem Schwaben, einem Württemberger. Nein es war nicht nur der preußische Junkergeist und auch nicht nur die Potsdamer Militäreliten, die Adolf Hitler beseitigen wollten. Das geplante Attentat konnte nur von einem Militär gewagt werden, nicht als Putsch, sondern untermauert von unzähligen demokratischen Köpfen aus einem breiten politischen Spektrum. Namen wie Elser, Scholl, Bonhoeffer, von Hofacker, Finckh, Bosch, Rommel, Halder, und viele mehr sind in Württemberg und Bayern bekannt. Der Vortrag beschäftigt sich mit den Netzwerken im Widerstand, Schwerpunkt in Württemberg, Baden und Bayern. Militärs, Bankiers, Unternehmer, kleine Leute, hoher Adel, beteiligten sich an den Plänen zu einem Deutschland ohne Nazis, nach Hitler, nach Ende des Krieges. Eine Hoffnung, die so nicht gleich Realität wurde, dann aber nach 1945 sich schnell im Neuaufbau eine Demokratie wiederfinden.



**Mittwoch, 25.09.2024** **19:00-21:00 Uhr**  
**Grabenschulhaus**  
**Dozent: Christian Schweizer**

€ 10,00 (ermäßigt € 8,50)



## Besuch im Landtag [10210] von Baden-Württemberg - Plenarsitzung

Die Beschlüsse des Landtags werden vom Plenum, der Vollversammlung aller Parlamentarier, gefasst. Es ist das Forum für die politische Debatte, für wichtige politische Aussagen der Fraktionen und der Regierung.

Über die - stets öffentlichen - Plenarsitzungen wird von den Landtagsstenografen ein Wortprotokoll aufgenommen, das der Allgemeinheit ebenso zugänglich ist wie die Beratungsvorlagen des Plenums (in Form von Plenarprotokollen und Drucksachen). Die Plenarsitzung wird vom Präsidenten oder einem Vizepräsidenten geleitet. Dem amtierenden Präsidenten sitzen zwei Abgeordnete als Schriftführer zur Seite, die ihn bei der Verhandlungsregie und bei der Abwicklung von Abstimmungen unterstützen. Der amtierende Präsident erteilt das Wort. Dabei gibt nicht allein die Reihenfolge der Wortmeldungen den Ausschlag, sondern auch das Bestreben, die Vertreter gegensätzlicher politischer Standpunkte in der Debatte einander gegenüberzutreten zu lassen. Vertreter der Regierung müssen auf ihr Verlangen zu jeder Zeit das Wort erhalten, auch außerhalb der Rednerliste und außerhalb der Tagesordnung. Einzelheiten regelt die Geschäftsordnung des Landtags.

**Mittwoch, 15.05.2024** **14:00 - 16:30 Uhr**  
**Treffpunkt: 14:00 Uhr vor dem Landtag, Konrad-Adenauer-Straße 3, 70173 Stuttgart**  
**€ 5,00**



## Politik



### BRICS-Staaten - Dialog oder Konfrontation [10302]

Die BRICS-Staaten, welche sich 2009 gegründet hatten, haben mittlerweile etwas geschafft, was ihnen die westlichen Industrienationen niemals zugetraut hätten, sie haben eine relative stabile Plattform für eine sicherheitspolitische und wirtschaftliche Zusammenarbeit geschaffen; und werden Anfang 2024 sechs neue Mitglieder aufnehmen. Die bisherigen Mitglieder VR China, Russland, Indien, Brasilien und Südafrika verstehen sich eben nicht mehr als 3.-Welt-Staaten, sondern als Gegenmodell der westlichen Industrienationen. Mit den sechs neuen Mitgliedern – Ägypten, Argentinien, Äthiopien, Iran, Saudi-Arabien und die Vereinigten Arabischen Emirate - und den weiteren Bewerbern wird die politische Absicht sehr deutlich, quasi eine geopolitische Umfassung der westlichen Industrienationen und damit einhergehend eine massive Beeinträchtigung der Exportbestrebungen der westlichen Industriestaaten.

**Montag, 06.05.2024** 19:30-21:30 Uhr  
**Grabenschulhaus**  
 € 12,00 (ermäßigt € 10,50) **Dozent: Matthias Hofmann**

### Und wie weiter? - [10303] Der Iran und sein Mullah Regime

Die gesellschaftlichen Unruhen, ausgelöst durch die Tötung der jungen Kurdin Masha Amini im September 2022, hallen im Iran immer noch nach. Weiterhin kommt es zu offenen Protesten, sei es durch zivilen Ungehorsam oder durch Demonstrationen. Auch einzelne Staaten im Ausland reagieren noch durch Verhängung neuer Sanktionen gegen das Mullah-Regime. Der Iran ist zunehmend von der westlichen Welt isoliert. Wie schaffen es die westlichen Staaten, eine atomare Aufrüstung des Irans zu verhindern, wenn die Gesprächskanäle abgebrochen sind? Militärisch? der westlichen Industrienationen. Mit den sechs neuen Mitgliedern – Ägypten, Argentinien, Äthiopien, Iran, Saudi-Arabien und die Vereinigten Arabischen Emirate - und den weiteren Bewerbern wird die politische Absicht sehr deutlich, quasi eine geopolitische Umfassung der westlichen Industrienationen und damit einhergehend eine massive Beeinträchtigung der Exportbestrebungen der westlichen Industriestaaten.

**Montag, 01.07.2024** 19:30-21:30 Uhr  
**Grabenschulhaus**  
 € 12,00 (ermäßigt € 10,50) **Dozent: Matthias Hofmann**

## Philosophie

### Philosophischer Nachmittag [10722]

Philosophisches Denken setzt keine Belesenheit voraus. Philosophie ist eine Praxis der Fragenstellung an das Leben und an den Menschen selbst. An diesen beiden Nachmittagen soll es um die Muße gehen, oder anders bezeichnet um die *vita contemplativa*. Der Philosoph Byung-Chul Han kritisiert in seinem Buch "vita contemplativa oder von der Untätigkeit" aus dem Jahr 2022, dass uns die Fähigkeit zur Untätigkeit abhandengekommen sei. Für ihn ist Untätigkeit keine Negation, keine Verweigerung, keine bloße Abwesenheit von Tätigkeit, sondern ein eigenständiges Vermögen. Damit reiht er sich in eine philosophiehistorische Tradition ein, der wir an den Nachmittagen nachgehen wollen, aber auch den Fragen, warum uns die Muße verloren gegangen ist und was dieses eigenständige Vermögen verspricht.

**Donnerstag, 07.03.2024** 17:30-18:30 Uhr  
**Donnerstag, 04.04.2024** 17:30-18:30 Uhr  
**Kein Kostenbeitrag** **Stadtbücherei Murrhardt**  
**Dozentin: Kirstin Krack**

## Astronomie

### Urknall und Raumausdehnung [10211] We are stardust

Die „Schöpfungsgeschichte“, die heute von der modernen Naturwissenschaft erzählt wird, beginnt mit einem wirklich universellen Event: dem sogenannten Urknall. Durch ihn entsteht die Welt, Raum und Zeit. Aber wie kommt man auf solche seltsamen Ideen? Was spricht eigentlich dafür, dass es sich hierbei nicht nur um eine weitere unter vielen Meinungen handelt? Was macht diese Idee für die meisten Naturwissenschaftler so überzeugend? In meinem Vortrag möchte ich Ihnen gerne, auf gut verständlichen Wegen, locker und unterhaltsam, die Gedankengänge und die Belege präsentieren, die zu dieser "seltsamen" Geschichte geführt haben.

**Mittwoch, 20.03.2024** 19:00-21:00 Uhr  
**Grabenschulhaus**  
 € 10,00 (ermäßigt € 8,50) **Dozent: Georg Tatzel**

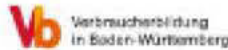
### Vom „Leben“ und „Sterben“ der Sterne [10212]

Sterne werden geboren, haben eine Jugend, werden erwachsen, und verwandeln sich am Schluss zu ganz anderen Himmelskörpern, manche auch zu „schwarzen Löchern“. Das alles hat überraschend viel mit uns zu tun: Wenn die Sterne einfach nur so da wären, ohne ihre verschiedenen Lebensphasen, gäbe es kein Leben, gäbe es uns nicht, keine Erde, keine Pflanzen, keine Tiere. Wir begeben uns, auf gut verständlichen Wegen, locker und unterhaltsam, in die spannende Welt der modernen Astronomie und lernen dadurch auch unsere aktuelle Welt besser zu verstehen und zu schätzen.

**Montag, 10.06.2024** 19:00-21:00 Uhr  
**Grabenschulhaus**  
 € 10,00 (ermäßigt € 8,50) **Dozent: Georg Tatzel**



Die nachfolgenden Veranstaltungen finden im Rahmen der Initiative "Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg" statt, die vom Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg finanziert und von der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Württemberg und vom Volkshochschulverband Baden-Württemberg durchgeführt werden.



### Aufbau einer sinnvollen und rentablen Altersvorsorge [23211602]

Der Vortrag vermittelt erfahrenen und unerfahrenen Anlegerinnen und Anlegern einen Einblick in die Welt der Altersvorsorge mit dem Ziel, die unterschiedlichen Möglichkeiten einordnen und beurteilen zu können. Er erläutert die Bausteine einer guten Altersvorsorge, stellt langfristige Spar- und Anlagekonzepte vor und erklärt, wie ETFs (anlegerfreundliche Fonds) optimal dafür genutzt werden können.

**Montag, 22.01.2024** 18:30-20:00 Uhr  
**Grabenschulhaus**  
**Dozentin: Christine Blank**

Kein Kostenbeitrag

### Finanzielle Unabhängigkeit für Frauen [11601]

Der Vortrag richtet sich an Frauen, die einen Einblick in die Welt der Geldanlagen gewinnen sowie diese einordnen und beurteilen möchten.

Diese Themenfelder werden an diesem Abend erläutert

- Grundbegriffe aus der Finanzwelt kennenlernen
- Eckpfeiler einer Finanzplanung
- sinnvolle Anlagestrategien von unsinnigen unterscheiden
- die eigene Altersvorsorge gestalten

**Donnerstag, 07.03.2024** 19:00-20:30 Uhr  
**Grabenschulhaus**  
**Dozentin: Christine Blank**

Kein Kostenbeitrag

### Smartphone, Tablets und PCs kindersicher einrichten [51704]

Ob Abofallen mit hohen Kosten, unangemessene, nicht kindgerechte Inhalte oder Dauernutzung mit Suchtpotenzial: Wenn Kinder oder Jugendliche Smartphones, Tablets und PCs nutzen, sind die Gefahren vielfältig. Eltern sollten deshalb bereits vor dem Verschenken der Geräte Einstellungen vornehmen, mit denen sich der Medienkonsum kontrollieren und einschränken lässt.

In diesem Kurs erfahren Sie daher, wie Sie die möglichen Risiken minimieren, die bei der Smartphone-, Tablet- und PC-Nutzung entstehen können – wie etwa ungewollte Kosten, unangemessene Inhalte oder eine übermäßige Nutzungszeit. So schaffen sie eine sichere Nutzungsumgebung für Ihr Kind und legen den Grundstein für eine sichere Medienkompetenz.

**Freitag, 17.05.2024** 18:00-20:00 Uhr  
**Grabenschulhaus**  
**Dozent: Bernd Wecker**

Kein Kostenbeitrag

### Online - Elektroautos – Strombezug, Ladesäulen und Preise [11604]

Die Zahl der E-Fahrzeuge wächst und damit auch die Bedeutung der Ladeinfrastruktur. Wir beobachten, dass der Elektromobilssektor aus den Kinderschuhen herauswächst und ein ganz normaler Massenmarkt wird.

Doch steigende Strompreise, sinkende Förderungen und ein schwieriges Umfeld auf den Energiemärkten lassen vermuten, dass die Zulassungszahlen stark zurückgehen werden. Was können Verbraucher:innen tun, die sich für ein Elektrofahrzeug interessieren? Was müssen sie beachten?

Der Vortrag stellt die neuen Anforderungen und mögliche Lösungen für Verbraucher und Verbraucherinnen beim elektrischen "Tanken" vor.

**Dienstag, 09.04.2024** 18:00-19:30 Uhr  
**Virtueller Kursraum**  
**Dozent: Matthias Bauer**



Kein Kostenbeitrag

### Online - Solarstrom von Balkon und Terrasse [11603]

Solarstrom vom Dach ist längst günstiger als Strom aus dem Netz. Doch bisher konnten hauptsächlich Hausbesitzer Solarstrom selbst erzeugen. Jetzt gibt es aber auch für Mieter:innen Möglichkeiten, diesen Strom zu nutzen.

Unser langjähriger Energieberater Felix Schneider, zeigt Ihnen anhand eines praktischen Beispiels Tipps und Vorgehen wie Verbraucher:innen mit einem Steckersolar-Gerät eigenen Strom für zuhause gewinnen können: am Balkongeländer, auf der Terrasse oder an der Hauswand.

In diesem kostenlosen Online-Vortrag wollen wir einige Aspekte beleuchten:

- Wie funktioniert die Technik?
- Welche Regeln sind beim Kauf und bei der Nutzung zu beachten?
- Wie vermeide ich Konflikte mit Netzbetreiber, Vermieter und Nachbarn?
- Was kostet der Spaß – und was bringt es?
- Lohnt es sich? – Für den Geldbeutel? Für die Umwelt?

**Montag, 29.04.2024** 18:00-19:30 Uhr  
**Virtueller Kursraum**  
**Dozent: Hans-Joachim Horn**



Kein Kostenbeitrag

### Grundlagen der Geldanlage [11602]

Der Vortrag richtet sich sowohl an erfahrene Anleger, wie auch an interessierte Einsteigerinnen und Einsteiger in das Thema Geldanlage.

- Grundwissen zu den wichtigsten Anlageformen
- Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Geldanlagen
- Die eigene Anlagedauer und Risikobereitschaft definieren
- Kosten einer Geldanlage, Anlageinstrument ETF
- Aktuelle Steuerregelungen bei Geldanlagen

**Montag, 08.07.2024** 19:00-20:30 Uhr  
**Grabenschulhaus**  
**Dozentin: Christine Blank**

Kein Kostenbeitrag



## Energie

### UBE Unser BürgerEnergiekonzept [10209]

- Erneuerbare & Notstromfähigkeit als vorausschauende Daseinsvorsorge

Vorausschauende Daseinsvorsorge war bei Besuchern unserer Vorträge spürbar. Daran wollen wir anknüpfen und suchen eine nachhaltige Diskussion mit möglichst vielen gesellschaftlichen Gruppen, Murrhardterinnen und Murrhardtern, um unsere Verantwortung wahrzunehmen. Daher dieses Seminar mit den vier Gesprächsterminen. Dabei können in privaten Exkursionen wichtige Beispiele erkundet und in dem Gesprächskreis vorgestellt werden oder es kann der eine oder andere Vortrag ergänzt werden. Zu den Gesprächsrunden soll öffentlich eingeladen werden. Wir wollen mit der Informationsarbeit und der Vernetzung eine Grundlage schaffen für eine fundierte Willensbildung.

Dienstag, 27.02.2024	18:30-20:30 Uhr
Dienstag, 09.04.2024	18:30-20:30 Uhr
Dienstag, 14.05.2024	18:30-20:30 Uhr
Dienstag, 09.07.2024	18:30-20:30 Uhr
€ 5,00	Grabenschulhaus

### Haussanierung mit Köpfchen [11605]

Mit einer energetischen Haussanierung Kosten sparen und das Klima schonen

Ist Ihr Haus in die Jahre gekommen? Die Heizkosten machen Ihnen Sorgen, die Fenster müssen erneuert, die Fassade gedämmt werden? Gerade bei älteren Gebäuden geht oft viel Geld buchstäblich zum Schornstein hinaus. Eine unnötige Belastung für die Haushaltskasse und das Klima.

Eine energetische Haussanierung kann hier Abhilfe schaffen. Wie Sie den Wert Ihrer Immobilie erhalten - eventuell sogar steigern - können, welche Maßnahmen in welcher Reihenfolge sinnvoll sind, welche Fördermöglichkeiten es gibt und was Sie bei Modernisierungen beachten müssen, darüber informiert Anika Bürkle von der Energieagentur Rems-Murr.

Dienstag, 19.03.2024	19:30-21:00 Uhr
	Kreissparkassen Casino
Kein Kostenbeitrag	Dozentin: Anika Bürkle



## Lebensraum Natur

### Sieben Strategien für den Wald und [23210505] Waldbesitzende im Klimawandel

Der Klimawandel mausert sich zur Klimakrise. Der Wald ist einerseits Helfer im Kampf gegen die Erderhitzung, andererseits aber auch prominentes Opfer der dramatischen Veränderungen, die wir bereits jetzt deutlich zu spüren bekommen. Die Aussichten sind schlecht, was kann man trotzdem tun? Die Frage: "Was soll man denn nun pflanzen?" wird beantwortet, greift aber auf jeden Fall zu kurz! Der Förster Jörg Brucklacher stellt in seinem Vortrag sieben Strategien und konkrete Handlungsempfehlungen vor, mit denen Waldbewirtschafter versuchen können, ihren Wald durch diese Krise zu bekommen. Wie können wir dem Wald helfen und welche Zukunft für unsere Wälder ist unter dem Klimawandel noch zu erwarten? Und wie kann der Wald dem Klima helfen? Sollen wir Wälder in Ruhe lassen oder bewirtschaften? Hilft es, mehr Bäume zu pflanzen? Der Vortrag richtet sich an alle interessierten Waldfreunde, die wissen wollen, welche Strategien die Forstwirtschaft aktuell verfolgt.

Dienstag, 06.02.2024	19:00-22:00 Uhr
	Kreissparkassen Casino
€ 8,00 (ermäßigt € 6,50)	Dozent: Jörg Brucklacher



### Lebensspuren im Wald

Der Wald hat nicht nur Bäume zu bieten. Er ist eine unglaublich komplexe Lebensgemeinschaft aus Pflanzen und Tieren, die uns nicht alle so offensichtlich sind wie Fuchs und Hase. Mehr im Verborgenen wirken zahllose meist kleinere Lebewesen, von denen viele Menschen oft noch nicht einmal gehört haben. Dennoch kann man davon Spuren entdecken. In einem Bildvortrag hat der Förster Jörg Brucklacher die Entdeckungen des letzten Sommers zusammengestellt. Folgen Sie mit ihm den verschiedensten Lebensspuren, die jeder, der einmal genauer hinschauen möchte, entdecken kann. Oftmals offenbaren sich faszinierende Geschichten, die im Unscheinbaren verborgen sind. Erweitern Sie Ihren Wahrnehmungshorizont in den Mikrokosmos des Waldes und werden Sie ein Blattumdreher, Laubstierer und Rindenstutierer.

Teil 1		
Dienstag, 16.04.2024	19:00-21:00 Uhr	[10502]
	Kreissparkassen Casino	
€ 10,00 (ermäßigt € 8,50)	Dozent: Jörg Brucklacher	

Teil 2		
Mittwoch, 12.06.2024	19:00-21:00 Uhr	[10503]
	Grabenschulhaus	
€ 10,00 (ermäßigt € 8,50)	Dozent: Jörg Brucklacher	

Teil 3		
Mittwoch, 03.07.2024	19:00-21:00 Uhr	[10504]
	Grabenschulhaus	
€ 10,00 (ermäßigt € 8,50)	Dozent: Jörg Brucklacher	

## Kleintierpraxis

**Thomas Schauß**

Rathausgasse 10, 71540 Murrhardt

Telefon: 07192-902005

Mobil: 0174-1768503

Sprechzeiten:

Mo, Fr: 10 - 12 Uhr und 15 - 18 Uhr

Di, Do: 10 - 12 Uhr und 16 - 19 Uhr

Mittwochs 15 - 18 Uhr

sowie nach telefonischer Vereinbarung



### Spaziergang mit Alpakas

Entdecke die faszinierende Welt der Alpakas bei einem erlebnisreichen Spaziergang. Er bietet eine einzigartige Gelegenheit, die sanften und liebenswerten Alpakas kennenzulernen. Jung und Alt können sich gleichermaßen an der ruhigen Natur dieser Tiere erfreuen, während wir gemeinsam durch unsere malerische Landschaft wandern und gleichzeitig die Natur genießen. Die Wege sind barrierefrei und Kinderwagentauglich.

Max. Teilnehmerzahl 14

Freitag, 12.04.2024

14:00-15:30 Uhr [11561]

Treffpunkt: Hinterbüchelberg 46  
Fam. Haas, 71540 Murrhardt

€ 15,00 (ermäßigt € 12,00)

Dozentin: Gabriela Haas

Freitag, 17.05.2024

14:00-15:30 Uhr [11562]

Treffpunkt: Hinterbüchelberg 46  
Fam. Haas, 71540 Murrhardt

€ 15,00 (ermäßigt € 12,00)

Dozentin: Gabriela Haas

### Die kleinen Strolche - [10500] Erkundungen in der Strauchschicht des Waldes

Kornelkirsche, Hartriegel, Pfaffenhütchen, Weißdorn, Schwarzdorn, und Faulbaum. Unbedeutendes Unterholz und gemeines Gesträuch? Von wegen!

Warum schon Ovid die Kornelle rühmte und was der Spießbürger damit anfängt, was das Harte am Hartriegel ausmacht und wie man ein Blatt schweben lässt, wie der Pfaffe zum Hütchen kommt und wie damit Läuse bekämpft werden können, wie der Weißdorn den Zauberer Merlin verzauberte und welcher Zweig die Weihnachtdeko der Royals von England jährlich schmückt, von welcher Schuld Gott den Schwarzdorn freisprach und wie die Schlehe helfen kann, wenn einem die Spucke wegbleibt, all das (und mehr) wollen wir ergründen und erfahren. Und kann man davon ausgehen, dass alle anderen Sträucher fleißiger sind als der Faulbaum? Natürlich nicht - der Faulbaum überrascht uns mit einem sonnengelben Frühlingsboten, einer in Pirouetten fressenden Motte und mit explosiver Vergangenheit.

Donnerstag, 21.03.2024 19:00-21:00 Uhr

Kreissparkassen Casino

€ 10,00 (ermäßigt € 8,50) Dozent: Jörg Brucklacher

### Spaziergang mit Islandpferden

An diesem Tag dreht sich alles um das Thema Islandpferd. Nach einer Einführung in den Umgang mit den Pferden und deren Pflege, werden wir die Pferde gemeinsam kennenlernen, putzen und vorbereiten. Bei einem Spaziergang werden wir zusammen mit den Pferden die wundervolle Natur des Schwäbischen Waldes erkunden. Je nach Gruppenkonstellation kann geführt geritten werden. Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Max. Teilnehmerzahl 8

Samstag, 04.05.2024 09:30-13:00 Uhr [11559]

Treffpunkt: Oberneustetten 4  
71540 Murrhardt

€ 18,00 (ermäßigt € 15,00) Dozentin: Claudia Schöndeling

Samstag, 15.06.2024 09:30-13:00 Uhr [11560]

Treffpunkt: Oberneustetten 4  
71540 Murrhardt

€ 18,00 (ermäßigt € 15,00) Dozentin: Claudia Schöndeling



**Problemhundetherapie & Hundeerziehung**

neutral - gewaltfrei - nonverbal - ohne Hilfsmittel - klar und verständlich - für den Mensch - logisch und nachvollziehbar

**Hund Art und Weise**  
 Manuela Körper  
 Friedenstraße 38  
 71540 Murrhardt  
 Telefon: 0174 - 6662781  
 info@hund-artundweise.de  
 www.hund-artundweise.de



## Online - Klarträume:

### Forschung und Anwendung

[10610]

Klarträume – oder auch luzide Träume genannt – sind Träume, in denen man sich während des Traumes bewusst ist, dass man träumt. Geübte KlarträumerInnen können das Geschehen beeinflussen, z. B. in die Luft springen und wegfliegen. Vielen macht das luzide Träumen Spaß, aber auch für die Forschung ist dieser spezielle Geisteszustand interessant, da KlarträumerInnen durch Augenbewegungen nach außen signalisieren können. Der Vortrag gibt einen Einblick in die Forschung, z. B. auch zu den Induktionsmethoden des luziden Träumens (Wie kann ich Klarträume trainieren?) und Anwendungsbeispiel, z. B. Trainieren von sportlichen Fähigkeit oder die Bewältigung von Alpträumen.

Dienstag, 20.02.2024

19:00-20:30 Uhr

Virtueller Kursraum 

€ 10,00 (ermäßigt € 8,50)

Dozent: Prof. Dr.

Michael Schredl

## Online - ChatGPT

### -Was Sie unbedingt darüber wissen sollten

[10604]

Eier legende Wollmilchsau oder nur ein weiteres Werkzeug?

In Kooperation mit der Schiller Volkshochschule, Landkreis Ludwigsburg

Inhalte: Nutzer werden. Arbeitsmethoden von ChatGPT. Textvorschläge erarbeiten. Neuronale Netze und deren Prinzip. Beispiele für Rechnen und Programmieren. Risiken der Anwendung. Minenfeld Urheberrecht. Vergleich mit Google Search. Wo ChatGPT hilft und was man nicht damit machen sollte.

Dienstag, 12.03.2024

18:30-20:00 Uhr

Virtueller Kursraum 

€ 9,00

Dozent: Walter R. Kaiser

## Philosophischer Nachmittag

[10722]

Philosophisches Denken setzt keine Belesenheit voraus. Philosophie ist eine Praxis der Fragenstellung an das Leben und an den Menschen selbst. An diesen beiden Nachmittagen soll es um die Muße gehen, oder anders bezeichnet um die *vita contemplativa*. Der Philosoph Byung-Chul Han kritisiert in seinem Buch "vita contemplativa oder von der Untätigkeit" aus dem Jahr 2022, dass uns die Fähigkeit zur Untätigkeit abhandengekommen sei. Für ihn ist Untätigkeit keine Negation, keine Verweigerung, keine bloße Abwesenheit von Tätigkeit, sondern ein eigenständiges Vermögen. Damit reiht er sich in eine philosophiehistorische Tradition ein, der wir an den Nachmittagen nachgehen wollen, aber auch den Fragen, warum uns die Muße verloren gegangen ist und was dieses eigenständige Vermögen verspricht.

Donnerstag, 07.03.2024

17:30-18:30 Uhr

Donnerstag, 04.04.2024

17:30-18:30 Uhr

Kein Kostenbeitrag

Stadtbücherei Murrhardt

Dozentin: Kirstin Krack

## Online - Kreativität und KI:

### Konkurrenz oder Kooperation?

[20300]

Zwischen Hype und Horrorszenario: So lässt sich die Bandbreite der Reaktionen auf die Entwicklung der »Künstlichen Intelligenz« in den letzten Monaten und den erhofften oder befürchteten Einsatz in den nächsten Jahren beschreiben. In diesem Vortrag geht es um Chancen und Risiken der KI-Nutzung in kreativen Bereichen: Musik und Bildende Kunst, Grafik und Fotografie, Schriftstellerei und Journalismus – und das nicht nur im professionellen Bereich. Wie kann, wie wird KI in diesem Zusammenhang unser Privatleben beeinflussen?

Montag, 15.04.2024

19:00-21:00 Uhr

Virtueller Kursraum 

€ 10,00 (ermäßigt € 8,50)

Dozent: Friedhelm Schneidewind



### Online - Bringt der Verstand uns um? [10603] - Warum wir oft unlogisch richtig handeln

Wir bilden uns viel auf unseren Verstand ein. Manche meinen, besonders er würde uns von den Tieren unterscheiden. Doch logisch sind wir nicht immer. Wir treffen manche Entscheidungen, die wir nachher bereuen. Emotionen leiten uns oft unbewusst richtig. Sie können uns aber auch auf gefährliche Irrwege führen. Wir entscheiden und handeln nicht selten so, dass wir uns selbst und anderen ungewollt schaden.

Wenn jemand sagt: „Sei doch vernünftig!“, dann wissen wir, dass dies ein oft wirkungsloser Appell ist. Verstand und Gefühl sind nicht immer deckungsgleich. Fehlentscheidungen konnten in der frühen Menschheitsgeschichte nur begrenzten Schaden anrichten. Mit den heutigen Möglichkeiten könnten sie das Ende unserer Spezies bedeuten. Denn Wissenshunger und der Drang, dieses Wissen auch anzuwenden, kennt keine natürliche Sättigungsgrenze. Es werden zwei Erklärungsmodelle vorgestellt, wie sich möglicherweise unser Denken entwickelt haben könnte. Man erkennt, warum es nicht möglich ist, Emotionen beim Denken und Entscheiden auszublenden. Es wird dargelegt, wie unsere Suche nach Ursachen uns auch zu falschen Erklärungen verleiten kann. Es wird verständlich, warum manche meinen, wir seien frei in unseren Entscheidungen und andere das Gegenteil behaupten. Ein Blick wird geworfen auf die Vor- und Nachteile der Welterklärungen von Wissenschaft und der Religion. Und man erfährt, warum wir geistige Abkürzungen (Heuristiken) benutzen, wo sie helfen und wo sie uns täuschen. Viele Abbildungen unterstützen den Vortrag und machen das Zuhören kurzweilig und noch interessanter.

Mittwoch, 10.04.2024 19:00-20:30 Uhr  
Virtueller Kursraum   
€ 10,00 (ermäßigt € 8,50) Dozent: Walter R. Kaiser

### Demenz [34100]

An diesem Abend wird es einen Vortrag zum Thema Demenz geben. Inhalt und Schwerpunkt des Vortrags werden über unsere Homepage und Presse bekannt gegeben.

Mittwoch, 13.03.2024 19:00-21:00 Uhr  
Grabenschulhaus  
€ 10,00 (ermäßigt € 8,50) Dozent: N.N.



### Wieviel Oma steckt in Paula? [10611]

Die aus der Weitergabe transgenerationaler Erfahrungen von Leid entstandenen Bindungsstörungen mit ihren Folgen für die Identitätsentwicklung eines Menschen werden heute mit Ergebnissen aus Psychotherapie, der Hirnforschung, z.B. der Epigenetik und Neurobiologie erklärt. Zusätzlich zu den Kenntnissen aus der Entwicklungspsychologie über eine hinreichend gesunde Sozialisation und den Erfahrungen aus der Systematischen Theorie und Praxis, gewinnt dadurch die transgenerationale Perspektive eine immer größere Bedeutung. Doch welche Bedeutung haben diese Erkenntnisse für uns? Timea Müller berichtet aus ihren langjährigen Erfahrungen mit dem Transgenerationalen-Ansatz.

Mittwoch, 08.05.2024 19:00-21:00 Uhr  
Grabenschulhaus  
€ 10,00 (ermäßigt € 8,50) Dozentin: Timea Müller

### Die Kraft der positiven Gedanken [10612]

In diesem Vortrag erfahren Sie grundsätzliche Dinge in Hinblick auf die Zusammenhänge der Gedanken und deren Erfüllung sowie der Ausprägung im täglichen Leben nach dem Prinzip der Resonanz. Auch lernen Sie das Denken in Bildern und das Formulieren und Nutzen von Affirmationen. Ich berichte von einigen meiner Praxisbeispielen und helfe Ihnen mit Impulsen für Ihre Situationen. Gemeinsam werden wir eine Mischung von Vortrag und Übungen finden. Die Kraft der Gedanken ist wunderbar und kann unser Leben positiv gestalten.

Montag, 15.07.2024 19:00-21:00 Uhr  
Grabenschulhaus  
€ 8,00 (ermäßigt € 6,50) Dozent: Ralf Dietrich



## Kunst- u. Kulturgeschichte



Von Edvard Munch - <https://www.flickr.com/photos/28433765@N07/13581741943>, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=37728792>

### Online - Edvard Munch: Angst, Wut und Pein [20306]

In Kooperation mit der Volkshochschule Winnenden

Edvard Munch, einer der bedeutendsten Vertreter der norwegischen Malerei, gehört zu den Begründern des Expressionismus. Er nimmt in der Entwicklung der modernen Kunst Europas eine Schlüsselstellung ein und hat besonders in Deutschland, allen voran auf die Maler der Künstlervereinigung Die Brücke, bahnbrechend gewirkt. In seiner Kindheit früh mit Not und Tod konfrontiert, hat der äußerst sensible Maler seinen Weg über Naturalismus und Impressionismus zu einem symbolistisch geprägten Expressionismus gefunden. Unermüdet rang er um den Ausdruck geistig-seelischen Erlebens und stellte in seinen Bildern die zentralen menschlichen Themen und Gefühle dar: Krankheit, Tod, Eifersucht, Melancholie oder Angst. Tief verwurzelt in der Fin-de-siècle-Stimmung seiner Zeit, widmete Munch außerdem ein Großteil seines Schaffens dem Wesen der Frau und ihrer aus Munchs Sicht verhängnisvollen Beziehung zum Mann.

Anmeldung bis 04.03.2024 möglich.

**Dienstag, 05.03.2024**

**18:30-20:30 Uhr**

**Grabenschulhaus**

**€ 15,00**

**Dozent: Ulla Katharina Groha**



**Bitte beachten Sie unbedingt die Anmeldungshinweise auf Seite 60.**

Wir möchten darauf hinweisen, dass für die Planung der Veranstaltungen eine frühzeitige Anmeldung sehr wichtig ist, um sicherzustellen, dass unsere Veranstaltungen stattfinden können.

Wenn zu wenige oder zu späte Anmeldungen eingehen, kann die Veranstaltung leider nicht stattfinden.

Wir bitten um Ihr Verständnis. Vielen Dank

### Leonardo da Vinci - Genie in Wissenschaft und Kunst

[20304]

Vortrag anlässlich seines 505. Todestags

Leonardo da Vinci zählt unbestritten zu den großen Genies am Beginn der Neuzeit. In allen Künsten, in den verschiedensten Wissenschaften hat der geniale Florentiner Unvergängliches geleistet, sein Ruhm blieb durch fünf Jahrhunderte ungetrübt. Die Literatur über den Meister und sein Werk füllt inzwischen Bibliotheken, seine Aufzeichnungen sind noch längst nicht erschlossen, die Zahl seiner Zeichnungen ist kaum zu überschauen und seine wenigen Gemälde sind kostbarer Besitz von Museen in aller Welt. Doch Leonardos Erbe ist ein gigantischer Torso: seine wissenschaftlichen Studien blieben unvollendet und seine Erfindungen wurden vergessen. Lebendig blieb allein seine Kunst, trotz aller Verluste und manch unvollendetem Meisterwerk.



**Montag, 06.05.2024**

**18:30-20:30 Uhr**

**Grabenschulhaus**

**€ 12,00 (ermäßigt € 10,50)**

**Dozentin: Ulla Katharina Groha**

### Der mythologisch erweiterte Heroenkörper [20124] - Was gehört zu einem Helden und worin zeichnet es sich aus?

Jeder Mensch kennt irgend eine Heldenfigur. Es gibt aber nicht nur allgemein anerkannte Helden, sondern jeder von uns hat irgendjemanden als "heimlichen Helden" im Bekanntschaftskreis. Doch was unterscheidet eigentlich einen Helden (ob Heros oder Superheld) von ganz normalen Mitmenschen?



