




Volkshochschule
Murrhardt e.V.

Frühjahr/
Sommer
2026



Retter in der Not

Partner der
Volkshochschulen
im Rems-Murr-Kreis:

 Kreissparkasse
Waiblingen

Die VVS-App zeigt dir, *wo's lang geht.*



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



Faire Einrichtung
Fair handeln, Schöpfung bewahren



Diakonie 
Ambulant

GESUNDHEITSDIENSTE OBERES MURRTAL E.V.

www.diakonie-ambulant.info · 07192 - 90 91 00

Semesterschwerpunkt:

Retter in der Not



Liebe Bildungsfreundinnen und Bildungsfreunde,

Das Semesterthema „Retter in der Not“ behandelt in diesem Semester Blaulichtorganisationen, die im offiziellen Sprachgebrauch "Behörden und Organisationen mit Sicherheitsaufgaben", abgekürzt BOS genannt werden, sowie anderen, zum Teil ehrenamtlichen Organisationen die sich für die Rettung Anderer einsetzen. Es werden in diesem Semester zahlreiche Veranstaltungen angeboten, beispielsweise über die Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger, dem Katastrophenschutz, dem deutschen Roten Kreuz sowie ein Informationsnachmittag in der Feuerwache Murrhardt. Die Feuerwehr Murrhardt und das THW stellen ihre Einsatzgebiete und Tätigkeiten vor.

Neben Vorträgen und Exkursionen zu Themen und Organisationen der Retter in der Not, finden Sie wieder zahlreiche bewährte Kurse aus den Bereichen Sprachen, Kreativität, Gesundheit und Lebensgestaltung. Denn Bildung bedeutet nicht nur, Antworten auf drängende Fragen der Zeit zu finden, sondern auch, den eigenen Horizont zu erweitern und Freude am Lernen zu erleben.

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 über 200 Kursen, Vorträgen und Exkursionen aus den unterschiedlichen Bereichen im Sommersemester 2026 fündig werden.

Allen die zum Zustandekommen des aktuellen Bildungsprogramms beigetragen haben, möchten wir an dieser Stelle Dank sagen: Unseren Mitgliedern, dem Geschäftsstellenteam unter Leitung von Kristina Mall, den Dozenten, unseren Kooperationspartnern, Ihnen allen als Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern, allen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, der Stadt Murrhardt, dem Rems-Murr-Kreis und dem Land für die unverzichtbaren Zuschüsse, unseren Sponsoren wie z.B. der Kreissparkasse und der Bürgerstiftung Murrhardt sowie unseren Anzeigenkunden und Spendern.

Ein ganz herzliches Dankeschön Ihnen Allen!

Jetzt sind Sie am Zuge! Wählen Sie Ihre Kurse aus und melden Sie sich gleich an, gerne auch über unsere Website!

Im Namen des Geschäftsstellenteams und des Vorstandes wünsche ich Ihnen ein gutes und glückliches Jahr 2026 mit viel Übungs- und Lernerfolg und Freude bei unseren Veranstaltungen.

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

Im Namen des Vorstandes

Ihr

Klaus-Peter Dörrscheid

Vorstandsvorsitzender

Veranstaltungen zum Schwerpunktthema

Retter in der Not

Bankgeschäfte sicher und einfach erledigen

Kooperationsveranstaltung des Polizeipräsidium Aalen, Abteilung Prävention und der Kreissparkasse Waiblingen, Beratungscenter Murrhardt

Seminar - Montag, 02.03.2026 | 14:00-16:00 Uhr | 11606

Rettungshunde hautnah erleben

- Kurs für Grundschulkinder

Seminar - In Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz, Ortsverein Kernen im Remstal

Samstag, 07.03.2026 | 10:00-11:30 Uhr | 10907

Notruf 112: Und dann?

Vortrag - Montag, 09.03.2026 | 18:30-20:30 Uhr | 10901

Sicherheitspolitische Herausforderungen unserer Zeit – global und in Deutschland

Vortrag - Mittwoch, 25.03.2026 | 18:30-20:30 Uhr | 10202

Notfälle verstehen, richtig handeln –

Einblicke in die Arbeit des DRK-Ortsvereins Murrhardt

In Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz Ortsverein Murrhardt

Vortrag - Montag, 13.04.2026 | 18:30-20:30 Uhr | 10903

Feuerwehr & THW hautnah

In Kooperation mit der Feuerwehr Murrhardt und dem THW - Familien-Veranstaltung in der Feuerwache

Freitag, 17.04.2026 | 15:00-18:00 Uhr | 10904

Sie fahren raus – wenn andere reinkommen

Vortrag - Deutsche Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger (DGzRS)

Mittwoch, 06.05.2026 | 18:00-20:00 Uhr | 10201

Eigenvorsorge, Warnung und Hilfeleistungssystem in Deutschland –

Handeln statt abwarten

Ein Vortrag durch das Amt für Brand- und Katastrophenschutz des Landratsamtes Rems-Murr-Kreis

Mittwoch, 17.06.2026 | 18:00-19:30 Uhr | 10906

Erste Hilfe für Senioren bei Kaffee & Kuchen

In Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz, Ortsverein Murrhardt und der Erich-Schumm-Stiftung, Murrhardt

Seminar - Freitag, 12.06.2026 | 14:00-17:00 Uhr | 10905

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



Michael Maaß
 Hausmeister



Hatice Sicak
 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

In den Ferien ist die Geschäftsstelle nachmittags geschlossen. Der Kalender befindet sich auf Seite 60 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,
 Sonja Allinger-Helbig

Anmeldung

Bitte beachten Sie unbedingt die Anmeldungshinweise auf Seite 56.

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
 Bilder/ Fotos: Pixabay, Pexels, Privat
 Bilder/ Mitarbeiter: Stefan Bossow
 Druck: Etiketten-Becker GmbH & Co. KG,
 Murrhardt
 V.i.S.d.P.: Kristina Mall

Programmübersicht

Informationen zur vhs

Vorwort	1
Über uns, Anschrift	2
Öffnungszeiten	2
Vorstand	2
Programmübersicht	3
Unsere vhs	50
vhs Mitglied werden / Mitgliedsantrag	51
Sprachsystem	33
Berufliche Weiterbildung	39
Firmenschulungen, Firmenseminare	39
AGBs, Anmeldung, Rücktritt, Rückzahlungen	56
Gutschein	57
Anmeldungskarten	57
Datenschutzerklärung	59
Kalender	60

Gesellschaft & Allgemeinbildung

4

Schwerpunkt: „Retter in der Not“

10

Kreativ

12

125 Jahre Lebensreform	12
Kunst - und Kulturgeschichte	12
Literatur	13
Philosophie	13
Theater	13
Fotografie und Film	14
Wartung	14
Kunst, Studien-Malseminar	14
Acryl-Malseminar	15
Tanz	15
Kunsthandwerk	15
Plastisches Gestalten, Textiles Gestalten	15
Schneiderei	17
Der Garten im Kreislauf der Natur	18
Exkursion zur Solawi mit Kochkurs und Picknik	19
Mit der Natur im Einklang: Überlebenstechniken	19
Naturkosmetik	19

Gesundheitsbildung

20

Gesundheitswissen	20
Workshops	23
Ernährung	24
Hatha-Yoga	26
Yin Yoga, Vinyasa Yoga	26
Faszienyoga	27
Zeit für mich	27
Fit am Morgen ab 60 plus	27
Leichte Gymnastik, Achtsame Gymnastik	27
Autogenes Training, Klangschalenmassage	28
Progressive Muskelentspannung	28
Rückhalt, Rückenfit	28
Fit für den Alltag, Body & Mind	29
Beckenbodengymnastik	29
Pilates	30
Kraft in der Dehnung	30
Figur & Körper, Rundum fit	30
HIIT - Intervalltraining	31
Fit for Life Teil 1, Fit for Life 2	31
Fitness Workout, Bodyweight Workout	31
Functional Training,	31
Zumba Fitness®, Zumba Gold® ab 60 plus	32
Wassergymnastik	32
Nordic Walking	32

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

EDV und Beruf

39

Berufliche Weiterbildung, Firmenseminare	39
Beratung zu EDV-Kursen	39
Arbeitstechniken, Gesprächsführung	40
Betriebssysteme	41
Mobile Computing	41
Büroalltag	42
Foto, Grafik und Video	43
KI - Künstliche Intelligenz	44
Zoom Präsentation	44
XPERT Business Informationen	45
XPERT Business Online	45

Kinder und Jugend

46

Natur erleben, Waldpädagogik	46
Spazieren mit Tieren	46
Achtsamkeit und Stärkung	46
Kleine Helden ganz groß	47
Malen und Zeichnen	47
Kleine Künstler ganz groß	47
Tanz für kleine Stars	48
Kindersprachschule	49
Mathematik-Training	49

Exkursionen

52

Studienreise Palma	52
Führung durch das Polizeimuseum	53
Auf höchste Höhen in Stuttgart bei Kelten und Stäffelesrutschern	53
Esslingen - Sekt in the city, Träumereien auf der Gänseheide, Auf verschlungenen Pfaden	54
Blick hinter die Kulissen: Hauptstaatsarchiv Stgt.	54
Blick hinter die Kulissen: Heizkraftwerk Altbach	54
Tageskunsfahrt nach Frankfurt	55
Blick hinter die Kulissen: Holp GmbH	55



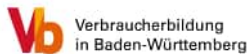
Bitte beachten Sie die Anzeigen unserer Inserenten.

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. **Vielen Dank an unsere Inserenten!**



Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg

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.



Online- Risiko Eigenheim?

Wie viel kann ich mir leisten?

Bettina Bißwanger

Mit steigendem Zinssatz wird der finanzielle Spielraum vieler Bauwilliger kleiner. Außerdem sind die Ausgaben aufgrund der gestiegenen Lebenshaltungskosten massiv gestiegen. Die Folge* mit der monatlichen Rate kann immer weniger Kreditrahmen bedient werden. Aufgrund der gestiegenen Risiken ist eine tragfähige Finanzierung wichtiger denn je. Banken und Bausparkassen schüren das Kreditgeschäft sowie den Vertrieb von Bausparverträgen zur Eigenheimfinanzierung mit der Angst vor weiter steigenden Zinsen. Bauwillige haben nicht nur mit steigenden Zinsen und der hohen Inflationsrate zu kämpfen, kommt beim Neubau auch noch das Risiko von Verzögerungen durch Knappheit, sei es beim Baumaterialknappheit oder im Handwerk. Vor diesem Hintergrund sollte jeder Immobilienerwerb überlegt und sorgfältig geplant sein. Unzureichende Beratung durch Immobilienverkäufer*innen und finanzierende Kreditinstitute im Vorfeld kann tausende Euro kosten oder gar zu einem finanziellen Desaster für die Baufamilie führen. Wer für den Immobilienkauf einen Kredit aufnehmen will, steht vor vielen Fragen* Wie viel kann ich mir leisten? Welche Finanzierungsform passt für mich? Wo lauern Fallstricke und Gefahren? Wie kann die Finanzierung so gestaltet werden, dass sie auch zur Familienplanung passt? Der Vortrag informiert darüber, wie die ersten Schritte zur Immobilienfinanzierung gestaltet werden und wie Verbraucher*innen ihr Budget ermitteln können.

Kurs-Nr. 11603

Dienstag, 03.03.2026

Kein Kostenbeitrag

18:00-19:30 Uhr

Virtueller Kursraum



Online- Sicher im Internet

(Onlinekauf, Computerkriminalität, Fallstricke)

Tanja Bröcker-Gramlich

Das Internet ist aus dem täglichen Leben nicht mehr wegzu-denken. Einkauf, Bankgeschäfte, Kontaktpflege und Informationsbeschaffung lassen sich bequem im Netz erledigen. Doch im Internet lauern auch Gefahren.

Ein falscher Klick, ein unbedachter Download und schon haben Viren und Trojaner den Rechner befallen. Nutzerinnen und Nutzer werden so ausspioniert oder sogar durch Verschlüsselungstrojaner erpresst. Aber auch mit Phishing-Mails wollen Kriminelle Zugangsdaten ergattern. Vermeintlich kostenlose oder günstige Angebote im Internet erweisen sich immer wieder als teure Kostenfalle. Zwar schützt die Button-Lösung, bei der ein kostenpflichtiger Kauf im Internet eindeutig gekennzeichnet werden muss, Verbraucher*innen vor ungewollten Vertragsabschlüssen, doch Abzocker finden ständig neue Methoden, um an Geld und an Daten zu kommen.

Identitätsdiebstahl und Erpressung sind ein tägliches Problem. Doch auch Social Media und Onlinepartnerbörsen bieten viele Fallstricke. Der Vortrag der Verbraucherzentrale informiert über aktuelle Maschen und gibt nützliche Tipps für einen sicheren Umgang mit dem Internet.

Kurs-Nr. 11604

Mittwoch, 29.04.2026

Kein Kostenbeitrag

18:00-19:30 Uhr

Virtueller Kursraum



Finanzielle Unabhängigkeit für Frauen

Christine Blank

Der Vortrag richtet sich an Frauen, die Ihre Finanzen selbst in die Hand nehmen und gestalten möchten, sich dabei jedoch aufgrund von fehlendem Wissen unsicher fühlen. Diese Themenfelder werden an diesem Abend erläutert:

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

Kurs-Nr. 11601

Montag, 04.05.2026

Kein Kostenbeitrag

18:30-20:00 Uhr

Grabenschulhaus

Grundlagen der Geldanlage

Christine Blank

Der Vortrag richtet sich an Personen mit Anlageerfahrung ebenso wie an alle Menschen, die sich erstmals mit dem Thema Geldanlage beschäftigen.

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

Kurs-Nr. 11602

Montag, 29.06.2026

Kein Kostenbeitrag

18:30-20:00 Uhr

Grabenschulhaus

Online- Digitalisierung im Gesundheitswesen

Dr. Peter Griebler

Die Digitalisierung im Gesundheitswesen schreitet mit schnellen Schritten weiter voran. Das ist in vielen Fällen ein Grund zur Freude, denn die Chancen, die durch digitale Möglichkeiten eröffnet werden, sind gerade im Gesundheitsbereich riesig. Doch die Entwicklung bringt auch Risiken mit sich. Von der Videosprechstunde und dem elektronischen Rezept bis zu Selbstvermessungsprodukten und Gesundheits-Apps, von den Hilfen des Ambient Assisted Living über die vielfältigen Optionen der elektronischen Patientenakte bis hin zu den großen Verheißungen der personalisierten Medizin: Die Aspekte der Digitalisierung im Gesundheitswesen sind vielfältig und bieten mitunter große Chancen.