Kann man z.B. mit besonderen Fähigkeiten oder etwa Gegenständen eine gute Heldenfigur machen? Solche Fragen klärt die Betrachtung des mythologisch erweiterten Heroenkörpers in der VHS Murrhardt. Dabei wird erst einmal unterschieden zwischen "alten" und "neuen" Helden - denn nicht nur die altgriechische Dichtkunst, sondern auch das moderne Kino kennt ja "Heroes". Außerdem soll gezeigt werden, was für solche Figuren typisch ist und welche Fähigkeiten und "Ausrüstung" in welcher Erzählkultur als unabdingbar mitgegeben - und welche als ersetzbar dargestellt werden. Denn die Betrachtung kann ja auch umgekehrt erfolgen: Frei nach dem Motto "Kleider machen Leute" heißt es dann unter "Helden machen Gesellschaften", was eine Heldengeschichte über die Erzähler aussagt.

Dazu wird dem Wort Heros bzw. Held nachgegangen und die Figuren in die jeweilige Zeit der Erzähltradition gebettet - warum z.B. ist Herakles denn nun eigentlich ein Held für die Griechen gewesen, wie schneidet z.B. Batman dagegen ab und wer wäre heute ein Held für uns? Zum Heroen gehört nicht nur die gute Gelegenheit, sondern auch die innere Einstellung und eben doch hin und wieder das ein oder andere Hilfsmittel. Deshalb klärt der Vortrag neben dem Helden selbst vor allem die Frage: Was muss ein Held unbedingt haben?

**Donnerstag, 21.03.2024**

**19:00-21:00 Uhr**

**Grabenschulhaus**

**€ 10,00 (ermäßigt € 8,50)**

**Dozent: Ortwin Köhler**





## Lotte Hofmann - LoHo

[23220301]

Künstlerin und Kunsthandwerkerin im Nachkriegsdeutschland

Lotte Hofmann wurde am 27. Juli 1907 in Karlsruhe geboren. Nach ihrer Studium zur Pädagogin im Kunsthandwerk in Berlin baute sie ihr textiles Wissen und Können weiter aus. 1946 gründete sie in Oberrot -Häusern ihre Lo-Ho Werkstätte, welche bis zu ihrem Tod 1981 bestand. Werke von ihr sind in Museums-sammlungen vertreten. Lotte Hofmann hat zahlreiche Preise und Auszeichnungen für ihre handwerklichen Textilarbeiten bekommen. Thematisch beschäftigte sich Lotte Hofmann vorwiegend mit floralen und figürlichen Motiven sowie Landschafts und Städteansichten, die sie unterschiedlich stark abstrahierte. So schuf sie neben Wandbehängen in fast naturalistischer Darstellung gleichzeitig abstrakte Reliefbilder. Lotte Hofmann zählte im Nachkriegsdeutschland zu den bedeutenden und international bekannten deutschen Künstlerinnen. Sie engagierte sich auch verbandspolitisch für das Kunsthandwerk. Auf internationaler Ebene hob sie in New York den World Crafts Council, den Weltverband des Kunsthandwerks, mit aus der Taufe und war Mitbegründerin des baden-württembergischen Landesverbandes (1947), des Bundes der Kunsthandwerker Baden-Württemberg e. V.



NEU!

Die Lotte-Hofmann-Gedächtnisstiftung für Textilkunst schreibt bundesweit den Lotte- Hofmann-Gedächtnispreis für Textilkunst aus, der voraussichtlich 2026 erneut verliehen wird. Der Lotte-Hofmann-Gedächtnispreis für Textilkunst wird seit 1984 vergeben. Er hat das Ziel, die Textilkunst in Deutschland zu fördern und das Werk herausragender Textil-Künstler\*innen zu würdigen.

Die Dozentin Nanna Aspholm-Flik ist Beiratsmitglied der Lotte-Hofmann-Gedächtnisstiftung für Textilkunst. Sie ist diplomierte Textildesignerin (Staatliche Akademie der Bildenden Künste Stuttgart) aus Finnland und agiert u.a. als Künstlerin, Dozentin, Forscherin, Kuratorin und Kunsthandwerkerin. Als Impulsgeberin und Kooperationspartnerin in Kulturprojekten verfolgt sie den Ansatz, Theorie und Praxis zusammenzubringen, um die Wertigkeit des Textilen hervorzuheben. Sie ist Gründerin und Ideengeberin der Atelierwerkstatt\_nannatextiles in Stuttgart-West.

Die Dozentin Nanna Aspholm-Flik ist Beiratsmitglied der Lotte-Hofmann-Gedächtnisstiftung für Textilkunst. Sie ist diplomierte Textildesignerin (Staatliche Akademie der Bildenden Künste Stuttgart) aus Finnland und agiert u.a. als Künstlerin, Dozentin, Forscherin, Kuratorin und Kunsthandwerkerin. Als Impulsgeberin und Kooperationspartnerin in Kulturprojekten verfolgt sie den Ansatz, Theorie und Praxis zusammenzubringen, um die Wertigkeit des Textilen hervorzuheben. Sie ist Gründerin und Ideengeberin der Atelierwerkstatt\_nannatextiles in Stuttgart-West.

**Donnerstag, 14.03.2024** **18:00-19:30 Uhr**  
**Grabenschulhaus**  
**Dozentin: Nanna Aspholm-Flik**

€ 8,00 (ermäßigt € 6,50)



Lotte Hofmann, Wandbehang (Detail), um 1970, Originalgröße 60 x 120 cm, Privatbesitz, Foto: Landsberg, Dortmund

Foto oben zeigt Lotte Hofmann, 1960er Jahre



## Unser THEATELIER FABULA ET CETERA sucht Verstärkung

Für unsere Theatergruppe **THEATELIER FABULA ET CETERA** suchen wir dringend Verstärkung in den Bereichen

- **Darstellung**
- **Kulissen**
- **Ton- und Lichttechnik**
- **Kostümgestaltung**



Weitere Informationen:  
 Kirstin Krack, Tel. (07192) 93 58-13  
 Sven Kollak, Tel. (07192) 18 25

**Werden Sie Mitglied unseres Ensembles**  
**Wir freuen uns auf Ihren Anruf!**



## Theater

### Theatelier „fabula et cetera“

[20205]

Theatergruppe für Erwachsene

Trauen Sie sich! Wir wissen, dass viele Menschen in sich den Wunsch verspüren, mal aus dem Alltag herauszutreten und in ein anderes Leben auf der Theaterbühne einzutauchen. Wir wissen noch mehr: Theaterspielen hilft, mehr Selbstbewusstsein zu entwickeln, eigenes und fremdes Auftreten besser einzuschätzen, Körpersprache zu analysieren, Ausdrucksfähigkeit zu verbessern, Literatur und Kulturgeschichte kennenzulernen, Kritik und Anerkennung einer Gruppe zu erfahren und zu verarbeiten. Wir kennen auch die Ängste: Kann ich so aus mir heraus gehen? - Mache ich mich da nicht lächerlich? - Kann ich so viel Text auswendig lernen und behalten? Auch erfahrene Mitglieder des Ensembles hatten diese Befürchtungen und sie tauchen auch immer wieder einmal auf. Aber die Erfahrung hat gezeigt, dass durch die behutsame Führung der Schauspieler solche Ängste sich schließlich immer als gegenstandslos herausgestellt haben. Also, wenn Sie Lust haben - trauen Sie sich! Wir treffen uns fortlaufend dienstags (außer in den Schulferien; einzelne Verschiebungen kommen nach Absprache in der Gruppe vor).

Von vhs-Mitgliedern wird kein Kostenbeitrag erhoben.

**immer dienstags** **20:00-22:00 Uhr**  
**ab 20.02.2024** **Grabenschulhaus**  
**€ 25,00** **Dozent: Sven Kollak**

## Carl-Schweizer-Museum

Haus für Natur- und Heimatgeschichte

Museums-, Kirchen-, Kloster- und ,  
 Stadtführungen Nachtwächertouren  
 und geführte Limeswanderungen

Informationen über:



D-71540 Murrhardt  
 direkt am Feuersee  
 Tel. 07192 / 5402 · Fax: 07192 / 936188  
 E-mail: info@carl-schweizer-museum.de  
 Internet: www.carl-schweizer-museum.de





## Kunst

### Kunst- und Maltreff [20400]

Ein herzliches „Willkommen“ an alle, die sich künstlerisch betätigen. Die zwanglose Zusammenkunft bietet allen Interessierten Gelegenheit zum Gespräch und Austausch von Erfahrungen und Techniken. Wir freuen uns über jeden „Neuzugang“ und laden ein zum unverbindlichen „Reinschnuppern.“ Treffpunkt ist an jedem 2. Samstag im Monat.

Von vhs-Mitgliedern wird kein Kostenbeitrag erhoben.

ab Samstag, 09.03.2024 14:30-17:30 Uhr  
Grabenschulhaus  
Dozentin: Sonja Fischer

€ 25,00

## Literatur

### Literaturkreis am Morgen [20101]

Damit Sie vielleicht Lust bekommen, mal bei uns rein zu schnuppern. Hier eine Auswahl der Bücher, mit denen wir uns beschäftigt haben. Ach ja, unser Treffen findet immer noch jeden 2. Dienstag des Monats in den Räumen der VHS statt. Hier eine kleine Auswahl der von uns besprochenen Bücher:

- Wolf Haas: Eigentum
- Alena Schröder: Bei euch ist es immer so still
- Teresa Mora: Muna
- Uwe Timm: Alle meine Geister
- Judith Hermann: Wir hätten uns alles gesagt
- Anne Berest: Die Postkarte
- Karoline Wahl: 22 Bahnen

Die Ansprechpartnerin: Ute Müller

ab Dienstag, 13.02.2024 09:30-11:00 Uhr  
Kein Kostenbeitrag Grabenschulhaus

## Tanz



### Orientalischer Tanz [20903]

Der Orientalische Tanz ist einer der ältesten Tänze der Welt. Er ist der weiblichste aller Tänze und für jede Frau, unabhängig von Alter und Figur, geeignet. Ziel des Kurses ist es, mit Spaß neue Bewegungsformen zu erlernen, sich zu Welt-Musik zu bewegen und die gesamte Stütz- und Haltemuskulatur zu stärken und aufzubauen.

Kursinhalt: Aufwärm- und Dehnübungen, Grundübungen und Choreografie. Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen.

ab Mittwoch, 21.02.2024 17:30-18:30 Uhr  
12 Unterrichtstage Grabenschulhaus  
Dozentin: Manuela Lungu

€ 75,00

### Kurz, kraftvoll, klassisch - Kurzgeschichten für den Alltag [20310]

Kurz, kraftvoll, klassisch - Kurzgeschichten für den Alltag. Die deutschsprachige Kurzgeschichte steht in der Tradition der amerikanischen short story. Von ihr verlangte Edgar A. Poe, dass sie ohne Unterbrechung gelesen werden kann, damit der literarische Effekt nicht durch die reale Welt verloren geht. Dieser Regel folgend betrachten wir ausgewählte deutschsprachige Kurzgeschichten des 20. und 21. Jahrhunderts.

Freitag, 08.03.2024 10:00-12:00 Uhr  
Freitag, 15.03.2024 10:00-12:00 Uhr  
Grabenschulhaus  
Dozentin: Ingrid Friedrich

€ 29,00

### Schreibcafé - Kreatives Schreiben [20122]

Wie wär's mit einer spontanen Schreibreise oder auch geplanten Exkursion per Block oder Tastatur? Eine universelle Form, die eigene Wahrnehmung, seine Gedanken und Gefühle schreibend zu erkunden, ist eine Geschichte zu erzählen. Sie liefert ein Gerüst, mit dem sich Worte, Ideen und Eindrücke dramaturgisch erproben lassen. Das kreative Schreiben hat dennoch viele Gesichter und letztlich muss die Form zur Autorin und zum Autor passen. Das Schreibcafé möchte dazu ein Angebot machen. Jeden zweiten Monat lädt es zu einem Treffen ein, bei dem gemeinsam geschrieben und das Entstandene besprochen wird. Jede/r entscheidet selbst, ob und was sie/er vorliest, aber ein genereller Austausch ist wünschenswert. Auch mitgebrachte Texte oder Schreibprojekte lassen sich in der Runde vorstellen. Zudem besteht das Angebot, literarische Werkzeuge zu thematisieren wie Schreibmotive, Figuren, Spannungsaufbau, Perspektive oder Plottypen. Leitung: Christine Schick, Medienwissenschaftlerin und -praktikerin. Pro Termin fallen 25,00 Euro an.

Weitere Termine sind: 18.05.2024, 20.07.2024  
ab Samstag, 23.03.2024 15:00-18:00 Uhr

Grabenschulhaus  
Dozentin: Christine Schick

€ 25,00 pro Termin



**Reifenhaus  
Reber**

• Reifen • Räder • Service

**Berliner Straße 16  
71540 Murrhardt**

**Telefon: 07192 / 930003-0  
Telefax: 07192 / 930003-33**

**Email: info@reifenhaus-reber.de  
Internet: www.reifenhaus-reber.de**



seit 1954

ISO 9001  
CERTIFIZIERT

CTP Hochdruckformen · Prägeklischees  
High-End Prepress · Stempelfabrikation  
Großformatausdrucke  
Lasergravuren in fast alle Materialien

Talstraße 2 · 71540 Murrhardt  
Tel. 0 71 92 / 93 5 93-0 · Fax 0 71 92 / 93 5 93-30  
E-Mail: info@winkle.de · Internet: www.winkle.de

## Märchen

### „Grimm - ohne Schneewittchen“ [23220103] Ein Blick in die zweite Reihe

- Erwachsenenprogramm

Die Brüder Grimm sind aus der Literaturlandschaft nicht wegzudenken. Ihre "Kinder- und Hausmärchen" sind heute überall bekannt, die Geschichten um Schneewittchen, Rotkäppchen oder Rumpelstilzchen weltberühmt. Aber neben den allseits bekannten Märchen gibt es auch unbekannte Schätze zu heben: manch märchenhafte Kostbarkeit, manch kuriose oder sonderbare Geschichte ist zu finden, die sehr zu Unrecht ein Dasein in der zweiten Reihe fristet - einige davon werden heute zu Gehör gebracht. Ein kurzer Überblick über die Entstehung der Grimmschen "Kinder- und Hausmärchen" rundet das Angebot ab. Erzählerin: Petra Weller (www.maerchen-erzaehlt.de)

Sonntag, 21.01.2024

16:00-17:30 Uhr

Grabenschulhaus

Dozentin: Petra Weller

€ 9,00



### Tagesausflug ins Kreativquartier [20123] - ein Methodenkoffer für alle

"Es gibt Situationen im Berufsalltag, im privaten Zusammenhang oder beim kreativen Hobby, in denen die bisherige Lösung beziehungsweise der aktuelle Erfahrungsschatz einfach nicht weiterführt, sondern neue Ansätze gefragt sind. Das heißt, in kreativem Sinne die Ärmel hoch zu krempeln. Aber wie lässt sich da am besten ansetzen und was für Möglichkeiten gibt es, in den kreativen Flow zu kommen?"

Martina Nowak und Christine Schick laden dazu ein, gemeinsam einige Techniken kennenzulernen und auszuprobieren, um das Kreativsein zu umzingeln, zu belagern und in den Schwitzkasten zu nehmen. Dabei kommen Methoden wie die Morphologische Matrix aus dem malerisch-zeichnerischen genauso wie das Free Writing aus dem schreibenden Werkzeugkasten zum Einsatz. Vorkenntnisse im Schreiben oder Zeichnen sind nicht notwendig.

Der Workshop möchte den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Gelegenheit bieten, sich auf das Terrain vorzuwagen und es zu erkunden. Das gemeinsame Ausprobieren soll vor allem Spaß machen - ob es sich nun als fröhliches Um-die-Ecke-denken, schöpferisches Tun oder als die Entwicklung eines unkonventionellen Blicks für Lösungen zeigen mag."

Bitte mitbringen: Block und Schreibzeug, Bleistift und Buntstifte. Die Kosten für weiteres Zeichenmaterial (ca. 5 Euro) bitte direkt an die Kursleiterinnen entrichten.

Samstag, 16.03.2024

10:00-16:45 Uhr

Grabenschulhaus

Dozententeam:  
Christine Schick,  
Martina Nowak

€ 89,00

Ihr Partner für elektrische Anlagen  
Ihr Fachgeschäft im Herzen von Murrhardt

Installation \* Kundendienst \* E-Check  
Beleuchtungen \* Groß- und Kleingeräte

**Elektro-Sträb** GmbH  
Mittelgasse 27 \* Murrhardt  
Tel. 07192/900 640  
e-mail: info@elektro-straeb.de

### Auszug aus unserem Leistungsspektrum:

- Gerüstbau
- Fassadenanstriche / Gestaltung
- Vollwärmeschutz
- Betonsanierung
- Erhaltung der Bausubstanz
- Bodenbeläge
- Tapezier- und Anstricharbeiten
- Lackierarbeiten
- Strukturputze (innen und außen)
- Bodenbeschichtung

**H. Elser**  
MALER- UND STUCKATEURBETRIEB  
Inh. Maico Holz  
Seebachstraße 76 · 71540 Murrhardt  
Telefon 07192/6042 · Fax 07192/5446  
Mobil 0171/3738799 · E-Mail maler-elsers@web.de



## Fotografie



### Fotografieren mit der digitalen Kamera - Grundlagen und Fotoexkursion zur Hallia Venezia [23221101]

Sie möchten mit der digitalen Kamera (DSLR)- oder mit der System(SLR)kamera fotografieren? Am ersten Abend werden die wichtigsten technischen Grundlagen der Fotografie und die Einstellungen und Aufnahmetechniken behandelt:

- Belichtungsmessung
- Belichtung mit der Kombination aus Verschlusszeit und Blende
- Kamerablitz / Systemblitz
- Bildgestaltung (Schärfentiefe) mit der Blende
- ISO-Empfindlichkeit
- Automatikprogramme

Die Vorteile manueller Beeinflussung zur gezielten Bildgestaltung stehen am zweiten Abend im Vordergrund. Dazu wird ein Über-/Einblick in die richtige Objektivwahl gegeben, auch unter Berücksichtigung der Bildgestaltung: Motiv, Perspektive, Schärfe, Kontrast, Farbe etc. Wenn Sie bereits eine SLR-Kamera besitzen, bringen Sie bitte die Bedienungsanleitung und Ihre komplette Ausrüstung mit. Im praktischen Teil werden die besprochenen Themen in Übungen umgesetzt. Je nach Wetterlage findet eine Exkursion mit abschließender Sichtung, Besprechung und Auswertung des Bildmaterials statt.

Dienstag, 23.01.2024 19:00-21:30 Uhr  
 Dienstag, 30.01.2024 19:00-21:30 Uhr  
 Sonntag, 04.02.2024 11:00-16:00 Uhr  
 Grabenschulhaus  
 Dozent: Michael Kurz

€ 59,00

Bei den Kursen für Erwachsene im kreativen Bereich sind Jugendliche herzlich willkommen!

## Trommel-Workshop

### Magie der afrikanischen Trommel für Beginnende [20702]

Die Musik Afrikas ist Ausdruck von Kraft und Lebensfreude, sie ist allgegenwärtig, überaus lebendig und kraftvoll. Die Trommel ist auf jedem Erdteil und bei allen Kulturen bekannt, sie begleitet die Menschheit schon seit Tausenden von Jahren. Afrikanisches Trommeln erfüllt uns mit intensiver Energie und Dynamik, es berührt durch seine Ursprünglichkeit, sein Temperament und seine Leidenschaftlichkeit.

Haben Sie Lust bekommen? Dann probieren Sie es doch jetzt einfach mal aus. Lernen Sie die Magie der afrikanischen Trommel kennen. Reisen Sie in eine fremde Kultur und tauchen Sie ein in den faszinierenden Klang der afrikanischen Trommeln. Erlernen Sie spielerisch verschiedene traditionelle Rhythmen auf Originalinstrumenten aus Westafrika. Im Vordergrund steht der Spaß und die Freude am gemeinsamen Trommeln.

Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Alle können mitmachen. Die Leihgebühr für eine professionelle Djembe (Westafrikanische Trommel) beträgt 5,- €

Eigene Trommeln können gerne mitgebracht werden.

Sonntag, 17.03.2024 11:00-16:30 Uhr

€ 39,00

Grabenschulhaus  
Dozent: Harald Hanne



### Magie der afrikanischen Trommel für Fortgeschrittene oder Wiedereinsteigende [20703]

Dieser Workshop richtet sich an alle, die schon ein wenig oder auch mehr Erfahrung mit der Djembe gemacht haben und nun wieder auf die Trommel hauen wollen.

Auch hier beginnen wir mit einfachen Übungen und Rhythmen um zueinander zu finden. Je nach Vorwissen und Können kommen nun neue Rhythmen und Solos hinzu. Auch die Bassbegleitungen und Blockagen gehören natürlich ebenso dazu wie die Lieder zu den verschiedenen Stücken.

Eigene Trommeln können gerne mitgebracht werden.

Die Leihgebühr für eine professionelle Trommel beträgt 5,- €

Sonntag, 14.04.2024 11:00-16:30 Uhr

€ 39,00

Grabenschulhaus  
Dozent: Harald Hanne

## Plastisches Gestalten

### Töpferkurs : [20601] Dekorative Keramik für Haus und Garten

Plastisches Gestalten mit Ton ist ein besonderes Erlebnis. Aus dem schönen Material Ton können Sie Ihre Objekte nach Anleitung oder nach eigenen Ideen anfertigen. Mit "Selbstgetöpferem" können Sie ganz besondere Akzente in Haus und Garten setzen. Der Termin für den 4. Kurstag (Glasierabend, 1 Stunde) wird im Kurs vereinbart. Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Mittwoch, 20.03.2024 19:30-21:30 Uhr  
Donnerstag, 21.03.2024 19:30-21:30 Uhr  
Freitag, 22.03.2024 19:30-21:30 Uhr  
Grabenschulhaus  
€ 45,00 (ermäßigt € 38,50) Dozentin: Ulrike Wieland



## Handwerk

### Grundkurs: Weben am Gatterkammwebrahmen [23221309]

Der Gatterkammwebrahmen ermöglicht auf einfache, platzsparende, transportable Weise, ähnlich wie bei einem zweisehäftigen Webstuhl, mit einer Leinenbindung, farbenfrohe, individuelle Gewebe herzustellen. Das Anfertigen eines eigenen Gewebes weckt die Neugierde, was in der Handweberei möglich ist. Es stehen Webrahmen zur Verfügung, die gegen ein Pfand von € 50.- ausgeliehen werden können.

NEU!

Samstag, 17.02.2024 10:00-15:00 Uhr  
Samstag, 02.03.2024 10:00-13:00 Uhr  
Grabenschulhaus  
€ 49,00 (ermäßigt € 42,00) Dozentin: Edith Ebert-Switlinski

### Grundkurs: Spinnen am Spinnrad [21305]

In manchen Gegenden trafen sich Anfang November Frauen und Mädchen zum Spinnen. Dadurch konnten sie Licht und Heizung sparen. Während der langwierigen Spinnarbeit erzählten sie sich Geschichten und sangen Lieder.... Heute wird das Spinnen nicht mehr von Generation zu Generation weitergegeben. Der Kurs soll dazu dienen, die Grundkenntnisse des Spinnens zu erlernen:

- Kleine Materialkunde
- Kleiner Einblick in die Geschichte der Wollverarbeitung und des Spinnens
- Erklärung des Spinnrades
- Erklärung und Einführung in den Spinnvorgang
- Ideen, was mit der gesponnenen Wolle möglich ist

Am ersten Abend besteht die Möglichkeit anhand einer Farb/Materialkarte das gewünschte Garn auszuwählen. Wer ein funktionstüchtiges Spinnrad hat, kann dieses gerne mitbringen. Es stehen aber auch Spinnräder zur Verfügung, die gegen ein Pfand von € 50,00 ausgeliehen werden können. Die Materialkosten von € 10,00 werden mit der Dozentin abgerechnet. Bitte bringen Sie ein paar warme Socken mit!

Mittwoch, 14.02.2024 18:30-20:30 Uhr  
Mittwoch, 21.02.2024 18:30-20:30 Uhr  
Mittwoch, 06.03.2024 18:30-20:30 Uhr  
Grabenschulhaus  
€ 39,00 (ermäßigt € 33,00) Dozentin: Edith Ebert-Switlinski

### Spinnkreis [21307]

Für alle Spinnbegeisterten, die bereits am Grundkurs teilgenommen haben, oder schon spinnen können. Wir treffen uns in gemütlicher Runde, vertiefen das Gelernte, probieren Neues und können uns über alles rund um Wolle austauschen. Wir freuen uns auf Sie! Bitte bringen Sie Ihr Spinnrad und ein paar warme Socken mit. Es können auch Spinnräder der Vhs gegen ein Pfand von € 50.- ausgeliehen werden.

Um eine Spende für einen gemeinnützigen Zweck wird gebeten ! Wir treffen uns jeden 4. Mittwoch im Monat.

ab Mittwoch, 28.02.2024 18:30-20:15 Uhr  
Grabenschulhaus  
Kein Kostenbeitrag Dozentin: Edith Ebert-Switlinski



## Weide trifft auf Metall - Gartenobjekte kreativ geformt [23221206]

Handgedrehte Gartenstecker aus Metall mit schönen Spiralköpfen treffen auf Weide und vereinen sich zur funktionalen Gartendekoration bspw. als Pflanzranke oder als kleiner Sichtschutz oder Pflanzspalier. Die Weide wird in einfacher Flechttechnik mit dem Metall verflochten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialkosten 32 Euro für die Weide und zwei Bodenstecker werden mit der Dozentin abgerechnet. Jeder weitere Bodenstecker kostet 15 Euro.



**Anmeldeschluss ist am: 15.02.2024**

**Samstag, 09.03.2024 10:00-14:00 Uhr**  
**Grabenschulhaus**  
**Dozentin: Michaela Millenet**

€ 29,00

## Korbflechten Mutter/Kind oder Vater/Kind [21203] oder Oma/Enkel oder Tante/Nichte

Unter Anleitung des Korbmachers Stefan Lemke erlernen Sie ein traditionsreiches Handwerk um "Ihren eigenen Korb" herzustellen. Es ist eine Mittagspause von 12:00 -12:30 Uhr vorgesehen. Die Materialkosten ca 25 - 30 € werden mit dem Kursleiter abgerechnet.

**Anmeldeschluss ist am: 24.04.2024**

**Samstag, 11.05.2024 10:00-16:00 Uhr**  
**Grabenschulhaus**  
**Dozent: Stefan Lemke**

Kein Kostenbeitrag  
(spendengefördert)

## Schneiderei

## Die Lieblingsklamotte - Nähkurs [23221401] - Culotte, die trendige Hose

Nähen Sie sich in diesem Kurs eine Culotte, die Sie in keinem Laden kaufen können. Sie werden von einer Damenschneiderin in einer kleinen Gruppe ganz individuell betreut. Nähanfänger sind herzlich willkommen. Ihnen werden alle nötigen Grundkenntnisse über das Nähen und über den Umgang mit der Nähmaschine vermittelt, zudem steht Ihnen ein Culotte-Schnitt zur Verfügung. Bitte mitbringen: Stoff, Schere, Nähutensilien und Nähmaschine



**Montag, 22.01.2024 18:30-21:00 Uhr**  
**Montag, 29.01.2024 18:30-21:00 Uhr**  
**Montag, 05.02.2024 18:30-21:00 Uhr**  
**Grabenschulhaus**  
**Dozentin: Annette Lindner**

€ 75,00 (ermäßigt € 64,00)



## Treffpunkt - Schneiderei

Sind Sie gerne kreativ und kommen an einen Punkt wo Sie nicht mehr weiter wissen? Dann sind Sie herzlich willkommen in unserer offenen Schneiderei. Immer letzter Montag im Monat. Mitzubringen: Nähmaschine, Nähzubehör, Stoffe usw.

**Montag, 26.02.2024 09:00-11:00 Uhr [21409]**  
**Grabenschulhaus**  
**Dozentin: Annette Lindner**

Pro Termin € 15,00

**Montag, 25.03.2024 09:00-11:00 Uhr [21410]**  
**Grabenschulhaus**  
**Dozentin: Annette Lindner**

Pro Termin € 15,00

**Montag, 29.04.2024 09:00-11:00 Uhr [21411]**  
**Grabenschulhaus**  
**Dozentin: Annette Lindner**

Pro Termin € 15,00

**Montag, 27.05.2024 09:00-11:00 Uhr [21412]**  
**Grabenschulhaus**  
**Dozentin: Annette Lindner**

Pro Termin € 15,00

**Montag, 24.06.2024 09:00-11:00 Uhr [21413]**  
**Grabenschulhaus**  
**Dozentin: Annette Lindner**

Pro Termin € 15,00

**Montag, 29.07.2024 09:00-11:00 Uhr [21414]**  
**Grabenschulhaus**  
**Dozentin: Annette Lindner**

Pro Termin € 15,00



## Kulturtechnik: Reparatur

### Zwei Japanische Sticktechniken: [23221400] Sashiko und Boro

Sashiko und Boro stammen aus Japan. Historische Boro-Textilien sind Erzeugnisse, die auf eine einfache Art mit Hand bestickt sind. Mit Vorstich an- oder übereinander genähte Stofffetzen und kleine Reststücke wurden von Bewohnern Alt-Japans textile Flächen hergestellt. Ressourcenknappheit und Selbstversorgung waren Lebensrealitäten. Noch heute ist in Japan der Leitspruch mottainai allgegenwärtig - "Werfe nichts weg!"

**NEU!**

Es handelt sich um eine nachhaltige Lebenshaltung im Textilien. In Sashiko-Stickereien sind traditionelle Muster auf einfachen, meist Baumwollstoffen, bestickt, um deren Wertigkeit und Stabilität zu steigern. Eine Stofflage mit der mustergebenden Sashiko-Technik wärmt sogar mehr, als eine nicht bestickte Oberfläche.

Im Kurs werden historische Hintergründe und Kulturwissen anhand von Schaubildern erläutert, bevor die Teilnehmer(innen) in die kreative Umsetzung eines, ausschliesslich von Hand genähten, Sashiko- oder Boroentwurfs übergehen. Ein "Produkt" sich auszudenken ist nicht das Ziel, aber erlaubt. Es könnte beispielsweise ein schönes Textil für den Brotkorb entstehen. Die Praxiszeit im Kurs kann auch mit dem Ausprobieren vieler Sashiko-Muster verbracht werden, in der Stickmethode "austoben". Im Kurs geht es vordergründig um die kulturell wertige, technisch einfache, japanische Technik des Stickens. Keine Vorkenntnisse sind notwendig. Gerne ausrangierte Baumwoll-Hemden, alte Baumwollgarne, Baumwollbänder, unterschiedliche Baumwollstoffreste etc. nicht entsorgen, sondern zum Kurs mitbringen!

**Samstag, 24.02.2024** **10:00-17:00 Uhr**  
**Grabenschulhaus**  
**€ 79,00 (ermäßigt € 67,50)** **Dozentin: Nanna Aspholm-Flik**



Aus dem Buch "Nach kaputt kommt schöner: Textile Reparaturen von Hand" von Räubersachen

### Stricktechnik [23221310]

Die Bedeutung des Reparierens ist in den vergangenen Jahrzehnten verloren gegangen. Gegenwärtig steigt das Bewusstsein erfreulicherweise wieder an. In diesem Kurs erlernen Sie wie verschiedene Reparaturtechniken umgesetzt werden, die Ihre Strickware nicht nur reparieren, sondern auch verschönern und dadurch zu einem persönlichen Kleidungsstück machen. Dadurch vereinen sich Wertschätzung der Textilie in Bezug auf Ressourcen mit ihrer eigenen Kreativität.

**NEU!**

**Samstag, 23.03.2024** **10:00-13:00 Uhr**  
**Grabenschulhaus**  
**€ 29,00 (ermäßigt € 25,00)** **Dozentin: Edith Ebert-Switlinski**



Quelle: <https://nannatextiles.de>

## Ikebana

### Ikebana-Workshop [21211]

Ikebana, die Blumenkunst Japans, entnimmt ihre Gestaltungselemente aus der Natur. Die Basis dazu bilden festgelegte, erlernbare Regeln im gestalterischen Umgang mit Blumen, Zweigen, Wurzeln usw.

Durch Ikebana wächst das ästhetische Empfinden und die Freude an der Schönheit der Natur. Ikebana bringt zugleich Ruhe und Entspannung in unseren Alltag. Wir gestalten nach den Regeln der Stuttgarter-Ikebana-Schule (shin eigetsu shofu ryu). Bitte bringen Sie eine Gartenschere mit, wer hat eine flache Schale Durchmesser: ca. 25 - 30 cm und Steckigel.

Zweige und Blumen werden von der Kursleiterin mitgebracht, Kosten ca. 15 €, ebenso Schalen und Steckigel zum Ausleihen.

**Samstag, 15.06.2024** **11:30-16:30 Uhr**  
**Grabenschulhaus**  
**€ 49,00 (ermäßigt € 42,00)** **Dozentin: Gisela Jansen**





## Gesundheitswissen

### Immunsystem durch Ernährung stärken [34115]

Durch unsere Ernährung können wir unser Immunsystem maßgeblich stärken. Der Körper kann sich so besser schützen und seine Regeneration fördern. Verjüngungseffekte können hierdurch ebenfalls geschehen. Einige dieser Zusammenhänge werden in diesem Vortrag anschaulich erklärt. Weiter bekommen Sie viele Tipps, was Sie praktisch für sich umsetzen können. Somit können Sie viele positive Effekte in Ihr Leben integrieren. Dies ist eine wertvolle Investition in Ihre Zukunft.

**Freitag, 23.02.2024 18:30-20:45 Uhr**

**Grabenschulhaus**

**15,00 (ermäßigt € 12,50) Dozentin: Annette Freder**

### Wann beginnt die Schwerhörigkeit? [34101]

#### Symptome und Auswirkungen

Das Hörorgan ist einer der fünf Sinne des Menschen. Doch wie wirkt sich der Verlust des Hörens auf uns Menschen aus? Wie entstehen Hörschäden und wie ist damit umzugehen? Margarete Hanisch, Hörakustikmeisterin aus Murrhardt, nimmt Sie auf eine lehrreiche Reise von der Anatomie des Ohres, über die Aufgaben des Gehörs, die frühzeitigen Symptome einer Schwerhörigkeit bis zu deren Auswirkungen mit. Mit Bitte um Spende für kostenlose Kinderkurse.

**Dienstag, 27.02.2024 10:00-11:00 Uhr**

**Grabenschulhaus**

**Kein Kostenbeitrag Dozentin: Margarete Hanisch-Domaradzki**

### Bluthochdruck und Ernährung [34102]

Bluthochdruck ist mittlerweile einer der meist verbreiteten Zivilisationskrankheiten und die Tendenz steigt. Die Ernährung hat einen enorm großen Einfluss auf den Blutdruck. Mit einfach umzusetzenden Ernährungstricks kann auf den Blutdruck positiv Einfluss genommen werden. Auf was dabei in der täglichen Ernährung geachtet werden muss, klären wir in diesem interaktiven Vortrag.

**Donnerstag, 29.02.2024 20:00-21:30 Uhr**

**Grabenschulhaus**

**€ 15,00 (ermäßigt € 12,50) Dozentin: Cheyenne Brajan**

### Demenz [34100]

An diesem Abend wird es einen Vortrag zum Thema Demenz geben. Inhalt und Schwerpunkt des Vortrags werden über unsere Homepage und Presse bekannt gegeben.