Der Vortrag gibt einen Überblick, welche Entwicklungen bereits weit fortgeschritten sind und worauf Verbraucher*innen sich künftig noch einstellen können. Doch der Weg einer umfassenden Digitalisierung birgt gerade für Verbraucherrechte auch große Risiken. Diesem Aspekt widmet der Vortrag einen weiteren Schwerpunkt. Es werden Vor- und Nachteile Nutzen und Gefahren der Entwicklungen aus Verbrauchersicht ebenso beleuchtet wie mögliche Datenschutzprobleme.

Kurs-Nr. 11605

Dienstag, 13.08.2026

Kein Kostenbeitrag

18:00-19:30 Uhr

Virtueller Kursraum





Verbraucher-Fragen

Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

Volker Riechert

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung 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 Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist.

Der Dozent stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmerinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbständigen 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. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen. Nach dem Kurs wird Ihnen die Anfertigung Ihrer ESt-Erklärung Vergnügen bereiten; versprochen. Dozent: Volker Riechert, Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt

Kurs-Nr. 11620

Samstag, 28.02.2026

€ 80,00

10:15-16:00 Uhr

Grabenschulhaus

Komoot -Die App für alle Outdooraktivitäten

Helmut Reinhard

Egal ob sie mit dem Fahrrad oder zu Fuß unterwegs sind, Komoot ist die optimale App um Touren selbst zu planen und durchzuführen. Sie können mit der App neben der Karte Anwendung auf eine Vielzahl fertiger Touren zurückgreifen und finden so spannende Ausflugsziele.

Der Kurs gibt eine Einführung in die App Komoot und deren Funktionsweise am PC sowie in die Anwendung auf dem Smartphone. Darüber hinaus werden über die Komoot-Homepage und am Smartphone eigene Touren erarbeitet und der Import und Export von Touren vorgestellt. Weitere Themen sind die Navigation, das Lesen des Höhenprofils, die Aufzeichnung von Touren, die Offline-Nutzung, das Teilen von Tourendaten an Freunde oder Bekannte und die Verbindung von Komoot zu modernen Navigationsgeräten und GPS-Outdooruhren. Voraussetzung für diesen Kurs ist die flüssige Bedienung des Handys.

Kurs-Nr. 10502

Montag, 16.03.2026

€ 29,00 (ermäßigt € 24,50)

18:00-21:00 Uhr

Grabenschulhaus

Wetterkunde mal anders

- mit Apps und Smartphone

Helmut Reinhard

Egal ob sie mit dem Fahrrad oder zu Fuß unterwegs sind, Komoot ist die optimale App um Touren selbst zu planen und durchzuführen. Sie können mit der App neben der Karte Anwendung auf eine Vielzahl fertiger Touren zurückgreifen und finden so spannende Ausflugsziele.

Der Kurs gibt eine Einführung in die App Komoot und deren Funktionsweise am PC sowie in die Anwendung auf dem Smartphone. Darüber hinaus werden über die Komoot-Home-

page und am Smartphone eigene Touren erarbeitet und der Import und Export von Touren vorgestellt. Weitere Themen sind die Navigation, das Lesen des Höhenprofils, die Aufzeichnung von Touren, die Offline-Nutzung, das Teilen von Tourendaten an Freunde oder Bekannte und die Verbindung von Komoot zu modernen Navigationsgeräten und GPS-Outdooruhren. Voraussetzung für diesen Kurs ist die flüssige Bedienung des Handys.

Kurs-Nr. 10503

Freitag, 20.03.2026

€ 21,00 (ermäßigt 17,50)

17:00-19:00 Uhr

Grabenschulhaus

Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler

Volker Riechert

In diesem Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter vertraut gemacht.

Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Renten/Pension ein? Muss ich dies überhaupt? Für welche Einkünfte erhalte ich einen Altersentlastungsbetrag? Wie hoch ist meine zumutbare Belastung bei Krankheitskosten und Pflegekosten? Was ist der Rentenanpassungsbetrag und zu welchen besteuerten Einkünften führt meine Bruttorente? Wie kann ich mit „Mein ELSTER“ innerhalb kürzester Zeit überprüfen, ob meine Alterseinkünfte eine Einkommensteuerschuld auslösen?

Der Dozent geht auf individuelle Fragestellungen mit angemessener Geschwindigkeit und Witz ein und wird Ihnen vermitteln, dass eine Steuererklärung auch Freude bereiten kann, vor allem dann, wenn man sich selbst auskennt.

Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen. Dozent: Volker Riechert, Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt

Kurs-Nr. 11621

Mittwoch, 22.04.2026

€ 75,00

14:00-18:00 Uhr

Grabenschulhaus

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 Hölz
Seebachstraße 76 · 71540 Murrhardt
Telefon 071 92/6042 · Fax 071 92/5446
Mobil 01 71 / 37 38 799 · E-Mail maler-elsers@web.de



Die Hohe Tatra – Ein Geheimtipp! Auf Treckingtour in Polen und der Slowakei



Irene Baum

In Kooperation mit dem Deutschen Alpenverein, Sektion Schorndorf, Bezirksgruppe Backnang

Unter den europäischen Wandergebieten gehört das "kleinste Hochgebirge der Welt", wie es oft genannt wird, zu den eher weniger bekannten Zielen. Die Frage: „Hohe Tatra? Wo liegt sie eigentlich?“ hört man sehr oft. Wer jedoch einmal diesen Teil der Karpaten besucht hat, wird begeistert sein. Die schroffen Berglandschaften mit Gipfeln bis über 2.600 m Höhe konzentrieren sich auf einem kleinen Areal. Die Wege und Steige sind allerdings anspruchsvoll, häufig ist auch Klettern angesagt. Mal geht es durch romantische Wälder mit rauschenden Bächen und an kristallklaren Bergseen vorbei, dann warten wieder hohe Pässe auf den Bergsteiger. Irene Baum schildert in ihrer Fotopräsentation nicht nur ihre Bergerlebnisse bei der Tatra-Überquerung, sondern auch ihre Eindrücke von Kultur, Land und Leute. Aufgrund ihres Magisterstudiums in Polen konnte sie auf einen großen Erfahrungsschatz zurückgreifen. Auch ihre polnischen Sprachkenntnisse waren dabei sehr hilfreich. Auf ihrer Hüttentour im Herbst 2024 erstieg sie u.a. den höchsten polnischen Berg Rysy (2.499 m). Wertvolle Anregungen erhalten diejenigen, die sich vielleicht selbst einmal auf den Weg in die Hohe Tatra machen wollen.

Kurs-Nr. 10811

Mittwoch, 22.04.2026 **18:30-20:00 Uhr**
€ 10,00 (ermäßigt € 8,50) **Grabenschulhaus**

seit 1954  

Digitale 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

Sie fahren raus - wenn andere reinkommen

Manfred Tegenkamp

Deutsche Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger (DGzRS), kurz: die Seenotretter

Weder Sturm noch Orkan halten die Besatzungen der Deutschen Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger (DGzRS) davon ab, die Leinen los zuschmeißen, um anderen auf See in Not beizustehen, ihnen die rettende Hand zu reichen. Ohne zu zögern, setzen sie sich für das Leben ihrer Mitmenschen ein, die auf Nord- und Ostsee in Not geraten sind. In eigener Verantwortung leisten die Seenotretter diese heroische Aufgabe im Dienst der Gemeinschaft aller Bürgerinnen und Bürger.

Seit Gründung der DGzRS im Jahr 1865 – also vor 160 Jahren – haben die Seenotretter mehr als 87.000 Menschen aus Seenot gerettet oder Gefahr befreit. Schirmherr der Seenotretter ist der Bundespräsident.

Die DGzRS finanziert sich ausschließlich durch freiwillige Zuwendungen, ohne jegliche staatlich-öffentliche Mittel in Anspruch zu nehmen. Vor diesem Hintergrund sind die Seenotretter auf die Unterstützung der Bevölkerung angewiesen – auch im Binnenland wie hier bei uns im Schwäbisch-Fränkischen Wald. Um Spende für Verein wird gebeten.

Kurs-Nr. 10201

Mittwoch, 06.05.2026 **18:00-20:00 Uhr**
Kein Kostenbeitrag **Grabenschulhaus**

MaROCKit, eine Abenteuer- Rallye des Vereins MUNERO Ready2Rallye e.V.

Ralf Oppenländer

Mit 4 Fahrzeugen in 2er Teams starteten die Munero Freunde 3 Wochen in ein Abenteuer durch Marokko. Von Starkregen vor der Tour in Marokko, Pannen und Probleme mit den Fahrzeugen, von tollen Landschaften (Meer, Berge, Wüste), persönlichen Begegnungen und einem emotionalen Charity-Projekt berichtet dieser Bilder und Filmvortrag.

Moderation: Ralf Oppenländer, stellvertretender Vorsitzender MUNERO e. V.

Der Eintritt erfolgt gegen Spende, die an gemeinnützige Vereine vor Ort weitergegeben wird.

Kurs-Nr. 10211

Montag, 18.05.2026 **18:30-20:00 Uhr**
Kein Kostenbeitrag **Grabenschulhaus**

Die Kraft der positiven Gedanken

Ralf Dietrich

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.

Kurs-Nr. 10613

Mittwoch, 24.06.2026 **18:30-20:30 Uhr**
€ 8,00 (ermäßigt € 6,50) **Grabenschulhaus**



Pädagogik

Endlich besser schlafen - von Anfang an



Conny Dantonello

Babys und Kleinkinder schlafen anders als wir Erwachsene, und das soll auch so sein. Doch wenn das Baby nachts oft wach wird, leidet schnell die ganze Familie. In diesem Vortrag erfahren Sie fundiertes Wissen und praktische Impulse rund um den kindlichen Schlaf. Sie erfahren, worauf es wirklich in den ersten Jahren ankommt, was hinter häufigen Schlafproblemen steckt und wie Sie diese liebevoll und bedürfnisorientiert loswerden. Ganz ohne Druck und schädliche Praktiken wie das Schreien lassen, dafür mit ganz viel Liebe und Verständnis. Ein liebevoller Mix aus Wissen, praktischen Routinen und ganz vielen Aha-Momenten mit viel Empathie. Zielgruppe: Eltern und werdende Eltern von Babys und Kleinkinder bis ca. 4 Jahren.

Kurs-Nr. 10604

Montag, 09.03.2026 09:00-10:30 Uhr
€ 18,00 (ermäßigt € 15,00) Grabenschulhaus



© Pixabay

Schlaf im Wandel

- Wie sich Schlaf bei Schulkindern und Teenagern verändert



Conny Dantonello

Wenn Kinder älter werden, verändert sich ihr Schlafbedarf und damit auch der Familienalltag. Was in der Grundschule noch gut funktioniert hat, steht in der Pubertät plötzlich Kopf. Hier geht es um die Veränderung des Schlafes, wie Schlafmangel Konzentration, Stimmung und Gesundheit beeinflusst und was Sie als Eltern tun können, um guten Schlaf zu unterstützen. Ganz ohne Druck, sondern mit viel Verständnis und kleinen, wirksamen Veränderungen im Familienalltag. Zielgruppe: Eltern von Schulkindern und Jugendlichen.

Kurs-Nr. 10605

Mittwoch, 11.03.2026 19:00-20:30 Uhr
€ 18,00 (ermäßigt € 15,00) Grabenschulhaus

LöwenMut – gemeinsam stark!



Ein Eltern-Kind-Workshop für Kinder von 4 bis 7 Jahren
Mehr Selbstbewusstsein, Mut und innere Stärke – gemeinsam mit Mama oder Papa den Löwen entdecken

Elke Walter

In diesem besonderen Workshop entdecken Kinder und Eltern gemeinsam, was Mut bedeutet und wie innere Stärke wächst. In einer löwenmutigen Geschichte, kleinen Übungen und viel Spaß lernen die Kinder ihren „inneren Löwen“ kennen – und Mama oder Papa ist aktiv mit dabei! Mit einfachen Sätzen, einer speziellen Körperhaltung und mutigen Gedanken spüren Kinder und Eltern wie es sich anfühlt, mutiger zu sein. Die Übungen könnt ihr leicht in den Alltag integrieren und so Zuhause den „Löwen“ weiter trainieren. Und vielleicht entdeckt auch Mama oder Papa dabei den ganz „eigenen Löwen“.

Kurs-Nr. 10602

Montag, 27.04.2026 15:30-17:00 Uhr
€ 55,00 Grabenschulhaus

Bitte beachten Sie auch unseren Kinderworkshop auf Seite 46!

Basis-Workshop "LöwenMut - tut gut!"

Mehr Mut, Selbstbewusstsein und innere Stärke für Kinder ab 5 - 10 Jahren

Elke Walter

Kurs-Nr. 10601

Montag, 06.07.2026 15:30-17:00 Uhr
€ 31,00 Grabenschulhaus



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





Kommunikation

Einführung in die GFK (gewaltfreie Kommunikation), auch für Fortgeschrittene

Jana Großmann

Sie erhalten einen ersten Einblick in die gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg. In der GFK geht es primär um die Schaffung einer ehrlichen, wertschätzenden Verbindung zu sich selbst und zu seinen Mitmenschen. In Konfliktsituationen neue Wege zu gehen, um so die Beziehungen zu verbessern und unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität zu steigern, dass ist das Ziel der GFK. Sie lernen ein neues Sprachmuster und neue Denkweisen kennen. Nach einem achtsamen Check-in wird die Grundhaltung in der GFK und die Methodik vorgestellt. GFK-Übungen und ihre mitgebrachten Beispiele werden den Abend lebendig gestalten.

Kurs-Nr. 25210602

Mittwoch, 04.02.2026

€ 10,00 (ermäßigt € 8,50)

18:30-20:45 Uhr

Grabenschulhaus

Die Vielfalt Ihrer Rollen – Ein Abend der Selbstreflexion

Jana Großmann

Kennen Sie das Gefühl, allen gerecht werden zu wollen? An diesem Abend beleuchten wir die vielen Rollen, die Sie im Alltag übernehmen – sie sind Vater/Mutter, Schwester/Bruder, Chef:in, Arbeitnehmer:in, Gastgeber:in, Babysitter oder guter Freund:in.

Mit Hilfe von Bildkarten werfen wir einen Blick auf die Vielfalt Ihres Lebens. Sie werden angeleitet, sich selbst und Ihre unterschiedlichen Rollen zu reflektieren und sich mit Ihrem persönlichen Umgang mit diesen Herausforderungen auseinanderzusetzen. Was gibt Ihnen Energie, was raubt sie? Nach dem Abend gehen Sie mit mehr Klarheit und Eigenwertschätzung nach Hause.