**Mittwoch, 13.03.2024 19:00-21:00 Uhr**

**Grabenschulhaus**

**€ 10,00 (ermäßigt € 8,50) Dozent: N.N.**



### Proteinriegel, Proteinshakes & Co. [34103] Marketing oder sinnvoll?

Im Supermarkt, online oder auch im Fitnessstudio gibt es überall Produkte welche mit einem extra hohen Anteil an Proteinen beworben werden. Was steckt aber hinter bzw. in diesen Produkten? Sind diese wirklich notwendig oder nur gutes Marketing? Ob und wann diese Produkte in der Ernährung sinnvoll sind besprechen wir in diesem interaktiven Vortrag.



**Donnerstag, 21.03.2024 20:00-21:30 Uhr**

**Grabenschulhaus**

**€ 15,00 (ermäßigt € 12,50) Dozentin: Cheyenne Brajan**

### Hochsensibilität [34109]

„Sei doch nicht so empfindlich!“ Haben Sie auch schon oft diesen Satz gehört? Erkennen Sie sich auch in den folgenden Fragen wieder? Fühlen Sie sich schnell überreizt, wenn zu viel um Sie herum los ist? Reagieren Sie empfindlich auf laute Geräusche, grelles Licht und andere intensive Sinneseindrücke? Werden Sie von den Stimmungen anderer Menschen beeinflusst? Haben Sie oft das Bedürfnis sich zurückziehen zu müssen? ...alleine zu sein?...in der Stille? Haben Sie das Gefühl, eine Haut zu wenig zu haben?

Wenn Sie sich darin wiederfinden, gehören Sie sehr wahrscheinlich zu den hochsensiblen Menschen. Etwa 10-20% der Menschen haben diese besondere Feinfühligkeit. Man nimmt Reize aus der Umwelt viel intensiver und stärker wahr. Dadurch fühlen sich hochsensible Menschen durch die ständige Reizüberflutung schneller überfordert. Die Dozentin ist selbst hochsensibel und möchte bei diesem Vortrag Informationen und ihre eigenen Erfahrungen weitergeben.

**Montag, 15.04.2024 19:00-21:00 Uhr**

**Grabenschulhaus**

**€ 8,00 (ermäßigt € 6,50) Dozentin: Karin Lorenz**

### Cholesterin und Ernährung [34105]

Erhöhte Cholesterinwerte kommen mittlerweile immer häufiger vor. Aber woher kommt eigentlich das Cholesterin? In welchen Lebensmittel ist es enthalten? Wie kann ich mit einfachen Tricks in der Ernährung einem erhöhten Cholesterinspiegel entgegenwirken? Wie Cholesterin mit der Ernährung zusammenhängt und beeinflusst werden kann, klären wir in diesem interaktiven Vortrag.



**Donnerstag, 18.04.2024 20:00-21:30 Uhr**

**Grabenschulhaus**

**€ 15,00 (ermäßigt € 12,50) Dozentin: Cheyenne Brajan**

### Wo und wie hilft die Osteopathie? [34104]

Die Osteopathie bietet in Abhängigkeit von der individuellen Situation und Diagnose der Patientin und des Patienten eine eigene Therapieform. Den Zugang zum Patienten findet ein Osteopath über die Hände (manuell). Zweck einer Osteopathiebehandlung ist nicht die Bekämpfung einer Krankheit oder eines Symptoms. Ziel ist es vielmehr, die Funktionsstörungen und Blockaden, die eine Krankheit herbeiführen, begünstigen oder aufrechterhalten, zu lösen und so dem Körper zu helfen, Gesundheit wiederzuerlangen. Somit ist eine Osteopathiebehandlung bei den meisten Krankheiten sinnvoll, da diese oft Ausdruck eines gestörten Zusammenspiels der verschiedenen Systeme des Körpers und der Organe sind. Zum Beispiel:

- Nackenbedingter Kopfschmerz, bzw. Migräne
- Funktionelle Behandlung nach Verstauchungen durch Fuß umknicken
- Oft wiederkehrende Blasenentzündungen
- Schiefhals, Kiss-Syndrom beim Säugling

**Mittwoch, 24.04.2024 20:00-21:30 Uhr**

**Grabenschulhaus**

**€ 8,00 (ermäßigt € 6,50) Dozent: Marcel Molch**





## Digital Detox - durch Entschleunigung zur inneren Balance [34110]

Smartphone, Tablet und PC sind im Alltag nahezu unverzichtbar geworden. Inmitten der offensichtlichen Vorteile und Annehmlichkeiten sehen wir uns jedoch zunehmend mit negativen Entwicklungen wie Informationsüberflutung, Technik-Abhängigkeit, Isolation und gesundheitlichen Herausforderungen konfrontiert. Im Vortrag beleuchten wir Ansätze für eine bewusste und ausgewogene Techniknutzung. Dies beinhaltet zum Beispiel Auszeiten von der digitalen Welt („Digital Detox“), die Neubewertung unserer Aktivitäten in der analogen Welt, und Strategien zur Förderung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens. Eine Neubewertung, um unsere innere Balance in hektischen Zeiten zu bewahren.

**Montag, 29.04.2024** 18:30-20:30 Uhr  
**Grabenschulhaus**  
 € 10,00 (ermäßigt € 8,50) Dozent: Helmut Treibel



## Gesundheit fördern mit der mediterranen Ernährung [34112]

Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie die mediterrane Ernährung als eine der gesündesten Ernährungsweisen weltweit Ihr Wohlbefinden steigern kann. Wir tauchen ein in die Geheimnisse der mediterranen Küche, entdecken die positiven Auswirkungen auf Herz, Gehirn und Gewicht, und lernen praktische Tipps zur Umsetzung im Alltag. Erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Schritten Ihre Gesundheit fördern und gleichzeitig kulinarische Genüsse erleben können. Ein Vortrag, der Ihnen die Schlüssel zu einem vitalen und genussvollen Leben aufzeigt.

**Mittwoch, 26.06.2024** 19:00-20:30 Uhr  
**Grabenschulhaus**  
 € 15,00 (ermäßigt € 12,50) Dozent: Dr. Benjamin Tscheuschner



## Mundhygiene in der Pflege [34113]

Auch im Alter ist eine gründliche Reinigung der Zähne und Zahnzwischenräume von großer Bedeutung. Denn eine gute Mund- und Zahngesundheit trägt zum allgemeinen Gesundheitszustand bei. Wenn Ältere, Behinderte oder pflegebedürftige Personen ihre Arme und Hände nicht mehr richtig bewegen können, oder vergessen die Zähne zu putzen, wird dies auch die Aufgabe der pflegenden Angehörigen sein. Doch die Zahnpflege anderer Personen stellt pflegende Angehörige oft vor eine große Aufgabe. Ich möchte dir hilfreiches Wissen an die Hand geben, damit du die Mund- und Zahnpflege deines pflegebedürftigen Familienmitgliedes sorgsam übernehmen kannst. Kursinhalt:

- Welche Erkrankungen stehen mit der Mundgesundheit in Verbindung
- Welche Medikamente beeinflussen die Mundgesundheit
- Mund- Zahn- und Prothesenpflege richtig durchführen
- Hilfsmittel, Zahnpasta und Pflegeprodukte, welche sind die richtigen dafür.

**Montag, 13.05.2024** 18:30-20:30 Uhr  
**Grabenschulhaus**  
 € 8,00 (ermäßigt € 6,50) Dozentin: Stefanie Wuttig



## Zucker, Zucker, Zucker - [34108]

Wie schädlich ist dieser wirklich und wie kann ich die Tricks der Industrie umgehen?

Es ist kein Geheimnis das Zucker in zu hohen Mengen schadet und mittlerweile unsere Supermärkte beherrscht. Aber was ist überhaupt Zucker? Welche Auswirkungen hat er wirklich auf unseren Körper und kann ich auf Zuckerersatzmittel, Zero- und Lightprodukte vertrauen? Dies und noch mehr decken wir in diesem interaktiven Vortrag auf.

**Donnerstag, 11.07.2024** 20:00-21:30 Uhr  
**Grabenschulhaus**  
 € 15,00 (ermäßigt € 12,50) Dozentin: Cheyenne Brajan



## Volkskrankheit Parodontitis [34114]

Eine Parodontitis sollte nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Sie kann nicht nur zu Zahnverlust führen sondern auch andere Krankheiten wie Schlaganfall, Herzinfarkt, Diabetes,... begünstigen. In diesem Vortrag erfahren Sie alles über das Krankheitsbild. Wann man besonders gefährdet ist, aber vor allem was man dagegen oder vorbeugend tun kann.

**Montag, 22.07.2024** 18:30-20:30 Uhr  
**Grabenschulhaus**  
 € 8,00 (ermäßigt € 6,50) Dozentin: Stefanie Wuttig

## Die bösen Kohlenhydrate - Low Carb, Paleo, [34106]

### Ketodiät & Co - Haben Kohlenhydrate ihren Ruf verdient?

Mittlerweile gibt es einige Ernährungsformen und Diäten, welche sich vor allem auf die Kohlenhydrate stürzen und diese teilweise oder sogar komplett ausschließen. Macht das auch alles Sinn? Was steckt hinter diesen Theorien und welche Effekte haben diese Ernährungsweisen auf den Körper? Dies und noch mehr besprechen wir in diesem interaktiven Vortrag.

**Donnerstag, 16.05.2024** 20:00-21:30 Uhr  
**Grabenschulhaus**  
 € 15,00 (ermäßigt € 12,50) Dozentin: Cheyenne Brajan



## Glutenfreie Ernährung [34107]

Glutenfreies Brot, glutenfreie Kekse, glutenfreie Backmischungen - im Supermarkt finden sich immer mehr glutenfreie Produkte. Aber für wen sind diese Erzeugnisse überhaupt relevant? Woher weiß ich ob ich mich glutenfrei ernähren muss oder nicht? In welchem Lebensmittel ist eigentlich Gluten enthalten? Dies und noch vieles mehr klären wir in diesem interaktiven Vortrag.

**Donnerstag, 20.06.2024** 20:00-21:30 Uhr  
**Grabenschulhaus**  
 € 15,00 (ermäßigt € 12,50) Dozentin: Cheyenne Brajan



## Workshops

### Immer gestresst? Ständig überlastet? [23231503]

Jetzt Ihr eigene(r) StressbekämpferIn werden - Stress verstehen und bekämpfen

„Durch die Doppelbelastung Job und Familie bin ich ständig müde und total angespannt“. „Immer mehr Aufgaben in weniger Zeit. Dazu die Ein- und/oder Durchschlafprobleme gepaart mit hohem Blutdruck und ständiger Infektanfälligkeit, rauben mir sämtliche Energie.“ Erkennen Sie sich wieder? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Nach diesem Kurs kennen Sie Stress und wie er sich auf Ihren Körper auswirkt. Sie lernen Ihre Stress-Auslöser kennen und können diese wirkungsvoll bekämpfen. Sie erlernen Methoden, Ihre Zeit und Ziele zu managen und Wege, wie man sein Leben stressfreier meistert.

**Samstag, 20.01.2024** 09:00-16:00 Uhr  
 1 Stunde Mittagspause Grabenschulhaus  
 € 66,00 (ermäßigt € 58,50) Dozent: Paul Giesinger



## Online - Innere Stärke dank Resilienz [31501] Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft

In schweren Zeiten brauchen wir psychische Widerstandskraft (Resilienz). Sie hilft uns mit Veränderungen besser umzugehen, anstatt sie zu verteufeln, aktiv zu werden, anstatt uns machtlos zu fühlen und zuversichtlich zu bleiben, anstatt frustriert aufzugeben. Und das Beste ist: psychische Widerstandskraft ist erlernbar. Mit diesem Onlinekurs trainierst du die 7 Schutzfaktoren der Resilienz ganz gezielt und stärkst somit deine psychische Widerstandskraft. Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen:

- 80% gaben an, dass sich ihr Gesundheitszustand gebessert hat.
- 91% gaben an, dass sie jetzt viel besser mit psychischen Belastungen umgehen können.
- 99% gaben, dass der Kurs alles in Allem ein voller Erfolg war.

Die Inhalte sind einfach zu verstehen und werden durch alltagstaugliche Übungen vertieft und verankert. Der Kurs besteht aus 8 Modulen mit ca. 1h Bearbeitungszeit pro Modul. Jedes Modul besteht aus einem Lehrvideo (ca. 20min), einer geführten Meditation (ca. 10min) und einem PDF-Arbeitsheft mit vielen Übungen und einem Erfolgs-Tagebuch. Darüberhinaus besteht die Möglichkeit sich mit den Kursleitern über die Inhalte und Übungen auszutauschen. Die Module werden nach der Bearbeitung im wöchentlichen Rhythmus freigeschaltet. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Inhalte und Übungen können im eigenen Tempo flexibel durchlaufen werden. Dank der ZPP-Zertifizierung erstatten die Krankenkassen bis zu 100% der Kursgebühr zurück.

ab Montag, 19.02.2024

8 Unterrichtstage

€ 149,00

Virtueller Kursraum

Dozentin: Julia und Steve Windisch

## Online - Geh glückwärts - natürlich [31502] achtsam stressfrei

### Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft

In schweren Zeiten brauchen wir psychische Widerstandskraft (Resilienz). Sie hilft uns mit Veränderungen besser umzugehen, anstatt sie zu verteufeln, aktiv zu werden, anstatt uns machtlos zu fühlen und zuversichtlich zu bleiben, anstatt frustriert aufzugeben. Und das Beste ist: psychische Widerstandskraft ist erlernbar. Mit diesem Onlinekurs trainierst du die 7 Schutzfaktoren der Resilienz ganz gezielt und stärkst somit deine psychische Widerstandskraft. Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen:

- 80% gaben an, dass sich ihr Gesundheitszustand gebessert hat.
- 91% gaben an, dass sie jetzt viel besser mit psychischen Belastungen umgehen können.
- 99% gaben, dass der Kurs alles in Allem ein voller Erfolg war.

Die Inhalte sind einfach zu verstehen und werden durch alltagstaugliche Übungen vertieft und verankert. Der Kurs besteht aus 8 Modulen mit ca. 1h Bearbeitungszeit pro Modul. Jedes Modul besteht aus einem Lehrvideo (ca. 20min), einer geführten Meditation (ca. 10min) und einem PDF-Arbeitsheft mit vielen Übungen und einem Erfolgs-Tagebuch. Darüberhinaus besteht die Möglichkeit sich mit den Kursleitern über die Inhalte und Übungen auszutauschen. Die Module werden nach der Bearbeitung im wöchentlichen Rhythmus freigeschaltet. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Inhalte und Übungen können im eigenen Tempo flexibel durchlaufen werden. Dank der ZPP-Zertifizierung erstatten die Krankenkassen bis zu 100% der Kursgebühr zurück.

ab Montag, 19.02.2024

8 Unterrichtstage

€ 189,00

Virtueller Kursraum

Dozentin: Julia und Steve Windisch

## Eine kleine Auszeit für mich -

[31203]

### Wohlfühlvormittag für Mütter

Dieser Vormittag bietet Müttern eine kleine Auszeit mit einem Powerworkout inklusive Beckenbodengymnastik, gefolgt von entspannenden Momenten mit ätherischen Ölen, die das Wohlbefinden fördern. Abgerundet wird das Programm mit einer gemeinsamen Kocheinheit und Genuss in die leichte und schnelle Familienküche, die praktische Tipps und Rezepte für gesunde Mahlzeiten im Familienalltag liefert. Die Lebensmittelkosten von 13 - 15 Euro werden mit der Dozentin abgerechnet.

Samstag, 02.03.2024

09:00-14:30 Uhr

Grabenschulhaus

Dozententeam: Katrin Eifler, Silvia Eisenmann, Eli Heugel

€ 49,00

## Workshop Knie - (Fuß) Gelenk

[32242]

Knie und Fußbeschwerden können uns im Alltag sehr stark einschränken. Unser Kniegelenk ist eines der größten Gelenke in unserem Körper und enormen Belastungen ausgesetzt. Sowohl Knie als auch Fußbeschwerden wirken sich auf den gesamten Bewegungsapparat unseres Körpers aus. Auch wenn keine Beschwerden vorliegen, ist es wohltuend für unseren Körper, wenn Knie und Füße durch gezielte Übungen gekräftigt und mobilisiert werden. Die Physiotherapeutin Viola Klasen zeigt Ihnen, wie diese Übungen richtig gemacht werden.

Mittwoch, 10.04.2024

19:00-21:00Uhr

Grabenschulhaus

€ 15,00 (ermäßigt € 12,50)

Dozentin: Viola Klasen

## Stärke die Göttin in dir

[31507]

In einer Welt voller Hektik und Stress suchen immer mehr Frauen nach Wegen, um ihre innere Stärke zu finden und in Einklang mit sich selbst zu kommen. Embodiment, Achtsamkeit und Meditation sind dabei mächtige Werkzeuge, um die eigene Kraft zu aktivieren und das Bewusstsein zu erweitern. In diesem Kurs erfährst du, wie du diese Praktiken für dich nutzen kannst, um deine Energie zu steigern und in dein volles Potenzial einzutauchen. Die Kursleitung Nicole D. Kopp begleitet seit vielen Jahren Frauen auf ihrer persönlichen Reise zu sich selbst. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken/Schlappchen, Decke/gr. Handtuch, Getränk

Samstag, 20.04.2024

10:00-13:00 Uhr

Grabenschulhaus

32,00 (ermäßigt € 27,50)

Dozentin: Nicole D. Kopp

## Top in 4M - Gut essen und trinken

[34111]

### - Gesund abnehmen

Gesundes Abnehmen leicht gemacht! Sie möchten gerne ein paar Pfunde verlieren, sind aber das ewige Ausprobieren von Diäten leid, die doch keine langfristigen Erfolge sehen lassen? In diesem Kurs erlernen Sie, was gesunde Ernährung überhaupt bedeutet und was die richtigen Kniffe für erfolgsbringende Abnehmstrategien sind. Zusätzlich zu einem fundierten Expertenwissen, erhalten Sie viele praxistaugliche Tipps für eine alltagstaugliche Umsetzung. Sie werden sehen: Abnehmen muss nicht mit Frust und Hungern verbunden sein, sondern kann auch mit Genuss und Freude erreicht werden.

ab Dienstag, 09.07.2024

19:00-21:00 Uhr

4 Unterrichtstage

Grabenschulhaus

€ 99,00

Dozententeam, Dr. Benjamin Tscheuschner



## Natur-Resilienz-Training

[31505]

Resilienz ist die Fähigkeit mit herausfordernden Situationen und Lebensumständen im Alltag, Familie und Beruf auf gesunde Art und Weise umzugehen und das Leben positiv zu gestalten. In diesem Kurs werden in Theorie und sehr viel Praxis erfahren wie wir uns selbst helfen können. Resilienz kann man lernen. Kursinhalt: Die 7 Wurzeln der Resilienz, Kraftquelle Natur, Wirkungskraft der Natur auf den Menschen, achtsame Kommunikation, Entspannungsübungen, Stille und Meditation, Stressbewältigung, Bedürfnisse und unsere Ziele erkennen, kreatives Lösungsdenken, Tipps für den Alltag. Bitte mitbringen: Wetterangepasste, bequeme Kleidung, Sitzkissen oder ähnliches, Getränk, Notizblock und Stifte



Samstag, 06.07.2024

10:00-12:00 Uhr

3 Unterrichtstage

Treffpunkt: Vor dem Eingang  
am Grabenschulhaus

€ 49,00 (ermäßigt € 42,00)

Dozentin: Petra Baader

## Ganzkörpergesundheit -

[31204]

Ein Vormittag für dich und deinen Körper

Zwei wichtige Bestandteile der Ganzkörpergesundheit sind zum einen die regelmäßige Bewegung und zum anderen eine ausgewogene Ernährung. Daher setzt sich dieser Vormittag aus einer ausgleichenden Pilateseinheit sowie aus einem interaktiven Ernährungsworkshop zusammen. Was ist Pilates und welche Vorteile bringt diese Art des Trainings mit sich? Wie kann ich meinen Körper durch die Ernährung optimal versorgen, mich langfristig damit wohl fühlen und gleichzeitig meine Gesundheit für die Zukunft unterstützen? Diese und noch weitere Fragen klären wir an diesem gemeinsamen Vormittag. Mitgebracht werden sollten Sportkleidung für die Pilateseinheit als auch Stift und Notizblock für den Ernährungsworkshop.



Samstag, 08.06.2024

09:00-12:15 Uhr

Grabenschulhaus

€ 32,00 (ermäßigt € 27,50)

Dozentin: Cheyenne Brajan

## Ernährung

### Forellen-Kochkurs

[23237004]

In Kooperation mit der Forellenzucht Lautertal

In diesem Kurs bekommen Sie eine fachkundige Anleitung wie eine Forelle richtig filetiert und auch entgrätet wird. Karolina Dabkowska und Vincent Schorpp - das Team von der Forellenzucht Lautertal - wird Sie in die richtige Technik einführen. Wenn das geschafft ist, wird gemeinsam mit der Dozentin Eli Heugel ein klassisches Menü rund um die Forelle zubereitet und anschließend in gemeinsamer Runde genossen. Die Lebensmittelkosten von 12 Euro werden mit der Dozentin abgerechnet, die Kosten für die Forellen über 6 Euro mit den Züchtern.

Donnerstag, 01.02.2024

18:00-21:30 Uhr

Walterichschule - Küche,  
Nägelestr. 17

€ 28,00 (ermäßigt € 24,00)

Dozentin: Eli Heugel

Für alle Koch-, Back- und Diätkurse gilt:

- Es fallen zusätzlich Lebensmittelkosten an, die am Kursabend mit dem Kursleiter oder Kursleiterin abgerechnet werden.
- Bitte melden Sie sich mindestens 10 Arbeitstage vor Veranstaltungsbeginn an.
- Bei unentschuldigtem Fehlen müssen wir leider die angefallenen Lebensmittelkosten in Rechnung stellen.
- Bitte zu den Kursen mitbringen: Schürze, Schreibzeug, Geschirrtuch und Vorratsdosen, Behälter für Kostproben und ein Getränk.



### Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche - Schmerzen mit der Ernährung lindern [23237008]

Fibromyalgie: Eine gezielte Ernährung mit antioxidativen und Omega 3-haltigen Nahrungsmitteln, können die Schmerzen erträglicher machen. Wir werden verschiedene Rezepte zubereiten, die lecker sind und zugleich schmerzlindernd auf den Körper wirken. Die Lebensmittelkosten von 15 Euro werden mit der Dozentin abgerechnet.

Donnerstag, 08.02.2024

18:30-21:30 Uhr

Walterichschule - Küche,  
Nägelestr. 17

€ 28,00 (ermäßigt € 24,00)

Dozentin: Eli Heugel

### Pizzaparty: Pizza in den verschiedenen Formen backen - [37008]

Pizzastangen, Pizzaschnecken, Pizzabrötchen, Calzone

Pizzastangen, Pizzamuffins, Pizzaschnecken und vieles mehr - jeder liebt Pizza und Pizza macht uns glücklich! Wir backen die verschiedensten Pizzavarianten und behalten hierbei noch die gesundheitliche Perspektive im Blick. Varianten mit Vollkornmehl, Gemüsebelag und aromatischen Olivenöl kommen auch hier nicht zu kurz, um die Pizzaparty richtig in Fahrt zu bringen. Die Lebensmittelkosten von ca. 8 Euro werden mit der Dozentin abgerechnet.



Freitag, 23.02.2024

17:00-21:00 Uhr

Walterichschule - Küche,  
Nägelestr. 17

€ 37,50 (ermäßigt € 32,00)

Dozentin: Cheyenne Brajan

### Die Heimbäckerei ist die beste Bäckerei [37005]

- Simple Brotbacken mit einfachen Handgriffen

Wie backe ich selbst Brot, Brötchen oder sogar Laugengebäck? Wie kann ich kostengünstig, sowie mit wenig Aufwand meine Sonntagsbrötchen selbst backen? Wo liegt eigentlich der Unterschied zwischen selbsthergestellten und gekauften Brot? Diese und noch mehrere Fragen klären wir in diesem Kochkurs. Gemeinsam backen wir ofenfrisches Brot, verschiedene Brötchen und sogar Laugenbrezeln - besser als vom Bäcker. Die Lebensmittelkosten von 6 Euro werden mit der Dozentin abgerechnet.

Freitag, 08.03.2024

17:00-21:00 Uhr

Walterichschule - Küche,  
Nägelestr. 17

€ 37,50 (ermäßigt € 32,00)

Dozentin: Cheyenne Brajan



## Kuchen backen ohne Reue: [37006] Zuckeralternativen und gesundheitsfördernde Fette bei Naschereien einsetzen

In diesem Backkurs umgehen wir die typischen Grundzutaten wie Weißmehl, Butter und Zucker und ersetzen dies durch gesundheitsfördernde Alternativen. Wir lernen wie Kuchen essen auch ohne Geschmacksverlust einen positiven Beitrag zur Versorgung unseres Körper beitragen kann und vielleicht bei dem ein oder anderen Kaffeeeklatsch einen Platz einnimmt. Die Lebensmittelkosten von ca. 10 Euro werden mit der Dozentin abgerechnet.



**Montag, 15.04.2024** 18:00-21:00 Uhr  
Walterichschule - Küche,  
Nägelestr. 17  
Dozentin: Cheyenne Brajan

€ 28,00 (ermäßigt € 24,00)

## Verschiedenes Granola (Knuspermüsli) [37007] ganz einfach selbst herstellen und auf Vorrat lagern

Knuspermüsli ist als beliebtes Frühstück oder als Snack weit verbreitet, wird jedoch nur selten im eigenen Haushalt selbst hergestellt. In diesem Kurs werden wir ganz einfach verschiedenste Granola selbst herstellen, welches hervorragend vorrätig gelagert werden kann und so den ein oder anderen Start in den Tag aufwerten wird. Die Lebensmittelkosten von ca. 10 Euro werden mit der Dozentin abgerechnet.



**Montag, 13.05.2024** 18:00-21:00 Uhr  
Walterichschule - Küche,  
Nägelestr. 17  
Dozentin: Cheyenne Brajan

€ 28,00 (ermäßigt € 24,00)

## Vegetarisches aus aller Welt [37009]

Köstlich kochen ohne Fleisch, da findet sich in der vegetarischen Küche eine internationale Vielfalt. Die Reise führt durch Lieblingsländer wie Italien, Thailand und Indien, streift den Orient und die Karibik. Lassen sie sich von den Rezepten überraschen. Die Lebensmittelkosten von 12-15 Euro werden mit der Dozentin abgerechnet.



**Donnerstag, 16.05.2024** 18:30-21:30 Uhr  
Walterichschule - Küche,  
Nägelestr. 17  
Dozentin: Eli Heugel

€ 28,00 (ermäßigt € 24,00)

## Pasta und Lasagneblätter selbst herstellen - [37003] vom Teig bis zum fertigen Gericht

In diesem Kochkurs stellen wir unseren Nudelteig selbst her und kreieren daraus verschiedene Pastagerichte und Lasagnevariationen. Von Vollkornnudeln, über Basilikum-pasta, Gemüselasagne und vielem mehr nehmen wir gleichzeitig Abstand von den traditionellen Gerichten und zaubern neue gesundheitsfördernde Geschmacksexplosionen. Die Lebensmittelkosten von 8 Euro werden mit der Dozentin abgerechnet.



**Freitag, 14.06.2024** 17:00-21:00 Uhr  
Walterichschule - Küche,  
Nägelestr. 17  
Dozentin: Cheyenne Brajan

€ 37,50 (ermäßigt € 32,00)

## Fingerfood und Partysnack [37004]

Herzhafte Häppchen, bunte Spieße, Miniatur-Gerichte und kleine süße Köstlichkeiten - wir kreieren ein farbenfrohes Party-Bufferet um jede Feier mit kleinen Mitbringsel aufzuwerten! Die Lebensmittelkosten von 10 Euro werden mit der Dozentin abgerechnet.



**Freitag, 05.07.2024** 17:00-21:00 Uhr  
Walterichschule - Küche,  
Nägelestr. 17  
Dozentin: Cheyenne Brajan

€ 37,50 (ermäßigt € 32,00)

## Gemeinsam Zeit mit Mama/Papa verbringen [37010]

Zusammen mit Mama oder Papa ein eigenes Menü zaubern, gemeinsame Zeit verbringen. Das und vieles mehr macht Freude und führt zu Kreativität in der Küche. Die Gebühren gelten für ein Erwachsenen/Kind Paar. Die Lebensmittelkosten von 15-17 Euro werden mit der Dozentin abgerechnet.

**Samstag, 20.07.2024** 10:00-13:00 Uhr  
Walterichschule - Küche,  
Nägelestr. 17  
Dozentin: Eli Heugel

Kein Kostenbeitrag  
(spendengefördert)

## Yoga / Waldbaden

### Yoga und Waldbaden [31120]

Die Kraft und Stille des Waldes laden uns ein, den Tag achtsam und mit allen Sinnen zu erleben und zu genießen. Shinrin Yoku - Waldbaden ist in Japan seit vielen Jahren als Waldmedizin anerkannt. Wir schlendern und tauchen ein in den Wald, lassen Altes los, sanfte Yoga- und Atemübungen und kleine Meditationen entspannen unseren Körper und Geist. Der Kurs findet auch bei Niesel- und leichtem Regen statt. Wir bleiben auf befestigten Waldwegen und respektieren die Natur und seine Bewohner. Bitte mitbringen: Ein kleines Sitzkissen, Getränk, Kleidung nach dem Zwiebelprinzip.

**Mittwoch, 10.07.2024** 09:30-12:30 Uhr  
Parkplatz am Römersee  
Dozentin: Petra Baader

€ 15,00 (ermäßigt € 13,00)

## Lachyoga

### Lachyoga [31119]

Mit Lachyoga zur heiteren Gelassenheit gelangen. "Wer den Tag mit einem Lachen beginnt, hat ihn bereits gewonnen..." (aus Tschechien)

Mit spielerischen und humorvollen Bewegungs- und Atemübungen erfahren wir Entspannung auf körperlicher und geistiger Ebene. Die Übungen entfalten eine positive Grundstimmung. Von der heiteren Gelassenheit kommen wir leicht in ein tiefes und echtes Lachen. Lachen weckt das innere Kind, das Spielerische und die Begeisterung für die "kleinen Dinge des Lebens". In diesem Sinne lade ich Sie herzlich ein.

**ab Dienstag, 05.03.2024** 18:30-20:00 Uhr  
3 Unterrichtstage  
Grabenschulhaus  
Dozentin: Petra Baader

€ 36,00 (ermäßigt € 31,00)



## Hatha - Yoga

Yoga ist ein Weg zu sich selbst, zu tieferem Bewusstsein und zu größerer Achtsamkeit. Frei von Leistungsdenken erleben wir Körper, Geist und Seele auf neue Weise. Neben Körperübungen (Asanas) und dem Umgang mit dem Atem (Pranayama) lernen wir Meditationsübungen kennen. Durch die Meditation lassen wir uns in unsere Mitte, in die Stille führen. Dort können wir Kraft für den Alltag schöpfen und die Entfaltung der eigenen seelischen Kräfte fördern. Yoga-Stellungen trainieren jedes Körperteil, strecken und kräftigen Muskeln und Gelenke, die Wirbelsäule und das gesamte Knochengestüt. Sie wirken nicht nur auf die äußere Gestalt des Körpers, sondern ebenso auf die inneren Organe, Drüsen und Nieren. Dadurch wird das gesamte System gesund erhalten, körperliche und geistige Spannungen werden gelöst, wodurch erstaunliche Energiereserven geweckt werden. Durch regelmäßiges Üben ist es auch möglich, den täglichen Stress abzubauen und wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Yoga ist für Beginnende und Fortgeschrittene aller Altersstufen geeignet.

Bitte bringen Sie zu den Kursen mit: Matte, Wolldecke, bequeme Kleidung, Wollsocken, eventuell Sitzkissen oder Meditationsbänkchen.

ab Montag, 19.02.2024 08:30-10:00 Uhr [31106]  
ab Montag, 19.02.2024 10:15-11:45 Uhr [31105]

15 Unterrichtstage\* Grabenschulhaus  
€ 108,00 (ermäßigt € 92,00) Dozentin: Theresa Becker

ab Montag, 19.02.2024 18:30-20:00 Uhr [31101]  
15 Unterrichtstage\* Grabenschulhaus

€ 108,00 (ermäßigt € 92,00) Dozentin: Andrea Grözinger

ab Montag, 19.02.2024 20:15-21:45 Uhr [31102]  
15 Unterrichtstage\* Grabenschulhaus

€ 108,00 (ermäßigt € 92,00) Dozentin: Petra Setzer-Schauer

ab Mittwoch, 21.02.2024 18:45-20:00 Uhr [31113]

ab Mittwoch, 21.02.2024 20:15-21:30 Uhr [31114]

15 Unterrichtstage Grabenschulhaus  
€ 100,00 (ermäßigt € 85,00) Dozentin: Natalia Golubtsova

ab Donnerstag, 22.02.2024 19:30-21:00 Uhr [31103]  
15 Unterrichtstage\* Grabenschulhaus

€ 108,00 (ermäßigt € 92,00) Dozentin: Jutta Sauter-Friedrich

### Yoga im Sitzen

ab Dienstag, 20.02.2024 09:00-10:15 Uhr [31110]

ab Dienstag, 20.02.2024 10:30-11:45 Uhr [31111]

12 Unterrichtstage Grabenschulhaus  
€ 74,00 (ermäßigt € 63,00) Dozentin: Jutta Sauter-Friedrich

Bitte bringen Sie Antirutschsocken und ein Sitzkissen mit.

\* Im Kostenbeitrag sind 12 Unterrichtstage und 3 zusätzliche Unterrichtsstunden à 90 Min. als Ersatz für Fehltag enthalten.

## Yoga - Faszienyoga

### Yoga für die Faszien

[31112]

Im Yin Yoga werden die Übungen (Asanas) passiv und ohne Kraft ausgeführt. Nicht die Muskeln, sondern die tieferen Schichten des Körpers sollen angesprochen werden. Dies sind insbesondere die Faszien, die im ganzen Körper zu finden sind, und das Bindegewebe, die Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke umgeben. Durch das behutsame Dehnen der Faszien erreichen wir mehr Flexibilität in der Wirbelsäule, im ganzen Rücken und in den Gelenken. Durch das Halten der Übungen über mehrere Minuten wird der Chi-Fluss (Energiefluss) im Körper harmonisiert und die Meridiane (Energieleitbahnen) werden energetisiert und gereinigt. Dies ist bedeutend für die Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele.

ab Mittwoch, 21.02.2024 20:15-21:45 Uhr  
12 Unterrichtstage Grabenschulhaus  
€ 96,00 (ermäßigt € 82,00) Dozentin: Petra Setzer-Schauer

## Yin-Yoga

### Online - YinYoga mit ätherischen Ölen

Nehmen Sie sich in diesem Yin Yoga-Kurs bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine tiefgreifende und sanfte Yogapraxis. Der Kurs ist für Anfänger mit oder ohne Vorkenntnisse geeignet. Sie erfahren, wie Sie durch angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können - und das ganz bequem online von zuhause aus. Im Yin Yoga werden die Positionen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Dadurch wird das Faszien- und Bindegewebe (das tiefer gelegene Bindegewebe) gedehnt, Verklebungen können gelöst werden. Der Körper kann sich entspannen und die Gedanken können zur Ruhe kommen. Die Wirkung beim Yin Yoga wird durch den Einsatz ätherischer Öle zusätzlich gestärkt und unterstützt. Untersuchungen haben gezeigt, dass ätherische Öle physische und emotionale Vorteile bieten. Beendet wird die Stunde mit einer kleinen geführten Meditation. Die Öle sind in der Gebühr enthalten und werden Ihnen nach der Anmeldung von unserer Dozentin per Post zugeschickt. Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, schicken wir Ihnen die Aufzeichnung der Stunde im Nachhinein bei Bedarf zu. Für die Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet, etc.), eine Matte, eine Decke und/oder Kissen.