Kurs-Nr. 10603

Donnerstag, 21.05.2026

€ 10,00 (ermäßigt € 8,50)

18:00-20:15 Uhr

Grabenschulhaus

Miteinander sprechen – miteinander leben:

Austauschabend

zur gesellschaftlichen Lage

Jana Großmann

Wie schaffen wir ein gutes Miteinander in einer Zeit, in der Meinungen oft aufeinandertreffen? An diesem Abend wollen wir miteinander ins Gespräch kommen: offen, wertschätzend und ohne vorschnelle Bewertung. Wir üben Zuhören, lassen verschiedene Sichtweisen nebeneinander bestehen und entdecken neue Perspektiven.

An diesem Abend geht es ums Aussprechen, hören und gehört werden, ohne Verurteilung - bringen sie aktuelle Themen mit, die sie beschäftigen und bleiben Sie neugierig & offen, für die Impulse der Referentin.

Kurs-Nr. 10606

Donnerstag, 02.07.2026

€ 10,00 (ermäßigt € 8,50)

18:00-20:15 Uhr

Grabenschulhaus

Politik

Informiert wählen - Ihre Stimme zählt!

Nico Oesterwind

Die Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit der Außenstelle Ludwigsburg der Landeszentrale für politische Bildung durchgeführt.

lpb

Landeszentrale
für politische Bildung
Baden-Württemberg

Am 8. März 2026 steht in Baden-Württemberg die nächste Landtagswahl an. Doch worum geht es eigentlich genau? Welche Themen stehen im Mittelpunkt? Wer kandidiert – und mit welchen Zielen?

In unserem circa 60-minütigen Infovortrag geben wir Ihnen einen kompakten Überblick über die Landtagswahl 2026. Erfahren Sie wie das Wahlsystem funktioniert, welche Parteien antreten und welche politischen Weichenstellungen im Ländle bevorstehen. Im Anschluss laden wir Sie herzlich ein zur offenen Frage- und Diskussionsrunde – bringen Sie Ihre Anliegen und Perspektiven ein und kommen Sie mit anderen ins Gespräch. Verantwortung beginnt mit Information – wir freuen uns auf Sie! Referent: Nico Oesterwind, Fachreferent der LpB-Außenstelle Ludwigsburg

Kurs-Nr. 25210210

Mittwoch, 11.02.2026

Kein Kostenbeitrag

19:00-21:00 Uhr

Grabenschulhaus

Demokratie ist nicht gleich Demokratie – Ein Blick in die Vielfalt politischer Systeme

Matthias Hofmann

Demokratien sind so unterschiedlich wie die Kulturen, in denen sie entstanden sind. Zur Überraschung vieler gibt es keine universelle "Formel" für Demokratie. Sie unterscheiden sich in zahlreichen Merkmalen, von der Art der Wahlen bis hin zu den Mechanismen der Entscheidungsfindung. Die einzige Gemeinsamkeit: Das Volk hat – auf die eine oder andere Weise – die Möglichkeit, seine Regierung zu wählen. Doch wie das geschieht, variiert erheblich. In einigen Staaten wählt das Volk seine Regierung direkt, in anderen indirekt über Parlamente oder Wahlmännergremien. Während in manchen Ländern ausschließlich Parlamentarier gewählt werden, können in anderen auch Regierungschefs direkt durch die Bevölkerung bestimmt werden. Welche Vor- und Nachteile bringen diese unterschiedlichen Systeme mit sich? Und wie wirken sie sich auf die politischen Prozesse aus? Lassen Sie uns gemeinsam in das spannende demokratische "Wirrwarr" eintauchen und die verschiedenen Formen der Demokratie genauer betrachten. Von parlamentarischen bis präsidentialen Systemen – gewinnen Sie ein tieferes Verständnis für die Vielfalt und Funktionsweise der politischen Landschaften weltweit.

Kurs-Nr. 10301

Montag, 13.07.2026

€ 12,00 (ermäßigt € 10,50)

19:30-21:30 Uhr

Grabenschulhaus

Vortrag Syrien, Terminverschiebung auf den 24.02.2026.

Syrien – Aufbruch zu Neuem oder Abstieg ins Chaos?

Matthias Hofmann

Die Ausführliche Kursbeschreibung entnehmen Sie bitte auf unserer Homepage.

Kurs-Nr. 25210301

Dienstag, 24.02.2026

€ 12,00 (ermäßigt € 10,50)

19:30-21:30 Uhr

Grabenschulhaus



Energie

Echte Bürgerenergie: Weg & Ziel

- Einstieg in das lokale Energy Sharing mit einer Energie Gemeinschaft

UBE Murrhardt

Energy Sharing (Teilen von erzeugtem Strom) soll ab Juni 2026 durch eine Neuregelung im Energiewirtschaftsgesetz EnWG umgesetzt werden. Die Neuregelung beruht auf einer EU-Richtlinie die es ermöglicht, den Strom aus erneuerbaren Energien bei Bürgern, Unternehmen, Kommunen oder Genossenschaften zu teilen. Das Ziel ist es, die dezentrale Energiewende zu fördern, in dem der gemeinschaftliche Bezug und die Förderung von lokal erzeugtem Strom über die Grundstücksgrenze erlaubt wird. Das Energy Sharing beinhaltet dabei mehrere Anlagen zur Erzeugung von Erneuerbaren Energien. Hier sind private, kommunale, genossenschaftliche oder unternehmerische PV Anlagen angedacht. Die ausführliche Kursbeschreibung entnehmen Sie bitte auf unserer Homepage.

Kurs-Nr. 10209

Mittwoch, 18.03.2026	19:00-21:00 Uhr
Mittwoch, 15.04.2026	19:00-21:00 Uhr
Mittwoch, 06.05.2026	19:00-21:00 Uhr
Mittwoch, 17.06.2026	19:00-21:00 Uhr
Mittwoch, 15.07.2026	19:00-21:00 Uhr
€ 5,00	Grabenschulhaus

Lebensraum Natur

Spaziergang mit Islandpferden

Claudia Schöndeling

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. Kursgebühr für Kinder € 16,00, Kursgebühr für Erwachsene € 19,00

Kurs-Nr. 11559

Samstag, 20.06.2026	09:30-13:00 Uhr
Treffpunkt: Oberneustetten 4, 71540 Murrhardt	
€ 19,00 (ermäßigt € 16,00)	

Kurs-Nr. 11560

Samstag, 04.07.2026	09:30-13:00 Uhr
Treffpunkt: Oberneustetten 4, 71540 Murrhardt	
€ 19,00 (ermäßigt € 16,00)	

Gespräch über Bäume - Die Esche

Wagners Liebling

Jörg Brucklacher

Unverzichtbar für stark beanspruchte Hebel, Räder und Speichen ist die Esche die Baumart für den Wagner – gewesen, nur der Schaufelstiel ist ihr geblieben. Wir schauen nach, wofür man sie noch verwenden kann und verwendet hat. Dass sie bei dem Operndrechsler Richard Wagner auch auftaucht, ist ein netter Zufall. Wir unterhalten uns also auch über die Esche und ihre Rolle im germanischen Weltbild und Schöpfungsmythos: Ask und Embla, quasi Adam und Eva der Germanen, wurden aus einer Esche und einer Ulme erschaffen. Und wir sprechen natürlich auch über die Geißel der Esche heute, das Eschentriebsterben. Hat die Esche noch eine Zukunft?

Kurs-Nr. 25210501

Montag, 26.01.2026	19:00-21:00 Uhr
€ 10,00 (ermäßigt € 8,50)	Grabenschulhaus

Gespräch über Bäume - Die Kiefer

Harziges Holz mit rotem Herzen



Jörg Brucklacher

Als bescheidener Hungerkünstler fristet die Kiefer ein tapferes Dasein auf ärmsten und trockensten Standorten. Taugt sie daher als Lösung in der Klimakrise? Vor 10.000 Jahren ging das noch, allerdings unter anderen Umständen. Heute ist das fraglich ...

Bis ins 20. Jahrhundert wurde an bedauernswerten Exemplaren Harz gewonnen, das wussten wir schon – aber auch Zeichentusche, Wagenschmiere? Und was ist Waldwolle? Was Sie vermutlich noch nie gesehen haben: zu ganz bestimmten Zeiten trägt die Kiefer für ein paar Tage Tutu.

Und tatsächlich gibt es auch Kiefern, die das Ballettröckchen dauernd tragen - die "Schuppenschürzenkiefern". Außerdem werfen wir aus gutem Grund einen Blick in ein Vogelnest und halten Maulaffen feil.

Kurs-Nr. 10500

Montag, 02.03.2026	19:00-21:00 Uhr
€ 10,00 (ermäßigt € 8,50)	Grabenschulhaus

Gespräch über Bäume - Die Lärche

Jedes Jahr wieder ein lichtgrüner Traum



Jörg Brucklacher

Der Nadelbaum mit Hang zur Wiedergeburt - die nadelabwerfende Lärche. Die Lärche ist ein Gebirgsbaum, dort gibt es auf 2000 m uralte, große Exemplare, die Lärche steigt aber auch noch höher. Wir steigen ihr nach und suchen im Geröll die höchste Lärche Europas (und so viel kann schon verraten werden, das ist dann nicht die längste ...).

Das Harz der Lärche ist noch begehrt als das der Kiefer und fand schon im Mittelalter seine Liebhaber im internationalen Handel. Die Wasserversorgung von menschlichen Siedlungen im Wallis wurde der Lärche anvertraut – ein schwindelerregendes Geschäft.

Und auch das ist schwindelerregend: der höchste noch stehende Holzturm der Welt spielt eine unrühmliche Rolle am Vorabend des Zweiten Weltkrieges – Geschichten und Geschichte, erzählt von der Lärche.

Kurs-Nr. 10501

Montag, 22.06.2026	19:00-21:00 Uhr
€ 10,00 (ermäßigt € 8,50)	Grabenschulhaus

Kleintierpraxis
Thomas Schauß
prakt. Tierarzt



© Sprechzeiten:
Mo+Fr 10-12 u. 15-18 Uhr
Di+Do 10-12 u. 15-19 Uhr
Mi 15-18 Uhr
sowie nach telef. Vereinbarung

Rathausgasse 10
71540 Murrhardt
07192-902005
0174-176 85 03
thomasschauss@gmx.de



Bankgeschäfte sicher und einfach erledigen

Kooperationsveranstaltung des Polizeipräsidium Aalen, Abteilung Prävention und der Kreissparkasse Waiblingen, Beratungscenter Murrhardt.

Lassen Sie sich nicht täuschen! Kriminelle nutzen immer neue Tricks, um ihre Opfer zu täuschen und zu betrügen. Erfahren Sie in diesem Vortrag „Sicher Leben“, wie Sie sich und Ihre Angehörigen vor Schockanrufen, dem Enkeltrick und anderen Betrugsmaschen schützen können. Die Polizei informiert über die Vorgehensweise der Täter z. B. dem Auftreten von „falschen Polizeibeamten“.

Wir sprechen darüber, wie Sie heute sicher und einfach von zu Hause Ihre Bankangelegenheiten durchführen können. Erklärt werden die Möglichkeiten des Onlinebanking über PC, Laptop oder Smartphone. Weiterhin gehen wir auf die Alternative ein, Bankgeschäfte ganz über das Telefon abzuwickeln (Telefonbanking). Nutzen Sie die Gelegenheit, sich zu informieren und stellen Sie Ihre Fragen direkt an die Expertinnen und Experten.

Der Eintritt ist frei. Für Getränke, Kaffee und Kuchen ist gesorgt.

Kurs-Nr. 11606

Montag, 02.03.2026

Kein Kostenbeitrag

14:00-16:00 Uhr

Kreissparkassen Casino



Sicherheitspolitische Herausforderungen unserer Zeit – global und in Deutschland

Hauptmann Patrick Jungmann - Jugendoffizier Stuttgart

Krisen, Konflikte und Umbrüche prägen die Gegenwart. Globale Spannungen und Machtverschiebungen stellen die internationale Ordnung infrage.

Gleichzeitig wächst in vielen Gesellschaften die Polarisierung. Auch Deutschland steht vor Fragen der Sicherheit, des Zusammenhalts und der Zukunftsfähigkeit. Politische Bildung hilft, Entwicklungen zu verstehen und demokratisch zu gestalten. Der Vortrag lädt ein, aktuelle Herausforderungen zu beleuchten und Perspektiven zu diskutieren.

Kurs-Nr. 10202

Mittwoch, 25.03.2026

Kein Kostenbeitrag

18:30-20:30 Uhr

Grabenschulhaus

Notfälle verstehen, richtig handeln

- Einblicke in die Arbeit des DRK-Ortsverbands Murrhardt



Philipp Wolff

In Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz Ortsverein Murrhardt.

Notfälle kommen oft unerwartet – gute Vorbereitung kann im Ernstfall entscheidend sein. Der Vortrag des Deutschen Roten Kreuzes richtet sich an alle Bürgerinnen und Bürger, die wissen möchten, wie sie sich selbst und ihre Familie besser schützen können. Thematisiert wird unter anderem, welche Medikamente und Hilfsmittel sinnvollerweise im Haushalt vorhanden sein sollten und wie eine angemessene Bevorratung gemäß den BBK-Empfehlungen aussieht. Zudem stellt sich der DRK-Ortsverband vor und berichtet aus der Praxis: Wie werden Einsätze organisiert? Welche Aufgaben übernehmen ehrenamtliche Helferinnen und Helfer? Anhand realer Beispiele wird gezeigt, wie vielseitig die Arbeit des DRK ist. Ein weiterer Punkt liegt auf dem richtigen Verhalten im Straßenverkehr bei laufenden Einsätzen – damit Hilfe schnell und sicher ankommt.

Um Spenden für den Verein wird gebeten.

Kurs-Nr. 10903

Montag, 13.04.2026

Kein Kostenbeitrag

18:30-20:30 Uhr

Grabenschulhaus

Notruf 112: Und dann?

Carsten Wriedt

Im Notfall 112 oder 110: Wo kommt dieser Anruf an, wer nimmt da eigentlich ab? Und wer rückt dann aus? Die Technik hilft zwar immer mehr, um den Notruf von Menschen schnell entgegenzunehmen und Helfer zu mobilisieren, aber der Mensch (Betroffener wie Einsatzkräfte) bleiben das wichtigste Element in der Rettungskette. Die Vielfalt der Einsatzgruppen stellt Ihnen Carsten Wriedt (er gehört zur Notfallseelsorge und dem Einsatzkräfte-Nachsorge-Team der Feuerwehr an) vor und nimmt sie mit auf den Weg von Ihrem Anruf bis zum Eintreffen der Einsatzkräfte.

Kurs-Nr. 10901

Montag, 09.03.2026

Kein Kostenbeitrag

18:30-20:30 Uhr

Grabenschulhaus

Rettungshunde hautnah erleben

- Kurs für Grundschul Kinder

In Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz, Ortsverein Kernen im Remstal.