22.2.24 - 25.4.24 (Anmeldung bis 15.2.24), insgesamt 8 x  
2.5.24 - 11.7.24 (Anmeldung bis 25.4.), insgesamt 8 x

ab Donnerstag, 22.02.2024 18:15-19:30 Uhr [31115]  
8 Unterrichtstage Virtueller Kursraum  
€ 79,00 Dozentin: Sabrina Hölzl

ab Donnerstag, 02.05.2024 18:15-19:30 Uhr [31116]  
8 Unterrichtstage Virtueller Kursraum  
€ 79,00 Dozentin: Sabrina Hölzl





## Zeit für mich

### Online - Zeit für mich

Ist Ihr Alltag ständig gefüllt mit Terminen und ToDo-Listen? Verspüren Sie durch Druck, Hektik und Stress Verspannungen und Energieverlust? In diesem Kurs geht es darum, sich wieder ganz bewusst die Zeit für sich, für Ruhe und Entspannung, zu nehmen. Sie lernen dabei praktische Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, verbunden mit sanften Bewegungs- und Entspannungselementen – und das ganz bequem online von zuhause aus. Die Wirkung wird durch den Einsatz ätherischer Öle und durch sanfte Klänge unterstützt. Beendet wird die Stunde mit einer geführten Meditation. Ziel ist es, am Ende der Stunde einen frei fließenden Atem und einen lockeren, entspannten Körper zu spüren, welcher sich positiv auf Ihr aktiv erlebtes Leben auswirken kann. Im Kurs sind alle Willkommen, die sich nach Entspannung und Ruhe sehnen, es sind keine Vorkenntnisse notwendig! Die Öle sind in der Gebühr enthalten und werden Ihnen nach der Anmeldung von unserer Dozentin per Post zugeschickt. Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, schicken wir Ihnen die Aufzeichnung der Stunde im Nachhinein bei Bedarf zu. Für die Teilnahme wird neben einem ruhigen Sitzplatz ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet, etc.), benötigt. Kurstermine:



22.2.24 – 25.4.24 (Anmeldung bis 15.2.24), insgesamt 8 x  
2.5.24 – 11.7.24 (Anmeldung bis 25.4.), insgesamt 8 x

ab **Donnerstag, 22.02.2024** 20:00-21:00 Uhr [31117]  
8 Unterrichtstage  
€ 79,00

Virtueller Kursraum  
Dozentin: Sabrina Hölzl



ab **Donnerstag, 02.05.2024** 20:00-21:00 Uhr [31118]  
8 Unterrichtstage  
€ 79,00

Virtueller Kursraum  
Dozentin: Sabrina Hölzl



## Klangschalenmassage

### Mit Klangmassagen Ruhe, Gelassenheit und Entspannung finden

Der Ton und die Schwingung der Klangschalen berühren den ganzen Körper eines jeden Menschen, auch sein Innerstes. Eine Klangmassage löst Verspannungen und Blockaden. Ruhe, Gelassenheit und Harmonie kehren ein. Genießen Sie dieses wunderbare Erlebnis und bringen Sie selbst die Schalen zum Schwingen und Klingen, indem Sie diese mit einem Klöppel anschlagen oder mit einem Lederholz reiben. Tauchen Sie ein in die Welt der Klangschalen und lernen Sie deren Wirkungsweisen kennen und anwenden. Erfahren Sie, wie man eine Klangmassage durchführt und verbinden Sie dabei Ihr Unterbewusstsein und Ihre Fantasie. Gehen Sie auf eine Klangreise und nehmen Sie zum Abschluss ein kurzes Klangbad in einer sehr seltenen Riesenklangschale.



**Samstag, 20.04.2024** 13:30-18:00 Uhr [31200]

71540 Fornsbach,  
Im Beundle 14,  
Seminarraum 1. Stock

€ 32,00 (ermäßigt € 27,00) Dozent: Ralf Dietrich

**Samstag, 21.09.2024** 13:30-18:00 Uhr [31201]

71540 Fornsbach,  
Im Beundle 14,  
Seminarraum 1. Stock

€ 32,00 (ermäßigt € 27,00) Dozent: Ralf Dietrich

## Feldenkrais®

### Die Feldenkrais-Methode® -

### Leichtigkeit und Sicherheit in der Bewegung

Feldenkrais® ist eine Methode, bei der die individuelle Verbesserung der Bewegung das Ziel ist. Sie ist geeignet für Menschen jeden Alters und aller Arbeits- und Lebensbereiche. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Durch die Feldenkraisarbeit erspüren wir in unseren Bewegungen den Zusammenhang und die Verbindung unseres Skeletts, der Muskeln und der Koordination unserer Bewegungen. Bitte Matte mitbringen.

ab **Donnerstag, 29.02.2024** 08:45-10:00Uhr [32424]

ab **Donnerstag, 29.02.2024** 10:05-11:20 Uhr [32423]

10 Unterrichtstage  
€ 90,00 (ermäßigt € 76,50)

Grabenschulhaus

Dozentin: Ursula Mühleis

## Autogenes Training

### Autogenes Training

[31500]

In unserem hektischen und stressigen Alltag ist das „Autogene Training“ eine sehr wirkungsvolle Selbstentspannungsmethode. Es kann Ihnen dabei helfen, Stress abzubauen, die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern, die Leistungsfähigkeit zu erhöhen, die Immunabwehr zu stärken u.v.m.

ab **Dienstag, 05.03.2024** 19:00-20:00 Uhr

10 Unterrichtstage  
€ 56,50 (ermäßigt € 48,00)

Grabenschulhaus

Dozent: Paul Giesinger



## Leichte Gymnastik

### Leichte Gymnastik

[32218]

Mobil bleiben - fit und gesund mit Bewegung für Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Die Körperwahrnehmung wird sensibilisiert. Die jeweils im Mittelpunkt stehenden Muskelgruppen werden voll trainiert. Der Atemrhythmus wird berücksichtigt. Ein weiteres Ziel sind Übungen, welche den Körper mobilisieren, kräftigen und vor allem dehnen. Entspannung ist ein anderer Bestandteil dieser Gymnastik. Wir versprechen uns von Gleichgewichtsübungen eine Verbesserung der Koordination. Die allgemeine Fitness wird in der Regel auch nach längerer Ruhepause gefördert. Nur Mut, es ist nie zu spät, mit einem Training zu beginnen, egal, wie alt oder wie fit Sie sind!

ab **Montag, 19.02.2024** 10:15-11:15 Uhr

10 Unterrichtstage  
€ 53,00 (ermäßigt € 45,00)

Grabenschulhaus

Dozentin: Caroline Gehring

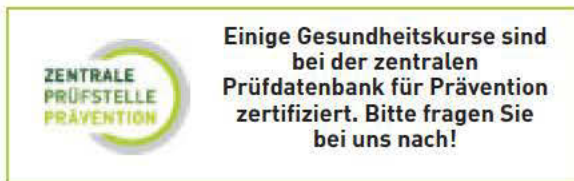


## Fit am Morgen ab 50 plus

[32216]

Angesprochen sind Frauen und Männer, die sich wieder sportlich betätigen wollen. Ebenso Menschen, die ihre Runden lieben und dabei beweglich bleiben wollen. Vielleicht möchten Sie auch nach einem Kuraufenthalt die dort begonnenen Übungen unter Anleitung fortsetzen? Wir machen dynamische Übungen unter geringer Belastung der Gelenke mit Pezziball, Hanteln, Theraband / Weitere Kursinhalte sind: Mobilisation, Koordination, Herz- und Kreislaufanregung, Venen- und Beinyoga, Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur, Bewusstmachung von Bewegung und Haltung, Dehnungs- und Entspannungsübungen. Das alles mit Musik und Freude an der Bewegung, wobei ganz individuell auf Ihre Alltagswehwehen eingegangen wird. Teilnehmenden, die bestimmte Übungen nicht auf der Matte ausführen können, werden entsprechende Übungen im Sitzen oder Stehen gezeigt.

ab Donnerstag, 22.02.2024 10:15-11:15 Uhr  
10 Unterrichtstage Grabenschulhaus  
€ 53,00 (ermäßigt € 45,00) Dozentin: Brigitte Würfel



## Fit für den Alltag

### Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Was tun, wenn der Rücken schmerzt? Heute leidet schon jeder zweite Erwachsene unter Beschwerden der Wirbelsäule und ihrer Muskulatur (Schulter-, Arm-, Nacken- und Rückenschmerzen), die durch Fehlhaltungen im Alltag ausgelöst bzw. verschlimmert werden. Wir wollen durch gezielte Gymnastik Rücken- und Bauchmuskulatur kräftigen, damit die Wirbelsäule stabilisiert und künftigen Beschwerden vorgebeugt wird. Entlastende Übungen, die verspannte Muskeln lockern oder verkürzte dehnen, sind ebenso wie Entspannungsübungen Inhalt dieser Übungsstunden. Bitte Matte, Kissen und Decke mitbringen.

Vormittagskurs 1 [32121]  
ab Dienstag, 06.02.2024 08:45-09:45 Uhr

Vormittagskurs 2 [32122]  
ab Dienstag, 06.02.2024 09:45-10:45 Uhr

Vormittagskurs 3 [32123]  
ab Mittwoch, 07.02.2024 10:00-11:00 Uhr  
15 Unterrichtstage Grabenschulhaus  
€ 80,00 (ermäßigt € 68,00) Dozentin: Bärbel Welsch



## Ganzkörpergymnastik

[32217]

Ein intensives, ausgewogenes Ganzkörperprogramm trainiert Herz, Kreislauf und Muskulatur. Durch gezielte Gymnastik wollen wir in diesem Kurs vor allem die Rückenmuskulatur und die Wirbelsäule stärken und stabilisieren. Mit Hilfe sinnvoller Übungen mit Kleingeräten wie Hanteln, Flexibar oder Theraband sollen ebenfalls klassische Problemzonen wie Oberschenkel, Hüfte, Bauch und Oberarme angegangen werden. Dieser Kurs soll helfen, mit vielfältigen Übungen und abwechslungsreichem Programm das körperliche Wohlbefinden zu fördern. Entlastende Dehnübungen, die der Mobilisation und Regeneration dienlich sind, ebenso wie Entspannungsübungen Inhalt dieser Kursstunden.

ab Montag, 19.02.2024 09:10-10:10 Uhr  
12 Unterrichtstage Grabenschulhaus  
€ 80,00 (ermäßigt € 68,00) Dozentin: Caroline Gehring



## Rückenfit

### Rückenfit

[32212]

„Was genutzt wird, entwickelt sich, was ungenutzt bleibt, verkümmert!“ Eine der Hauptursachen von Rückenschmerzen ist die Inaktivität. Deshalb lässt sich das Zitat von Hippokrates sehr gut auf unsere heutigen Lebensgewohnheiten beziehen. Wir bieten in diesen Kursen deshalb eine ganzheitliche, funktionelle Wirbelsäulengymnastik an. Die Muskeln werden gekräftigt und gedehnt, verspannte Muskulatur gelockert. Jede Stunde wird Übungen zur Entspannung beinhalten. Der beste Schutz vor Rückenschmerzen ist ein starker Rücken! Bitte Matte mitbringen.

ab Montag, 19.02.2024 19:15-20:15 Uhr  
15 Unterrichtstage Hörschbachschule, Gymnastikhalle  
€ 80,00 (ermäßigt € 68,00) Dozentin: Jasmin Speidel

### Gesunder Rücken - Fit im Job

[32220]

Durch langes Sitzen im Büro und einseitige Belastungen wird der Körper nicht gleichmäßig beansprucht. Dies führt zu Rückbildungen und Verkleinerungen selten benutzter Muskelpartien. Für einen gesunden und schmerzfreien Rücken kräftigen wir wichtige Muskelgruppen, stabilisieren unsere Gelenke und fördern das Gleichgewicht. Nach einer Erwärmung zur Herz-Kreislauf-Aktivierung stärken wir unseren Rücken mit funktioneller Gymnastik, mobilisieren und stabilisieren unsere Wirbelsäule. Natürlich wird auch der ganze Körper betrachtet. Arme, Beine und Schulter werden auch nicht zu kurz kommen. Koordinations- und Entspannungsübungen runden das Bewegungsprogramm in den Kursstunden ab.

ab Dienstag, 20.02.2024 19:00-20:00 Uhr  
15 Unterrichtstage Grabenschulhaus  
€ 80,00 (ermäßigt € 68,00) Dozentin: Jasmin Speidel





## Kraft in der Dehnung

### Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule

Ein ausgewogenes Rücken- und Ganzkörpertraining, begleitet durch ein abwechslungsreiches Übungsprogramm für Herz und Kreislauf, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, Beweglichkeit und Entspannung mit verschiedenen Kleingeräten. Zusätzlich helfen Wahrnehmungsübungen, eine stabile Körperhaltung sowie rückenfreundliche Bewegungsabläufe im Alltag zu entwickeln. Bitte bringen Sie Matte und ein Handtuch mit.

ab **Mittwoch, 21.02.2024** 17:45-18:45 Uhr [32213]

10 Unterrichtstage Grabenschulhaus

€ 59,50 (ermäßigt € 50,50) Dozentin: Brigitte Würfel

ab **Donnerstag, 22.02.2024** 09:00-10:00 Uhr [32214]

10 Unterrichtstage Grabenschulhaus

€ 59,50 (ermäßigt € 50,50) Dozentin: Brigitte Würfel

### Die etwas andere Gesundheitsprävention [32219]

#### Kraft in der Dehnung

Mit speziellen KID-Übungen (Kraft in der Dehnung) unterstützen Sie Ihre Erfolge und Regeneration von Muskeln, Bandscheiben und Gelenken. Für die einen ist es „eine herrliche Art zu entspannen“, für Andere „der Weg zur Leichtigkeit“, für wieder Andere die Lösung, um mit wenig Aufwand und eigenen Voraussetzungen sich zu kräftigen und wieder beweglicher zu werden. Die etwas andere Gesundheitsprävention kann Ihnen helfen, besser zu entspannen, verringert Verletzungsanfälligkeit, kann das gesamte Befinden verbessern, fördert Schnelligkeit und Beweglichkeit, bietet alltagstaugliche Übungen. Zeigt Ihnen Möglichkeiten, wie Sie Ihre Lebensqualität steigern können. Unterstützt Sie dabei, Schmerzen entgegen wirken zu können.

Bitte bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken mitbringen.

ab **Dienstag, 20.02.2024** 19:00-20:00 Uhr

12 Unterrichtstage Grabenschulhaus

€ 94,00 (ermäßigt € 80,00) Dozent: Jörg Rüssmann

## Beckenboden

### Kräftigende Beckenbodengymnastik [32418]

Becken und Beckenboden sind der Schlüssel, um mit beiden Beinen fest auf dem Boden zu stehen, um den Rücken zu stärken und, um den Kopf frei zu tragen. Ein erschlaffter Beckenboden jedoch bringt Frauen und auch Männern viele Probleme (Inkontinenz, Senkungen, Hämorrhoiden, Rücken- und Verdauungsprobleme). Zur Behebung dieser Symptome, aber vor allem vorbeugend, können wir durch regelmäßiges Beckenbodentraining mit kleinen, leichten, auch im Alltag anwendbaren Übungen viel für uns selbst tun. Bestandteile der Stunde werden u. a. auch Pilates-, Callanetics- sowie Yoga-Elemente sein. Bitte bringen Sie eine Matte, ein Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken mit.

ab **Mittwoch, 07.02.2024** 09:00-10:00 Uhr

15 Unterrichtstage Grabenschulhaus

€ 80,00 (ermäßigt € 68,00) Dozentin: Bärbel Welsch

## Pilates

### Pilates

[32411]

#### für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Das in den 1920er Jahren von Joseph Hubertus Pilates entwickelte Verfahren genießt bei Medizinerinnen und Sporttherapeuten hohes Ansehen. Dabei wird die wirbelsäulennahe Muskulatur sanft, aber gezielt trainiert. Der ganze Körper wird dabei einbezogen. Die meisten Übungen konzentrieren sich auf das so genannte Powerhouse, auf die Körpermitte zwischen Becken und Brustkorb. Entsprechend wird großer Wert auf die Haltung von Wirbelsäule und Becken gelegt. Da bei den Übungen seitengleich gearbeitet wird, lassen sich Muskeldysbalancen, die etwa aufgrund von einseitigen Belastungen bei Bildschirmarbeit entstehen, ausgleichen. Zudem verbessern sich Haltung und Beweglichkeit. Bitte Matte mitbringen.

ab **Montag, 19.02.2024** 19:00-20:00 Uhr

15 Unterrichtstage Grabenschulhaus

€ 80,00 (ermäßigt € 68,00) Dozentin: Angelika Sommerfeld-Jupe

## Antje Noller

PRAXIS FÜR GANZHEITLICHE  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

SCHMERZTHERAPIE • ENTSPANNUNG • WOHLBEFINDEN

**Myoreflextherapie** nach Dr. med. Kurt Mosetter

Ganzheitliche Schmerztherapie  
Trauma-Komplementär-Therapie

**Physiotherapie** privat und Selbstzahler  
Entspannungsmassage • Galileo-Training

**Beckenbodentraining** • Myofasziales Training

**Seminare** • Beratung

Rücken froh im Büro und Homeoffice  
Pflege – auch *deinen* Rücken

Entspannung und Stressbewältigung:  
Auf dem Weg statt auf der Strecke bleiben  
Zürcher Ressourcen Modell ZRM®



Bachstraße 3  
Murrhardt-  
Fornsbach

Tel. 07192-  
935 39 80

www.praxis-  
antje-noller.de

### Pilates

Den ganzen Körper stärken, muskuläre Schwachstellen ausgleichen und Beweglichkeit, sowie Koordination fördern. Pilates als Ganzkörpertraining schult genau dies. Von der von Joseph Hubertus Pilates etablierten Trainingsmethode, profitiert der Körper von Kopf bis Fuß und fördert zudem noch eine aufrechte Körperhaltung. Im Mittelpunkt des Pilatesstrainings steht vor allem die enge Verbindung von Bewegung und Atmung, wodurch Konzentration, Kontrolle und die eigene Körperwahrnehmung gefördert werden. Bitte Matte mitbringen.

ab **Donnerstag, 22.02.2024** 17:45-18:45 Uhr [32412]

15 Unterrichtstage Grabenschulhaus

€ 80,00 (ermäßigt € 68,00) Dozentin: Cheyenne Brajan

ab **Donnerstag, 22.02.2024** 18:50-19:50 Uhr [32413]

15 Unterrichtstage Grabenschulhaus

€ 80,00 (ermäßigt € 68,00) Dozentin: Cheyenne Brajan







## Ausgleichende Körperarbeit



**ANDREA HERRMANN**  
**ENERGETISCHE MASSAGE**  
**WOHLBEFINDEN FÜR KÖRPER,**  
**GEIST UND SEELE**

Die Energetische Ausgleichende Körperarbeit ist eine sanfte, einfühlsame und entspannte Behandlung. Begleitet vom wohlriechenden ätherischen Öl; schenkt ihnen die Energetische Ausgleichende Körperarbeit Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. Sich Zeit nehmen für sich selbst, sich selbst wieder nah zu sein. Körperlich entspannen und Kraft schöpfen. Seien Sie herzlich willkommen!

Brucknerstrasse 29  
71540 Murrhardt-Alm

Telefon 0151 70161611  
herrmann.andrea@online.de

## Progressive Muskelentspannung

### Progressive Muskelentspannung [32215] nach Jacobsen

Die PME (Progressive Muskelentspannung) nach Jacobsen ist eine weit verbreitete Entspannungsmethode, die sowohl den physischen als auch den psychischen Bereich anspricht. Sie bewährt sich bei Stress, Ängsten (z.B. Prüfungsangst) sowie Schlafstörungen und führt zu körperlicher und geistiger Erholung und Entspannung. Diese Methode ist relativ leicht erlernbar, bietet Variationsmöglichkeiten und ist sehr gut im Alltag umsetzbar.

ab **Mittwoch, 21.02.2024** 19:00-20:00 Uhr  
**8 Unterrichtstage** Grabenschulhaus  
**59,50 (ermäßigt € 50,50)** Dozentin: Brigitte Würfel

## Zumba®

### Zumba Fitness® [32654]

Perfekt für: Für alle und jeden! Jeder Zumba® Kurs soll Leute zusammenbringen, die dann gemeinsam trainieren und Spaß haben. So funktioniert's: Bei uns empfindet man das "Workout" gar nicht als ein solches. Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Wenn dich die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst du verstehen, warum Zumba® Fitness Kurse oft gar nicht als Workout wahrgenommen werden. Megaeffektiv? Ja Megaspaß? Aber sowas von Ja. Vorteile: Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Jedes Mal, wenn du aus dem Kurs kommst, sprühst du nur so vor Energie und fühlst dich einfach toll! Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch und Getränk.

ab **Montag, 19.02.2024** 18:00-19:00 Uhr  
**14 Unterrichtstage** Hörschbachschule,  
Gymnastikhalle  
**€ 76,00 (ermäßigt € 65,00)** Dozentin: Natalie Schmidt

### Zumba Gold® ab 60 plus [32653]

ZUMBA GOLD® ist ideal für Senior/innen, Sport-Beginnende oder Wiedereinsteigende und alle, die Lust auf Bewegung haben. Die Bewegungen sind leicht erlernbar, das Tempo, die Intensität ist langsamer und an die Bedürfnisse der Teilnehmer/innen angepasst. Gesamtfitness und Koordination werden verbessert. Der Kurs enthält einfache Zumba® Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Steigerung der Fitness und Koordination konzentrieren. Die mitreißende lateinamerikanische Musik aus Tango, Swing, Mambo und Salsa, Merengue, Cumbia garantieren Spaß und gute Laune! Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Handtuch und Getränk

ab **Dienstag, 20.02.2024** 18:00-19:00 Uhr  
**12 Unterrichtstage** Hörschbachschule,  
Gymnastikhalle  
**€ 65,50 (ermäßigt € 56,00)** Dozentin: Natalie Schmidt

## Nordic Walking

### Nordic Walking Basics [32801]

#### Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer

Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze umzusetzen. In diesem Kurs werden Sie die positiven Wirkungen des Nordic Walking erleben und viel über den für Sie geeigneten Walkingstil, individuelle Trainingssteuerung sowie gesundheitliche Hintergründe erfahren. Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Ganze ab. So können Sie typische Anfängerfehler vermeiden und sich bald über Erfolgserlebnisse freuen. Sie fangen ganz einfach an und entsprechend Ihrer Fortschritte werden die Walkingzeiten langsam erhöht. Die individuelle Verbesserung und die Freude am gemeinsamen Laufen stehen im Vordergrund. Stöcke können gegen eine Gebühr von 5,00 € (in Kursgebühr enthalten) ausgeliehen werden. Bitte bei der Anmeldung vermerken.

ab **Dienstag, 12.03.2024** 09:30-11:00 Uhr  
**8 Unterrichtstage** Trimm-dich-Pfad (beim  
Gymnasium, oberer  
Parkplatz)  
**€ 65,00 (ermäßigt € 56,00)** Dozentin: Viola Klasen

## Wassergymnastik

### Wassergymnastik für Frühaufsteher [32802] in Kooperation mit der Stadt Murrhardt bzw. mit den Stadtwerken Murrhardt

Bewegen Sie sich gerne und fühlen Sie sich im Wasser wohl? Wenn ja, dann sind Sie bei uns gut aufgehoben. Diese Art von Gymnastik fördert Ihre Beweglichkeit, ohne Ihre Gelenke extrem zu beanspruchen. Sie ist auch für Nichtschwimmer geeignet. Das Alter spielt keine Rolle! Im Kostenbeitrag sind pro Termin 2,50 Euro Eintritt enthalten (Bitte bei Anmeldung angeben, fällt bei Dauerkartenbesitzern weg).

ab **Dienstag, 04.06.2024** 09:15-10:00 Uhr  
**8 Unterrichtstage** Freibad Murrhardt  
**€ 59,00 (ermäßigt € 53,50)** Dozentin: Viola Klasen

ab **Donnerstag, 06.06.2024** 09:15-10:00 Uhr  
**8 Unterrichtstage** Freibad Murrhardt  
**€ 59,00 (ermäßigt € 53,50)** Dozentin: Viola Klasen



## Was ist der GER?

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen – kurz GER – ist in die Fertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben unterteilt. Mit seiner Hilfe können Sie beurteilen, auf welchem Sprachniveau Sie sich in einer Sprache befinden.

### Elementare Sprachverwendung

#### A1:

**Hören:** Ich kann vertraute Wörter und einfache Sätze verstehen, wenn Sie langsam und deutlich gesprochen werden.

**Lesen:** Ich kann vertraute Namen, Wörter und einfache Sätze auf Schildern, Plakaten etc. verstehen.

**Sprechen:** Ich kann mich mit einfachen Sätzen verständigen. Ich kann mich und andere Leute vorstellen und einfache, persönliche Fragen, z.B. nach dem Wohnort, beantworten.

**Schreiben:** Ich kann eine kurze Postkarte schreiben. Ich kann auf Formularen Name, Adresse und Nationalität eintragen.

#### A2:

**Hören:** Ich kann einfache Informationen verstehen zu Themen wie Familie, Einkaufen und Arbeit. Ich verstehe die Hauptinformation von einfachen Mitteilungen und Durchsagen.

**Lesen:** Ich kann in einfachen Texten (Fahrpläne, Speisekarte) konkrete Informationen finden. Ich kann einfache Briefe verstehen.

**Sprechen:** Ich kann mich in einfachen, routinierten Situationen verständigen. Ich kann mein persönliches und berufliches Umfeld beschreiben.

**Schreiben:** Ich kann kurze Notizen und Mitteilungen schreiben. Ich kann einen einfachen persönlichen Brief schreiben.

### Selbstständige Sprachverwendung

#### B1:

**Hören:** Ich kann die Hauptinformationen verstehen in Texten über Arbeit, Schule und Freizeit. Ich kann langsame, deutlich gesprochene Reportagen verstehen.

**Lesen:** Ich kann Texte in Alltags- und Berufssprache verstehen. Ich kann private Briefe verstehen, in denen von Ereignissen, Gefühlen und Wünschen berichtet wird.

**Sprechen:** Ich kann an Gesprächen über Familie, Hobby, Arbeit, Reisen und aktuelle Ereignisse teilnehmen.

**Schreiben:** Ich kann einfache Texte über vertraute Themen schreiben. Ich kann in persönlichen Briefen von meinen Erfahrungen und Eindrücken berichten.

#### B2:

**Hören:** Ich kann längeren Reden und Vorträgen folgen. Ich kann deutlich gesprochene Nachrichten, Reportagen und Filme verstehen.

**Lesen:** Ich kann Artikel und Berichte lesen und dabei Standpunkte des Autors verstehen. Ich kann moderne literarische Prosatexte verstehen.

**Sprechen:** Ich kann mich mit Muttersprachlern in Gesprächen verständigen und mich aktiv an Diskussionen beteiligen.

**Schreiben:** Ich kann in Berichten und Briefen detaillierte Informationen zu verschiedenen Themen wiedergeben und Argumente darlegen.

### Kompetente Sprachverwendung

#### C1:

**Hören:** Ich kann längeren Reden folgen. Ich kann ohne große Mühe Reportagen und Filme verstehen.

**Lesen:** Ich kann lange, komplexe Texte unterschiedlicher Stile verstehen. Ich kann Fachartikel und längere technische Anleitungen verstehen.

**Sprechen:** Ich kann mich spontan, fließend und präzise ausdrücken. Ich kann komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und Redebeiträge angemessen abschließen.

**Schreiben:** Ich kann in Briefen, Berichten und Aufsätzen über komplexe Sachverhalte schreiben im jeweils angemessenen Stil.

#### C2:

**Hören:** Ich kann Fachvorträge und Präsentationen verstehen, die viele umgangssprachliche und regionale Ausdrücke oder auch fremde Terminologie enthalten.

**Lesen:** Ich kann abstrakte, inhaltlich und sprachlich komplexe Texte verstehen, z.B. Handbücher, Fachartikel, literarische Werke.

**Sprechen:** Ich kann einen Vortrag zu einem komplexen Thema halten und auch feine Bedeutungsnuancen ausdrücken.

**Schreiben:** Ich kann Informationen aus verschiedenen Quellen zusammenfassen und die Argumente auch Sachverhalte so wiedergeben, dass eine kohärente Darstellung entsteht.

## Sprachen lernen mit System

Das Kurssystem der vhs-Sprachenschule an der Volkshochschule Murrhardt e.V. richtet sich nach den Empfehlungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).

Der GER ist ein europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt (A1, A2, B1, B2, C1, C2). Für Sie als Teilnehmende von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile:

- Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte gut verfolgen. Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie bei regelmäßiger, aktiver Mitarbeit am Ende einer bestimmten Niveaustufe erreicht haben können.
- In vielen Sprachen können Sie die einzelnen Lernstufen mit einer international anerkannten Prüfung abschließen.
- Ihre im Rahmen der GER erworbenen Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse sind international gültig und vergleichbar.



## Unsere Sprachdozenten

### Deutsch als Fremdsprache:

Angela Winges, Janina Kaupp, Dr. Petra Neumann, Wolfgang Kellner, Irene Schmidt, Irmhild Margarete Haux, Robert Schmid

### Englisch:

Sonja Baier, Oda Gerke, Karina Bäumlner, Anna Klivadenko,

### Französisch:

Michèle Hartmann, Angela Winges

### Italienisch:

Daniela Kiefer

### Spanisch:

Lisbeily Palmero Perez

Die Integrationskurse und Prüfungen werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert.

Beratung zu Deutsch als Fremdsprache:  
dienstags 10:00 - 12:00 Uhr  
donnerstags 15:00 - 17:00 Uhr



## Deutsch als Fremdsprache

Bitte beachten Sie:

Informationen und Beratung zu den Deutsch-Integrationskursen erhalten Sie zu unseren Beratungszeiten,  
dienstags 10:00 - 12:00 Uhr  
donnerstags 15:00 - 17:00 Uhr.

### DTZ-Deutschtest für Zuwanderer - B1 Prüfung

nach dem Integrationskurs, gefördert vom BAMF  
Schr. Teil: 09:00 - 11:00 Uhr  
Mündl. Teil: 11:40 - 16:00 Uhr

Samstag, 24.02.2024 09:00-16:00 Uhr [23140463]  
€ 120,00 Gasthof Engel  
IK-Berechtigte: € 0,00  
Anmeldeschluss: 15.01.2024

Samstag, 29.06.2024 09:00-16:00 Uhr [23240464]  
€ 120,00 Gasthof Engel  
IK-Berechtigte: € 0,00  
Anmeldeschluss: 30.03.2024

### Deutsch LiD Prüfung

Prüfung „Leben in Deutschland“ nach dem Orientierungskurs  
Mittwoch, 28.02.2024 12:00-13:00 Uhr [23140473]  
€ 25,00 Grabenschulhaus  
IK-Berechtigte: € 0,00 Dozentin: Dr. Petra Neumann

Freitag, 22.03.2024 12:00-13:00 Uhr [23140475]  
€ 25,00 Grabenschulhaus  
IK-Berechtigte: € 0,00 Dozentin: Angela Winges

### Deutsch als Fremdsprache Orientierungskurs nach dem Integrationskurs

Lehrbuch: „miteinander leben“ einschl. Lernkarten zum Test „Leben in Deutschland“, Landeszentrale für politische Bildung, erhältlich bei der VHS für € 10,00.  
Der Unterricht ist von Montag bis Freitag, jeweils von 09:00 bis 12:00 Uhr.

ab Mittwoch, 19.02.2024 09:00-12:00 Uhr [23140474]  
25 Unterrichtstage Gasthof Engel  
€ 458,00 Dozentin: Angela Winges  
IK-Berechtigte: € 229,00

ab Mittwoch, 19.02.2024 14:00-17:00 Uhr [23140478]  
25 Unterrichtstage Grabenschulhaus  
€ 458,00 Dozentin: Dr. Petra Neumann  
IK-Berechtigte: € 229,00

### Einstufung zum Integrationskurs

Der Einstufungstest findet zweimal im Monat statt, jeweils montags 14:00 Uhr. Die genauen Termine können Sie an der Anmeldung erfragen. Bitte melden Sie sich an!

14:00-15:00 Uhr  
€ 30,00 Grabenschulhaus  
IK-Berechtigte: € 0,00 DozentInnenteam

### Deutsch - Integrationskurs, Modul 1 [40450] A1/1

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1  
Der Unterricht ist von Montag bis Freitag.  
ab Montag, 08.04.2024 09:00-12:00 Uhr  
25 Unterrichtstage Grabenschulhaus  
€ 458,00 Dozentin: Dr. Petra Neumann  
IK-Berechtigte: € 229,00

### Deutsch - Integrationskurs, Modul 2 [40451] A1/2

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1/2  
Der Unterricht ist von Montag bis Freitag.  
ab Mittwoch, 15.05.2024 14:00-17:00 Uhr  
25 Unterrichtstage Grabenschulhaus  
€ 458,00 Dozentin: Dr. Petra Neumann  
IK-Berechtigte: € 229,00

### Deutsch - Integrationskurs, Modul 3 [40432] A2/1

Lehrbuch: Schritte plus Neu 2  
Der Unterricht ist von Montag bis Freitag.  
ab Mittwoch, 03.07.2024 14:00-17:00 Uhr  
25 Unterrichtstage Grabenschulhaus  
€ 458,00 Dozentin: Dr. Petra Neumann  
IK-Berechtigte: € 229,00

### Deutsch - Integrationskurs, Modul 4 [40433] A2/2

Lehrbuch: Schritte plus Neu 3  
Der Unterricht ist von Dienstag bis Freitag.  
ab Mittwoch, 17.07.2024 09:00-12:00 Uhr  
25 Unterrichtstage Grabenschulhaus  
€ 458,00 Dozentin: Dr. Petra Neumann  
IK-Berechtigte: € 229,00



Weitere Deutsch-Integrationskurse finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-murrhardt.de](http://www.vhs-murrhardt.de)!



## Fremdsprachen

### Information und Beratung

Wir empfehlen Ihnen, sich zu den kostenlosen Beratungsterminen anzumelden und sich ausführlich beraten zu lassen.