Wie arbeiten eigentlich Rettungshunde? In diesem spannenden Kurs lernen Kinder im Grundschulalter die vierbeinigen Helfer ganz aus der Nähe kennen. Gemeinsam mit erfahrenen Hundeführer*innen beobachten wir, wie Rettungshunde suchen, bellend und anzeigen - und erleben spielerisch, wie sie Menschen in Not aufspüren. Die Kinder dürfen Fragen stellen, beim Üben zuschauen und ausgewählte Situationen selbst miterleben. Ein abwechslungsreicher Kurs rund um Teamarbeit, Mut und die beeindruckenden Fähigkeiten unserer tierischen Retter.

Um Spenden für den Verein wird gebeten.

Kurs-Nr. 10907

Samstag, 07.03.2026

Kein Kostenbeitrag

10:00-11:30 Uhr

Freibad Murrhardt



Eigenvorsorge, Warnung und Hilfeleistungssystem in Deutschland

- Handeln statt abwarten

Ein Vortrag durch das Amt für Brand- und Katastrophenschutz des Landratsamtes Rems-Murr-Kreis.

In diesem kompakten Seminar der Volkshochschule erfahren Sie, wie Sie sich selbst, Ihre Familie und Ihre Nachbarschaft in Krisen- und Katastrophensituationen schützen – und wie das staatliche Hilfeleistungssystem in Deutschland funktioniert. Sie lernen:

- Überblick Hilfeleistungssystem in Deutschland: Feuerwehr, Rettungsdienst, THW, Katastrophenschutz
- einen persönlichen Vorrat und einen mobilen Notfallrucksack anzulegen
- Warn- und Informationskanäle: Sirenen, Warn-Apps, Radiosender
- Schärfen der Selbsthilfefähigkeit, um im Ernstfall handlungsfähig zu sein

Kurs-Nr. 10906

Mittwoch, 17.06.2026

Kein Kostenbeitrag

18:00-19:30 Uhr

Grabenschulhaus



Feuerwehr & THW hautnah

Familienveranstaltung in der Feuerwache

Stefan Krehan (Feuerwehr) und Steffen Hoffmann (THW)

Die örtliche Feuerwehr und das Technische Hilfswerk (THW) laden herzlich zu einer gemeinsamen Informations- und Erlebnisveranstaltung in der Feuerwache ein. Besucherinnen und Besucher erhalten einen spannenden Einblick in die Strukturen, Aufgaben und Einsatzgebiete beider Organisationen.

Im Rahmen der Veranstaltung präsentieren Feuerwehr und THW ihre vielfältigen Tätigkeiten, darunter:

- Brandbekämpfung und technische Hilfeleistung
- Rettungs- und Bergungseinsätze
- Hochwasser- und Katastrophenschutz
- Logistik, Beleuchtung und Infrastrukturmaßnahmen
- Spezialtechnik sowie moderne Einsatzfahrzeuge

Die Veranstaltung richtet sich besonders an Familien: Kinder und Erwachsene können Fahrzeuge und Ausrüstung aus nächster Nähe entdecken.

Die Feuerwehr und das THW freuen sich auf einen informativen und erlebnisreichen Tag mit zahlreichen Besucherinnen und Besuchern.

Kurs-Nr. 10904

Freitag, 17.04.2026

Kein Kostenbeitrag

15:00-18:00 Uhr

Feuerwache Murrhardt,

Fritz-Schweizer-Str. 48

Erste Hilfe Kurs für Senioren

bei Kaffee und Kuchen



Philipp Wolff

In Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz, Ortsverein Murrhardt und der Erich-Schumm-Stiftung, Murrhardt

Erste Hilfe kann Leben retten – und ist keine Frage des Alters. In diesem Workshop werden Seniorinnen und Senioren Schritt für Schritt an die wichtigsten lebenserhaltenden Maßnahmen herangeführt. Gemeinsam werden typische Notfallsituationen besprochen und einfache, gut umsetzbare Maßnahmen eingeübt – angepasst an die körperlichen Möglichkeiten der Teilnehmenden. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der persönlichen Notfallvorsorge: Information zum Medikamentenplan. Wo bewahre ich wichtige Unterlagen am besten auf? Und wie stelle ich sicher, dass Angehörige im Notfall schnell informiert sind? Durch praktische Übungen, Austausch und Fragen entsteht ein lebendiger Workshop, der Sicherheit gibt und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärkt. Zur Stärkung und für den geselligen Austausch werden während des Workshops Wasser, Kaffee und Kuchen bereitgestellt. Um Spenden für den Verein wird gebeten.

Kurs-Nr. 10905

Freitag, 12.06.2026

€ 12,00 Verpflegung

werden direkt vor Ort abgerechnet

14:00-17:00 Uhr

Erich-Schumm-Stift

Sie fahren raus - wenn andere reinkommen

Manfred Tegenkamp

Deutsche Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger (DGzRS), kurz: die Seenotretter

Weder Sturm noch Orkan halten die Besatzungen der Deutschen Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger (DGzRS) davon ab, die Leinen loszuschmeißen, um anderen auf See in Not beizustehen, ihnen die rettende Hand zu reichen. Ohne zu zögern, setzen sie sich für das Leben ihrer Mitmenschen ein, die auf Nord- und Ostsee in Not geraten sind. In eigener Verantwortung leisten die Seenotretter diese heroische Aufgabe im Dienst der Gemeinschaft aller Bürgerinnen und Bürger. Seit Gründung der DGzRS im Jahr 1865 – also vor 160 Jahren – haben die Seenotretter mehr als 87.000 Menschen aus Seenot gerettet oder Gefahr befreit. Schirmherr der Seenotretter ist der Bundespräsident.

Die DGzRS finanziert sich ausschließlich durch freiwillige Zuwendungen, ohne jegliche staatlich-öffentliche Mittel in Anspruch zu nehmen. Vor diesem Hintergrund sind die Seenotretter auf die Unterstützung der Bevölkerung angewiesen – auch im Binnenland wie hier bei uns im Schwäbisch-Fränkischen Wald. Um Spenden für den Verein wird gebeten.

Kurs-Nr. 10201

Mittwoch, 06.05.2026

Kein Kostenbeitrag

18:00-20:00 Uhr

Grabenschulhaus



© DGzRS



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

Generalagentur Erich Häußermann

Riesbergstr. 4 · 71540 Murrhardt · Tel. 07192 8219
erich.haeussermann@wuerttembergische.de

Generalagentur André Voag

Untere Schulgasse 10 · 71540 Murrhardt · Tel. 07192 9333796
andre.voag@wuerttembergische.de





125 Jahre Lebensreform

Lebensreformbewegung:

Ein Abend der Lebensreform



Gabriele Rösch

Als Antwort auf Industrialisierung und Urbanisierung entstand vor über 100 Jahren eine breite Bewegung in Deutschland und der Schweiz mit dem Ziel eines naturverbundenen Lebens. Ökologische Landwirtschaft und Reformhaus, Turn- und Wandervereine, Bauhaus oder die Gartenstadt Hellerau sowie Vegetarismus und Naturheilkunde sind Zeugen dieser bewegten Zeit und aus unserem heutigen Leben nicht mehr wegzudenken. Wir begeben uns auf Spurensuche und tauchen ein in die Gedankenwelt der Lebensreformbewegung.

Kurs-Nr. 20126

Donnerstag, 02.07.2026 18:00-19:30 Uhr
€ 10,00 (ermäßigt € 8,50) Grabenschulhaus

Nietzsche im Freien

»Schenke keinem Gedanken Glauben, der nicht im Freien geboren ist...« Impulse zu Nietzsches bejahender Lebenshaltung und deren Resonanz in Lebensreforminitiativen



Kathrin Kusche

Ausgangspunkt unseres Treffens unter freiem Himmel ist ein kompaktes Impulsreferat, welches anhand zentraler Ideen aus Nietzsches Lebensphilosophie aufzeigt, wie die lebensbejahenden und nonkonformistischen Überlegungen des Philosophen einen Widerhall in Initiativen wie Vegetarismus, Bewegung, Freikörperkultur und alternativen Erziehungsformen fanden. Im Anschluss daran diskutieren wir offen: Welche Potenziale und Grenzen ergeben sich daraus für heutige Lebensstil- und Gesundheitsbewegungen? Und welche Parallelen lassen sich zu aktuellen Debatten ziehen? Ziel des Treffens wird es sein, Ihnen einen Raum für Fragen und Erfahrungen rund um die Themen "Lebenshaltung" und "Lebensgestaltung" zu bieten, um so eventuell neue Anregungen für das je eigene Leben zu entdecken und/oder andere Orientierungen für sich zu finden.

Kurs-Nr. 20125

Donnerstag, 25.06.2026 18:00-19:30 Uhr
€ 10,00 ermäßigt € 8,50) Stadtpark Murrhardt

Kunst- u. Kulturgeschichte

Der magische Spannungsraum

zwischen den Geschlechtern

Dr. Petra Neumann

Das Genderthema hat in der Menschheit seinen Ursprung im Kultischen. Bereits in den ganz frühen Kulturen wurde dem Gestaltwandel große gott- oder göttergleiche Bedeutung beigemessen, wobei der Schamane in diesem Zustand einen erhabenen Machtzuwachs erfuhr. Selbst in der Antike bei Platon erzählt der Dichter Aristophanes von dem Ursprung der Sehnsucht nach dem vollkommenen Lebensgefährten, die darin begründet liegt, dass einst die Menschen mächtige Doppelwesen waren und auf Sonne, Mond und Erde zu verorten. Anscheinend war ihre Macht in der Doppelgestalt begründet, doch welche wurden den Göttern so gefährlich, dass diese sie spalteten?

Auch der Begriff der Jungfräulichkeit war ein immenser Machtfaktor und lässt sich bis in die Märchenwelt hinein verfolgen. Aber warum?

Letztlich sind es die Stadien zwischen der Eindeutigkeit des erwachten Geschlechts, die etwas Zauberisches ermöglichen. Doch ist dieses Zauberische nicht immer positiv. Denn eines wussten die alten Völker genau: Dem Weibmann und dem Mannweib eignen Kräfte, die auch ins Verderben führen können.

Kurs-Nr. 25220126

Donnerstag, 26.02.2026 18:30-20:00 Uhr
€ 10,00 (ermäßigt € 8,50) Grabenschulhaus

Claude Monet - Maler des Lichts

Begleitveranstaltung zur Kunstfahrt nach Frankfurt mit Besuch der Ausstellung „Die Küste Monets – Die Entdeckung von Etretat“



Ulla Katharina Groha

Claude Monet gilt heute mit seinen herrlichen Landschaften von Blumenwiesen, Küstenabschnitten, Pappelalleen, Seine-Ansichten, Heuhaufenfeldern und Seerosenteichen als der Hauptvertreter der Malerei des Impressionismus.

Die zunächst als Beschimpfung durch den Kunstkritiker Leroy 1874 gewählte Bezeichnung für die jungen Künstler, die scheinbar nichts weiter konnten, als flüchtige Eindrücke von sonnendurchfluteten Landschaften festzuhalten, wurde schließlich zum Namen einer Gruppe, einer Kunstrichtung und schließlich eines ganzen Malstils: Impressionismus. Die Vertreter dieses Kunststils, allen voran Claude Monet, brachen mit alten Sehgewohnheiten und verzichteten auf alle inhaltlichen Bildgedanken. Vielmehr interessierte sie das Spiel der Farben und das Flirren des Lichts, das die Formen verunklärt. Mit seiner duftigen Malweise und den formauflösenden Tendenzen in seinem Werk ist Monet unbestritten die Schlüsselfigur der Malerei des Impressionismus.

Kurs-Nr. 20304

Montag, 15.06.2026 18:00-20:00 Uhr
€ 12,00 (ermäßigt € 10,50) Grabenschulhaus

Die Rolle der Frau - Gleichberechtigung in historischen Gesellschaften

Ortwin Köhler

Die politische Gleichberechtigung der Frau wird immer wieder unterschiedlich bewertet und betont. Es werden Fragen der Arbeitskraft, des sozialen Gefüges u.a. „ins Feld geführt“, um den eigenen Standpunkt zu untermauern. Doch ist nichts eine solitäre Erscheinung – was also betrachtet man bei der Frage nach Gleichberechtigung? Insgesamt gewinnt man den Eindruck, als seien alle Errungenschaften eine sehr neue Sache und daher noch in ihrer Entwicklung sehr anfällig. Aber wie alt ist die Frage der Gleichberechtigung denn eigentlich – und welche Fragen waren dabei früher wichtig? Und wie können wir in die Vergangenheit zurückschauen? Der Vortrag zeigt nicht nur verschiedene historische Kulturen mit ihrem sozialen Rollenverständnis, sondern auch den Blickwinkel der Forschung. Wie (un-)frei war denn nun ein Frau im Römischen Reich oder im Mittelalter?

Kurs-Nr. 25220124

Donnerstag, 12.02.2026 18:00-19:30 Uhr
€ 10,00 (ermäßigt € 8,50) Grabenschulhaus



Literatur

Literaturkreis am Morgen

Ute Müller

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:

- Gaea Schoeters: Das Geschenk und Trophäe
- Christoph Hein: Das Narrenschiff
- Heinz Strunk: Kein Geld, Kein Glück, kein Sprit
- Isabell Bogdan: Wohnverwandtschaften
- Christine Wunnicke: Wachs
- Hask Bohm: Amrum
- Arezu Weitholz: Hotel Paraiso
- Olga Torkarczuk: Gesang der Fledermäuse

Die Ansprechpartnerin: Ute Müller

Von vhs-Mitgliedern wird kein Kostenbeitrag erhoben.

Kurs-Nr. 20101

Dienstag, 10.03.2026 09:30-11:00 Uhr
Kein Kostenbeitrag Grabenschulhaus

Lebendige Bibliothek

In Kooperation mit der Stadtbücherei und Pyramidea



Die „Lebendige Bibliothek“ funktioniert wie eine herkömmliche Bibliothek: Ausleihen, lesen und zurückgeben. Allerdings gibt es eine große Besonderheit! Die Bücher, die ausgeliehen werden, sind sogenannte „Lebendige Bücher“.

Echte Menschen mit Geschichten und Erfahrungen. Statt nur gedruckte Bücher zu lesen, haben Sie die Möglichkeit, direkt mit Menschen ins Gespräch zu kommen, die über interessante Erfahrungen oder Hintergründe verfügen. Jeder Interessierte kann sich ein „Lebendiges Buch“ ausleihen. Die Stadtbücherei Murrhardt hat gemütliche Gesprächsecken in ihren Räumen eingerichtet, an denen man sich ungestört unterhalten und austauschen kann. Ziel ist es, Vorurteile abzubauen, Verständnis zu fördern und den Austausch zwischen verschiedenen Lebenswelten zu ermöglichen.

Kurs-Nr. 25220112

Mittwoch, 04.03.2026 17:30-20:00 Uhr
Kein Kostenbeitrag Bücherei, Murrhardt
Heinrich v. Zügel-Saal

Philosophie

Gespräch über Freundschaft

Ortwin Köhler



Der Mensch ist eines der Tiere, die erst in der Gruppe so richtig erfolgreich lebt. Offenbar also gehören Kontakte und Austausch mit anderen zu unserem instinktiven Repertoire. Kontakt und Austausch mit anderen macht aber noch keine Freundschaft. Was zeichnet also einen Freund aus und wie findet man Freunde und pflegt Freundschaften? Das sind ganz klar Fragen, die überall unterschiedlich beantwortet werden – und doch gibt es Grundsätze, die wohl alle Menschen vereint, denn es ist ein Thema der Ethik.

Eine Diskussion dazu wird eingeleitet mit einer Vorstellung zweier „Theorien“. Aus der Antike haben wir zwei Schriften über die Freundschaft – eine beinahe theatralische Philosophie aus dem griechischen Kulturkreis einerseits sowie einen, typisch römisch, halb-privaten Brief. Diese sollen als Grundlage zum anschließenden Austausch dienen und auch das „antike“ Verständnis, aber auch die Blickwinkel der Autoren aufzeigen.

Kurs-Nr. 20124

Donnerstag, 09.07.2026 18:00-19:30 Uhr
€ 10,00 (ermäßigt € 8,50) Stadtpark Murrhardt

Entdecke die DenkBar

- Ein Raum für Gemeinschaft, Kreativität und Austausch

Die "DenkBar" ist ein offener Treffpunkt, an dem Menschen zusammenkommen, um gemeinsam zu lernen, zu gestalten und sich auszutauschen. In diesem Raum kannst du kreative Projekte verwirklichen, neue Ideen entwickeln oder einfach nur entspannen und Kontakte knüpfen. Die "DenkBar" bietet Platz für vielfältige Aktivitäten, Workshops und Veranstaltungen – ganz nach euren Interessen!

Dieses Format ist neu in der Landschaft der vhs Murrhardt und bietet vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. Die DenkBar findet jeden letzten Montag im Monat statt. Seid dabei!

Kurs-Nr. 25220130

Montag: 26.01.2026 18:00-20:00 Uhr
Elly Tigli: Vielfalt: Inklusionsspiel
Montag: 27.04.2026 18:00-20:00 Uhr
Kirstin Krack: Philosophie: Der Schönheitssinn

Kurs-Nr. 20130

Ab Montag: 27.04.2026 18:00-20:00 Uhr
Kein Kostenbeitrag Grabenschulhaus

Theater

Theatelier "fabula et cetera"

Theatergruppe für Erwachsene

Sven Kollak

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.

Kurs-Nr. 20205

Dienstag, 24.02.2026 20:00-22:00 Uhr
Kein Kostenbeitrag Grabenschulhaus



Fotografie und Film

Erzählen und dokumentieren mit der Kamera in Familie und persönlichen Umfeld

Diemut Yanez

Ihr Patenkind wird eingeschult und Sie möchten seine Schulzeit fotografisch begleiten? Ihre Lieblingskollegin wird sich bald in den Ruhestand verabschieden und Sie möchten zur Erinnerung ihren Arbeitsalltag dokumentieren? Zu Opas rundem Geburtstag möchten Sie eine Fotoreportage aus seinem ereignisreichen Rentnerleben zeigen?

Anlässe und Themen für eine Fotodokumentation fallen Ihnen bestimmt zuhauf ein – Familie, Schule, Beruf oder Freizeit bieten Stoff im Überfluss. In diesem Workshop geht es darum, was zu einer Fotoreportage gehören könnte, welche – auch alltägliche – Situationen und Ereignisse uns erinnerungswürdig erscheinen und wie wir unser Thema darstellen möchten. Vielfältige Möglichkeiten, die ästhetische und emotionale Wirkung eines Bildes durch bewusste Bildgestaltung zu beeinflussen, kommen ebenso zur Sprache wie erzählerische Komponenten einer kleineren oder auch ausführlicheren Fotoreportage.

Im Rahmen praktischer Übungen probieren wir gestalterische Mittel aus und versuchen, konkrete Situationen in aussagekräftigen und ansprechenden Bildern einzufangen.

Ein Workshop für Menschen, die gerne andere Menschen fotografieren und mit ihrer Kamera vertraut sind.

Bitte mitbringen: Digitalkamera oder Smartphone mit Kamerafunktion mit Übertragungskabel (USB-Anschluss).

Kurs-Nr. 25221103

Samstag, 07.02.2026

10:00-18:00 Uhr

1 Stunde Mittagspause

Grabenschulhaus

€ 65,00

Wartung

Einblicke in die Motorradwartung

Martin Schopf

In Kooperation mit der vhs Unteres Remstal e.V.

Haben Sie ein Motorrad und überlassen bisher alles der Werkstatt Ihres Vertrauens? Es gibt Momente, da ist es ratsam, selbst Grundkenntnisse über sein Motorrad zu haben. Deshalb erfahren Sie von unserem erfahrenen Biker und Experten mehr über grundlegende Dinge wie Ölstand, Kettenspannung, Bremsflüssigkeit, Zustand von und Bremsen. Dieser Workshop richtet sich an alle Biker:innen, die bisher die Wartung nicht selbst gemacht haben. Aber auch Themen wie die richtige Sitzposition und das Boardwerkzeug werden besprochen. In der Werkstatt vor Ort wird vieles gezeigt und kann auch geübt werden. Bitte mitbringen: bei Bedarf eigenes Bike, Bedienungsanleitung, Vesper.

Kurs-Nr. 21560

Adresse und Kursort wird nach Anmeldung genannt.

Samstag, 18.04.2026

10:00-14:00 Uhr

€ 35,00

Kunst

Kunst- und Maltreff

Sonja Fischer

Murrhardt und der Schwäbische Wald haben seit jeher Künstler und Freigeister beflügelt, ja geradezu angezogen.

Die malerische Stadt mit ihren freundlichen Bewohnern und die grandiose Natur inspirieren uns noch heute.

Im Kunst- und Maltreff treffen sich ideenreiche und interessierte Menschen. Wir arbeiten kreativ in entspannter und zwangloser Atmosphäre, jeder in seiner Technik. Tauschen uns aus, lernen aus den Erfahrungen der anderen, probieren Neues und pflegen einen respektvollen, wohlwollenden Umgang untereinander und mit den Werken anderer. In unserer Gruppe ist jede Kunst, Stilrichtung oder Technik willkommen. Diese gestalterische Vielfalt gibt wertvolle Impulse.

Für die Mitglieder unserer Gruppe organisieren wir am ersten Oktoberwochenende eine Jahresausstellung mit Vernissage. Weiterhin stellen wir in Murrhardt, dem Rems-Murr-Kreis und den angrenzenden Gebieten aus.

Dem Engagement unserer Mitglieder verdanken wir den Zugang zu Malwettbewerben und Einladungen zur Teilnahme an Kunstpreisveranstaltungen.

Wer Zeit hat schließt sich auch gern unserem Jahresausflug an. Interesse geweckt? Wenn Du an diesen Kunst- und Maltreff Veranstaltungen teilnehmen und Deine Möglichkeiten nutzen möchtest, dann melde Dich an und komme immer, wenn Du Zeit hast am 2. Samstag im Monat um 14.30 Uhr im Grabenschulhaus vorbei. Wir freuen uns.

Von vhs-Mitgliedern wird kein Kostenbeitrag erhoben.

Kurs-Nr. 20400

Samstag, 14.02.2026

14:30-17:30 Uhr

Kein Kostenbeitrag

Grabenschulhaus

Studien - Malseminar im Freien in Murrhardt - Jahreswandel



Sonja Fischer

Umgeben von sanften Hügeln, klaren Bachläufen und den dichten Wäldern des Naturparks Schwäbisch-Fränkischer Wald bietet Murrhardt die perfekte Kulisse für ein intensives Studien-Malseminar im Freien. Hier, wo Ruhe und Natur auf historische Stätten treffen, finden Künstlerinnen und Künstler ideale Bedingungen, um ihre Fähigkeiten mit der Dozentin Sonja Fischer zu vertiefen und neue Inspiration zu schöpfen. Während des Seminars arbeiten die Teilnehmenden direkt vor der Natur – an ausgewählten Plätzen, die sich durch besondere Lichtstimmungen, abwechslungsreiche Landschaften und atmosphärische Szenerien auszeichnen. Unter fachkundiger Anleitung wird beobachtet, skizziert, koloriert und experimentiert. Schwerpunkt des Kurses ist das bewusste Erfassen von Licht, Schatten, Perspektive und Farbwirkung im Wechsel der Jahreszeiten. Alle Maltechniken können ausprobiert werden.

Kurs-Nr. 20505

Samstag, 09.05.2026

10:00-13:30 Uhr

Samstag, 27.06.2026

10:00-13:30 Uhr

Samstag, 04.07.2026

10:00-13:30 Uhr

Samstag, 19.09.2026

10:00-13:30 Uhr

Samstag, 17.10.2026

10:00-13:30 Uhr

€ 159,00

Treppe, Grabenschulhaus

Einzeltermin zu je 45 Euro buchbar



Acrylkurs - Grundlagenkurs III

Sonja Fischer

Die Acrylmalerei mit ihren schier endlosen Möglichkeiten, bietet jedem Maler Raum seine Kreativität frei zu entfalten. Dieser Kurs ist eine Ergänzung zum Grundlagenkurs 1 und 2. Interessierte mit Vorkenntnissen sind ebenfalls angesprochen. Wir werden den Fokus auf den Flow richten. Wie komme ich in den Flow, die Konzentration? Verschiedene Techniken die uns nahezu immer die Möglichkeit eröffnen kreativ tätig zu werden. Im wesentlichen werden die erworbenen Kenntnisse aus dem Grundkurs 1 und 2 vertieft und ergänzt. Wir werden

- das „Hinsehen“, das Analysieren und reduzieren eines Motives erproben.
- die Mehrpunktperspektive
- den Schatten in der Perspektive
- die Spiegelung und Reflexion in der Perspektive erlernen bzw. weiter entwickeln.

Weiterhin wird den Fragen nachgegangen

- Wie erzeuge ich Illusion, ohne zu malen?
- Wie male ich was ?
- Bäume, Wolken, Wasser, Wellen, Berge, Blüten und Blätter, altes Holz, Figuren, altes Mauerwerk, Collagetechniken etc.

Diese Themen sind flexibel. Jeder Kursteilnehmer darf seine Wünsche einbringen und Themen vorschlagen. Bitte mitbringen: Malkleidung, Malgründe z.B. Acrylpapier, Leinwand, Leinwandkarton, Pinsel, Spachtel, Farben, Schwämmchen, Lappen, Palette, Wasserglas.

Kurs-Nr. 20504

ab Donnerstag, 05.03.2026 18:00-20:00 Uhr
8 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 119,00

Tanz

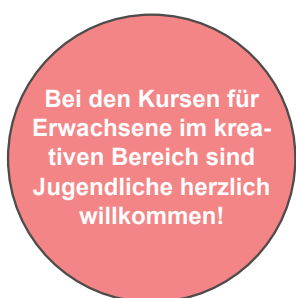
Orientalischer Tanz

Manuela Lungu

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. Beginnende und Fortgeschrittene sind willkommen.

Kurs-Nr. 20903

ab Mittwoch, 25.02.2026 17:30-18:30 Uhr
12 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 89,00 (ermäßigt € 76,00)



Kunsthandwerk

Töpferkurs: Dekorative Keramik für Haus und Garten

Ulrike Wieland

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 "Selbstgeöpferem" 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.

Kurs-Nr. 20601

Mittwoch, 25.02.2026 19:30-21:30 Uhr
Donnerstag, 26.02.2026 19:30-21:30 Uhr
Freitag, 27.02.2026 19:30-21:30 Uhr
€ 55,00 (ermäßigt € 47,00) Grabenschulhaus

Kompaktkurs: Dekorative Keramik für Haus und Garten

Ulrike Wieland

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 "Selbstgeöpferem" können Sie ganz besondere Akzente in Haus und Garten setzen. Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Kurs-Nr. 20600

Samstag, 28.02.2026 14:00-18:00 Uhr
€ 35,00 (ermäßigt € 30,00) Grabenschulhaus

Grundkurs: Weben am Gatterkammwebrahmen

Edith Ebert-Switlinski

Der Gatterkammwebrahmen ermöglicht auf einfache, platzsparende, transportable Weise, ähnlich wie bei einem zweischäftigen 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.

Bitte mitbringen: Schere; Materialliste:

Für die Kette:

ca. 100 g feste Baumwolle, eventl. verschiedene Farben, für Musterbildung 200m/100g

Für den Schuss:

ca. 150 g farblich passende Wolle eventl. verschiedene Ausführungen und Farben (mittlere Stärke, kein Noppen-, Bouclegarn), aber auch viele schöne Wollreste aus Ihrem Fundus.

Kurs-Nr. 21306

Samstag, 14.03.2026 10:00-15:00 Uhr
Samstag, 21.03.2026 10:00-15:00 Uhr
€ 79,00 Grabenschulhaus

Reparatur: Stricktechniken

Edith Ebert-Switlinski

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.

Kurs-Nr. 21310

Samstag, 21.02.2026 **10:00-14:00 Uhr**
€ 29,00 (ermäßigt € 25,00) **Grabenschulhaus**

Spinnkreis

Edith Ebert-Switlinski

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

Kurs-Nr. 21307

ab Mittwoch, 25.03.2026 **18:30-20:15 Uhr**
Kein Kostenbeitrag **Grabenschulhaus**

Grundkurs: Spinnen am Spinnrad

Edith Ebert-Switlinski

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.- ausgeliehen werden können. Die Materialkosten von € 10,00 werden mit der Dozentin abgerechnet. Bitte bringen Sie ein Paar warme Socken mit!

Kurs-Nr. 21306

Samstag, 14.03.2026 **10:00-15:00 Uhr**
Samstag, 21.03.2026 **10:00-15:00 Uhr**
€ 79,00 **Grabenschulhaus**

Grundkurs Batik- Techniken

Edith Ebert-Switlinski

NEU!

Tauchen Sie ein in die kreative Welt der Batik! In diesem Grundkurs stehen die vielfältigen Abbinde- und Knotentechniken im Mittelpunkt. Sie lernen, wie Sie Stoffe durch gezieltes Abbinden und Knotenmuster gestalten, um faszinierende Muster und Texturen zu erzeugen. Mit diesen Techniken können Sie einzigartige Designs kreieren, die durch das Färben noch lebendiger werden. Der Kurs richtet sich an Beginnende und bietet eine praktische Einführung in diese traditionellen Batikmethoden. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten, Stoffe kunstvoll zu gestalten!