Französisch [40823]: Mittwoch, 31.01.2024, 18:00 Uhr

Englisch [40601]: Mittwoch, 31.01.2024, 18:00 Uhr

Spanisch [42200]: Mittwoch, 31.01.2024, 18:00 Uhr

Italienisch [42202]: Montag, 05.02.2024, 18:00 Uhr

Die Kursgebühren werden spätestens zum 3. Kurstag verbindlich festgelegt.

## Englisch

### Englisch für Beginnende

[40616]

In diesem Kurs können Sie in einer Kleingruppe mit dem Erwerb der Englischen Sprache beginnen. In entspannter Atmosphäre erlernen Sie die Grundlagen der Grammatik und der Aussprache.

Die Gebühren sind mit 7 Teilnehmenden (TN) kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 TN auf 110 €, bei 5 TN auf 135 €. Ab 10 TN reduziert sich die Gebühr um 15%.

ab Montag, 19.02.2024

14:00-15:00 Uhr

15 Unterrichtstage

Grabenschulhaus

€ 99,00 (ermäßigt € 85,00)

Dozentin: Anna Klivadenko



### Englisch A1

[40611]

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen. Es werden Alltagsthemen und Inhalte aus ca. drei Semestern behandelt. Lehrbuch: First Choice A1, Unit 5, Cornelsen Verlag.

Die Kursgebühren sind mit 7 Teilnehmenden (TN) kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 TN auf 168 €, bei 5 TN auf 199 €. Ab 10 TN reduzieren wir die Gebühr um 15%.

ab Donnerstag, 22.02.2024

18:00-19:30 Uhr

15 Unterrichtstage

Grabenschulhaus

€ 149,00 (ermäßigt € 127,00)

Dozentin: Sonja Baier

### Englisch A1

[40610]

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Es geht um Alltagsthemen und unterschiedliche Sprechsituationen aus ca. fünf Semestern. Lehrbuch: First Choice A1, Unit 10, Cornelsen Verlag.

Die Kursgebühren sind mit 7 Teilnehmenden (TN) kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 TN auf 168 €, bei 5 TN auf 199 €. Ab 10 TN reduzieren wir die Gebühr um 15%.

ab Montag, 19.02.2024

19:30-21:00 Uhr

15 Unterrichtstage

Grabenschulhaus

€ 149,00 (ermäßigt € 127,00)

Dozentin: Sonja Baier



Lehrbücher und Material gibt es hier:



Grabenstraße 23 | 71540 Murrhardt  
Tel.: 07 192/8606 | info@bücherabc.de  
Bestellen per WhatsApp: 07192-8606

### English Refresher Course A2

[40612]

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die sie auffrischen und erweitern möchten. Es wird viel gesprochen und diskutiert. Lehrbuch: First Choice Extra Language Trainer A2, Unit 9, Cornelsen Verlag.

Die Kursgebühren sind mit 7 Teilnehmenden (TN) kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 TN auf 168 €, bei 5 TN auf 199 €. Ab 10 TN reduzieren wir die Gebühr um 15%.

ab Montag, 19.02.2024

18:00-19:30 Uhr

15 Unterrichtstage

Grabenschulhaus

€ 149,00 (ermäßigt € 127,00)

Dozentin: Sonja Baier

### Englisch B2

[40643]

Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen. Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen und der Wiedergabe von Informationen aus englisch- und deutschsprachigem Material.

Die Kursgebühren sind mit 7 Teilnehmenden (TN) kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 TN auf 168 €, bei 5 TN auf 199 €. Ab 10 TN reduzieren wir die Gebühr um 15%.

ab Donnerstag, 22.02.2024

19:30-21:00 Uhr

15 Unterrichtstage

Grabenschulhaus

€ 149,00 (ermäßigt € 127,00)

Dozentin: Sonja Baier

### English Refresher Course B2

[40648]

Text- and communicative work based on English Language Magazines and other material.

Die Kursgebühren sind mit 7 Teilnehmenden (TN) kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 TN auf 60 €, bei 5 TN auf 70 €. Ab 10 TN reduzieren wir die Gebühr um 15%.

ab Montag, 19.02.2024

10:30-11:30 Uhr

8 Unterrichtstage

Grabenschulhaus

€ 55,00 (ermäßigt € 47,00)

Dozentin: Oda Gerke

### Englisch C1

[40654]

Kleingruppen-Intensivkurs

Tea-time Conversation: You like discussions? Why not have a cup of tea at the same time?

ab Dienstag, 20.02.2024

18:00-19:00 Uhr

6 Unterrichtstage

Grabenschulhaus

€ 55,00 (ermäßigt € 47,00)

Dozentin: Oda Gerke



## SPRACHEN

### Englisch C1

[40656]

An English Conversation and Refresher Course based on topics from everyday life to anything of interest.

Die Kursgebühren sind mit 7 Teilnehmenden (TN) kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 TN auf 60 €, bei 5 TN auf 70 €. Ab 10 TN reduzieren wir die Gebühr um 15%.

**ab Montag, 19.02.2024** 09:00-10:00 Uhr  
**8 Unterrichtstage** Grabenschulhaus  
**€ 55,00 (ermäßigt € 47,00)** Dozentin: Oda Gerke

### English for IT

[40614]

Unlock the secret codes of English! Dive into the linguistic algorithms that power effective communication in the tech world. From mastering casual chit-chat to decoding workplace slang. Say goodbye to language barriers and hello to fluent geek-speak.



Die Kursgebühren sind mit 7 Teilnehmenden (TN) kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 TN auf 168 €, bei 5 TN auf 199 €. Ab 10 TN reduzieren wir die Gebühr um 15%.

**ab Montag, 19.02.2024** 18:00-19:30 Uhr  
**15 Unterrichtstage** Grabenschulhaus  
**€ 149,00 (ermäßigt € 127,00)** Dozentin: Anna Klivadenko

### Brunchclub - Genießen, Zuhören und Sprechen [40660]

Beim Mittagessen über Gott und die Welt sprechen, genießen, zuhören und dies alles auf Englisch! Die Dozentin regt das Gespräch durch besondere Themen an, dabei werden Grammatik und Aussprache genauso eingeübt, wie die Praxis komplexe Sachverhalte in Englisch zu formulieren.

Die Kursgebühren sind mit 7 Teilnehmenden (TN) kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 TN auf 110 €, bei 5 TN auf 135 €. Bei 10 TN reduzieren wir die Gebühren um 15%.

**ab Montag, 19.02.2024** 12:30-13:30 Uhr  
**15 Unterrichtstage** Sonne Post/andere Örtlichkeiten  
**€ 99,00 (ermäßigt € 85,00)** Dozentin: Anna Klivadenko

### Everyday life talks for travelling

[40613]

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen, um tiefer in eine englischsprachige Kultur einzutauchen? Gleichzeitig möchten Sie Neues und Interessantes kennenlernen? Mit diesem Kurs wiederholen Sie gezielt die nützlichsten Redewendungen, vertiefen den relevanten Wortschatz und die passende Grammatik durch Sprachspiele, Dialoge und diversen Übungen. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen ab A1 Niveau.

Die Gebühren sind mit 7 Teilnehmenden (TN) kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 TN auf 110 €, bei 5 TN auf 135 €. Ab 10 TN reduziert sich die Gebühr um 15%.

**ab Mittwoch, 21.02.2024** 17:30-18:30 Uhr  
**15 Unterrichtstage** Grabenschulhaus  
**€ 99,00 (ermäßigt € 85,00)** Dozentin: Anna Klivadenko

### Food For Thought: English learning club [40615]

A unique English learning club based on guided study of TED Talks presentations from prominent influencers and thought leaders. TED Talks are influential videos from expert speakers on education, business, science, tech and creativity, giving a food for thought on questions like How to talk like a native speaker? or What would a school of future look like? or even What makes you happy? The lesson includes video watching, language focus, language practice and lively discussions guided by an experienced ESL teacher. Highly recommend to Strong Elementary or Intermediate level of English (A2-B1). Für Interessierte ab dem Sprachniveau A2.

Die Kursgebühren sind mit 7 Teilnehmenden (TN) kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 TN auf 168 €, bei 5 TN auf 199 €. Ab 10 TN reduzieren wir die Gebühr um 15%.

**ab Mittwoch, 21.02.2024** 18:30-20:00 Uhr  
**15 Unterrichtstage** Grabenschulhaus  
**€ 149,00 (ermäßigt € 127,00)** Dozentin: Anna Klivadenko

### Crossover: Kunst und Sprache

[40670]

#### Relationship between humans and animals

Heinrich von Zügel had a very clear view of the nature of animals. In his paintings, he empathized with the psyche of his fellow animals. Behavioral biology is now recognizing that people's view of the past is wrong. Animals are soulful, intelligent, funny and tricky too. So what is the difference between humans and animals? So this evening we will not only dedicate ourselves to painting, but we will also talk about the connection between everything on earth. For English speakers from language level A2.

**Samstag, 22.06.2024** 15:00-17:00 Uhr  
Städtische Kunstsammlung  
Dozentin: Dr. Petra Neumann

€ 15,00

Bitte beachten Sie auch unsere neuen Englisch-Sprachkurse für Kinder auf Seite 49 :

**NEU!** English for Kids für Kinder ab 3-4 Jahren [40617]  
**NEU!** English for Kids für Kinder ab 5-6 Jahren [40618]

## Französisch

### Französisch für Beginnende

[40803]

Für Beginnende ohne Vorkenntnisse. In entspannter Atmosphäre erlernen Sie die Grundlagen der Grammatik und der Aussprache. Lehrbuch: On y va! A1, Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5



Die Gebühren sind mit 7 Teilnehmenden (TN) kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 TN auf 110 €, bei 5 TN auf 135 €. Ab 10 TN reduziert sich die Gebühr um 15%.

**ab Donnerstag, 22.02.2024** 19:00-20:00 Uhr  
**15 Unterrichtstage** Grabenschulhaus  
**€ 99,00 (ermäßigt € 85,00)** Dozentin: Angela Wings



## Französisch A2

[40802]

Für Französischlernende mit Grundkenntnissen. Sie haben Grundkenntnisse in Französisch und wollen mehr lernen, z.B. um sich im Urlaub oder bei der Kommunikation mit Franzosen aus der Partnerstadt besser ausdrücken zu können? Dann stoßen Sie zu uns! Lehrbuch: On y va! A2, Lektion 3, Hueber Verlag.

Die Gebühren sind mit 7 Teilnehmenden (TN) kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 TN auf 110 €, bei 5 TN auf 135 €. Ab 10 TN reduziert sich die Gebühr um 15 %.

ab **Donnerstag, 22.02.2024** 18:00-19:00 Uhr  
**15 Unterrichtstage** Grabenschulhaus  
**€ 99,00 (ermäßigt € 85,00)** Dozentin: Angela Winges

## Französisch B1

[40848]

Nous avons plaisir à parler français tout en agrandissant notre vocabulaire et nos connaissances de grammaire.

Die Gebühren sind mit 7 Teilnehmenden (TN) kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 TN auf 110 €, bei 5 TN auf 135 €. Ab 10 TN reduziert sich die Gebühr um 15 %.

ab **Montag, 19.02.2024** 10:00-11:00 Uhr  
**15 Unterrichtstage** Grabenschulhaus  
**€ 99,00 (ermäßigt € 85,00)** Dozentin: Michèle Hartmann

## Französisch C1

[40858]

Nous nous réunissons pour discuter sur des sujets actuels avec des documents authentiques ou tout simplement pour parler français.

Die Gebühren sind mit 7 Teilnehmenden (TN) kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 TN auf 110 €, bei 5 TN auf 135 €. Ab 10 TN reduziert sich die Gebühr um 15 %.

ab **Donnerstag, 22.02.2024** 09:00-10:00 Uhr  
**15 Unterrichtstage** Grabenschulhaus  
**€ 99,00 (ermäßigt € 85,00)** Dozentin: Michèle Hartmann

# Italienisch

## Italienisch für Beginnende

[40919]

Aufgrund der Nachfrage bieten wir einen Anfängerkurs an für Personen, die von Grund auf und ganz von vorne mit dem Italienischen beginnen möchten. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag.

Die Gebühren sind mit 7 Teilnehmenden (TN) kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 TN auf 110 €, bei 5 TN auf 135 €. Ab 10 TN reduziert sich die Gebühr um 15 %.

ab **Dienstag, 20.02.2024** 17:15-18:15 Uhr  
**15 Unterrichtstage** Grabenschulhaus  
**€ 99,00 (ermäßigt € 85,00)** Dozentin: Daniela Kiefer



## Italienisch A1

[40920]

Für Anfänger mit guten Vorkenntnissen. Möchten Sie in entspannter Atmosphäre die italienische Sprache und Kultur kennenlernen? Waren Sie schon mal im schönen Italien? Jetzt haben Sie die Gelegenheit, das wieder aufleben zu lassen und Kenntnisse für den nächsten Urlaub zu erwerben. Wir werden auch italienische Lieder singen und verstehen lernen. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Lektion 5, Klett-Verlag.

Die Gebühren sind mit 7 Teilnehmenden (TN) kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 TN auf 110 €, bei 5 TN auf 135 €. Ab 10 TN reduziert sich die Gebühr um 15 %.

ab **Dienstag, 20.02.2024** 18:15-19:15 Uhr  
**15 Unterrichtstage** Grabenschulhaus  
**€ 99,00 (ermäßigt € 85,00)** Dozentin: Daniela Kiefer

## Italienisch A2

[40918]

Für Fortgeschrittene mit sehr guten Vorkenntnissen. Mit Spaß und Freude die italienische Sprache lernen. Wir lernen mit dem Lehrbuch, hören italienische Musik und vertiefen unsere Kenntnisse in der italienischen Kultur anhand lockerer Konversation passend zur jeweiligen Lektion. Es wird viel Wert auf spontane Konversation gelegt. Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Lektion 2, Klett Verlag.

Die Gebühren sind mit 7 Teilnehmenden (TN) kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 TN auf 110 €, bei 5 TN auf 135 €. Ab 10 TN reduziert sich die Gebühr um 15 %.

ab **Dienstag, 20.02.2024** 19:15-20:15 Uhr  
**15 Unterrichtstage** Grabenschulhaus  
**€ 99,00 (ermäßigt € 85,00)** Dozentin: Daniela Kiefer

# Spanisch

## Spanisch A1

[42203]

Dieser Kurs hat im letzten Semester begonnen. Mit Spaß und Freude die Spanische Sprache erlernen. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Lektion 3, Klett Verlag.

Die Gebühren sind mit 7 Teilnehmenden (TN) kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 TN auf 110 €, bei 5 TN auf 135 €. Ab 10 TN reduziert sich die Gebühr um 15 %.

ab **Freitag, 23.02.2024** 16:30-17:30 Uhr  
**15 Unterrichtstage** Grabenschulhaus  
**€ 99,00 (ermäßigt € 85,00)** Dozentin: Lisbeily Palmero Perez

## Spanisch Konversation für Reisende

[42214]

Hola! Entdecken Sie die Welt des Spanischen und lernen Sie, sich in vielen Situationen des täglichen Lebens zu verständigen. Das ist besonders ideal, wenn Sie eine Reise in spanischsprachige Länder unternehmen möchten.

Die Gebühren sind mit 7 Teilnehmenden (TN) kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 TN auf 110 €, bei 5 TN auf 135 €. Ab 10 TN reduziert sich die Gebühr um 15 %.

ab **Freitag, 23.02.2024** 17:30-18:30 Uhr  
**15 Unterrichtstage** Grabenschulhaus  
**€ 99,00 (ermäßigt € 85,00)** Dozentin: Lisbeily Palmero Perez





## Spanisch B1

[42215]

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Lektion 4, Klett Verlag.

Die Gebühren sind mit 7 Teilnehmenden (TN) kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 TN auf 110 €, bei 5 TN auf 135 €. Ab 10 TN reduziert sich die Gebühr um 15 %.

ab Freitag, 23.02.2024

18:40-19:40 Uhr

15 Unterrichtstage

Grabenschulhaus

€ 99,00 (ermäßigt € 85,00)

Dozentin: Lisbeily Palmero Perez

## Interkulturelles Sprachcafé

### Interkulturelles Sprachcafé

[23240001]

Das Projekt „Interkulturelles Sprachcafé“ wird als Partnerschaft für Demokratie Rems-Murr im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben! Demokratie fördern. Vielfalt gestalten. Extremismus vorbeugen.“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert. Nähere Informationen dazu erhalten Sie unter [www.demokratie-leben.de](http://www.demokratie-leben.de) und [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de).

Gefördert vom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**



Das interkulturelle Sprachcafé ist ein offenes Angebot für alle Frauen und Männer, die gerne in Kontakt mit anderen Menschen kommen möchten. Im gemeinsamen Gespräch bspw. über aktuelle Themen oder über gemeinsame Interessen können Sie sich bei Kaffee oder Tee kennenlernen und die deutsche Sprache praktizieren.

In Begleitung mit Anna Klivadenko werden neben den Gesprächen auch unterschiedliche Sprachspiele durchgeführt. Lassen Sie sich überraschen!

immer freitags

15:00 - 17:00 Uhr

außer in den Schulferien

Grabenschulhaus

Kein Kostenbeitrag

Dozentin: Anna Klivadenko



Alles aus einer Hand!

## Wunderbar bequem. Württembergische Komplett-Service.

Sparen Sie Zeit und unnötige Wege. Bei uns bekommen Sie alles aus einer Hand!

- Private Altersvorsorge
- Kranken-, Unfallversicherung
- Kraftfahrzeugversicherung
- Haftpflicht-, Rechtsschutzversicherung
- Wohngebäude- und Hausratversicherung
- Bausparen und Baufinanzieren
- kostenloses Girokonto und Sparanlagen

Rufen Sie gleich an – es lohnt sich für Sie.

### Generalagentur André Bähler

Haller Str. 9 · 71560 Sulzbach/Murr · Tel. 07193 8559  
[andre.baehler@wuerttembergische.de](mailto:andre.baehler@wuerttembergische.de)

### Generalagentur Erich Häußermann

Riesbergstr. 4 · 71540 Murrhardt · Tel. 07192 8219  
[erich.haeussermann@wuerttembergische.de](mailto:erich.haeussermann@wuerttembergische.de)

### Generalagentur André Voag

Untere Schulgasse 10 · 71540 Murrhardt · Tel. 07192 9333796  
[andre.voag@wuerttembergische.de](mailto:andre.voag@wuerttembergische.de)



### Bitte beachten Sie unbedingt die Anmeldungshinweise auf Seite 60.

Wir möchten darauf hinweisen, dass für die Planung der Veranstaltungen eine frühzeitige Anmeldung sehr wichtig ist, um sicherzustellen, dass unsere Veranstaltungen stattfinden können.

Wenn zu wenige oder zu späte Anmeldungen eingehen, kann die Veranstaltung leider nicht stattfinden.

Wir bitten um Ihr Verständnis. Vielen Dank





## BERUFLICHE WEITERBILDUNG



**Individuelle Firmenseminare**

Unsere gezielten, intensiven Schulungen in Ihrem Betrieb oder in Ihrer Verwaltung in den Bereichen EDV, Management/Kommunikation, Sprachen und Gesundheit schneiden wir für Sie passgenau zu. Inhalt und Umfang werden optimal auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse abgestimmt.

Sie geben uns Ihre Ziele vor, wir erarbeiten dann für Sie die passenden Unterrichtsmodule. Unsere Dozentinnen und Dozenten sind nicht nur Fachleute auf ihrem jeweiligen Gebiet, sondern bringen auch ein hohes Maß an Erfahrung aus ihrer beruflichen Praxis mit. Bei Bedarf können die Seminare auch in unseren Räumen stattfinden.

Ihre Ansprechpartnerin: Kristina Mall  
Tel.: 07192-935816 mall@vhs-murrhardt.de



**REALSCHULABSCHLUSS**  
(MITTLERE REIFE)

**FACHHOCHSCHULREIFE**

**ALLGEMEINE HOCHSCHULREIFE**  
(ABITUR)

**JETZT!**  
**DURCHSTARTEN**

**SCHULABSCHLUSS**  
**NACHHOLEN**

**ABEND**  
**GYMNASIUM**  
Unteres Renzstal



Beutelsbacher Str. 64  
71384 Weinstadt-Endersbach  
www.ag-unteres-renzstal.de



### Finden Sie die passende Weiterbildung!

**Wir beraten Sie professionell, unabhängig und kostenlos**

Nach der Schule den eigenen Weg finden - Beruflich nochmal richtig durchstarten - Neue

Perspektiven nach der Familienphase - Endlich mal Zeit, sein

Leben selbstbestimmt zu gestalten - Qualifizierung für ein ehrenamtliches Engagement. Das Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung, kurz: LN WBB, wird vom Land Baden-Württemberg finanziell gefördert. Zu den Mitgliedseinrichtungen gehören unterschiedliche Bildungs- und Beratungseinrichtungen. Diese bieten Ihnen individuelle Beratung, damit Sie die passende Weiterbildung finden. Wir orientieren uns an Ihren Interessen sowie an Ihren persönlichen Zielen und finden mit Ihnen gemeinsam den richtigen Weg. Unsere Beratung ist an klaren Qualitätsstandards ausgerichtet und die Berater\*innen haben die Kompetenz für eine professionelle Beratung. Das Angebot an (Weiter-)Bildungsmöglichkeiten ist sehr groß und unüberschaubar. Wir beziehen bei der Suche nach Weiterbildungsmöglichkeiten die Angebote unterschiedlicher Kursanbieter mit ein und gewährleisten somit eine unabhängige Beratung. Wir helfen Ihnen, das für Sie beste Weiterbildungsangebot zu finden. Die Beratung soll allen Menschen zugänglich sein. Daher wird die Beratung im LN WBB von der Landesregierung gefördert und ist für Sie kostenlos. Wünschen Sie einen Beratungstermin oder haben Sie weitere Fragen? Wenden Sie sich bitte an die Volkshochschule Murrhardt e.V. unter Telefon 07192-93 58 0.

**LNWBB**  
Landesnetzwerk  
Weiterbildungsberatung BW



Ihre Ansprechpartnerin für die Beratung ist: Susanne Trescher, Dipl. Betriebswirtin  
Weitere Informationen unter [www.lnwbb.de](http://www.lnwbb.de)

**test**  
STIFTUNG  
WARENTEST

Bei einem Test von Computerkursen durch die Stiftung Warentest landeten die Volkshochschulen sowohl bei der Qualität als auch beim Preis auf Platz 1!

**vhs: gute Qualität • guter Preis • gute Atmosphäre**



## Information

### Beratung zu EDV- Kursen

Für Ihre Fragen zu unserem Angebot an Computerkursen, Kursen zur beruflichen Fortbildung, zu finanziellen Förderungsmöglichkeiten sowie für Informationen zur Weiterbildungsberatung steht Ihnen Kristina Mall während der Öffnungszeiten der Volkshochschule zur Verfügung oder telefonisch unter: 07192 - 93 58 16.

## Einstieg bei Null

### EDV-Einstiegskurs, Teil 1 +/- [51202] mit Windows 10 und Wordpad/Word

Sie sind ein absoluter Neuling, was den Computer angeht? Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie sich am Computer anmelden, abmelden, den Umgang mit Maus und Tastatur, die Orientierung auf dem Startbildschirm. Kursinhalt:

- Den Computer kennenlernen
- Mit Windows beginnen
- Apps der Desktop-Oberfläche nutzen
- Eine Einladung mit Word schreiben
- Einstieg ins Internet

Im Kostenbeitrag ist ein Lehrbuch vom Herdt-Verlag enthalten. Bei 3 Teilnehmenden beträgt der Kostenbeitrag € 100,00 (ermäßigt € 85,00), ab 5 Teilnehmenden € 66,00 (ermäßigt € 58,00) pro Person.

ab **Mittwoch, 21.02.2024** 10:00-12:00 Uhr  
3 Unterrichtstage Grabenschulhaus  
€ 66,00 (ermäßigt € 58,00) Dozent: Wolfgang Matti

### EDV-Einstiegskurs, Teil 2 +/- [51203] mit Windows 10 und Wordpad/Word

Sie haben bereits den EDV-Einstiegskurs Teil 1 besucht oder vergleichbare Kenntnisse? In entspannter Atmosphäre machen Sie die nächsten Schritte bei der Handhabung des Schulcomputers. Sie lernen, Ihre Dateien zu verwalten, Windows einzurichten und sich im Internet sicher zu bewegen. Die Bücher werden aus dem Vorgängerkurs weiterverwendet. Kostenbeitrag ohne Buch € 53,00. Bei 3 Teilnehmenden beträgt der Kostenbeitrag € 100,00 (ermäßigt € 85,00), ab 5 Teilnehmenden € 66,00 (ermäßigt € 58,00) pro Person.

ab **Mittwoch, 17.04.2024** 10:00-12:00 Uhr  
3 Unterrichtstage Grabenschulhaus  
€ 66,00 (ermäßigt € 58,00) Dozent: Wolfgang Matti

### EDV-Einstiegskurs, Teil 3 +/- [51204] mit Windows 10 und Wordpad/Word

Sie haben bereits den EDV-Einstiegskurs Teil 2 besucht oder vergleichbare Kenntnisse? Sie vertiefen Erlerntes mit weiteren praktischen Beispielen. Wunschthemen der Teilnehmenden können ebenfalls behandelt werden. Der Kurs vermittelt in 6 Zeitstunden Aufbauwissen. Die Bücher werden aus dem Vorgängerkurs weiterverwendet. Bei 3 Teilnehmenden beträgt der Kostenbeitrag € 100,00 (ermäßigt € 85,00), ab 5 Teilnehmenden € 66,00 (ermäßigt € 58,00) pro Person.

ab **Mittwoch, 05.06.2024** 10:00-12:00 Uhr  
3 Unterrichtstage Grabenschulhaus  
€ 66,00 (ermäßigt € 58,00) Dozent: Wolfgang Matti

### EDV-Einstiegskurs, Teil 1 +/- [51201] mit Windows 11 und eigenem Laptop

Sie sind ein absoluter Neuling, was den Computer angeht? In entspannter Atmosphäre machen Sie die ersten Schritte bei der Handhabung Ihres eigenen Laptops mit Windows 11. Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie sich am Computer anmelden, abmelden, den Umgang mit Maus und Tastatur, die Orientierung auf dem Startbildschirm. Kursinhalt:

- Den Computer kennenlernen
- Mit Windows 11 beginnen
- Apps der Desktop-Oberfläche nutzen
- Eine Einladung mit Word schreiben
- Einstieg ins Internet

Im Kostenbeitrag ist ein Lehrbuch vom Herdt-Verlag enthalten. Bei 3 Teilnehmenden beträgt der Kostenbeitrag € 100,00 (ermäßigt € 86,00), ab 5 Teilnehmenden € 66,00 (ermäßigt € 58,00) pro Person.

ab **Mittwoch, 26.06.2024** 10:00-12:00 Uhr  
3 Unterrichtstage Grabenschulhaus  
€ 66,00 (ermäßigt € 58,00) Dozent: Wolfgang Matti

## Betriebssysteme

### Windows 11 [51705] Grundkurs kompakt - auch geeignet für Umsteiger

Neben einem rundum erneuerten Erscheinungsbild bietet Windows 11 neue Komponenten und mehr Funktionalität, die Sie nach diesem Kurs effizient einsetzen können.

Kursinhalte:

- Daten, Dateien und Ordner verwalten,
- mit Bibliotheken und Favoriten arbeiten,
- Sicherheitsfunktionen kennen,
- Internetanbindungen konfigurieren,
- Daten sichern (USB-Stick, externe Festplatten, in der Cloud),
- Design des Desktops anpassen,
- Multimedia-Anwendungen nutzen,
- komfortable Sprachassistentz (Cortana),
- vorinstallierte Apps,
- weitere Tipps und Tricks.

Voraussetzung:

Erste Kenntnisse im Umgang mit dem PC. Im Kostenbeitrag ist ein Lehrbuch vom Herdt-Verlag enthalten.

Bei 3 Teilnehmenden beträgt der Kostenbeitrag € 113,00 (ermäßigt € 96,00), ab 5 Teilnehmenden € 83,00 (ermäßigt € 73,00) pro Person.

ab **Sonntag, 14.04.2024** 10:00-17:00 Uhr  
Grabenschulhaus  
€ 83,00 (ermäßigt € 73,00) Dozent: Bernd Wecker



### vhespresso – klein, stark, gut Kurse mit Durchführungsgarantie

- Durchführungsgarantie bei uns ab 3 Teilnehmer  
Sie melden sich an und der Kurs findet statt.
- Kleine Gruppe  
Ihre Themen werden intensiv behandelt.
- Sie wünschen einen anderen Termin?  
Sprechen Sie uns an!





## Mobile Computing

### iPhone und iPad ohne Eile Teil 1

[51701]

Sie haben ein eigenes iPad, iPad mini und/oder iPhone von Apple, das Sie bitte zum Kurs mitbringen (Passwort, Gerät aufladen oder Netzadapter nicht vergessen). Geschult wird mit der Version iOS 9 oder neuer. Voraussetzungen: Sie benötigen keine Vorkenntnisse. Sie erlernen die grundlegenden Funktionen für den sicheren Umgang mit den Apple-Geräten und alle notwendigen Basiseinstellungen zum Datenschutz/Datensicherheit und für eine komfortable und sichere Bedienung. Bedienelemente, Grundeinstellungen, Einstellungen zu Datenschutz/Datensicherheit, Sperr- und Homebildschirm, Kontrollzentrum, Mitteilungszentrale, App-Management (verschieben, neuer Homescreen, Ordner erzeugen, Apps löschen, usw.), Anlegen einer iCloud, Multitasking, Tastatur, Textbearbeitung u. v. m. Im Kostenbeitrag ist ein Skript enthalten.



**Samstag, 20.07.2024** 10:00-13:00 Uhr  
Grabenschulhaus  
Dozent: Bernd Wecker

€ 42,00 (ermäßigt € 36,00)

### iPhone und iPad ohne Eile Teil 2

[51702]

Sie haben ein eigenes iPad, iPad mini und/oder iPhone von Apple, das Sie bitte zum Kurs mitbringen (Passwort, Gerät aufladen oder Netzadapter nicht vergessen). Geschult wird mit der Version iOS 9 oder neuer. Voraussetzungen: Dieser Kurs setzt Grundkenntnisse für den sicheren Umgang mit dem Apple-Gerät voraus, wie sie beim Grundkurs vermittelt werden. Lerninhalt: Schritt für Schritt erlernen Sie die Benutzung der mitgelieferten Apps (Programme), Kontakte, Kalender, Safari (Internet), Mails, Erinnerungen, Notizen u. v. m. Am Kursende sind Sie in der Lage, die Programme für Ihre Belange einzurichten und zu benutzen. Sie lernen die Sprachanwendung SIRI sinnvoll einzusetzen. Das Verwalten von Musikdateien und Apps ist ebenso Bestandteil des Kurses. Im Kostenbeitrag ist ein Skript enthalten.



**Samstag, 20.07.2024** 14:00-17:00 Uhr  
Grabenschulhaus  
Dozent: Bernd Wecker

€ 42,00 (ermäßigt € 36,00)

### iPhone und iPad ohne Eile Teil 3

[51703]

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die keine oder geringe Computer- oder Internet-Kenntnisse haben. Ein Kurs mit genügend Zeit für praxisbezogene Übungen, dem Lerntempo der Teilnehmer angepasst. Kursinhalt: Am Anfang lernen Sie Ihr neues iPhone oder iPad in Ruhe kennen und machen erste Schritte damit. Es geht um ein grundsätzliches Verständnis, Tippen, Bedienen, die generelle Handhabung des kleinen Bildschirms sowie die allgemeine Inbetriebnahme. Des Weiteren lernen Sie den Umgang mit Apps: Wie organisiere und bediene ich meine Apps, damit ich optimal damit arbeiten kann. Wir werden die für Sie wichtigen Apps besprechen und üben. Ebenso werden von den vielfältigen Einstellungsmöglichkeiten die wichtigsten besprochen und eingeübt. Das Lernziel dieses effektiven Kurses ist der stressfreie und gekonnte Umgang mit Ihrem iPhone bzw. iPad. Voraussetzung: Eigenes iPhone / iPad und, falls schon vorhanden, alle Zugangsdaten wie PIN und Kennwörter.



**Samstag, 27.07.2024** 10:00-13:00 Uhr  
Grabenschulhaus  
Dozent: Bernd Wecker

€ 42,00 (ermäßigt € 36,00)

### Praxiskurs Smartphone Google/Android [51110]

Faszination mobile Kommunikation: Mit einem Smartphone steht das Internet auch unterwegs zur Verfügung und ist einfach und sicher zu bedienen. Nicht nur junge Menschen schätzen diese Möglichkeit zur Kommunikation und Information bei Reisen, Sprachen, Wandern, Musik, Fotografie, Lesen, Gesundheit, Navigation und vielem anderem. In diesem Kurs lernen Sie Ihr Smartphone und die geräteeigenen Funktionen besser kennen. Was sind Apps, wie finde ich die richtigen und wie bekomme ich sie auf mein Gerät? Wie organisiere ich meine Apps, damit ich optimal damit arbeiten kann. Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon ein Smartphone (Betriebssystem Android von Google) besitzen. Passwort, aufgeladendes Gerät oder Netzadapter nicht vergessen! Im Kostenbeitrag ist ein Skript vom Herdt-Verlag enthalten. Bei 3 Teilnehmenden beträgt der Kostenbeitrag € 120,00 (ermäßigt € 105,00), ab 5 Teilnehmenden € 83,00 (ermäßigt € 73,00) pro Person.

**Samstag, 08.06.2024** 09:00-12:00 Uhr  
**Samstag, 15.06.2024** 09:00-12:00 Uhr  
Grabenschulhaus  
Dozent: Friedrich Wilhelm Bauer

€ 83,00 (ermäßigt € 72,50)

### WhatsApp - Die Kommunikationszentrale für Smartphone mit Android [51116]

WhatsApp ist eine einfache Möglichkeit, mit Freunden und Familie zu teilen, was man erlebt. Darüber hinaus bietet diese populäre App viele Möglichkeiten, Ihren Alltag spannender und komfortabler zu gestalten. Lernen Sie nicht nur mit Textnachrichten und Gruppen umzugehen, sondern vor allem mit Medien wie Bildern, Videos aber auch GPS, Standorten oder Kontaktdaten. Im Handumdrehen werden Sie Spaß daran haben, Ihre Kommunikationszentrale mobil im Griff zu haben.

**Freitag, 05.07.2024** 15:00-18:00 Uhr  
Grabenschulhaus  
Dozent: Friedrich Wilhelm Bauer

€ 42,00 (ermäßigt € 36,00)

### Smartphones, Tablets und PCs kindersicher einrichten [51704]

Ob Abfallen mit hohen Kosten, unangemessene, nicht kindgerechte Inhalte oder Dauernutzung mit Suchtpotenzial: Wenn Kinder oder Jugendliche Smartphones, Tablets und PCs nutzen, sind die Gefahren vielfältig. Eltern sollten deshalb bereits vor dem Verschenken der Geräte Einstellungen vornehmen, mit denen sich der Medienkonsum kontrollieren und einschränken lässt. In diesem Kurs erfahren Sie daher, wie Sie die möglichen Risiken minimieren, die bei der Smartphone-, Tablet- und PC-Nutzung entstehen können – wie etwa ungewollte Kosten, unangemessene Inhalte oder eine übermäßige Nutzungszeit. So schaffen sie eine sichere Nutzungsumgebung für Ihr Kind und legen den Grundstein für eine sichere Medienkompetenz.

**Freitag, 17.05.2024** 18:00-20:00 Uhr  
Grabenschulhaus  
Dozent: Bernd Wecker

Kein Kostenbeitrag

Diese Veranstaltung wird über die „Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“ gefördert, bitte beachten Sie Seite 9.



## Büroalltag

### Fit für das Büro - Grundkurs [51205]

auch für Umsteiger geeignet, Windows 10/ Office 2016  
Sie erlernen grundlegende PC-Kenntnisse, um sicher alle Anforderungen im Berufsalltag gelassen und souverän anzugehen.

Windows 10

- Umgang mit der Benutzeroberfläche
  - Ordner und Dateien sicher managen
- Word 2016
- Texte eingeben, formatieren und gestalten,
  - Tabellen, Tabulatoren und Briefvorlagen erstellen

Excel 2016

- Berechnungstabellen erstellen, gestalten,
- Formeln und Funktionen eingeben,
- Daten mit Diagrammen veranschaulichen

E-Mail mit Outlook 2016

- E-Mails mit Outlook empfangen und versenden
- Einführung in die Termin- und Kontaktverwaltung mit Outlook,
- Informationen im Internet suchen und finden

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Im Kostenbeitrag ist ein Lehrbuch vom Herdt-Verlag enthalten. Bei 3 Teilnehmenden beträgt der Kostenbeitrag € 166,00 (ermäßigt € 144,00). Bei 4 Teilnehmenden beträgt der Kostenbeitrag € 143,00 (ermäßigt € 124,50).

Freitag, 23.02.2024 18:30-21:30 Uhr

Samstag, 24.02.2024 09:00-16:00 Uhr

1 Stunde Mittagspause Grabenschulhaus  
€ 120,00 (ermäßigt € 104,00) Dozent: Joachim Gluma



### Word AufbauSeminar [51209]

Dieses Seminar richtet sich an alle, die bereits über grundlegende Kenntnisse in MS Word verfügen und ihre Fähigkeiten erweitern möchten.

- Dokumente erstellen und formatieren
- Fortgeschrittene Formatierungen: Aufzählungen, Tabulatoren, SmartArts, Kopf- und Fußzeilen
- Effizientes Arbeiten mit Design- und Formatvorlagen
- Einbinden und verknüpfen von Exceltabellen und Diagrammen
- Seitenumbrüche, Abschnittswchsel, Spaltensatz
- Schnellbausteine und AutoTexte erstellen
- Fußnoten und Inhaltsverzeichnis erstellen

Zielgruppe: Alle, die ihre MS Word-Kenntnisse vertiefen und erweitern möchten. Büroangestellte, Studierende, Selbstständige und alle, die beruflich mit Textverarbeitung zu tun haben.

Samstag, 20.04.2024 09:00-16:00 Uhr

1 Stunde Mittagspause Grabenschulhaus  
€ 83,00 (ermäßigt € 72,00) Dozentin: Sonja Fleischmann



Ab dem 01.01.2022 beginnt die neue Förderperiode für Fachkurse. Fragen Sie bei uns nach!

Der Zuschuss beträgt

- 30% der Teilnahmegebühr, hiervon abweichend
- 70% der Teilnahmegebühr für Teilnehmende, die mindestens das 55. Lebensjahr vollendet haben,
- 70% der Teilnahmegebühr für Teilnehmende ohne Berufsabschluss.

### PowerPoint Auffrischung [51210]

In diesem Seminar frischen Sie ihr vorhandenes Wissen wieder auf und bringen es auf den neusten Stand.



- Folienlayouts nutzen
- Master anlegen und bearbeiten, Bilder, Formen, Screenshots und Hyperlinks einfügen
- SmartArts erstellen und bearbeiten
- Tabellen, Diagramme erstellen und aus Excel einfügen
- Folienübergänge und Animationen gezielt anwenden
- Notizen einfügen
- Referentenansicht

Zielgruppe: Alle, die ihre MS PowerPoint-Kenntnisse vertiefen und erweitern möchten. Büroangestellte, Studierende, Selbstständige und alle, die beruflich mit Textverarbeitung zu tun haben.

Samstag, 27.04.2024 09:00-16:00 Uhr

1 Stunde Mittagspause Grabenschulhaus  
€ 83,00 (ermäßigt € 72,00) Dozentin: Sonja Fleischmann

### Büroorganisation mit Outlook 2016 [51707]

Outlook dient dazu, die Organisation und Verwaltung der täglich anfallenden Arbeiten zu erleichtern. Die konsequente Nutzung des Kalenders und der Aufgabenliste bringt große Zeitersparnis bei der Abstimmung gemeinsamer Termine und der Verteilung von Aufgaben.

Kursinhalt:

- Outlook individuell einrichten
- E-Mail voll ausschöpfen
- Termine erfassen und verwalten
- Adressverwaltung
- Besprechungen koordinieren



Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse. Im Kostenbeitrag ist ein Lehrbuch vom Herdt-Verlag enthalten. Bei 3 Teilnehmenden beträgt der Kostenbeitrag € 120,00 (ermäßigt € 105,00), bei 4 Teilnehmenden € 99,00 (ermäßigt € 87,00), ab 5 Teilnehmenden € 83,00 (ermäßigt € 73,00) pro Person.

Freitag, 17.05.2024 10:00-17:00 Uhr

1 Stunde Mittagspause Grabenschulhaus  
€ 83,00 (ermäßigt € 73,00) Dozent: Bernd Wecker

### Excel Aufbaukurs [51708]

Sie wollen Excel noch vielfältiger nutzen? Dieser Aufbaukurs vertieft durch praxisnahe Übungen folgende Kursinhalte:

- komplexe Funktionen erstellen (z. B. Wenn-Dann-Funktion, SVERWEIS)
- Tabellen und Mappen verknüpfen
- Listen bearbeiten und auswerten
- Datenbankfunktionen nutzen (u. a. Filter- und Sortierfunktionen)
- MS Query
- Datenaustausch mit anderen Anwendungen durchführen (z. B. Datenexport für Word-Seriendokumente)
- Format- und Mustervorlagen verwenden
- anspruchsvolle Diagramme und Pivot-Tabellen generieren



Im Kostenbeitrag ist ein Lehrbuch vom Herdt-Verlag enthalten. Bei 3 Teilnehmenden beträgt der Kostenbeitrag € 120,00 (ermäßigt € 105,00).

Sonntag, 21.04.2024 10:00-17:00 Uhr

1 Stunde Mittagspause Grabenschulhaus  
€ 83,00 (ermäßigt € 73,00) Dozent: Bernd Wecker



## Apple Grundlagen

[51710]

Sie erlernen die Grundlagen (Installation, Dateimanager, Sicherung), erfahren die Unterschiede gegenüber Windows, arbeiten mit den Alltagsanwendungen E-Mail, Browser, Kalender, Adressbuch und betrachten iTunes und den AppStore. Weitere Themen und Schwerpunkte sind nach Absprache möglich. Sie benötigen ein MacBook oder iMac, außerdem bei Bedarf für Sicherungen eine externe Festplatte. Falls Sie im AppStore ein Programm kaufen möchten, in iTunes Musik oder Filme, benötigen Sie dafür eine "iTunes-Karte" (maximal 8 Personen). Bei 3 Teilnehmenden beträgt der Kostenbeitrag € 120,00 (ermäßigt € 105,00).



**Mittwoch, 03.07.2024** 18:00-21:00 Uhr  
**Freitag, 05.07.2024** 18:00-21:00 Uhr  
**Grabenschulhaus**

€ 83,00 (ermäßigt € 73,00) Dozent: Bernd Wecker

## Workshop für ungeklärte Fragen zur Arbeit mit den MS Office Programmen

[51207]

Sie arbeiten ständig oder gelegentlich mit den bekannten Programmen des MS Office Pakets Word, Excel, Power Point und Outlook. Vielleicht gibt es die eine oder andere Frage zum generellen Arbeiten mit dieser Software oder Sie wollen effektiver und schneller mit dem Tagesgeschäft fertig werden. Dann wären Sie ein potentieller Kandidat für diesen eintägigen Workshop, in dem ihre Fragen bearbeitet und Lösungsansätze gefunden werden. Wir freuen uns auf Sie!



**Samstag, 29.06.2024** 09:00-16:00 Uhr  
**1 Stunde Mittagspause** Grabenschulhaus  
 € 120,00 (ermäßigt € 104,00) Dozent: Joachim Gluma

## Fit für das Büro Aufbaukurs Office 2016 [51206]

Kursinhalt:

Word:

- Arbeiten mit Dokumentvorlagen
- Sonderzeichen, Symbole, Datum und Uhrzeit einfügen
- Arbeiten mit mehrseitigen Dokumenten
- Kopf- und Fußzeilen, sowie Inhaltsverzeichnis einfügen und gestalten
- Überschriften mit Formatvorlagen versehen, automatisch nummerieren
- Excel-Funktionen in Word nutzen (Tabellen, Diagramme)
- Seriendruck und DIN 5008



Excel:

- Bezüge zu anderen Tabellenblättern und Arbeitsmappen
- Bedingte Formatierung
- Fortgeschrittenes Arbeiten mit Funktionen (Formelüberwachung, Formeldetektiv, verschachtelte - Funktionen erstellen, WENN-Funktionen, sverweis, wverweis)
- Daten sortieren, filtern und gliedern
- Daten in Pivot-Tabellen auswerten (Pivot-Tabellen erstellen und anpassen)

PowerPoint:

- Neue Präsentation erstellen
- Mit Platzhaltern und Grafiken arbeiten
- Arbeiten mit verschiedenen Foliendesigns und Folienlayouts
- Animationen einfügen und bearbeiten (Folienübergänge, Textanimationen, automatische Animationen)
- Drucken von Präsentationen und Handzetteln
- Bildschirmpräsentation für CD oder USB-Stick verpacken für PCs ohne PowerPoint

Die Kursinhalte werden zusätzlich am ersten Abend besprochen. Der Dozent steht per E-Mail (nach Absprache auch per Telefon) für Rückfragen zur Verfügung. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word und Excel. Im Kostenbeitrag ist ein Lehrbuch vom Herdt-Verlag (€ 20,00) enthalten. Bei 3 Teilnehmenden beträgt der Kostenbeitrag € 166,00 (ermäßigt € 144,00). Bei 4 Teilnehmenden beträgt der Kostenbeitrag € 143,00 (ermäßigt € 124,50).

**Freitag, 07.06.2024** 18:30-21:30 Uhr  
**Samstag, 08.06.2024** 09:00-16:00 Uhr  
**1 Stunde Mittagspause** Grabenschulhaus

€ 120,00 (ermäßigt € 104,00) Dozent: Joachim Gluma

## Leg Dir Deinen Ball neu auf ...



Beratung, Konzeption  
 CAD-Umsetzungen  
 Formen- und WZ-Bau  
 Kunststoffspritzguss  
 Produkt-Veredelung  
 Baugruppenmontage

**TECHNO PLAST**  
 Engineering GmbH

Dynamischer Steuermann für 6-köpfiges Team:

### Schichtführer Kunststoffproduktion m/w/d

- Spritzgießanlagen samt Peripherie am Laufen halten
- Top Marken-Qualität durchsetzen, Produktivität sichern
- Bedienpersonal anleiten, führen, begeistern...
- ➔ Produktionserfahrung Kunststoffindustrie
- ➔ Verfahrensmechaniker oder vergleichbare Praxis

Kunststoff-Produktionsprofi,  
 Mannschaftsspieler, Qualitätsfan

### Verfahrensmechaniker m/w/d

- Rüsten von Maschinen, Werkzeugen inkl. Peripherie.
- Prozesssicheres Anfahren der Maschinen mit allen Freigaben.
- Werkzeugbemusterungen inkl. Ermittlung prozesssicherer Produktionsdaten und Dokumentation.
- Qualitätskontrollen nach definierten Systemvorgaben.
- Professionelle Störungsbehebung, Wartungsarbeiten an allen Maschinen und Anlagen - KraussMaffei, Arburg, Battenfeld - alles, was gut ist und richtig Spaß macht!

**Jetzt gleich bewerben !**

**Zukunftssichere, attraktive  
 Arbeitsplätze hier in der Region**

**www.technoplast.de** Wir denken  
 in Spritzguss

Sonja Schöle freut sich  
 auf aussagekräftigen  
 Bewerbungsunterlagen !

Erich-Schumm-Str. 2-4  
 71540 Murrhardt  
 Phone: (07 19 7) 93 59 8-17  
 E-Mail: [stbaen@technoplast.de](mailto:stbaen@technoplast.de)



## Internet

### Sicherheit bei der Internetnutzung

Nach dem Besuch dieses Seminars wissen Sie, welche Gefahren im Internet bestehen und wie Sie sich davor schützen. Sie können Risiken einschätzen und kennen sichere Möglichkeiten, das Internet trotzdem für Alltagsgeschäfte zu nutzen:



- Sicherheit des eigenen PCs
- Umgang mit Passwörtern
- Sicherheitsrisiken im Internet
- Computerviren und ihre verschiedenen Formen (Trojaner u. a.)
- Sicherheitseinstellungen
- Sichere Datentransfermöglichkeiten
- Sicheres Homebanking
- Zertifikate und Verschlüsselung
- Sichere Konfiguration Ihres WLAN (drahtloses Netzwerk)

Zusammenfassung aller sicherheitsrelevanten Punkte in einer Sicherheits-Checkliste. Voraussetzung: Internet-Grundkenntnisse. Aufgrund der geringen Teilnehmendenzahl besteht die Möglichkeit, Ihre individuellen Fragen zu beantworten. Bei 3 Teilnehmenden beträgt der Kostenbeitrag € 100,00 (ermäßigt € 85,00).

**Sonntag, 18.02.2024** 10:00-17:00 Uhr [23251706]  
 1 Stunde Mittagspause Grabenschulhaus  
 € 64,00 (ermäßigt € 54,50) Dozent: Bernd Wecker

**Samstag, 11.05.2024** 10:00-17:00 Uhr [51706]  
 1 Stunde Mittagspause Grabenschulhaus  
 € 64,00 (ermäßigt € 54,50) Dozent: Bernd Wecker

## Foto & Grafik

### GIMP - Bildbearbeitung [51112]

GIMP ist ein kostenloses, sehr leistungsfähiges Bildbearbeitungsprogramm, das Sie als Freeware kostenlos aus dem Internet herunterladen können. Einfach installieren und sofort loslegen ist die Devise. Wegen seines beachtlichen Funktionsumfangs macht diese Software den großen Profiprogrammen ernsthafte Konkurrenz. Inhalte:

- Farbkorrekturen
- Belichtungskorrekturen
- Freistellen und Ausrichten
- Scharf- und Weichzeichnen
- Perspektiven
- Retusche
- Fotomontage
- Effekte und Filter

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse und erste Erfahrungen im Umgang mit Digitalfotos. Im Kostenbeitrag ist ein Lehrbuch vom Herdt-Verlag enthalten. Bei 3 Teilnehmenden erhöht sich der Kostenbeitrag auf € 120,00 (ermäßigt € 105,00), bei 4 Teilnehmenden auf € 100,00 (ermäßigt € 87,50)

**Samstag, 09.03.2024** 09:00-12:00 Uhr  
**Samstag, 16.03.2024** 09:00-12:00 Uhr  
 Grabenschulhaus  
 € 83,00 (ermäßigt € 73,00) Dozent: Friedrich Wilhelm Bauer

### Fotobücher individuell zusammenstellen [51113]

Hochwertige gedruckte Fotobücher am PC zu erstellen, ist im Digitalkamera-Zeitalter der Trend. Kein lästiges Einkleben mehr! Spannende Collagen und Arrangements Ihrer schönsten Bilder sind für Ihre Urlaubspräsentation, Familienfeiern und viele andere Anlässe die Krönung. Die Zusammenstellung der Bilder, eine pfiffige Anordnung, Untermalung mit Effekten und Illustration mit Textelementen wird komplett mit einer PC-Software der jeweiligen Fotolabore durchgeführt. In diesem Seminar wird die Programmbedienung am Beispiel der CEWE-Fotobuch Software behandelt. Die Teilnehmenden können eigene Bilder mitbringen und verwenden. Tipps und Tricks runden die Kursinhalte ab. Selbstverständlich können die erworbenen Kenntnisse auch auf andere Programme übertragen werden. Jede(r) Teilnehmende erhält einen Gutschein. Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse und erste Erfahrungen im Umgang mit Digitalfotos empfehlenswert, eigener Laptop kann mitgebracht werden.

**Samstag, 24.02.2024** 09:00-12:00 Uhr  
**Samstag, 02.03.2024** 09:00-12:00 Uhr  
 Grabenschulhaus  
 € 83,00 (ermäßigt € 73,00) Dozent: Friedrich Wilhelm Bauer

### CorelDRAW® Graphics Suite [51700]

Sie sind nicht bereit, zu einem Abo-pflichtigen System zu wechseln? Entdecken Sie die Alternative zu Adobe, bei der Sie entscheiden, wie Sie Ihre Software erwerben und benutzen. Wenn Sie möchten, dass Ihre Anwendungen für immer Ihnen gehören und Sie deshalb jederzeit in der Lage sind, Ihre Designs zu bearbeiten und weiterzuverwenden, stellt Ihnen Corel mit der CorelDRAW® Graphics Suite eine Alternative zu Adobe bereit: Die CorelDRAW Graphics Suite bietet alle Designwerkzeuge, Funktionen und Inhalte, die Sie von einer professionellen Grafikdesign-Suite erwarten - ohne dass Sie Abstriche in puncto Qualität oder Leistung machen müssen. CorelDRAW ist ein Grafik- und Präsentationsprogramm, mit dem Sie auf einfache Weise Zeichnungen, Textgrafiken und Geschäftsgrafiken erstellen können. Bildbearbeitung und 3D-Imaging gehören ebenfalls zum Funktionsumfang. VHS-Kursteilnehmende erhalten zur Zeit die neueste Version von Corel Draw zum Preis von € 125,00.



Inhalt:

- Grundlegende Programmfunktionen
- Lineale und Hilfslinien nutzen
- Objekte und Pfade erstellen und bearbeiten
- Farben, Verläufe, Muster und Transparenzen nutzen
- Bilder importieren und bearbeiten
- Text in Zeichnungen einfügen
- Mit Bitmaps arbeiten
- Zeichnungen für die Ausgabe vorbereiten

Im Kostenbeitrag ist das Buch "CorelDRAW Graphics Suite 2019/2020 -Einstieg und Praxis" vom Verlag Markt und Technik enthalten. Bei 3 Teilnehmenden beträgt der Kostenbeitrag € 150,00 (ermäßigt € 132,00) pro Person.

**Sonntag, 07.04.2024** 10:00-17:00 Uhr  
 1 Stunde Mittagspause Grabenschulhaus  
 € 100,00 (ermäßigt € 89,00) Dozent: Bernd Wecker



## Fotografieren und Filmen mit dem Smartphone mit Android [51114]

Mit dem Smartphone knipsen, das kann doch jeder! Auch wenn die Bedienung der Kamera in einem Smartphone meist ganz einfach erscheint, kann man durch das Anwenden einiger einfacher Tricks und Kniffe zu wesentlich besseren Bildern kommen. Wir wollen in dem Kurs entdecken, wie Einstellungen, Licht, Standpunkt und Motiv Einfluss auf das Endergebnis, das fertige Foto, nehmen und die optimalen Möglichkeiten beim Fotografieren mit dem Smartphone für Foto und Video erkunden. Außerdem werfen wir einen kurzen Blick auf interessantes Zubehör, das für das Fotografieren und Filmen mit Smartphones hilfreich sein kann. Was bietet der Workshop?

- Viele Tricks und Tipps für bessere Aufnahmen bei Foto und Video
  - Praktische Erfahrungen im Umgang mit der Handykamera
  - Überblick über interessantes Zubehör für Smartphone-Filmer und -Fotografen
  - Erfahrungsaustausch mit kreativen Gleichgesinnten
- Bitte mitbringen: Smartphone / Tablet-PC (falls vorhanden)

Weiteres Zubehör (falls vorhanden), Ladekabel, Passwort

**Samstag, 20.04.2024** 09:00-12:00 Uhr  
**Grabenschulhaus**  
 € 42,00 (ermäßigt € 36,00) Dozent: Friedrich Wilhelm Bauer

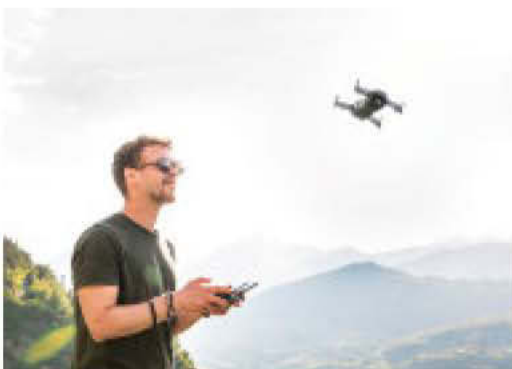
## Drohnen

### Fliegen mit "Drohnen" und "Coptern" [51208] und worauf zu achten ist....

Das Fliegen mit Drohnen hat in letzter Zeit rasant zugenommen. Im Moment werden weit mehr als 1.000.000 solcher Drohnen im Freizeit- und auch im Profi-Bereich betrieben und es werden ständig mehr.

Als Spielzeug werden sie in Supermärkten oder im Internet angeboten und sind teilweise mit hochauflösenden Kameras schon für einen geringen Preis zu erwerben. Sehr schnell kann der Erwerb und Betrieb eines solchen "Spielzeugs" eine Rechtsverletzung darstellen. Dieser Info-Abend soll Ihnen die Grundlagen des privaten Drohnenfliegens innerhalb des rechtlichen Rahmens der neuen EU-Drohnenverordnung vermitteln.

**Donnerstag, 18.07.2024** 19:00-21:00 Uhr  
**Grabenschulhaus**  
 € 15,00 (ermäßigt € 13,00) Dozent: Wolfgang Matti



# facebook



Schau doch mal bei uns auf Facebook rein!!

[www.facebook.com/vhsMurrhardt](https://www.facebook.com/vhsMurrhardt)



Folge uns!!

Volkshochschule Murrhardt e. V.



## Neue Medien

### Eintauchen in eine andere (VR-)Welt [51115]

VR heißt Virtual Reality und bedeutet so viel wie eine computergenerierte Welt in 3D Bild und Ton.

Wir wollen uns Virtual Reality von der einfachen günstigen Smartphone VR-Brille her bis hin zu komplexen, teuren Modellen mit beeindruckender Grafik nähern. Sie werden spannende Reiseziele und Spiele im virtuellen Raum erleben.

Auf den sicheren Umgang wird ebenfalls eingegangen.

Testgeräte sind vorhanden.

Vorkenntnisse: erste Computererfahrungen sind vorteilhaft.

**Samstag, 13.04.2024** 09:00-12:00 Uhr  
**Grabenschulhaus**  
 € 39,00 (ermäßigt € 33,00) Dozent: Friedrich Wilhelm Bauer





### Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen. Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>)

### Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für XpertBusiness-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule. Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/hochschule>).

### Webinare

Während eines Webinars sind Sie über das Internet live mit einem virtuellen Klassenraum verbunden und nehmen so am Unterricht eines Fachdozenten teil. Dabei können Sie jederzeit per Chat Fragen an den Fachdozenten stellen. Das Geschehen im virtuellen Klassenraum wird aufgezeichnet, sodass Sie sich zu jedem Kursabend im Nachgang ganz in Ruhe das entsprechende Video anschauen können. Mit den Übungen und Praxis-Aufgaben aus den passenden Xpert Business Lehr- und Übungsbüchern können Sie zwischen den Kursabenden das Erlernte anwenden und festigen.

Die Live-Termine sind immer dienstags und donnerstags ab dem 05.03.2024 und finden von 18:30 bis 20:30 Uhr statt. Der Techniktest findet vom 26.02.2024-04.03.2024 statt.

- 24155103 Finanzbuchführung 1 Online Beginn: 05.03.2024
- 24155104 Finanzbuchführung 2 Online Beginn: 05.03.2024
- 24155106 Lohn und Gehalt 1 Online Beginn: 05.03.2024
- 24155107 Lohn und Gehalt 2 Online Beginn: 05.03.2024
- 24155109 Betriebliche Steuerpraxis Online Beginn: 05.03.2024
- 24155110 Bilanzierung Online Beginn: 05.03.2024
- 24155111 Controlling Online Beginn: 05.03.2024

Start der Einschreibungen: 25.01.2024

### Hinweis

Weitere Xpert Business Kurse und Informationen zu den Kursinhalten, Terminen, Kostenbeiträgen und Abschlüssen finden Sie unter: <https://vhs-murrhardt.de> oder rufen Sie uns an: 07192/935816

Xpert Business Abschlüsse   Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter*in (XB)			Manager*in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter*in	Personal- und Lohnbuchhalter*in	Finanz- und Lohnbuchhalter*in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen (Lohn) Controlling
Finanzbuchführung (1)	✓*	✓*							✓
Finanzbuchführung (2)	✓		✓*		✓		✓	✓	✓
Finanzbuchführung (3) EDV	✓				✓		✓		✓
Bilanzierung			✓		✓ alternativ ↵		✓ alternativ ↵	✓	✓
Finanzwirtschaft		✓*			✓ alternativ ↵		✓ alternativ ↵	✓	✓
Kosten- und Leistungsrechnung		✓			✓		✓	✓	✓
Controlling		✓						✓	✓
Betriebliche Steuerpraxis			✓					✓	✓
Lohn und Gehalt (1)				✓*				✓	✓
Lohn und Gehalt (2)				✓		✓	✓		✓
Lohn und Gehalt (3) EDV				✓		✓	✓		✓
Personalwirtschaft						✓			✓
Personale Kompetenzen									✓

\* optionales, aber empfohlenes Modul





## Tanzen



Foto zeigt Heiko Becker in Aktion!

### Hip Hop Foundations

Schritt für Schritt werden Kinder und Jugendliche in die Welt des faszinierenden Tanzes eingeführt. B. Boying (Breakdance) ist die Basis und Tanzform im Hip Hop. Ebenfalls werden die von der Westküste der USA stammenden Tanzstile Popping und Locking praktiziert. Erwirb mehr Wissen über den Körper durch Koordination und Krafttraining sowie ein besseres Verständnis für Musik und Taktgefühl. Erfahre mehr Hintergrundwissen über die Hip Hop Kultur. Hat das dein Interesse geweckt? Dann lass dir diesen Kurs nicht entgehen. Der Dozent, Heiko Becker alias Smurf, ist seit 1993 als Hip Hop Artist in der Scene tätig. Teil seine Erfahrungen mit ihm und lern, was Peace, Unity, Love & Have some Fun bedeuten. Außer in den Schulferien finden die Kurse fortlaufend statt. Bitte bequeme Sportsachen und ggf. Schutzkleidung/ Wollmützen für Kopfdrehungen mitbringen.

immer freitags

ab 23.02.2024 18:30-19:30 Uhr [20958]  
Grabenschulhaus  
Dozent: Heiko Becker

€ 80,00

ab 23.02.2024 19:30-20:30 Uhr [20959]  
Grabenschulhaus  
Dozent: Heiko Becker

€ 80,00

### Tänzerische Früherziehung

Für Kinder von 4 bis 8 Jahren

Kinder brauchen viel Bewegung. Durch den Ballettunterricht soll die natürliche Anmut, der Sinn für Grazie, Musikalität und Harmonie geweckt werden. Dabei wird auch der einhergehende Wachstumsprozess unterstützt. Anmeldungen sind jederzeit möglich, Geschwisterermäßigung 10%. Außer in den Schulferien finden die Kurse fortlaufend statt. Die Volkshochschule Murrhardt tritt nur als Vermittlerin auf. Der Kostenbeitrag wird monatlich in Höhe von 30,00 € erhoben.

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren [20949]  
immer mittwochs 14:15-15:15 Uhr

Für Kinder von 6 bis 8 Jahren [20950]

immer mittwochs 15:15-16:15 Uhr  
außer in den Schulferien Grabenschulhaus  
Dozentin: Sonja Klenk



### Tänzerische Früherziehung

Für Kinder von 8 bis 10 Jahren

[20951]

Kinder brauchen viel Bewegung. Durch den Tanzunterricht soll die natürliche Anmut, der Sinn für Grazie, Musikalität und Harmonie geweckt werden. Dabei wird auch der einhergehende Wachstumsprozess unterstützt. Anmeldungen sind jederzeit möglich, Geschwisterermäßigung 10%. Außer in den Schulferien finden die Kurse fortlaufend statt. Die Volkshochschule Murrhardt tritt nur als Vermittlerin auf. Der Kostenbeitrag wird monatlich in Höhe von 30,00 € erhoben.

immer mittwochs 16:15-17:15 Uhr  
außer in den Schulferien Grabenschulhaus  
Dozentin: Sonja Klenk



### Murr-Hoppers

Für Kinder von 3-5 Jahren

[20955]

Wir entdecken die spannende Welt der Musik und des Tanzes! In einer familiären Gruppe werden einfache, kindgerechte Bewegungen zur Musik erlernt. Passend dazu gibt es kreative Spielideen mit verschiedenen Materialien. Selbstbewusstsein, Körperwahrnehmung sowie Rhythmusgefühl und Kreativität werden spielerisch gefördert und gestärkt.

ab Donnerstag, 22.02.2024 14:30-15:15 Uhr  
15 Unterrichtstage Grabenschulhaus  
€ 59,00 Dozentin: Silvia Eisenmann

### Murr-Twisters

Für Kinder von 6-8 Jahren

[20956]

Teamgeist, Selbstvertrauen und Spaß an der Bewegung sind Hauptbestandteile dieser Gruppe. Wir tanzen erste einfache Choreografien und verbessern dabei unser Rhythmusgefühl sowie die Körperhaltung. Durch kreative Spielpausen entsteht ein abwechslungsreiches Programm.

ab Donnerstag, 22.02.2024 15:30-16:30 Uhr  
15 Unterrichtstage Grabenschulhaus  
€ 75,00 Dozentin: Silvia Eisenmann

### Murr-Dancers

Für Kinder von 9-12 Jahren

[20957]

Zu aktuellen Songs aus verschiedenen Genres werden abwechslungsreiche Choreografien einstudiert. Wir erlernen vorgegebene Schrittfolgen oder kreieren in der Gruppe neue Tanzbewegungen. Lasst euch mitreißen, schließt neue Freundschaften und verbessert nebenbei auch noch Ausdruck, Körperhaltung und Fitness.

ab Donnerstag, 22.02.2024 16:40-17:40 Uhr  
15 Unterrichtstage Grabenschulhaus  
€ 75,00 Dozentin: Silvia Eisenmann



## Plastisches Gestalten

### Kreatives Gestalten mit Ton [20652]

Für Kinder ab 6 Jahren

Wir wollen in diesem Kurs nach Lust und Laune töpfern, was uns zum Thema Frühling einfällt. Dabei können lustige Tiere oder Figuren und noch vieles mehr entstehen. Die Materialkosten sind im Kostenbeitrag enthalten.

**Montag, 18.03.2024** 17:00-18:30 Uhr  
**Dienstag, 19.03.2024** 17:00-18:30 Uhr  
Grabenschulhaus  
Dozentin: Ulrike Wieland

€ 15,00

### Töpfern nach Lust und Laune [20653]

Ferienkurs für Kinder ab 6 Jahren

Wir wollen in diesem Kurs nach Lust und Laune töpfern, was uns zum Thema Frühling einfällt. Dabei können lustige Tiere oder Figuren und noch viel mehr entstehen. Bitte Arbeitskleidung mitbringen. Die Materialkosten sind im Kostenbeitrag enthalten.

**Montag, 25.03.2024** 17:00-18:30 Uhr  
**Dienstag, 26.03.2024** 17:00-18:30 Uhr  
Grabenschulhaus  
Dozentin: Ulrike Wieland

€ 15,00

### Korbflechten Mutter/Kind oder Vater/Kind [21203] oder Oma/Enkel oder Tante/Nichte

Unter Anleitung des Korbmachers Stefan Lemke erlernen Sie ein traditionsreiches Handwerk um "Ihren eigenen Korb" herzustellen. Am Samstag ist eine Mittagspause von 12:00 - 12:30 Uhr vorgesehen. Die Materialkosten ca 25 - 30 € werden mit dem Kursleiter abgerechnet. **Anmeldeschluss ist am: 24.04.2024**

**Samstag, 11.05.2024** 10:00-16:00 Uhr  
Grabenschulhaus  
Dozent: Stefan Lemke

Kein Kostenbeitrag  
(Spendengefördert)

## Spazieren mit Tieren

### Spaziergang mit Islandpferden

An diesem Tag dreht sich alles um das Thema Islandpferd. Nach einer Einführung in den Umgang mit den Pferden und deren Pflege, werden wir die Pferde gemeinsam kennenlernen, putzen und vorbereiten. Bei einem Spaziergang werden wir zusammen mit den Pferden die wundervolle Natur des Schwäbischen Waldes erkunden. Je nach Gruppenkonstellation kann geführt geritten werden. Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.



Max. Teilnehmerzahl 8

**Samstag, 04.05.2024** 9:30-13:00 Uhr [11559]  
Treffpunkt: Oberneustetten 4  
71540 Murrhardt  
Dozentin: Claudia Schöndeling

€ 18,00 (ermäßigt € 15,00)

**Samstag, 15.06.2024** 9:30-13:00 Uhr [11560]  
Treffpunkt: Oberneustetten 4  
71540 Murrhardt  
Dozentin: Claudia Schöndeling

€ 18,00 (ermäßigt € 15,00)



### Spaziergang mit Alpakas

Entdecke die faszinierende Welt der Alpakas bei einem erlebnisreichen Spaziergang. Er bietet eine einzigartige Gelegenheit, die sanften und liebenswerten Alpakas kennen-zulernen. Jung und Alt können sich gleichermaßen an der ruhigen Natur dieser Tiere erfreuen, während wir gemeinsam durch unsere malerische Landschaft wandern und gleichzeitig die Natur genießen. Die Wege sind barrierefrei und Kinderwagentauglich. Max. Teilnehmerzahl 14.



**Freitag, 12.04.2024** 14:00-15:30 Uhr [11561]  
Treffpunkt: Hinterbüchelberg 46  
Fam. Haas, 71540 Murrhardt  
Dozentin: Gabriela Haas

€ 15,00 (ermäßigt € 12,00)

**Freitag, 17.05.2024** 14:00-15:30 Uhr [11562]  
Treffpunkt: Hinterbüchelberg 46  
Fam. Haas, 71540 Murrhardt  
Dozentin: Gabriela Haas

€ 15,00 (ermäßigt € 12,00)

## Zeichnen / Malen

### Manga IV - Charaktere und Story [20506]

Für Kinder ab 10 Jahren

Die Heldin und ihr bester Freund versus den Bösewicht. Gemeinsam erfahren wir, was den Manga-Stil ausmacht und wie man Szenen mit mehreren Charakteren überzeugend und lebendig zeichnet. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Bitte Papier und Bleistift, Buntstifte oder Marker und falls vorhanden gerne einen Brush-Pen mitbringen. Bitte Bleistift, Buntstifte und Papier mitbringen, gerne auch einen Brushpen wer hat.