Kurs-Nr. 25221309

Samstag, 18.04.2026 **10:00-15:00 Uhr**
€ 39,00 (ermäßigt € 33,00) **Grabenschulhaus**



© R. Spahmann

Schnupperkurs - Quilt? Was ist das?

Renate Spahmann

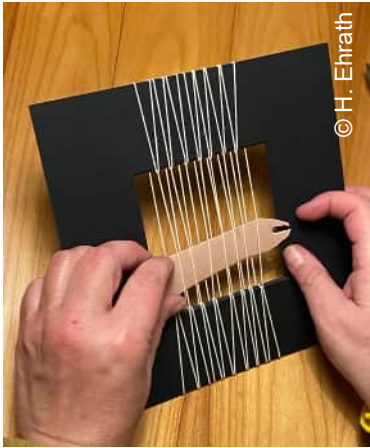
NEU!

Patchwork ist eine Nähtechnik, bei der aus kleineren Stoffstücken wieder etwas „Ganzes“, etwas „Großes“ genäht wird. Dieser Schnupperkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit den verschiedenen Begriffen und Mustern vertraut zu machen. An kleinen Proben (Blöcken) lernen Sie die verschiedenen Möglichkeiten und Techniken kennen, aus denen ein Patchwork-Projekt entsteht. Da Patchwork im eigentlichen Sinn eine nachhaltige Nähtechnik ist, können Sie dazu gerne Stoffe aus ihrem Fundus verwenden.

Am ersten Kurstag besprechen wir die Materialliste. Dazu können Sie gerne auch Stoffe aus Ihrem Fundus mitbringen. Im weiteren Verlauf werden benötigt: Nähmaschine, Schneidematte, Lineal und Rollschneider.

Kurs-Nr. 21301

Dienstag, 03.03.2026 **18:00-20:00 Uhr (Vorgespräch)**
Freitag, 13.03.2026 **18:00-22:00 Uhr**
Samstag, 14.03.2026 **10:00-16:00 Uhr**
€ 79,00 **Grabenschulhaus**



Weben im Rahmen

Heike Ehrath

Textile Fäden und Papierrahmen verbinden sich zu einem einzigartigen Kunstwerk.

Ob Einsteiger:innen oder erfahrene Weber:innen – mit dieser Technik gestalten alle ihr ganz persönliches Bild. Die Dozentin zeigt Schritt für Schritt, wie das Spannen, Planen und Umsetzen gelingt, sodass jedes Werk zu einem Unikat wird. Nehmen Sie sich Zeit, probieren Sie Neues aus, tauschen Sie sich aus und lassen Sie sich von Farben, Mustern und Formen inspirieren. Viel Freude beim Weben im Rahmen! Die Materialkosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet: Passepartout, Webnadel und Webmaterial – pauschal 5 Euro.

Kurs-Nr. 21300

Samstag, 28.03.2026
€ 65,00

10:00-15:00 Uhr
Grabenschulhaus

Patchwork - Grundlagenkurs

Renate Spahmann

In diesem Grundlagenkurs beginnen wir mit der einfachsten geometrischen Form – dem Quadrat.

Aus Quadraten lassen sich verschiedene Muster gestalten, die jedem Kursteilnehmer viel Spielraum für die eigene Kreativität lässt. Die Dozentin zeigt Ihnen rationale Arbeitsweisen, wie der Stoff zugeschnitten und genäht wird; die kleinen Tricks und Kniffe, wie die Nähte aufeinandertreffen und ein eigener Quilt entsteht.

Dabei liegt es an jedem einzelnen ob eine kleine Puppendecke, eine Kniedecke oder eine größere Kuschedecke entsteht. Am ersten Kurstag besprechen wir die Materialliste und wie groß Ihr Projekt werden soll. Bringen Sie gerne dazu Ihre eigenen Stoffe mit. Im weiteren Verlauf werden benötigt: Nähmaschine, Schneidematte, Lineal und Rollschneider.

Kurs-Nr. 21302

Dienstag, 14.04.2026 18:00-20:00 Uhr (Vorgespräch)
Dienstag, 21.04.2026 18:00-21:00 Uhr
Dienstag, 28.04.2026 18:00-21:00 Uhr
Dienstag, 05.05.2026 18:00-21:00 Uhr
€ 65,00 Grabenschulhaus

Treffpunkt - Schneiderei

Annette Lindner

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 am letzten Montag im Monat. Pro Termin fallen 20 € als Gebühr an. Mitzubringen: Nähmaschine, Nähzubehör, Stoffe usw.

Kurs-Nr. 21409

Montag, 23.03.2026
€ 23,00

15:00-17:30 Uhr
Grabenschulhaus

Kurs-Nr. 214010

Montag, 27.04.2026
€ 23,00

15:00-17:30 Uhr
Grabenschulhaus

Kurs-Nr. 214011

Montag, 18.05.2026
€ 23,00

15:00-17:30 Uhr
Grabenschulhaus

Kurs-Nr. 214012

Montag, 29.06.2026
€ 23,00

15:00-17:30 Uhr
Grabenschulhaus

Kurs-Nr. 214013

Montag, 27.07.2026
€ 23,00

15:00-17:30 Uhr
Grabenschulhaus

Nähkurs für die kreative Mutter

- Geburtstags-Kinderkrone nähen



Annette Lindner

Wir schneiden eine Geburtstagskinderkrone! Diese selbst genähte Krone kann nach eigenen Vorstellungen individuell verziert werden und wird so zu einem ganz persönlichen Unikat. Etwas besonderem! Bitte mitbringen: Stoff (2x 20 cm x 50cm), Volumenvlies H630, Bindeband, Schere, Nähutensilien und Nähmaschine.

Kurs-Nr. 21402

Dienstag, 03.03.2026
€ 29,00

18:00-21:00 Uhr
Grabenschulhaus

Die Lieblingsklamotte - Nähkurs

Annette Lindner

In gemütlicher Runde gemeinsam nähen, sich austauschen und kreativ werden: Starten Sie neue Nähprojekte oder bringen Sie Angefangenes entspannt zum Abschluss. Wertvolle Tipps und kleine Kniffe erhalten Sie dabei von Damenschneiderin Anette Lindner – für noch mehr Freude am Nähen! Bitte mitbringen: Stoff, Schere, Nähutensilien und Nähmaschine.

Kurs-Nr. 21401

Montag, 13.04.2026 18:00-21:00 Uhr
Montag, 20.04.2026 18:00-21:00 Uhr
Montag, 27.04.2026 18:00-21:00 Uhr
€ 79,00

18:00-21:00 Uhr
18:00-21:00 Uhr
18:00-21:00 Uhr
Grabenschulhaus





Der Garten im Kreislauf der Natur

Naturgemäßes Gärtnern

Grundkurs im Kreislauf der Natur - Frühlingskurs

Ulrike Scheffler

Gärtnern im Einklang mit der Natur ist eine wunderbare Möglichkeit, die Umwelt zu respektieren und gleichzeitig die eigene Gesundheit zu fördern. Durch biologisches Gärtnern verzichten wir auf chemische Düngemittel und Pestizide, was nicht nur die Erde schont, sondern auch die Qualität der Lebensmittel verbessert, die wir ernten. Achtsamkeit spielt eine zentrale Rolle: Indem wir den Rhythmus der Natur beobachten und verstehen, lernen wir, im Einklang mit den Jahreszeiten zu arbeiten. Das Pflanzen, Pflegen und Ernten im Garten wird zu einer friedlichen Tätigkeit, die Körper und Geist nährt. Die frische Luft, die Erde zwischen den Fingern und das Wachsen der Pflanzen fördern nicht nur unser Wohlbefinden, sondern stärken auch unsere Verbindung zur Natur. So wird Gärtnern zu einer ganzheitlichen Erfahrung, die Gesundheit, Achtsamkeit und Respekt für den Kreislauf der Natur vereint. Sie lernen in diesem Kurs welchen Samen Sie verwenden können, was Lichtkeimer und Dunkelkeimer sind, wann es Zeit wird zur Aussaat, wie Beete auch Hochbeete angelegt werden, welche Gartengeräte verwendet werden. Außerdem erlernen Sie den Boden zu bestimmen, ihn zu bearbeiten, und die Bodenfruchtbarkeit zu erhöhen. Zudem erfahren Sie wie Jauchen bzw. natürliche Dünger zum Einsatz kommen, Was Mulchen und Gründünger bedeuten und wie Sie ihr Beet anlegen in Mischkulturen, der Schwach-, Mittel-, und Starkzehrer...und noch vieles mehr.

Kurs-Nr. 20001

Dienstag, 14.04.2026
5 Unterrichtstage
€ 75,00

16:30-18:30 Uhr
Garten Oberroter Str. 18,
Oberrot-Wolfenbrück



© Pixabay

Naturgemäßes Gärtnern

Gartenkurs im Kreislauf der Natur - Sommerkurs

Ulrike Scheffler

Gärtnern im Einklang mit der Natur ist eine wunderbare Möglichkeit, die Umwelt zu respektieren und gleichzeitig die eigene Gesundheit zu fördern. Durch biologisches Gärtnern verzichten wir auf chemische Düngemittel und Pestizide, was nicht nur die Erde schont, sondern auch die Qualität der Lebensmittel verbessert, die wir ernten. Achtsamkeit spielt eine zentrale Rolle: Indem wir den Rhythmus der Natur beobachten und verstehen, lernen wir, im Einklang mit den Jahreszeiten zu arbeiten.

So wird Gärtnern zu einer ganzheitlichen Erfahrung, die Gesundheit, Achtsamkeit und Respekt für den Kreislauf der Natur vereint.

Kurs-Nr. 20002

Dienstag, 19.05.2026
5 Unterrichtstage
€ 75,00

16:30-18:30 Uhr
Garten Oberroter Str. 18,
Oberrot-Wolfenbrück

Gärtnern im Einklang mit der Natur

- Gärten kennenlernen



Ulrike Scheffler

Im Rahmen des Gartenkurses besuchen wir verschiedene Gärten, der jeweiligen Teilnehmenden, um praktische Einblicke und neue Inspirationen zu gewinnen. Bei den Gartenbesuchen lernen Sie unterschiedliche Gestaltungs- und Pflanzkonzepte kennen, können Fragen stellen und eigene Erfahrungen austauschen. Diese Exkursionen bieten eine wertvolle Gelegenheit, das im Kurs erworbene Wissen direkt in der Praxis zu erleben und voneinander zu lernen.

Kurs-Nr. 20004

Dienstag, 07.07.2026
Dienstag, 21.07.2026
€ 29,00

16:30-18:30 Uhr
Garten Oberroter Str. 18,
Oberrot-Wolfenbrück



© Pixabay

Naturgemäßes Gärtnern

Gartenkurs im Kreislauf der Natur- Herbstkurs

Ulrike Scheffler

Ein Gartenkurs im Herbst bietet eine schöne Gelegenheit, den natürlichen Kreislauf zu erkunden und sich optimal auf das kommende Gartenjahr vorzubereiten. Neben dem richtigen Ernten von Gemüse und Früchten lernen die Teilnehmenden auch Rituale des Dankes für die Ernte kennen. Während der Herbstzeit und der Erntephase sind Techniken der Einlagerung und Konservierung besonders wichtig, um Vorräte für den Winter anzulegen. Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Samenernte, bei der verschiedene Herangehensweisen vorgestellt werden. Um den Gartenjahreskreislauf abzuschließen, ist die Aussaat von Gründüngung eine sinnvolle Vorbereitung, da sie den Boden mit Nährstoffen für das Frühjahr versorgt. So kann der Garten in den Winterschlaf übergehen. Die Gartenarbeit im Herbst fördert nicht nur die Gesundheit, sondern stärkt auch die Verbindung zur Natur und den natürlichen Zyklen.

Kurs-Nr. 20003

Dienstag, 15.09.2026
5 Unterrichtstage
€ 75,00

16:30-18:30 Uhr
Garten Oberroter Str. 18,
Oberrot-Wolfenbrück

**Projekt: Nachhaltigkeit, Regionalität
und Vermeidung von Lebensmittel-
verschwendung**



Exkursion für die Familie (Kinder ab 5 Jahren) zur Solidarischen Landwirtschaft mit Koch- kurs und Picknick

Eli Heugel und Helen Nüter

Wie funktioniert eine Solidarische Landwirtschaft – und was bedeutet gemeinschaftsgetragene Lebensmittelproduktion in der Praxis? Bei dieser Exkursion besuchen wir einen landwirtschaftlichen Betrieb, der nach dem Prinzip der Solidarischen Landwirtschaft (SoLaWi) arbeitet. Während einer fachkundigen Führung erfahren die Teilnehmenden, wie saisonales Gemüse umweltbewusst angebaut wird und welche Idee der Solidarität zwischen Produzentinnen und Verbraucherinnen dahintersteht.

Im Anschluss bereiten wir im Rahmen eines Kochkurses verschiedene Salate und Rohkostgerichte mit frisch geerntetem Gemüse direkt vom Feld zu. Dabei steht die kreative, gesunde und alltagstaugliche Verarbeitung regionaler Produkte im Mittelpunkt. Zum Abschluss genießen wir unsere zubereiteten Speisen bei einem gemeinsamen Picknick auf dem Hof – eine Gelegenheit zum Austausch, Genießen und bewussten Erleben von Nachhaltigkeit.

Die Lebensmittelkosten von 14-16 Euro werden mit der Dozentin abgerechnet. Bitte Decke, Teller, Gläser und Besteck mitbringen.

Kurs-Nr. 37003

Montag, 20.07.2026
projektgefördert
Kein Kostenbeitrag

15:00-18:00 Uhr
Solawi-Völkleswaldhof,
Völkleswaldweg 5
74420 Oberrot

Jungpflanzenmarkt

BIO-Pflanzen aus eigener Anzucht in TORFFREIER Erde
am 9. Mai 2026 auf dem **Völkleswaldhof**
von 10.00 bis 16.00 Uhr
mit Ausstellenden aus dem Kunsthandwerk und Holzofenpizza



Völkleswaldweg 5, 74420 Oberrot

www.solawi-voelkleswaldhof.de



© M. Schaible

Mit der Natur im Einklang: Überlebenstechniken

Melanie Schaible

In Kooperation mit dem Wacholderhof e.V.