**Donnerstag, 04.04.2024** 10:00-13:00 Uhr  
Grabenschulhaus  
Dozentin: Martina Nowak

€ 12,00

Bei den Kursen für Erwachsene im kreativen Bereich sind Jugendliche herzlich willkommen!



## Kochen ab 8-99 Jahren

### Gemeinsam Zeit mit Mama/Papa verbringen [37010]

Zusammen mit Mama oder Papa ein eigenes Menü zaubern, gemeinsame Zeit verbringen. Das und vieles mehr macht Freude und führt zu Kreativität in der Küche. Die Gebühren gelten für ein Erwachsenen/Kind Paar. Die Lebensmittelkosten von 15-17 Euro werden mit der Dozentin abgerechnet.

**Samstag, 20.07.2024**      **10:00-13:00 Uhr**  
**Walterichschule - Küche,**  
**Nägelestr. 17**

**Kein Kostenbeitrag**      **Dozentin: Eli Heugel**  
**(spendengefördert)**



## Selbstverteidigung

### Selbstverteidigungs-Workshop [23212910]

**Für Jugendliche von 12 bis 14 Jahren**

In diesem Workshop habt ihr die Möglichkeit erste Techniken der Selbstverteidigung zu erlernen. Neben praktischen Tipps und Tricks werden in diesem Workshop vor allem deeskalierendes und sicheres Auftreten in brenzligen Situationen eingeübt. Bitte mitbringen: Hallenschuhe, bequeme Kleidung, etwas zu Trinken



**Mittwoch, 14.02.2024**      **16:00-18:00 Uhr**  
**Grabenschulhaus**  
**€ 15,00**      **Dozent: Werner Rau**

### Selbstverteidigungs-Workshop [23212911]

**Für Jugendliche von 15 bis 17 Jahren**

In diesem Workshop habt ihr die Möglichkeit erste Techniken der Selbstverteidigung zu erlernen. Neben praktischen Tipps und Tricks werden in diesem Workshop vor allem deeskalierendes und sicheres Auftreten in brenzligen Situationen eingeübt. Bitte mitbringen: Hallenschuhe, bequeme Kleidung, etwas zu Trinken



**Donnerstag, 15.02.2024**      **16:00-18:00 Uhr**  
**Grabenschulhaus**  
**€ 15,00**      **Dozent: Werner Rau**

## English for Kids

### English for Kids [40617]

**Für Kinder ab 3-4 Jahren**

Kleine Kinder bauen schneller Netzwerke im Gehirn auf, was das Lernen erleichtert. Lust auf Spracherlernen haben schon die Kleinsten. Mit Freude und Spaß werden die Kinder an die Englische Sprache spielerisch herangeführt.



**Montag, 19.02.2024**      **16:00-16:45 Uhr**  
**15 Unterrichtstage**      **Grabenschulhaus**  
**€ 65,00**      **Dozentin: Karina Bäumler**

### English for Kids [40618]

**Für Kinder ab 5-6 Jahren**

Kleine Kinder bauen schneller Netzwerke im Gehirn auf, was das Lernen erleichtert. Lust auf Spracherlernen haben schon die Kleinsten. Mit Freude und Spaß werden die Kinder an die Englische Sprache spielerisch herangeführt. Mit Basteln und Impulsen zur Kreativität erweitern sie den Wortschatz und die Strukturen der Sprache werden gefestigt.



**Montag, 19.02.2024**      **16:45-17:30 Uhr**  
**15 Unterrichtstage**      **Grabenschulhaus**  
**€ 65,00**      **Dozentin: Karina Bäumler**

## Easy Checker

### Völlig gehillt alles geregelt bekommen [23231504]

**- Wie Du Hausis, Hobbies und Schule unter einen Hut bringst**  
**Ab 15 Jahren, Schüler kurz vor dem Abschluss, Studierende**

Schule, Hausis, Freunde, Hobbies, Social Media und noch mehr so Zeugs wollen heute irgendwie unter einen Hut gebracht werden. Vieles ist anspruchsvoller geworden, alles strömt auf Dich ein und so nebenbei sollte man sich auch noch Gedanken machen, wie es nach der Schule, dem Studium, der Ausbildung etc. weitergeht. Wie soll das denn funktionieren?

In diesem Kurs zeige ich Dir wie Du alles ganz einfach und gehillt geregelt bekommst. Mit einfachen Checklisten und Tabellen schaffst Du es völlig easy alles unter einen Hut zu kriegen und wieder mehr Zeit für Dinge zu haben, die Dich wirklich interessieren.

Der Kurs richtet sich an Jugendliche ab ca. 15 Jahren, Schüler kurz vor dem Abschluss, Studierende ohne oder mit nur wenig Vorkenntnissen, welche sich über das Thema Stress im Allgemeinen informieren wollen.

Jeder Teilnehmer sollte seinen Kalender (digital/analog), wenn vorhanden Laptop, Tablet und/oder Smartphone mitbringen (Ladegeräte nicht vergessen).

**Samstag, 13.01.2024**      **09:00-16:00 Uhr**  
**1 Stunde Mittagspause**      **Grabenschulhaus**  
**€ 47,00**      **Dozent: Paul Giesinger**

**Bitte beachten Sie auch den Online Workshop - Lernfrust Ade auf Seite 5.**



## Löwenmutig sein

### Basisworkshop "LöwenMut - tut gut!" [10605]

**Mehr Mut, Selbstbewusstsein und innere Stärke für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren**

Was braucht Dein Kind, um seinen Löwenmut zu spüren? Wie kann es sich selbstbewusster, stärker und glücklicher fühlen? In diesem Workshop entdecken Kinder mit viel Spaß, was ihnen hilft, sich mutiger zu fühlen und sich mehr zuzutrauen. In einer Geschichte lernen sie, dass ihre Gedanken, die Körperhaltung und Gefühle dabei eine wichtige Rolle spielen. Sie erfahren, dass mit ein paar einfachen Dingen der Löwenmut ganz schnell größer wird und dass sie alles in sich haben, um mutig und voller Selbstvertrauen zu sein. So kommen sie in neuen Situationen besser klar, trauen sich mehr zu und lassen sich nicht so schnell ärgern - sie entdecken ihren Löwenmut!



Montag, 17.06.2024

15:30-17:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 31,00

Dozentin: Elke Walter



## Fit in Mathe

### Vorbereitung auf das schriftliche Mathematikabitur 2024 im Leistungsfach [11251]

**Für die Jahrgangsstufe 2 an allgemeinbildenden Gymnasien Kleingruppen-Intensivtraining**

Der Kurs soll - vorbereitend für die bevorstehende schriftliche Abiturprüfung im Leistungsfach am allgemeinbildenden Gymnasium - entstandene Lücken schließen und bestehendes Wissen festigen. Durch die Bearbeitung der für die Prüfung relevanten Themen und Aufgaben wird eine optimale Vorbereitung auf das bevorstehende Mathe-Abitur gewährleistet.

ab Montag, 12.02.2024

14:30-18:30 Uhr

5 Unterrichtstage

Grabenschulhaus

€ 105,00

Dozent: Michael Hauff



## Energie und Technik

### Energie und Technik - Schaltaufbau [21555] Für Kinder ab 10 Jahren

Es macht Spaß, technische Denk- und Handlungsweisen kennen zu lernen und Zugang in die Welt der Elektronik zu bekommen. Ihr könnt mit elektronischen Komponenten selbständig nach Vorlage eine Schaltung erstellen. Mit dem Elektronik-Komponenten-Set, Starter-Spaß-Sortiment mit 830 Verbindungspunkten, Steckbrett, über 400 Komponenten können spannende Schaltpläne entstehen. Die Kosten für das Komponenten-Set ist in der Gebühr enthalten.



Donnerstag, 15.02.2024

09:30-12:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 32,50

Dozent: Willy Werf

### Besuch des Repair-Cafés [21556] Für Kinder ab 10 Jahren

Statt wegwerfen einfach gemeinsam reparieren und gute Erfahrungen machen! Besucher des Repair-Cafés bringen ihre kaputten oder funktionsuntüchtigen Gegenstände von Zuhause mit. Ob Toaster, Lampe ... Alles, was nicht mehr funktioniert, darf mitgebracht werden. Wolfgang Matti und sein Team finden eine Lösung zur Reparatur!



Samstag, 27.04.2024

11:00-12:00 Uhr

Treffpunkt: Eingang, Hörschbachschule, 71540 Murrhardt

Kein Kostenbeitrag

Dozent: Wolfgang Matti



**Kindergeburtstag**  
in der Volkshochschule - Spaß und Lernen vereint!

Feiern Sie den nächsten Kindergeburtstag Ihres Kindes auf eine besondere Art und Weise: In der Volkshochschule (vhs)!

Unsere vhs bietet die perfekte Umgebung, um einen unvergesslichen Tag für Ihr Kind und seine Freunde zu gestalten. Mit einer Vielzahl von kreativen und lehrreichen Aktivitäten garantieren wir Spaß und Lernen gleichermaßen. Stimmen Sie Termine und Teilnehmergebühren mit uns ab. Wir richten uns nach Ihnen! Tel. (0 71 92) 93 58 - 0



### Unsere vhs als Institution

Die vhs Murrhardt ist ein für jeden (m/w/d) zugänglicher gemeinnütziger Verein, der einen gesetzlichen Weiterbildungsauftrag erfüllt und nicht gewinnorientiert arbeitet. Die vhs versteht sich als Einrichtung der allgemeinen Erwachsenenbildung, als kulturelles Zentrum und Begegnungsstätte sowie als moderne Dienstleistungseinrichtung für die Bürger (m/w/d) von Murrhardt und Umgebung. Hierbei orientieren wir uns an den Bedürfnissen und Interessen der Kunden (m/w/d) sowie den Anforderungen in der Region, um den aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen gerecht zu werden.

### Unsere Rahmenbedingungen

Die Volkshochschule versteht sich als Garant des gesetzlichen Weiterbildungsauftrags. Unser Ziel ist es, für die Bürger (m/w/d) auch weiterhin die Möglichkeit zu einer breit gefächerten und innovativen Weiterbildung ohne finanzielle Zugangs-schranken zu erhalten und auszubauen. Deshalb achten wir besonders auf parteipolitische, weltanschauliche und kommerzielle Neutralität.

Die Volkshochschule stellt sich den gegebenen und zukünftigen Herausforderungen. Damit sie ihre Aufgaben auch weiterhin kontinuierlich und in der notwendigen Qualität wahrnehmen kann, ist eine verlässliche und angemessene Mitfinanzierung der vhs sowohl durch das Land als auch durch die Kommune unentbehrlich.

### Unsere vhs hat viel zu bieten

Vor dem Hintergrund wirtschaftlicher, sozialer und kultureller Veränderungen wird lebensbegleitendes Lernen unabdingbar.

### Weiterbildung in der vhs

- ermöglicht den Bürger (m/w/d), sich erforderliche Kenntnisse und Fähigkeiten anzueignen,
- verbessert die Beschäftigungschancen und erleichtert berufliche Mobilität,
- ergänzt und fördert den Unterricht an Schulen und bei der beruflichen Ausbildung,
- erhält und bewahrt Lebensqualität und -freude älterer Menschen,
- weckt Fähigkeiten und Neigungen bei Kindern,
- trägt zur Chancengleichheit und Integration bei,
- unterstützt Firmen und Einrichtungen bei der Schulung ihrer Mitarbeiter (m/w/d),
- fördert Gemeinwohl, Demokratie, Toleranz und eine aktive Bürgergesellschaft.

Unser Angebot erstreckt sich auf die Bereiche Allgemeinbildung & Gesellschaft, kreatives Gestalten, Gesundheitsbildung, Sprachen, EDV & Beruf. Weiterbildung in der vhs bedeutet erfolgreiches Lernen in einer freundlichen, angenehmen und aufgeschlossenen Atmosphäre.

### Unsere vhs im Dialog

Die vhs freut sich über Anregungen und konstruktive Kritik seitens der Teilnehmenden, Mitglieder und aller Bürger (m/w/d), die an unserer vhs interessiert sind, um noch besser auf ihre Bedürfnisse und Herausforderungen eingehen zu können.



## Unterstützen Sie uns

### Mit Ihrer Mitgliedschaft unterstützen Sie

- einen gemeinnützigen Verein
- eine Einrichtung der allgemeinen Erwachsenenbildung
- ein kulturelles Zentrum der Begegnung
- ein breites Weiterbildungsangebot

### Sie können mitentscheiden bei

- allen Vereinsangelegenheiten (Mitgliederversammlung)
- der Wahl des Vorstandes der VHS Murrhardt
- der Aufstellung des Vorstand bzw. sich selber als Vorstand wählen lassen

### Sie erhalten

- € 6,00 im Jahr Mitgliederbonus (€ 18,00 Familien)
- auf Wunsch eine Spendenbescheinigung
- Informationen aus erster Hand

### Mitgliedsbeitrag

- € 20,00 Kinder
- € 20,00 Jugendliche
- € 25,00 Einzelperson
- € 40,00 Familie
- € 50,00 Firmen

Sichern Sie  
mit Ihrem  
Mitgliedsbeitrag  
die Zukunft der  
vhs Murrhardt

## Formen der Mitgliedschaft

### Aktive Mitgliedschaft

Wenn Sie uns auch aktiv unterstützen wollen, dann kreuzen Sie bitte den entsprechenden Vermerk auf dem Mitgliedsantrag an. Zur Durchführung von größeren Veranstaltungen und bei Sonderaktionen brauchen wir zusätzliche Unterstützung. Dauer, Art und Umfang Ihrer Mithilfe bestimmen Sie selbst. Ein Widerruf ist jederzeit möglich.

### Fördermitgliedschaft


Sie möchten unsere Bildungsarbeit unterstützen, aber nicht aktiv mitarbeiten? Dies können Sie in Form eines höheren Mitgliedsbeitrags oder einer Spende tun. Wenn Sie sich für einen Mitgliedsbeitrag entscheiden, der über dem festgesetzten Mitgliedsbeitrag (jährlich € 25,00) liegt, dann tragen Sie diesen Betrag bitte im Mitgliedsantrag ein oder teilen ihn uns nachträglich in schriftlicher Form mit.

### Zuwendungsbestätigungen („Spendenbescheinigungen“)

Die Volkshochschule Murrhardt e.V. ist vom Finanzamt Backnang als gemeinnützig anerkannt worden. Sie ist berechtigt, sowohl für Spenden als auch für Mitgliedsbeiträge Zuwendungsbestätigungen („Spendenbescheinigungen“) auszustellen. Für Spenden erhalten Sie automatisch eine Zuwendungsbestätigung, für Ihren Mitgliedsbeitrag auf Wunsch.

## Ich möchte Mitglied / Familienmitglied bei der vhs Murrhardt e.V. werden

Name, Vorname	
Straße	Geburtsdatum oder Jahrgang
PLZ, Ort	
Telefon/Fax/E-Mail	
<input type="checkbox"/> Ich möchte die vhs passiv fördern.	<input type="checkbox"/> Ich bin bereit, aktiv mitzuarbeiten.
Ich ermächtige die Volkshochschule Murrhardt, widerruflich, den Mitgliedsbeitrag in Höhe von	
€ _____ (mind. € 20,00 Kinder/Jugendliche, 25,00 für Einzelmitglieder, € 40,00 für Familien, € 50,00 für Firmen - freiwillig gerne auch mehr) jährlich, jeweils zum 15. Januar (falls Werktag, sonst Folgetag) von meinem Konto abzubuchen.	
DE _____	_____
IBAN	BIC
Bank	geworben von
Datum, Unterschrift	



## Exkursion zur Staatsgalerie

### Amedeo Modigliani - Moderne Blicke [23220304]

Führung durch die Sonderausstellung in der Staatsgalerie Stuttgart mit Kunsthistorikerin Ulla Groha

1920 mit nur 35 Jahren starb Amedeo Modigliani in Paris. Trotz des frühen Todes hinterließ der in Livorno geborene Künstler ein umfangreiches Oeuvre als Maler, Bildhauer und Zeichner. Dabei widmete er sich fast ausschließlich dem Menschen als Motiv. Seine heutige Bekanntheit beruht neben den Porträts vor allem auf seinen Aktgemälden. Diese zu seinen Lebzeiten als skandalös empfundenen weiblichen Akte fanden erst später Akzeptanz in der Kunstszene. Inzwischen gehören sie seit vielen Jahrzehnten zum Kunstkanon der Moderne. Heute jedoch erfordern sie auf Grund der Auseinandersetzung mit dem Frauenbild eine neue Befragung. Die Ausstellung, in Kooperation mit dem Museum Barberini konzipiert, zeigt rund 100 Gemälde und Papierarbeiten des Italieners und stellt ihnen Werke aus dem Pariser Umfeld sowie von Gustav Klimt, Egon Schiele oder Wilhelm Lehmbruck gegenüber. Erstaunliche Parallelen werden sichtbar, genauso wie die Außergewöhnlichkeit von Modiglianis Kunst. Im Kostenbeitrag sind Eintritt und Führung (Beginn: 16:00 Uhr) enthalten.

Donnerstag, 01.02.2024

15:45-20:00 Uhr

Treffpunkt: Staatsgalerie Info/  
Kasse

€ 31,00

Dozentin: Ulla Katharina Groha



Amedeo Modigliani, Bildnis Chaim Soutine, 1915, Staatsgalerie Stuttgart © Staatsgalerie Stuttgart



# Freilichtspiele Schwäbisch Hall

SOMMER  
2024

## GROSSE TREPPEN

Der Besuch der alten Dame  
*Schauspiel*

Wie im Himmel  
*Musical*

Hairspray  
*Musical*

NEU! Unser  
Young-VIP-Ticket:  
ALLE Stücke.  
ALLE Plätze.  
Für 10 EURO.

Für Kinder und alle unter 25 Jahren,  
die in Ausbildung, Schule, Studium  
oder Freiwilligendienst sind.

Ermöglicht durch die  
christian bürkert stiftung

## NEUES GLOBE

ESELHUNDKATZEHAHN  
*Kinder- und Familienstück*

Der eingebildete Kranke  
*Komödie*

Der schönste Tag im Leben  
*Lieblingsliebesliederabend*

All das Schöne  
*Schauspiel*

David Bowie Asteroid 342843  
*Musiktheater*

Momo  
*Bürgerbühne*

Karten & Informationen: Telefon (07 91) 751-600 / [www.freilichtspiele-hall.de](http://www.freilichtspiele-hall.de)



## Aschaffenburg - Bayrisches Nizza am Main [20305]

In Kooperation mit der VHS Backnang und VHS Winnenden

**Tageskunstfahrt anlässlich der Wiedereröffnung von Schloss Johannisburg samt Bayerischer Staatsgemäldegalerie: Besichtigung der Stiftskirche, von Schloss Johannisburg, Besuch des Pompejanum und eventuell Christian-Schad-Museums.**

„AB hier ist Süden“ – so wirbt die malerische Stadt am Main mit dem Autokennzeichen AB. Und tatsächlich erwartet den Reisenden eine grandiose Kulisse mit Schloss Johannisburg, barockem Frühstückstempel und Pompejanum im Schlosspark über der Mainufer-Promenade. Auch König Ludwig I. von Bayern wusste das südliche Flair Aschaffenburgs zu schätzen und bekam das Zitat in den Mund gelegt: „Aschaffenburg – mein bayrisches Nizza!“

Das Wahrzeichen der Stadt ist natürlich das Schloss Johannisburg – einer der bedeutendsten Bauten der Renaissance nördlich der Alpen und bis 1803 zweite Residenz der Mainzer Kurerzbischöfe. Seit 2023 wiedereröffnet sind neben den prachtvoll hergerichteten kurfürstlichen Gemächern samt Schlosskapelle sehenswerte Museen, allen voran eine umfassende Gemäldesammlung mit Werken von Lucas Cranach d. Ä. zu bewundern.



Die romantische Altstadt erstreckt sich von Schloss Johannisburg bis hin zu den Straßen und Plätzen rund um das Rathaus. Mit ihren verträumten Gassen, historischen Fachwerkhäusern und malerischen Winkeln lädt sie zum Flanieren ein. Neben stattlichen Bauten wie dem Schönborner Hof besticht besonders die auf das 10. Jahrhundert zurückreichende Stiftsbasilika. Nicht nur der Bau aus romanisch-frühgotischer Zeit, sondern auch bedeutende Kunstschatze wie die Beweinungstafel von Matthias Grünewald künden von der einstigen Bedeutung. Ebenso unzertrennlich mit Aschaffenburg verbunden ist das Pompejanum. Angeregt durch die Ausgrabungen in Pompeji ließ König Ludwig I. von Bayern 1840-48 durch Friedrich von Gärtner diese Idealkonstruktion eines römischen Wohnhauses errichten. Es liegt malerisch auf einem Weinberg über dem Main, inmitten eines Gartens mit Mandelbäumen und Feigen.

Anlässlich des 130. Geburtstags von Christian Schad, neben Otto Dix einem der führenden Künstler der „Neuen Sachlichkeit“, lohnt zudem ein Besuch des erst vor wenigen Jahren eröffneten Christian-Schad-Museums.

Veranstalter im Sinne des Reisegesetzes ist das Busunternehmen Maier, Kaisersbach. Die Kunstfahrt findet in Kooperation mit der vhs Backnang und der vhs Winnenden statt. Es gelten die Geschäftsbedingungen der vhs Murrhardt.

**Anmeldung oder Rücktritt bis 02.05.2024.**

**Donnerstag, 16.05.2024**

**05:40-19:30 Uhr**

**Bahnhof Murrhardt - Vorplatz**

**€ 110,00**

**Dozentin: Ulla Katharina Groha**



## Exkursionen



### Verehrte Dichter, verrückte Denker und [20301] verkrachte Theologen in Stuttgart

#### Mit Führung im Hegelmuseum

"Der Schiller und der Hegel, der Uhland und der Hauff, das ist bei uns die Regel, das fällt uns gar nicht auf!" So heißt ein berühmter württembergischer Spruch, das soll heißen, jeder Württemberger ist ein geniales "Käpsele"? Ob das wohl so stimmt? Unbestritten ist jedenfalls, dass dank der württembergischen "Theologen-Kaderschmiede" Tübinger Stift eine Unzahl von herausragenden Dichtern und Denkern ausgebildet und geformt wurden, die mit ihren Werken Furore machten.

Sei es Eduard Mörike, Wilhelm Hauff, Georg Wilhelm Hegel, Friedrich Hölderlin oder Friedrich Schelling. Auch Ludwig Uhland studierte in Tübingen, allerdings Jura und Justinus Kerner studierte Medizin. Auf diesem Rundgang gehen wir den Lebensspuren der württembergischen Dichter nach und als Abschluss erleben wir eine Führung im neu konzipierten Hegel-Museum Stuttgart. Beide Führungen sind in der Gebühr enthalten.

**Samstag, 13.04.2024** Dozent: Bernd Möbs

**Treffpunkt: 12:00 Uhr, Schillerdenkmal, Schillerplatz**

**Endpunkt: 15:00 Uhr, Hegelhaus, Eberhardstraße 53**

€ 24,00

#### Für Exkursionen und Veranstaltungen gilt:

Wir gehen davon aus, dass die meisten Teilnehmenden im Besitz des Deutschlandtickets sind. Deshalb werden die Treffpunkte für die eigene Anreise vor Ort genannt. Auf Wunsch organisieren wir Fahrgemeinschaften!



Goethe und Schiller in Weimar

### Auf dem Berge strahlt das Gipfelkreuz! [20302]

#### Stuttgart-Stadtwanderung zum Birkenkopf

Wir erklimmen zwar nicht alpine Höhen, aber den Stuttgarter Hausberg "Birkenkopf" mit grandioser Aussicht über die Landeshauptstadt und übers Land. Uns begegnen unterwegs Attraktionen und geheimnisvolle Gebäude.

Den Hasenberg geht es hinauf vorbei am „Alexanderhäusle“, dann an der Villa des Künstlers Otto Hajek, dem verfallenen Lokal „Waldhaus“, bis zum ehemaligen Haltepunkt der Gäubahn „Wildparkstadion“. Unterwegs erklimmen wir den Birkenkopf, auch "Monte Scherbelino" genannt, auf dem nach dem Zweiten Weltkrieg 50 m Trümmerschutt aufgeschüttet wurden.

Schließlich kommen wir noch zu den romantischen Heschlacher Wasserfällen, fast wie im Schwarzwald...

**Samstag, 16.03.2024** Dozent: Bernd Möbs

**Treffpunkt: 11:00 Uhr, Stuttgart, Haltestelle „Reinsburgstraße“, 70178 Stuttgart, Bus 42, vom Hauptbahnhof 13 Minuten Richtung Erwin-Schöttle-Platz**

**Endpunkt: 14:30 Uhr, Südheimer Platz, Stuttgart-Heslach, 70199 Stuttgart, U-Bahnen Richtung Hauptbahnhof**

€ 19,00

### Stuttgart von unten bis ganz nach oben [20303]

#### Aus dem Kessel in den Fernsehturm!

Zweihundert Höhenmeter hinauf! Auf dem "Kelten-Highway", einem vorgeschichtlichen Überlandweg vom Hohenasperg zur Heuneburg in Oberschwaben, geht es mitten aus der Stuttgarter Innenstadt sportlich hinauf bis zum Fernsehturm. Wir durchqueren das schicke Heusteigviertel mit ruhigen Straßen und schönen Gründerzeithäusern, weiter die Stäffele hinauf geht zum Bopser in eine schöne Grünanlage zum sagenumwobenen "Bopserbrünnele", wo wir eine Pause einlegen. Den steilen Bopserweg führt der Weg in die Bopserwaldsiedlung zur legendären Schillereiche und zu einer steinernen Ruhbank, auf der sich früher die Milchmädchen aus den Filderorten ausruhten. Schließlich erreichen wir den Bopserwald, einem stimmungsvollen Mischwald, in dem früher der Dichter Karl Gerok "Iuswandelte". Schließlich erreichen wir die Waldau und den Fernsehturm.

Auf Wunsch (10,50 Euro zusätzlich, nicht im Preis inbegriffen) geht es noch hinauf auf den Fernsehturm. Grandiose Aussicht garantiert!

**Samstag 04.05.2024** Dozent: Bernd Möbs

**Treffpunkt: 11:00 Uhr, Stuttgart Wilhelmsplatz, 70182 Stuttgart, am Sigmundbrunnen, (10 Minuten von S-Bahnhalte Stadtmitte Ausgang Rotebühlplatz)**

**Endpunkt: 14:30 Uhr, Bahnhofstestelle Ruhbank/Fernsehturm**

€ 19,00





## Kunstoffahrt nach Nordwürttemberg

[20307]

Die Herbstkunstoffahrt 2023 geht nach Nordwürttemberg, nach Neuenstadt am Kocher. Der Name der Stadt lässt es vermuten – wo eine „neue“ Stadt, da ist auch eine alte Stadt. Schon der Stadtteil „Bürg“ bestätigt, – alte Mauern. Auf dem Gebiet Neuenstadts befand sich in römischer Zeit eine bedeutende Stadtanlage – Civitas –, die um 160 n. Chr. gegründet wurde. Durch Ausgrabungen sind Teile des über 25 Hektar großen Stadtgebietes bekannt, je nach Witterung soll das Grabungsgelände mit Führung besucht werden. Zu den bekannten Bauten gehören ein repräsentatives Verwaltungsgebäude, ein prunkvolles Anwesen sowie ein gallo-römischer Umgangstempel des Heilgottes Apollo Grannus mit zwei sechseckigen Weihebecken. Muttersiedlung des heutigen Neuenstadt ist die 797 erstmals erwähnte Siedlung Helmbund, die in der Aue der Brettach lag. Helmbund besteht heute nicht mehr, die Ruine der gotischen Helmbundkirche ist einer der letzten Überreste, ein Besuch ist vorgesehen. Vermutlich zu Beginn des 14. Jahrhunderts wurde diese Siedlung auf den etwa einen Kilometer entfernten Höhenrücken zwischen Kocher und Brettach verlegt, die „neue Stadt“ Neuenstadt entstand. Im frühen 16. Jahrhundert wurde Neuenstadt zur einstigen Residenz einer Nebenlinie des Hauses Württemberg. Wir wollen die einzigartige Fürstengruft unter der Nikolauskirche besuchen, ebenso das Schloss und die Innenstadt. Ebenso die Reste der 1000-jährigen Linde, die der Stadt auch den Namen „Neuenstadt an der Linde“ verlieh.

Zunächst war Neuenstadt im Besitz der Herren von Weinsberg, die dort den 1392 bezeugten Herrnsitz errichteten, kam dann an die Kurpfalz und wurde 1504 vom württembergischen Herzog Ulrich erobert. Herzog Christoph baute Neuenstadt zur Nebenresidenz aus. 1558 wurde die Lindenanlage beim Schloss ummauert und um 1565 wurde das Schloss erweitert. Von 1617 bis 1631 war es Nebenresidenz von Herzog Friedrich Achilles (1591–1631), nach dessen Tod kam es wieder an die württembergische Hauptlinie. Nach der Schlacht bei Nördlingen 1634 und der Flucht des württembergischen Herzogs außer Landes übergab der Kaiser das Schloss in Neuenstadt dem Grafen Maximilian von und zu Trauttmansdorff. Den ältesten Teil des Schlosses stellt der sogenannte Dürnitzbau dar, welcher von Heinrich Schickhardt errichtet wurde. Im 16. Jahrhundert wurde ebenso ein runder, äußerer Eckturm des Schlosses gebaut, an den der Ostflügel (Lindenbau oder Prinzessinnenbau genannt) anschloss, der in der zweiten Hälfte des 17. Jahrhunderts gebaut wurde. Der Lindenbau reichte von jenem Eckturm zur Kirche. Zeitgleich wurde der sogenannte Neue Bau oder Steinbau errichtet, der den Schlossohof nach Westen und Südwesten abgrenzte. 1826 wurde der Neue Bau allerdings wieder abgerissen.

Der Ostflügel erhielt nach dem Zweiten Weltkrieg eine hölzerne Galerie, nachdem das Obergeschoss durch einen Fliegerangriff im April 1945 schwer beschädigt worden war. Komplementär zur Frühjahrsausfahrt bewegen wir uns auf den Spuren einer einstigen Kleinresidenz und Witwensitz, sowie dem uns schon aus Weilheim bekannten Pfarrers und Dichters Eduard Mörike, denn seine Familie betrieb einst eine Apotheke in Neuenstadt und war hier stark verwurzelt. In Cleversulzbach, Ortsteil von Neuenstadt erwartet uns das neu gestaltete Mörike-Museum und der berühmte „Kirchturm-Hahn“, sowie auf dem Friedhof das Grab der Mutter von Friedrich von Schiller. Weiterhin besuchen wir den Nachbarort, bzw. Teilort Bürg. Ein alter Adelssitz der Herren von Gemmingen, der auf die Reste einer römischen Villa Rustica zurückgeht. Die Kirche und das nahegelegene Pfarrhaus sollen besichtigt werden, ist es doch der Geburtsort des Murrhardter Ehrenbürgers Prof. Dr. Gustav Jäger, dem berühmten „Wolle-Jäger“, der mit seinen Forschungen einst Geschichte schrieb, mit seiner Normalkleidung Polarexpeditionen ermöglichte und durch den Roman und Film, „Das Parfüm“ eine späte, etwas umstrittene, „Würdigung“ erhielt. Die Mittagseinkauf ist in einem gutbürgerlichen Speiselokal geplant.

### Zustiegsmöglichkeiten

**Backnang Industriegebiet Lerchenäcker Aral, 07:50 Uhr,**  
**Oppenweiler Kreissparkasse, Hauptstr. 59, 07:45 Uhr,**  
**Sulzbach Volksbank, Milchstr. 6, 07:40 Uhr,**  
**Hörschbachschule, 07:35 Uhr**  
**Murrhardt, Stadthalle, 07:30 Uhr**

**Samstag, 18.05.2024**

**07:30-20:30 Uhr**

**Parkplatz Stadthalle**

**€ 75,00**

**Dozent: Christian Schweizer**



Quelle: Stadtverwaltung Neuenstadt a. K

### Betriebsbesichtigung L-mobile [11221]

Als Komplettanbieter für innovative Softwarelösungen begleitet L-mobile mittelständische Unternehmen auf dem Weg der digitalen Transformation. Ob in der Lagerlogistik, in der Produktion oder im Field Service Management: L-mobile digitalisiert die Prozesse und macht sie einfach, flexibel und mobil. In der Führung durch die Digitale Fabrik werden Ihnen modernste Technologien vorgestellt, die unter dem Schlagwort „Industrie 4.0“ zu verorten sind wie Ortungstechnologien oder Fahrerlose Transportsysteme.

Dienstag, 23.04.2024 17:30-19:30 Uhr

Kein Kostenbeitrag Treffpunkt: Im Horben 7,  
71560 Sulzbach

### Vorankündigung

### Kunstoffahrt [20308] nach Hohenheim, Gärten, Arkadien und Pflanzschule der Eliten

Ohne den Hofgärtner Georg Peter Schreyer, der aus Karnsberg stammte, gäbe es die Englischen Gärten in Hohenheim so nicht. Das Arkadien Herzog Carl-Eugens, die Pflanzschule – nicht nur im botanischen Sinne, sondern Elitenschmiede Württembergs. Schreyer ein lebenslanger Freund Friedrich von Schillers, ein Köhner und international vernetzter Botaniker. Bei der Tagesfahrt wollen wir neben den Gärten das Schloss Hohenheim besichtigen, dessen Geschichte erleben und die Museen zur Landwirtschaft besichtigen.

Samstag, 12.10.2024 07:30-20:30 Uhr  
Parkplatz Stadthalle  
Dozent: Christian Schweizer  
€ 75,00



**BÖLTZ REISEN**  
Tel. 0 71 92 62 65  
Das Plus am Bus:  
Einsteigen - abschalten -  
gemeinsam schönes erleben  
www.boeltz-reisen.de  
Walden-Soerke-Str. 14  
71540 Murrhardt  
Fax (0 71 92) 67 20

**Böltz-Reisen besteht seit nunmehr über 70 Jahren.**

Wir bieten ihnen moderne Reisebusse in allen Kategorien  
Unsere Busflotte bietet Platz für Gruppen von 20 – 79 Pers.

**Wir veranstalten und organisieren:**

Tagesreisen – Mehrtagesreisen – Vereinsfahrten – Clubreisen

Gruppenreisen - Klassenfahrten – Schülerreisen.

Gerne stellen wir für Sie ein Reiseprogramm für ihre

Tages – Mehrtagesreisen zusammen.

Auf Wunsch übernehmen wir die komplette Organisation  
und Durchführung für Sie.

### Besuch im Landtag [10210] von Baden-Württemberg - Plenarsitzung

Die Beschlüsse des Landtags werden vom Plenum, der Vollversammlung aller Parlamentarier, gefasst. Es ist das Forum für die politische Debatte, für wichtige politische Aussagen der Fraktionen und der Regierung.