Zunehmend mehr fasziniert immer mehr Menschen die Reduktion auf das Minimale. Vielleicht ist es auch die Sehnsucht nach den frühen Fertigkeiten und Fähigkeiten, in und mit der Natur im Einklang zu leben? Und vielleicht ist es auch der Wunsch auszubrechen aus einer Welt mit ständigen Reizüberflutungen, andauernden negativen Meldungen, Hektik und Atemlosigkeit.

In einem eintägigen Workshop werden wir im Wald sein, dort die Zeit verbringen und die Örtlichkeit mit allen Sinnen verinnerlichen. Zudem lernen wir ganz praktisch zwei Grundlagen zum Leben in der Wildnis kennen: die Laubhütte und das Feuer. Bitte an wetter angepasste Kleidung denken, die robust und bequem ist. Ein Outdoormesser wird ebenfalls benötigt. Bitte noch mitzubringen: Gummistiefel, Handschuhe, Schürze, Zieh- bzw. Schälseisen, Messer, Getränke und Verpflegung.

Kurs-Nr. 20005

Samstag, 24.10.2026
€ 139,00

09:00-17:00 Uhr
Wacholderhof e.V.,
Wacholderhof 17, Murrhardt

Naturkosmetik

Petra Baader

In diesem Kurs wollen wir unsere eigenen Schönheitsmittel aus der Natur selbst herstellen. Shampoo, Spülung, Flüssigseifen oder Pasten, Badeperlen, Cremes, Lippenpflege, Deo oder gar ein Zahnputzmittel. Dabei kommen wir ganz ohne chemische Zusätze aus. Alt bewährt und ohne großen Aufwand kreieren wir unsere eigenen Duftkombinationen und Pflegeprodukte. Liebevoll in Glastiegeln und anderen Behältnissen aufbewahrt sind unsere Schätze auch ein wunderbares Geschenk für viele Anlässe.

Bitte mitbringen: Leere Tiegel (soweit vorhanden), Marmeladengläser oder ähnliches, ausgediente Seifenspender und Sprühfläschchen.

Die Materialkosten in Höhe von 15 Euro wird mit der Dozentin abgerechnet.

Den Eingang zur Walterichschulküche finden Sie im Pausenhof der Walterichschule. Der Pausenhof öffnet sich gegenüber der Walterichsporthalle, Helmut-Götz-Straße 2. Idealerweise können Sie auf dem Parkplatz neben der Festhalle (Helmut-Götz-Straße 3) parken.

Kurs-Nr. 25221415

Donnerstag, 16.04.2026
€ 29,00 (ermäßigt € 24,50)

18:00-21:00 Uhr
Walterichschule - Küche,
Nägelestr. 17





Folgende Vortragsreihe findet in Kooperation mit der Schumm Pflege gGmbH statt.

Bitte melden Sie sich direkt bei der vhs Murrhardt an.

Alle Vorträge finden im Café Margarete, Fornsbacherstraße 29, 71540 Murrhardt statt.



Demenz

- Oberbegriff für ca. 50 verschiedene Krankheitsformen

Margit Mahler (Leitung, Schumm Tagespflege)

Demenz ist ein Oberbegriff für etwa 50 verschiedene Krankheitsformen, die mit einem fortschreitenden Verlust geistiger Fähigkeiten einhergehen. Alle Formen beeinträchtigen zunehmend den Alltag der Betroffenen und ihrer Angehörigen.

Kurs-Nr. 34199

Donnerstag, 22.01.2026 18:00-20:00 Uhr

Kein Kostenbeitrag

Entlastungsmöglichkeiten

- Für pflegende Angehörige und deren Finanzierung

Margit Mahler (Leitung, Schumm Tagespflege)

Der Vortrag stellt vielfältige Entlastungsmöglichkeiten vor, die pflegenden Angehörigen helfen sollen, den oft herausfordernden Pflegealltag besser zu bewältigen. Dabei werden sowohl praktische Unterstützungsangebote als auch finanzielle Hilfen durch Pflegeversicherung und andere Förderprogramme erläutert.

Kurs-Nr. 34200

Donnerstag, 19.02.2026 18:00-20:00 Uhr

Kein Kostenbeitrag

Delir im Alter

- Akute Verwirrtheit und deren Ursachen und wie wir damit umgehen können

Margit Mahler (Leitung, Schumm Tagespflege)

Im höheren Alter ist akute Verwirrtheit, auch Delir genannt, ein häufiges und oft übersehenes Phänomen, das durch körperliche oder psychische Auslöser wie Infektionen, Medikamente oder Umweltfaktoren entstehen kann. Der Vortrag erklärt die typischen Anzeichen sowie die wichtigsten Ursachen eines Delirs. Zudem werden Strategien aufgezeigt, wie Angehörige und Pflegekräfte angemessen reagieren können.

Kurs-Nr. 34201

Donnerstag, 19.03.2026 18:00-20:00 Uhr

Kein Kostenbeitrag

Wahnhaftige Erkrankungen

- Halluzinationen, Wahnvorstellungen, Psychosen, Schizophrenie

Margit Mahler (Leitung, Schumm Tagespflege)

Wahnhaftige Erkrankungen wie Halluzinationen, Wahnvorstellungen und Psychosen treten auch im Alter auf und werden in diesem Vortrag hinsichtlich Ursachen, Symptomen und Unterschieden der Krankheitsbilder erläutert. Der Fokus liegt darauf, wie diese Störungen in der Pflege erkannt und richtig eingeschätzt werden können. Zudem werden praktische Tipps zum Umgang mit Betroffenen vermittelt.

Kurs-Nr. 34202

Donnerstag, 16.04.2026 18:00-20:00 Uhr

Kein Kostenbeitrag

Angepasster Umgang

mit Menschen mit Demenz

Margit Mahler (Leitung, Schumm Tagespflege)

Menschen mit Demenz benötigen eine Betreuung, die sich an ihren individuellen Bedürfnissen und den zunehmenden kognitiven Einschränkungen orientiert. Der Vortrag erklärt den Verlauf der Demenz sowie typische Verhaltensweisen und Symptome. Zudem werden praktische Ansätze und Kommunikationsstrategien vorgestellt, die im Alltag und in der Pflege helfen, Missverständnisse zu vermeiden.

Kurs-Nr. 34203

Donnerstag, 21.05.2026 18:00-20:00 Uhr

Kein Kostenbeitrag

Herausforderndes Verhalten

von Menschen mit Demenz

Margit Mahler (Leitung, Schumm Tagespflege)

Menschen mit Demenz zeigen im Verlauf ihrer Erkrankung oft herausforderndes Verhalten, das sowohl für die betroffenen Personen als auch für ihre Angehörigen und Pflegekräfte belastend sein kann. In diesem Vortrag wird erklärt, wie physische, emotionale und kognitive Veränderungen zu Aggressionen, Unruhe, Wandertrieb oder anderen Verhaltensauffälligkeiten führen können. Der Fokus liegt darauf, wie Pflegekräfte und Angehörige diese Verhaltensweisen besser verstehen und auf sie reagieren können.

Kurs-Nr. 34204

Montag, 16.06.2026 18:00-20:00 Uhr

Kein Kostenbeitrag

Entlastungsmöglichkeiten

- Für pflegende Angehörige und deren Finanzierung

Margit Mahler (Leitung, Schumm Tagespflege)

Der Vortrag stellt vielfältige Entlastungsmöglichkeiten vor, die pflegenden Angehörigen helfen sollen, den oft herausfordernden Pflegealltag besser zu bewältigen. Dabei werden sowohl praktische Unterstützungsangebote als auch finanzielle Hilfen durch Pflegeversicherung und andere Förderprogramme erläutert.

Kurs-Nr. 34205

Donnerstag, 16.07.2026 18:00-20:00 Uhr

Kein Kostenbeitrag

Nicht-medikamentöse Behandlung von Demenz

- Chancen und Grenzen

Margit Mahler (Leitung, Schumm Tagespflege)

Die nicht-medikamentöse Behandlung von Demenz umfasst vielfältige Ansätze wie kognitive Stimulation, Musik- und Bewegungstherapie sowie kreative Aktivitäten, die das Wohlbefinden und die kognitiven Fähigkeiten fördern können. Der Vortrag erläutert, wie diese Methoden wirken und in den Alltag integriert werden können. Gleichzeitig wird aufgezeigt, wo ihre Grenzen liegen.

Kurs-Nr. 34206

Donnerstag, 20.08.2026 18:00-20:00 Uhr

Kein Kostenbeitrag



Gesundheitswissen

Endlich wieder richtig schlafen!

Traum oder Wirklichkeit?

Daniela Weh

Sie schlafen seit längerer Zeit schlecht? Und kennen Ein- oder Durchschlafstörungen nur zu gut? Sie werden morgens oftmals von kreisenden Gedanken geweckt? Sie sind tagmüde, unkonzentriert und würden am liebsten einen ausgiebigen Mittagsschlaf machen? Schlechter Schlaf über lange Zeit kostet Energie und kann langfristig sogar krank machen. Die Hintergründe schlechten Schlafs sind vielschichtig. In einer Mischung aus Theorie und Praxisübungen möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie einen gesunden Schlaf wiedererlangen und erlernen können. Bitte mitbringen: Matten, Decke und Kissen

Kurs-Nr. 25230612

Samstag, 31.01.2026 16:00-19:00 Uhr
€ 25,00 (ermäßigt € 21,50) Grabenschulhaus

Gesundheitliche Folgen Dauerstress

Paul Giesinger

Sie sind herzlich eingeladen zu einem bewegenden und informativen Vortrag über die gesundheitlichen Folgen von Dauerstress und Maßnahmen zur Prävention. In diesem 1-stündigen Vortrag werden wir uns mit den Auswirkungen von langanhaltendem Stress auf die Gesundheit auseinandersetzen und aufzeigen, was passieren kann, wenn man nicht rechtzeitig gegensteuert. Wir werden Erzählungen von Burnout-Betroffenen hören, die aus erster Hand über ihre Erfahrungen mit Dauerstress berichten. Gemeinsam werden wir verstehen, wie sich Stress auf den Körper und die Psyche auswirken kann und welche Maßnahmen zur Stressbewältigung und Prävention wichtig sind. Der Vortrag beinhaltet:

- Erfahrungsberichte von Betroffenen, die ihren Weg aus dem Dauerstress gefunden haben
- Informationen zu den gesundheitlichen Folgen von chronischem Stress
- Praktische Tipps und Übungen zur Stressbewältigung
- Maßnahmen zur Vorbeugung von Stressbelastungen im Alltag

Wir möchten gemeinsam Wege finden, wie man rechtzeitig gegensteuern kann, um langfristige gesundheitliche Folgen von Dauerstress zu vermeiden. Es wird auch Gelegenheit geben, mit Betroffenen ins Gespräch zu kommen und Fragen zu stellen.

Kurs-Nr. 25231503

Dienstag, 03.02.2026 19:00-21:00 Uhr
€ 10,00 (ermäßigt € 8,50) Grabenschulhaus

Ganzheitliche Therapie bei Hauterkrankungen

Dr. Christiana Fischer

Unsere Haut hat eine beeindruckend große Oberfläche, sie ist ein wichtiges Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan ("unsere Haut atmet"). Zusätzlich bietet sie Schutz vor äußeren Einflüssen und spiegelt innere Prozesse wieder ("Spiegel der Seele"). Damit wir unsere Haut optimal im Alltag unterstützen und sie bestmöglich bei Beschwerden behandeln können, bietet Dr. Christiana Fischer, Hautärztin und ganzheitliche Gesundheitsberaterin, eine große Auswahl an natürlichen Lösungen und Hintergrundinformationen an.

Kurs-Nr. 25234108

Montag, 09.02.2026 18:30-20:00 Uhr
€ 12,00 (ermäßigt € 10,00) Grabenschulhaus

Ganzheitliches Sehtraining

Daniela Ferreira dos Santos

Verspannungen, falsche Sehgewohnheiten und viel Zeit vor dem Bildschirm können die Sehkraft beeinträchtigen. Aber wir können unsere Augen einfach und effektiv trainieren, um die Sehkraft zu stärken und zu erhalten. Im Kurs erlernen Sie Übungen zum Lockern der Augenmuskulatur. Es wird auch auf spezielle Augenkrankheiten wie Kurz-, Weit- oder Alterssichtigkeit eingegangen. Sie erfahren, wie man seine Sehkraft durch eine gesunde Ernährung optimal unterstützen kann und erhalten weitere Gesundheitstipps rund um die Augen. Materialkosten in Höhe von 4 Euro sind im Kostenbeitrag enthalten. Ab 12 Teilnehmenden sinkt der Kostenbeitrag auf 17 Euro.

Kurs-Nr. 34107

Freitag, 06.03.2026 17:00-19:00 Uhr
Freitag, 13.03.2026 17:00-19:00 Uhr
€ 35,00 (ermäßigt € 29,50) Grabenschulhaus

Fit in den Frühling

- Detox für ein vitales Leben!



Annette Freder

Was kann helfen Altlasten zu reduzieren und welche positiven Effekte kann dies dem Körper bringen? Förderung des Immunsystems, mehr Wohlbefinden, mehr Leistungsfähigkeit und es bietet Schutz vor chronischen Krankheiten. Ja dies kann sogar sie reduzieren. Auch verjüngende Effekte werden damit in Verbindung gebracht. Tauche ein in die Welt der Gesundheit und erfahre wie Du Deinen Körper hierbei unterstützen kannst.

Kurs-Nr. 34101

Freitag, 27.03.2026 18:00-21:00 Uhr
€ 15,00 (ermäßigt € 12,50) Grabenschulhaus

Wo und wie hilft die Osteopathie?

Marcel Molch

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

Kurs-Nr. 34104

Mittwoch, 15.04.2026 20:00-21:30 Uhr
€ 8,00 (ermäßigt € 6,50) Grabenschulhaus



Einmal Burnout – immer gefährdet?

Rückfälle verstehen, verhindern



Paul Giesinger

Burnout vs. Alkoholabhängigkeit – provokant verglichen, fair eingeordnet: Wir beleuchten Parallelen (Trigger, Gewohnheit, Toleranz, Rückfall) und klare Unterschiede. Sie lernen Warnzeichen früh zu erkennen und erhalten leicht umsetzbare Selbsthilfe-Anleitungen. Zum Schluss: offene Diskussion & Fragerunde. Für alle, die Rückfälle vermeiden und gesund leistungsfähig bleiben wollen.