Über die - stets öffentlichen - Plenarsitzungen wird von den Landtagsstenografen ein Wortprotokoll aufgenommen, das der Allgemeinheit ebenso zugänglich ist wie die Beratungsvorlagen des Plenums (in Form von Plenarprotokollen und Drucksachen). Die Plenarsitzung wird vom Präsidenten oder einem Vizepräsidenten geleitet. Dem amtierenden Präsidenten sitzen zwei Abgeordnete als Schriftführer zur Seite, die ihn bei der Verhandlungsregie und bei der Abwicklung von Abstimmungen unterstützen. Der amtierende Präsident erteilt das Wort. Dabei gibt nicht allein die Reihenfolge der Wortmeldungen den Ausschlag, sondern auch das Bestreben, die Vertreter gegensätzlicher politischer Standpunkte in der Debatte einander gegenüberzutreten zu lassen. Vertreter der Regierung müssen auf ihr Verlangen zu jeder Zeit das Wort erhalten, auch außerhalb der Rednerliste und außerhalb der Tagesordnung. Einzelheiten regelt die Geschäftsordnung des Landtags.

Mittwoch, 15.05.2024 14:00 -16:30 Uhr

Treffpunkt: 14:00 Uhr vor dem Landtag, Konrad-Adenauer-Straße 3, 70173 Stuttgart

€ 5,00



# SEMINARE & EINZELVERANSTALTUNGEN

Beginn	Tag	Zeit	Kurstitel	Kursnr.	Dozent/in	Seite
<b>Januar</b>						
10.01.2024	Mi	19:00	Gespräch über Bäume - Die Eiche	23210504	Jörg Brucklacher	10
13.01.2024	Sa	09:00	Völlig gechillt alles geregelt bekommen ab 15 Jahren	23231504	Paul Giesinger	49
20.01.2024	Sa	09:00	Immer gestresst? Ständig überlastet? ...	23231503	Paul Giesinger	23
21.01.2024	So	16:00	Grimm - ohne Schneewittchen Ein Blick in die zweite Reihe	23220103	Petra Weller	17
22.01.2024	Mo	18:30	Aufbau einer sinnvollen und rentablen Altersvorsorge	23211602	Christine Blank	9
<b>Februar</b>						
01.02.2024	Do	15:45	Amedeo Modigliani - Moderne Blicke ...	23220304	Ulla Katharina Groha	53
01.02.2024	Do	18:00	Forellen-Kochkurs	23237004	Dozententeam	25
06.02.2024	Di	19:00	Sieben Strategien für den Wald ...	23210505	Jörg Brucklacher	10
08.02.2024	Do	18:30	Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche ...	23237008	Eli Heugel	25
14.02.2024	Mi	16:00	Selbstverteidigungs-Workshop von 12-14 Jahren	23212910	Werner Rau	49
15.02.2024	Do	09:30	Energie und Technik - Schaltaufbau	24121555	Willy Werf	50
15.02.2024	Do	16:00	Selbstverteidigungs-Workshop von 15-17 Jahren	23212913	Werner Rau	49
17.02.2024	Sa	10:15	Einkommensteuererklärung verständlich gemacht	23211605	Volker Riechert	4
18.02.2024	So	10:00	Sicherheit bei der Internetnutzung	23251706	Bernd Wecker	44
19.02.2024	Mo	19:00	Erbrecht: Vererben und erben	24110501	Alexandra Goller	4
20.02.2024	Di	19:00	Online - Klarträume: Forschung und Anwendung	24110610	Prof. Dr. M. Schredl	12
23.02.2024	Fr	17:00	Pizzaparty: Pizza in verschiedenen Formen backen ...	24137008	Cheyenne Brajan	25
23.02.2024	Fr	18:30	Immunsystem durch Ernährung stärken	24134115	Annette Freder	22
24.02.2024	Sa	10:00	Zwei Japanische Sticktechniken: Sashiko und Boro	23221400	Nanna Aspholm-Flik	21
26.02.2024	Mo	18:30	Notfallseelsorge - Erste Hilfe für die Seele	24110901	Carsten Wriedt	4
27.02.2024	Di	10:00	Wann beginnt die Schwerhörigkeit? ...	24134101	M. Hanisch-Domaradzki	22
27.02.2024	Di	18:30	Das aktuelle Mietrecht	24111600	Martin Springel	4
28.02.2024	Mi	19:30	Die NATO - 75 Jahre ein Erfolgskonzept mit Zukunft?	24110301	Matthias Hofmann	7
29.02.2024	Do	20:00	Bluthochdruck und Ernährung	24134102	Cheyenne Brajan	22
<b>März</b>						
02.03.2024	Sa	09:00	Eine kleine Auszeit für mich - Wohlfühlvormittag ...	24131203	Dozententeam	24
04.03.2024	Mo	18:30	Wertschätzende Kommunikation auf Augenhöhe ...	24110601	Jana Großmann	6
05.03.2024	Di	18:30	Online - Edvard Munch: Angst, Wut und Pein	24120306	Ulla Katharina Groha	14
07.03.2024	Do	17:30	Philosophischer Nachmittag	24110722	Kirstin Krack	8
07.03.2024	Do	19:00	Finanzielle Unabhängigkeit für Frauen	24111601	Christine Blank	9
08.03.2024	Fr	17:00	Die Heimbäckerei ist die beste Bäckerei ...	24137005	Cheyenne Brajan	25
09.03.2024	Sa	10:00	Weide trifft auf Metall ...	23221206	Michaela Millenet	20
11.03.2024	Mo	19:00	Rausfahren - wenn andere reinkommen	24110201	Manfred Tegenkamp	5
12.03.2024	Di	18:30	Online - ChatGPT - Was Sie unbedingt darüber wissen ...	24110604	Walter R. Kaiser	12
13.03.2024	Mi	19:00	Demenz	24134100	Elke Leinert	13
14.03.2024	Do	18:00	Lotte Hofmann - LoHo Künstlerin und ...	23220301	Nanna Aspholm-Flik	15
16.03.2024	Sa	10:00	Tagesausflug ins Kreativquartier ...	24120123	C. Schick, M. Nowak	17
16.03.2024	Sa	11:00	Auf dem Berge strahlt das Gipfelkreuz! ...	24120302	Bernd Möbs	55
17.03.2024	So	11:00	Magie der afrikanischen Trommel für Beginnende	24120702	Harald Hanne	18
19.03.2024	Di	19:30	Hausanierung mit Köpfchen	24111605	Anika Bürkle	10
20.03.2024	Mi	19:00	Urknall und Raumausdehnung - We are stardust	24110211	Georg Tatzel	8
21.03.2024	Do	19:00	Die kleinen Stolche - Erkundungen in der Strauchschicht	24110500	Jörg Brucklacher	11
21.03.2024	Do	19:00	Der mythologisch erweiterte Heroenkörper ...	24120124	Örwin Köhler	14
21.03.2024	Do	20:00	Proteinriegel, Proteinshakes & Co. ...	24134103	Cheyenne Brajan	22
23.03.2024	Sa	10:00	Stricktechnik	23221310	Edith Ebert-Switlinski	21
23.03.2024	Sa	15:00	Schreibcafé - Kreatives Schreiben	24120122	Christine Schick	16
<b>April</b>						
04.04.2024	Do	10:00	Manga IV - Charaktere und Story	24120506	Martina Nowak	48
04.04.2024	Do	17:30	Philosophischer Nachmittag	24110722	Kirstin Krack	8
07.04.2024	So	10:00	CorelDRAW® Graphics Suite	24151700	Bernd Wecker	44
09.04.2024	Di	18:00	Online - Elektroautos - Strombezug, Ladesäulen und Preise	24111604	Matthias Bauer	9
10.04.2024	Mi	19:00	Online - Bringt der Verstand uns um? ...	24110603	Walter R. Kaiser	13
10.04.2024	Mi	19:00	Workshop Knie- (Fuß) Gelenk	24132242	Viola Klases	24
12.04.2024	Fr	14:00	Spaziergang mit Alpakas	24111561	Gabriela Haas	11
13.04.2024	Sa	09:00	Eintauchen in eine andere (VR-) Welt	24151115	F. W. Bauer	45
13.04.2024	Sa	10:00	Tagesworkshop Gewaltfreie Kommunikation ...	24110602	Jana Großmann	6
13.04.2024	Sa	12:00	Verehrte Dichter, verrückte Denker und Theologen ...	24120301	Bernd Möbs	55
14.04.2024	So	10:00	Windows 11 Grundkurs kompakt ...	24151705	Bernd Wecker	40
14.04.2024	So	11:00	Magie der afrikanischen Trommel für Fortgeschrittene ...	24120703	Harald Hanne	18
15.04.2024	Mo	18:00	Kuchen backen ohne Reue ...	24137006	Cheyenne Brajan	26
15.04.2024	Mo	19:00	Online - Kreativität und KI: Konkurrenz oder Kooperation?	24120300	F. Schneidewind	12
15.04.2024	Mo	19:00	Hochsensibilität	24134109	Karin Lorenz	22
16.04.2024	Di	19:00	Lebensspuren im Wald Teil 1	24110502	Jörg Brucklacher	10
17.04.2024	Mi	19:00	Vom gefährlichen Gegner zum wichtigsten Bündnispartner	24110213	Elisabeth Klaper	6
18.04.2024	Do	20:00	Cholesterin und Ernährung	24134105	Cheyenne Brajan	22

Beginn	Tag	Zeit	Kurstitel	Kursnr.	Dozent/in	Seite
20.04.2024	Sa	09:00	Word AufbauSeminar	24151209	Sonja Fleischmann	42
20.04.2024	Sa	09:00	Fotografieren und Filmen mit dem Smartphone ...	24151114	F. W. Bauer	45
20.04.2024	Sa	10:00	Stärke die Göttin in dir	24131507	Nicole D. Kopp	24
20.04.2024	Sa	13:30	Mit Klangmassage Ruhe, Gelassenheit ...	24131200	Ralf Dietrich	28
21.04.2024	So	10:00	Excel Aufbaukurs	24151708	Bernd Wecker	42
22.04.2024	Mo	19:00	Politik & Pizza zu den Kommunalwahlen Murrhardt 2024	24110206	N.N.	6
23.04.2024	Di	17:30	Betriebsbesichtigung L-mobile	24111221	N.N.	57
24.04.2024	Mi	20:00	Wo und wie hilft die Osteopathie?	24134104	Marcel Molch	22
27.04.2024	Sa	09:00	PowerPoint Auffrischung	24151210	Sonja Fleischmann	42
27.04.2024	Sa	11:00	Besuch des Repair-Cafés - Für Kinder ab 10 Jahren	24121556	Wolfgang Matti	50
29.04.2024	Mo	18:00	Online - Solarstrom von Balkon und Terrasse	24111603	Hans-Joachim Horn	9
29.04.2024	Mo	18:30	Digital Detox - durch Entschleunigung zur inneren Balance	24134110	Helmut Treibel	23
<b>Mai</b>						
04.05.2024	Sa	09:30	Spaziergang mit Islandpferden	24111559	Claudia Schöndeling	11
04.05.2024	Sa	11:00	Stuttgart von unten bis ganz nach oben ...	24120303	Bernd Möbs	55
06.05.2024	Mo	18:30	Leonardo da Vinci - Genie in Wissenschaft und Kunst	24120304	Ulla Katharina Groha	14
06.05.2024	Mo	19:30	BRICS-Staaten - Dialog oder Konfrontation	24110302	Matthias Hofmann	8
08.05.2024	Mi	19:00	Wieviel Oma steckt in Paula?	24110611	Timea Müller	13
11.05.2024	Sa	10:00	Korbflechten für Mutter/Kind ...	24121203	Stefan Lemke	20
11.05.2024	Sa	10:00	Sicherheit bei der Internetnutzung	24151706	Bernd Wecker	44
13.05.2024	Mo	18:00	Verschiedenes Granola (Knuspermügli) ganz einfach ...	24137007	Cheyenne Brajan	26
13.05.2024	Mo	18:30	Mundhygiene in der Pflege	24134113	Stefanie Wuttig	23
15.05.2024	Mi	14:00	Besuch im Landtag von Baden-Württemberg-Pleanarsitzung	24110210	N.N.	7
16.05.2024	Do	05:40	Aschaffenburg - Bayrisches Nizza am Main	24120305	Ulla Katharina Groha	54
16.05.2024	Do	18:30	Vegetarisches aus aller Welt	24137009	Eli Heugel	26
16.05.2024	Do	20:00	Die bösen Kohlenhydrate - Low Carb, Paleo, Ketodiät & Co.	24134106	Cheyenne Brajan	23
17.05.2024	Fr	10:00	Büroorganisation mit Outlook 2016	24151707	Bernd Wecker	42
17.05.2024	Fr	14:00	Spaziergang mit Alpakas	24111562	Gabriela Haas	11
17.05.2024	Fr	18:00	Smartphone, Tablets und PCs kindersicher einrichten	24151704	Bernd Wecker	9
18.05.2024	Sa	07:30	Kunstoffahrt nach Nordwürttemberg	24120307	Christian Schweizer	56
18.05.2024	Sa	15:00	Schreibcafé - Kreatives Schreiben	24120122	Christine Schick	16
29.05.2024	Mi	19:00	75 Jahre Bundesrepublik - Auf den Spuren der Gründerväter	24110207	Christian Schweizer	7
<b>Juni</b>						
05.06.2024	Mi	19:00	Online - ChatGPT - Anwendungen beruflich und privat	24110600	Walter R. Kaiser	4
08.06.2024	Sa	09:00	Ganzkörpergesundheit - Ein Vormittag für dich ...	24131204	Cheyenne Brajan	25
10.06.2024	Mo	19:00	Vom Leben und Sterben der Sterne	24110212	Georg Tatzel	8
12.06.2024	Mi	19:00	Lebensspuren im Wald Teil 2	24110503	Jörg Brucklacher	10
14.06.2024	Fr	17:00	Pasta und Lasagneblätter selbst herstellen ...	24137003	Cheyenne Brajan	26
15.06.2024	Sa	09:30	Spaziergang mit Islandpferden	24111560	Claudia Schöndeling	11
15.06.2024	Sa	11:30	Ikebana Workshop	24121211	Gisela Jansen	21
17.06.2024	Mo	15:30	Basisworkshop LöwenMut - tut gut von 5-10 Jahren	24110605	Elke Walter	50
17.06.2024	Mo	18:30	Elternvortrag Löwenmut - tut gut	24110606	Elke Walter	5
20.06.2024	Do	20:00	Glutenfreie Ernährung	24134107	Cheyenne Brajan	23
26.06.2024	Mi	19:00	Gesundheit fördern mit der mediterranen Ernährung	24134112	Dr. B. Tscheuschner	23
29.06.2024	Sa	09:00	Workshop für ungeklärte Fragen - MS Office Programmen	24151207	Joachim Gluma	43
<b>Juli</b>						
01.07.2024	Mo	19:30	Und wie weiter? - Der Iran und sein Mullah Regime	24110303	Matthias Hofmann	8
03.07.2024	Mi	18:00	Apple Grundlagen 2tägig	24151710	Bernd Wecker	43
03.07.2024	Mi	19:00	Lebensspuren im Wald Teil 3	24110504	Jörg Brucklacher	10
05.07.2024	Fr	15:00	WhatsApp - Die Kommunikationszentrale ...	24151116	F. W. Bauer	41
05.07.2024	Fr	17:00	Fingerfood und Partysnack	24137004	Cheyenne Brajan	26
06.07.2024	Sa	10:00	Natur-Resilienz Training	24131505	Petra Baader	25
08.07.2024	Mo	19:00	Grundlagen Ernährung	24111602	Christine Blank	9
10.07.2024	Mi	09:30	Yoga und Waldbaden	24131120	Petra Baader	26
11.07.2024	Do	20:00	Zucker, Zucker, Zucker ...	24134108	Cheyenne Brajan	23
15.07.2024	Mo	19:00	Die Kraft der positiven Gedanken	24110612	Ralf Dietrich	13
18.07.2024	Do	19:00	Fliegen mit Drohnen und Coptern ...	24151208	Wolfgang Matti	45
20.07.2024	Sa	10:00	Gemeinsam Zeit mit Mama/Papa verbringen	24137010	Eli Heugel	26
20.07.2024	Sa	10:00	iPhone und iPad ohne Eile Teil 1	24151701	Bernd Wecker	41
20.07.2024	Sa	14:00	iPhone und iPad ohne Eile Teil 2	24151702	Bernd Wecker	41
20.07.2024	Sa	15:00	Schreibcafé - Kreatives Schreiben	24120122	Christine Schick	16
22.07.2024	Mo	18:30	Volkskrankheit Paradontitis	24134114	Stefanie Wuttig	23
27.07.2024	Sa	10:00	iPhone und iPad ohne Eile Teil 3	24151703	Bernd Wecker	41
<b>September</b>						
21.09.2024	Sa	13:30	Mit Klangmassage Ruhe, Gelassenheit ...	24131201	Ralf Dietrich	28
25.09.2024	Mi	19:00	80 Jahre Gedenken: 20. Juli 1944 ...	24110208	Christian Schweizer	7



## Anmeldung

Bitte melden Sie sich vor Beginn der Veranstaltungen schriftlich, per Fax, per E-Mail oder über unsere Homepage <https://vhs-murrhardt.de> rund um die Uhr an. Telefonische Anmeldungen nehmen wir entgegen, wenn Sie uns bereits in einem vergangenen Semester eine Einzugsermächtigung erteilt haben. Erfolgt keine Absage, gilt Ihre Anmeldung als angenommen, sie wird nicht bestätigt! Bitte notieren Sie sich Ihre Veranstaltungstermine. Nur wenn ein Kurs bereits belegt ist oder nicht zustande kommt, werden Sie benachrichtigt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. Sofern Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat erteilt haben, gilt Ihr Kontoauszug als Quittungsbeleg. Auch für Einzelveranstaltungen/Vorträge ist eine Anmeldung erforderlich. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung Ihre vollständige Anschrift sowie alle Telefonnummern (privat, dienstlich, mobil) und ggf. Ihre E-Mail-Adresse an. Ihre persönlichen Daten werden in unserer EDV gespeichert und dienen ausschließlich Zwecken der vhs. Bitte beachten Sie unsere Teilnahmebedingungen für Online-Veranstaltungen: Bei Online-Veranstaltungen tragen die Teilnehmenden die Verantwortung für eine funktionierende und leistungsfähige Zugangstechnik. Das Teilnahmeentgelt wird bei technisch gestörter oder nicht gelungener Teilnahme nicht erstattet.

## Bezahlung

Ein SEPA-Lastschriftmandat spart Zeit und Geld. Der Kostenbeitrag für die Kurse wird jeweils zum 15. eines Monats (falls Werktag, sonst der Folgetag) nach Beginn Ihres Kurses von Ihrem Konto abgebucht. Überweisungen müssen mindestens einen Tag vor Veranstaltungsbeginn bei uns eingegangen sein. Es erfolgt keine gesonderte Rechnungserstellung. Jedes Mitglied (m/w/d) erhält pro Semester einen Gutschein in Höhe von € 3,00, der für einen beliebigen Kurs bei der vhs eingelöst werden kann. Bei der Familienmitgliedschaft können 3 Gutscheine pro Familie eingesetzt werden.

## Ermäßigungen

Bei Vorlage/Zusendung einer Bescheinigung gilt für Schüler(m/w/d), Studierende, Auszubildende, FSJ-/FÖJ-Leistende, Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst sowie Schwerbehinderte (ab 50%) der beim Kurs ausgewiesene ermäßigte Beitrag. In den Kostenbeiträgen für Kinder und Jugendliche ist der Nachlass bereits enthalten.

## AGBs

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen erhalten Sie in der Geschäftsstelle. Sie hängen im Grabenschulhaus aus und sind unter [www.vhs-murrhardt.de/AGB](http://www.vhs-murrhardt.de/AGB) zu finden.

## Rücktritt / Rückzahlungen

Wenn Sie an einer Veranstaltung nicht teilnehmen können, bitten wir um Ihre umgehende Abmeldung. Der Rücktritt eines Teilnehmers (m/w/d) ist bis zu einer Woche vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bei Kursen mit mehr als fünf Terminen kann der Rücktritt bis vor dem 2. Kurstag schriftlich erklärt werden. Es wird jedoch eine Bearbeitungsgebühr von € 10,00 erhoben. Bei späterem Rücktritt erfolgt keine Erstattung. Auch bei Nichterscheinen wird der volle Kostenbeitrag fällig. Die Erklärung des Rücktritts gegenüber dem Dozenten (m/w/d) ist unwirksam.

## Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt.

## Vereinbarungen

Vereinbarungen zwischen Dozenten (m/w/d) und Teilnehmenden sind nur mit Zustimmung der Geschäftsstelle wirksam!

## Haftung

Der Versicherungsschutz erstreckt sich auf die gesetzliche Haftpflicht. Die Teilnehmenden sind für die Zeit des Unterrichts über die vhs gegen Unfall und Sachschaden versichert. Der Versicherungsschutz gilt nicht für Unfälle auf dem Weg zum Veranstaltungsort, sowie für den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen, die durch Dritte verursacht wurden. Alle Angaben im Programmheft sind ohne Gewähr. Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen. Die vhs behält sich notwendige Änderungen entgegen den Angaben im Programmheft vor.

## Erwachsenenbildung im Rems- Murr- Kreis

### Familienbildungsstätte Waiblingen

Postplatz 17 71332 Waiblingen  
Tel. 07151/98224-8920  
[www.fbs-waiblingen.de](http://www.fbs-waiblingen.de)  
Leiterin: Frau Madlen Wienert

### Volkshochschule Backnang e.V.

Bahnhofstraße 2 71522 Backnang  
Tel. 07191/9667-0 Fax 07191/9667-30  
[www.vhs-backnang.de](http://www.vhs-backnang.de)  
Leiterin: Frau Monika Eckert

### Volkshochschule Schorndorf e.V.

Augustenstr. 4 73614 Schorndorf  
Tel. 07181/2007-0 Fax 07181/2007-10  
[www.vhs-schorndorf.de](http://www.vhs-schorndorf.de)  
Leiter: Herr Oliver Basel

### Volkshochschule Unteres Remstal e.V.

Bürgermühlenweg 4 71332 Waiblingen  
Tel. 07151/95880-0 Fax 07151/95880-13  
[www.vhs-unteres-remstal.de](http://www.vhs-unteres-remstal.de)  
Leiterin: Frau Dr. Stefanie Köhler

### Volkshochschule Winnenden e.V.

Marktstr. 47 71364 Winnenden  
Tel. 07195/1070-0 Fax 07195/1070-20  
[www.vhs-winnenden.de](http://www.vhs-winnenden.de)  
Leiter: Herr Andreas Frankenhauser

### Evangelische Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis

Heinrich-Küderli-Str. 61 71332 Waiblingen  
Tel. 07151/95919400 Fax 07151/95919130  
[www.eeb-rmk.de](http://www.eeb-rmk.de)  
Geschäftsführerin: Frau Andrea Kемmner

### Katholische Erwachsenenbildung Rems-Murr e.V.

Ludwigsburger Str. 3 71332 Waiblingen  
Tel. 07151/9596721 Fax 07151/9596724  
[www.keb-rem-s-murr.de](http://www.keb-rem-s-murr.de)

### Volkshochschule Murrhardt e.V.

Obere Schulgasse 7 71540 Murrhardt  
Tel. 07192/9358-0 Fax 07192/9358-10  
[www.vhs-murrhardt.de](http://www.vhs-murrhardt.de)  
Leiterin: Frau Kristina Mall

# GUTSCHEIN ANMELDUNG

## ANGABEN DES SCHENKENDEN

HERR  FRAU

Geburtsjahr \_\_\_\_\_

Nachname \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten) \_\_\_\_\_

Bitte senden Sie einen Geschenkgutschein per Post an mich.

Ich möchte  HERRN  FRAU

Nachname \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Straße, Hausnr. \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort \_\_\_\_\_

den Kurs Nr. \_\_\_\_\_ schenken

den Betrag von €  für einen vhs-Kurs schenken

SEPA-Lastschriftmandat siehe Rückseite

Bitte notieren Sie sich Ihre Veranstaltungen.  
Sie erhalten **keine** Anmeldebestätigung.

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon tagsüber / Anrufbeantworter \_\_\_\_\_

Fax, E-Mail, wird für Intopost verwendet \_\_\_\_\_

Geburtsdatum oder Jahrgang \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon tagsüber / Anrufbeantworter \_\_\_\_\_

Fax, E-Mail, wird für Intopost verwendet \_\_\_\_\_

Geburtsdatum oder Jahrgang \_\_\_\_\_

Bitte ausreichend  
frankieren  
(Postkarte)

Volkshochschule Murrhardt e.V.  
Obere Schulgasse 7  
71540 Murrhardt

Bitte ausreichend  
frankieren  
(Postkarte)

Volkshochschule Murrhardt e.V.  
Obere Schulgasse 7  
71540 Murrhardt

# GUTSCHEIN

**SEPA-Lastschriftmandat** Hiermit ermächtige ich die vhs Murrhardt widerruflich, die oben angegebenen Kostenbeiträge, zu Lasten des nebenstehenden Girokontos, einzuziehen.

BIC \_\_\_\_\_ Bank \_\_\_\_\_  
 IBAN DE \_\_\_\_\_  
 Kontoinhaber/in \_\_\_\_\_  
 Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Gläubiger-Identifikationsnummer:  
**DE21ZZZ00000459080**

Volkshochschule Murrhardt e.V.  
 Obere Schulgasse 7  
 71540 Murrhardt

Bitte ausreichend frankieren (Postkarte)

Bitte notieren Sie sich Ihre Veranstaltungen. Sie erhalten **keine** Anmeldebestätigung.

**Anmeldung** zu Veranstaltungen der Volkshochschule Murrhardt e.V.

Kursnummer / Referenz **241.** Kostenbeitrag  
 Kursnummer / Referenz **241.** Kostenbeitrag  
 Kursnummer / Referenz **241.** Kostenbeitrag

Ich bin damit einverstanden, dass die vhs Murrhardt mich gelegentlich über Kursangebote per E-Mail informiert und habe die Datenschutzerklärung im Programmheft (S. 59) zur Kenntnis genommen. Ich kann diese Einwilligung jederzeit formlos widerrufen. Ja  Nein

Gläubiger-Identifikationsnummer:  
**DE21ZZZ00000459080**

**vhs**

**SEPA-Lastschriftmandat** Hiermit ermächtige ich die vhs Murrhardt widerruflich, die oben angegebenen Kostenbeiträge, zu Lasten des nebenstehenden Girokontos, einzuziehen.

BIC \_\_\_\_\_ Bank \_\_\_\_\_  
 IBAN DE \_\_\_\_\_ Kontoinhaber/in \_\_\_\_\_  
 Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Den Kostenbeitrag bezahle ich  per Abbuchung  per Überweisung  bar

**Bitte unbedingte Angaben auf der Rückseite ausfüllen!**  
 Erfolgt schriftlich keine Absage, gilt Ihre Anmeldung als angenommen, sie wird nicht extra bestätigt.  
 Sofern Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat erteilt haben, gilt Ihr Kontoauszug als Quittungsbeleg.  
 Nach Abschluss des Kurses kann auf Wunsch eine regelmäßige Teilnahme durch die vhs bestätigt werden.

**Anmeldung** zu Veranstaltungen der Volkshochschule Murrhardt e.V.

Kursnummer / Referenz **241.** Kostenbeitrag  
 Kursnummer / Referenz **241.** Kostenbeitrag  
 Kursnummer / Referenz **241.** Kostenbeitrag

Ich bin damit einverstanden, dass die vhs Murrhardt mich gelegentlich über Kursangebote per E-Mail informiert und habe die Datenschutzerklärung im Programmheft (S. 59) zur Kenntnis genommen. Ich kann diese Einwilligung jederzeit formlos widerrufen. Ja  Nein

Gläubiger-Identifikationsnummer:  
**DE21ZZZ00000459080**

**vhs**

**SEPA-Lastschriftmandat** Hiermit ermächtige ich die vhs Murrhardt widerruflich, die oben angegebenen Kostenbeiträge, zu Lasten des nebenstehenden Girokontos, einzuziehen.

BIC \_\_\_\_\_ Bank \_\_\_\_\_  
 IBAN DE \_\_\_\_\_ Kontoinhaber/in \_\_\_\_\_  
 Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Den Kostenbeitrag bezahle ich  per Abbuchung  per Überweisung  bar

**Bitte unbedingte Angaben auf der Rückseite ausfüllen!**  
 Erfolgt schriftlich keine Absage, gilt Ihre Anmeldung als angenommen, sie wird nicht extra bestätigt.  
 Sofern Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat erteilt haben, gilt Ihr Kontoauszug als Quittungsbeleg.  
 Nach Abschluss des Kurses kann auf Wunsch eine regelmäßige Teilnahme durch die vhs bestätigt werden.





## Datenschutzerklärung

### 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Murrhardt e. V. nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

### 2. Kursanmeldung

Die in der Anmeldekarte abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr, Geschlecht) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabenden können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleistende betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### 3. Werbeinformationen der VHS

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

### 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert-Business-Prüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienst zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

### 5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent\*in oder Kursteilnehmer\*in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

### 6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

### 7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:  
[info@vhs-murrhardt.de](mailto:info@vhs-murrhardt.de) oder 07192/935816



# Kalender 2024

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
1 Mo Neujahr	1 Do	1 Fr	1 Mo Ostermontag	1 Mi Tag der Arbeit	1 Sa	1 Mo
2 Di	2 Fr	2 Sa	2 Di	2 Do	2 So	2 Di
3 Mi	3 Sa	3 So	3 Mi	3 Fr	3 Mo	3 Mi
4 Do	4 So	4 Mo	4 Do	4 Sa	4 Di	4 Do
5 Fr	5 Mo	5 Di	5 Fr	5 So	5 Mi	5 Fr
6 Sa Heilige Drei Könige	6 Di	6 Mi	6 Sa	6 Mo	6 Do	6 Sa
7 So	7 Mi	7 Do	7 So	7 Di	7 Fr	7 So
8 Mo	8 Do	8 Fr	8 Mo	8 Mi	8 Sa	8 Mo
9 Di	9 Fr	9 Sa	9 Di	9 Do Christi Himmelfahrt	9 So	9 Di
10 Mi	10 Sa	10 So	10 Mi	10 Fr	10 Mo	10 Mi
11 Do	11 So	11 Mo	11 Do	11 Sa	11 Di	11 Do
12 Fr	12 Mo Rosenmontag	12 Di	12 Fr	12 So Muttertag	12 Mi	12 Fr
13 Sa	13 Di	13 Mi	13 Sa	13 Mo	13 Do	13 Sa
14 So	14 Mi	14 Do	14 So	14 Di	14 Fr	14 So
15 Mo	15 Do	15 Fr	15 Mo	15 Mi	15 Sa	15 Mo
16 Di	16 Fr	16 Sa	16 Di	16 Do	16 So	16 Di
17 Mi	17 Sa	17 So	17 Mi	17 Fr	17 Mo	17 Mi
18 Do	18 So	18 Mo	18 Do	18 Sa	18 Di	18 Do
19 Fr	19 Mo	19 Di	19 Fr	19 So Pfingsten	19 Mi	19 Fr
20 Sa	20 Di	20 Mi	20 Sa	20 Mo Pfingstmontag	20 Do	20 Sa
21 So	21 Mi	21 Do	21 So	21 Di	21 Fr	21 So
22 Mo	22 Do	22 Fr	22 Mo	22 Mi	22 Sa	22 Mo
23 Di	23 Fr	23 Sa	23 Di	23 Do	23 So	23 Di
24 Mi	24 Sa	24 So	24 Mi	24 Fr	24 Mo	24 Mi
25 Do	25 So	25 Mo	25 Do	25 Sa	25 Di	25 Do
26 Fr	26 Mo	26 Di	26 Fr	26 So	26 Mi	26 Fr
27 Sa	27 Di	27 Mi	27 Sa	27 Mo	27 Do	27 Sa
28 So	28 Mi	28 Do	28 So	28 Di	28 Fr	28 So
29 Mo	29 Do	29 Fr Karfreitag	29 Mo	29 Mi	29 Sa	29 Mo
30 Di		30 Sa	30 Di	30 Do Fronleichnam	30 So	30 Di
31 Mi		31 So Beginn der Sommerzeit		31 Fr		31 Mi

Angaben ohne Gewähr

In den Schulferien: Mo - Fr 9:00-12:00 Uhr  
(Änderungen vorbehalten)

reguläre Öffnungszeiten: Mo und Do  
9:00 - 12:00 Uhr und 15:00 - 18:00 Uhr  
Di  
8:00 - 13:00 Uhr und 13:30 - 16:00 Uhr  
Mi und Fr  
9:00 - 12:00 Uhr

In unserer Offsetdruckerei werden Ihre Ideen – vom "schnellen" Flyer über Info – und Geschäftspapiere bis zu Farbprospekten, Kunstkarten, Broschüren, Kataloge und Bücher in hoher und höchster Aufmachung – gedruckt und vollendet.

Moderne Druckwerke, exakte, schnelle Konfektion, Weiterverarbeitung und natürlich unsere qualitätsbewussten Mitarbeiter garantieren Ihnen besten Service und termingerechte Lieferungen.



Armin Gutzy  
Chemnitzer Straße 18  
71540 Murrhardt  
Tel. 0 71 92 - 93 59 60  
e-mail: info@gutzy.de

**Fordern Sie uns. Wir machen Ihnen das richtige Angebot.** Ihr Partner für alle Drucksachen [www.gutzy.de](http://www.gutzy.de)

Rund ums Bett. Rund ums Zuhause. Rund um mich.

## Damit gesunder Schlaf kein Wunschtraum bleibt !



### Kostenlose Liegebedarfsanalyse bei Windmüller

Wer besser liegt, lebt besser! Deshalb sollten Sie auf jeden Fall dafür sorgen, dass Sie jederzeit gut schlafen – vor allem, weil es doch so einfach ist. Denn Windmüller, der Backnanger Bettenspezialist, bietet Ihnen kostenlos eine professionelle Liegebedarfsanalyse für Matratze, Rost und Kissen an.

Besonders außergewöhnlich daran ist, dass die Ergebnisse der Analyse sofort umgesetzt werden: Direkt nach den Messungen können Sie auf einem individuell auf Sie abgestimmten Bett Probe liegen. Also, kommen Sie einfach vorbei.

Sollten Sie während unserer Öffnungszeiten nicht kommen können, vereinbaren wir gern einen individuellen Termin.  
**Rufen Sie uns einfach an: 07191/33 99-0**

Gerberstraße 8, Backnang | Mo.–Fr. 9–19, Sa. 9–16 Uhr  
Telefon 07191/33 99-0 | [www.derWindmueller.de](http://www.derWindmueller.de) | DasGuteBett  
Kostenlos parken im CityParkhaus | DER-Reisebüro im Haus

**Windmüller**  
Das Backnanger Betten- und Wäschehaus

[dein-deutschland-ticket.de](http://dein-deutschland-ticket.de)



# Mit Freunden? D-Ticket.

Für nur:  
**49€**

Dein täglicher Begleiter in der Region: **einfacher, günstiger, grenzenlos.**  
Jetzt online per VVS-App kaufen und mit TicketPlus exklusive Vorteile wie die Mitnahmemöglichkeit im VVS-Gebiet dazubuchen.





# WirWunder ist Unterstützung.

**Dein Projekt braucht Spenden?  
Du willst anderen helfen?**

Mit wenigen Klicks auf [WirWunder.de](https://www.wirwunder.de)



**WIRWUNDER**

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Kreissparkasse  
Waiblingen**