Kurs-Nr. 31502

Samstag, 14.03.2026

18:30-20:30 Uhr

€ 10,00 (ermäßigt € 8,50)

Grabenschulhaus

Sonne & Hautkrebs

- Licht & Schatten



Dr. Christiana Fischer

So sehr wir uns über die ersten wirklich sonnigen Frühlingstage freuen - beim Aufenthalt in der Sonne geht es ums richtige Maß. Ohne die Sonne wäre ein Leben auf unserer Erde nicht möglich, aber durch sie und ihre Strahlen nimmt unsere Haut Schaden. Am wenigsten schlimm ist dabei noch die Hautalterung. Die Fälle der unterschiedlichen Hautkrebs-Arten wie die sehr häufigen aktinischen Keratosen, das Basalzell- und das Plattenepithelkarzinom sowie das gefürchtete Melanom steigen seit Jahren. Was kann man tun? Worauf sollte man achten? Diese und weitere Fragen beantwortet die Hautfachärztin Dr. Christiana Fischer.

Kurs-Nr. 34108

Montag, 20.04.2026

18:30-20:00 Uhr

€ 12,00 (ermäßigt € 10,00)

Grabenschulhaus

Online - Basenfasten

- Wie funktioniert das eigentlich?



Daniela Weh

In Kooperation mit der Volkshochschule im Alb-Donau-Kreis e.V.

Fasten hat eine lange Tradition. Es gibt auch zahlreiche Fastenmethoden. Beim Basenfasten – einer sehr bekömmlichen Art des Fastens wird der Stoffwechsel durch den Verzicht auf säurehaltige Lebensmittel aktiviert und ein zu viel an Säure ausgeschieden. In diesem Vortrag erfahren Sie, warum Basenfasten als Gesundheitsvorsorgemaßnahme mit ausschließlich basenbildenden Lebensmitteln wichtig sein kann. Ferner erhalten Sie einen Einblick wie eine Basenfastenwoche oder ein Basenfastenkurs aussehen kann. Die Dozentin ist Heilpraktikerin, hat schon mehrere Basenfastengruppen geleitet und fastet selbst 2-3 Mal im Jahr.

Die geplanten Inhalte:

- 1. Warum eigentlich Basenfasten? Die Hintergründe!
- 2. Die Basics einer Basenfasten-Woche.
- 3. Ein Blick auf säure- und basenbildende Lebensmittel.
- 4. Die drei Basenfastentypen. Veranlagungssache?
- 5. Unterstützung beim Basenfasten durch Homöopathie oder Schüßler-Salze
- 6. Basenfasten als Gesundheitsvorsorgemaßnahme. Für mehr Vitalität und Gesundheit!
- 7. Basenfasten – So funktioniert es!
- 8. Der ideale Zeitpunkt für's Basenfasten - gibt es den überhaupt?
- 9. 3 Basenfastenrezepte: Frühstück/ Mittagessen/Abendessen.

Kurs-Nr. 34110

Dienstag, 12.05.2026

18:30-20:00 Uhr

€ 12,00

Virtueller Kursraum



Prokrastination überwinden!

Was bei "Aufschieberitis" helfen kann



Daniela Weh

Prokrastination steht für das chronische Verschieben unbeliebter Arbeiten. Dieses Wort hat seinen Ursprung im Lateinischen: "procrastinatio" bedeutet "Vertagung auf morgen". Ein offenbar zutiefst menschliches Verhalten, das weit verbreitet zu sein scheint. Etwas vor sich herzuschieben ist im Prinzip kein Problem, kann es aber werden, wenn sich unangenehme Gefühle und schlechtes Gewissen einstellen – oder wenn die Arbeit darunter leidet. Ich zeige Ihnen auf welche Wege es gibt, aus dem Teufelskreis der Aufschieberei wieder ins Tun zu kommen. Welche konkreten Themen und Übungen werden vermittelt?

- Die Symptome von Prokrastination
- Was sind die Ursachen die hinter der Prokrastination stecken?
- Warum wird aus einer C-Priorität eine A-Priorität?
- Und wie kann ich Prokrastination überwinden?
- Herangehensweise: Das Prinzip der kleinen Schritte
- Herangehensweise: Die Pomodoro-Technik
- Die konkrete Zielformulierung
- Wie vermeidet man digitale Ablenkung auf dem Weg zu seinen Zielen

Kurs-Nr. 34111

Dienstag, 09.06.2026

18:00-20:00 Uhr

€ 18,00 (ermäßigt € 15,00)

Grabenschulhaus

Achtsam essen

- Die 7 Hungerarten verstehen und bewusst genießen



Caroline Adam

Wann hast du das letzte Mal wirklich achtsam gegessen – ohne Ablenkung, ganz bei dir und deinem Körper? In diesem Workshop geht es nicht um Verbote oder Kalorien, sondern um das bewusste Wahrnehmen deiner eigenen Bedürfnisse. Du lernst die 7 Hungerarten nach Jan Chozen Bays kennen und erfährst, wie Sinneseindrücke, Emotionen und Gewohnheiten unser Essverhalten beeinflussen. Durch kleine Übungen und Reflexionsimpulse entdeckst du, wie du Hunger, Appetit und emotionale Auslöser besser unterscheiden kannst. So entsteht ein natürlicheres Essverhalten & ein gesundes Gewicht – frei von Schuldgefühlen und Kontrolle, dafür mit mehr Genuss und innerer Ruhe. Gemeinsam probieren wir einfache Achtsamkeitsübungen aus, essen achtsam mit allen Sinnen und erarbeiten Ideen, wie du diese Praxis in deinen Alltag integrieren kannst – selbst in einem vollen Terminkalender. Was du mitnimmst:

- Mehr Bewusstsein für deine eigenen Hunger- und Sättigungssignale
- Ein tieferes Verständnis für emotionales Essen
- Praktische Achtsamkeitsübungen für Mahlzeiten und Alltag
- Inspiration für mehr Genuss, Leichtigkeit und Selbstfürsorge

Für alle, die ihr Essverhalten verstehen und verändern möchten – hin zu mehr Bewusstheit, Genuss und einer liebevollen Beziehung zum eigenen Körper.

Kurs-Nr. 34112

Samstag, 14.03.2026

09:30-12:00 Uhr

€ 18,00 (ermäßigt € 15,00)

Grabenschulhaus



Online - „Langlebig und lebendig“ Dein Weg zu mehr Longevity



Daniela Weh

In Kooperation mit der Volkshochschule im Alb-Donau-Kreis e.V.

Noch nie zuvor war das Wissen über gesunde Lebensführung so zugänglich wie heute. Dennoch leben wir in einer Zeit, in der chronische Krankheiten zunehmen, Stresspegel steigen und viele Menschen das Gefühl haben, sich selbst zu verlieren. Longevity ist die Antwort auf eine Sehnsucht: nach Selbstverantwortung, innerer Balance und Lebensfreude. Schließlich soll es uns ja auch im Alter gutgehen! In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Faktoren dabei eine Schlüsselrolle spielen. Longevity beginnt im Alltag. Schon kleine Gewohnheiten können ihre Wirkung entfalten.

Kurs-Nr. 34109

Dienstag, 28.04.2026
€ 12,00

18:30-20:00 Uhr
Virtueller Kursraum



Messer, Gabel, Kalorien

- Gesunde Ernährung mit dem Tellermodell



Caroline Adam

Gesunde Ernährung darf einfach sein – und genau darum geht es in diesem Workshop. Statt Kalorien zu zählen oder komplizierten Ernährungsregeln zu folgen, lernst du das Tellermodell als leicht verständliche Orientierungshilfe kennen. Es zeigt dir, wie du deine Mahlzeiten ausgewogen und sättigend zusammenstellst – ohne Verzicht, sondern mit Genuss und Struktur. Gemeinsam erarbeiten wir, was einen gesunden Teller ausmacht, wie du deinen individuellen Energiebedarf abschätzt und welche Rolle Eiweiß, Ballaststoffe und gesunde Fette im Alltag spielen um ein gesundes Gewicht zu bekommen und zu halten. Du erfährst, warum ausgewogene Mahlzeiten nicht nur deinen Körper, sondern auch deine Konzentration, Stimmung und Leistungsfähigkeit stärken. In praktischen Übungen stellst du dein eigenes Tellerbeispiel zusammen, entdeckst neue Kombinationen und bekommst Inspiration für einfache Mahlzeiten, die sich wirklich in den Alltag integrieren lassen. Was du mitnimmst:

- Ein einfaches und flexibles Konzept für gesunde Ernährung im Alltag
- Hintergrundwissen zu Energiebedarf, Sättigung und Nährstoffverteilung
- Praktische Beispiele und kleine Übungen für deinen persönlichen „Gesund-Teller“
- Motivation, mit Genuss statt Druck zu essen

Für alle, die ihr Gewicht verändern wollen und ihre Ernährung unkompliziert, ausgewogen und alltagstauglich gestalten möchten – ohne Diätmentalität, sondern mit Freude am gesunden Essen.

Kurs-Nr. 34113

Freitag, 08.05.2026
€ 18,00 (ermäßigt € 15,00)

18:00-20:30 Uhr
Grabenschulhaus

Workshops

AROHA/KAHA Workshop

Katrin Aulehla

AROHA ist ein ausdauerbetontes Training zu speziell im ¾ Takt komponierter Musik. Es werden einfache Schrittfolgen und Armbewegungen durchgeführt, die der Teilnehmerin oder dem Teilnehmer die Möglichkeit geben, effektiv an der gesamten Stunde teilzunehmen.

Große Muskelgruppen werden dabei bei mittlerer Intensität bewegt, was eine positive Auswirkung auf das Herz- Kreislauf- System bewirkt. Beim KAHA geht langsam und fließend eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren. Eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers wird trainiert.

Außerdem kräftigt, dehnt und entspannt KAHA entscheidende Muskelgruppen und fördert zeitgleich die innere Ruhe und Gelassenheit. Die Musik stammt überwiegend von Bands aus Neuseeland, Samoa und Hawaii. Egal ob Sportanfänger, Wiedereinsteiger oder Fitnessjunkies. Die Stunde bietet jedem Teilnehmer eine optimale Basis der eigenen Mitgestaltung. Die Sportprogramme AROHA und KAHA sind optimal aufeinander abgestimmt und werden zum Kennenlernen beim Workshop miteinander kombiniert.

Der Erfinder Bernhard Jakszt hat hier zwei perfekt aufeinander abgestimmte Konzepte entworfen, welche Hand in Hand miteinander gehen. Lust auf einen Energieschub der etwas anderen Art? Herzlich Willkommen beim AROHA trifft KAHA Workshop.

Kurs-Nr. 25232657

Samstag, 24.01.2026
€ 10,00

10:00-11:30 Uhr
Grabenschulhaus

Immer gestresst? Ständig überlastet?

Jetzt Ihr eigene(r) Stressbekämpfer:In werden

Paul Giesinger

„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.

Kurs-Nr. 31503

Samstag, 21.03.2026
€ 49,00 (ermäßigt € 42,00)

09:00-16:00 Uhr
Grabenschulhaus



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





Ernährung

Basisch Kochen

Eli Heugel

Basisch kochen für mehr Balance im Alltag. Ständiger Zeitdruck und Ärger schlägt auf den Magen und beeinflusst unsere Säure-Basen-Balance negativ. Die Dozentin zeigt, wie man die basisch-vegane Küche praktisch umsetzen und genießen kann.

Die Lebensmittelkosten von 14-16 Euro werden mit der Dozentin abgerechnet.

Den Eingang zur Walterichschulküche finden Sie im Pausenhof der Walterichschule. Der Pausenhof öffnet sich gegenüber der Walterichsporthalle, Helmut-Götz-Straße 2. Idealerweise können Sie auf dem Parkplatz neben der Festhalle (Helmut-Götz-Straße 3) parken.

Kurs-Nr. 37004

Mittwoch, 04.03.2026

18:00-21:00 Uhr

€ 28,00 (ermäßigt € 24,00)

**Walterichschule - Küche,
Nägelestr. 17**



Die facettenreiche Welt des Pfeffers

Reinhard Bauer

Der Vortrag beleuchtet den Unterschied zwischen Geschmack und Aroma und gibt eine Einführung in die Welt der Gewürze, mit besonderem Fokus auf Piper nigrum. Die Aromavielfalt und Einsatzmöglichkeiten des echten Pfeffers werden vorgestellt, ergänzt durch eine sensorische Beurteilung und den Vergleich mit "unechtem Pfeffer".

Ein besonderes Highlight ist die Verkostung verschiedener Proben, darunter eine Schokoladennachspeise mit Pfeffer, begleitet mit Hintergrundwissen. Die Lebensmittelkosten sind in der Gebühr enthalten.

Kurs-Nr. 37007

Donnerstag, 26.03.2026

19:00-20:30 Uhr

€ 25,00 (ermäßigt € 21,50)

Grabenschulhaus



Kulinarische Reise: Indonesische Küche

Arrie-Kastubi Matti

Der erste Stopp von unserer kulinarischen Reise ist die heimische Gruppe „Betawi“. Eine kulinarische Spezialität von Betawi ist „Gado-Gado“. Es ist ein Salatgericht aus roh und kurz blanchierten verschiedenen Gemüsen wie Sojasprossen, Kraut, Labu Siam, Bohnen und viele andere mehr. Sie werden mit Erdnusssoße und gekochtem Ei serviert. Unterschiedliche Arten von Gado-Gado haben sich später in ganz Indonesien verbreitet. Von Jakarta reisen wir nach der Hafenstadt Surabaya. Surabaya die Hauptstadt von Ost Java. Aus Surabaya kochen wir heute das bekannte Gericht „Soto Ayam“, eine Hühnersuppe aus exotischen Gewürzen unter anderen sind Tumeric, Zitronengrass und Kemirinüse (engl. Candlenuts). Die Suppe wird mit Glassnudeln, Kraut, Sojasprossen, Tomaten und gekochtem Ei serviert. Selbstverständlich wird das Hauptgericht Reis zu allen Gerichten serviert.

Die Lebensmittelkosten von 18-20 Euro werden mit der Dozentin abgerechnet.

Den Eingang zur Walterichschulküche finden Sie im Pausenhof der Walterichschule. Der Pausenhof öffnet sich gegenüber der Walterichsporthalle, Helmut-Götz-Straße 2. Idealerweise können Sie auf dem Parkplatz neben der Festhalle (Helmut-Götz-Straße 3) parken.

Kurs-Nr. 25237006

Samstag, 14.03.2026

16:00-21:00 Uhr

€ 45,00 (ermäßigt € 38,50)

**Walterichschule - Küche,
Nägelestr. 17, Eingang**

Geschmack und Aromen entdecken

Reinhard Bauer

In diesem Kochkurs dreht sich alles um die Kunst des Foodpairings - Zusammenspiel von Aromen, Gewürzen und Texturen. Gemeinsam erkunden wir spannende Geschmackskombinationen, die regionale Zutaten mit harmonisierenden Gewürzen verbinden. Durch gezielten Gewürzeinsatz und moderne Kochtechniken entstehen harmonische, aber auch kontrastreiche Gerichte, die den Gaumen überraschen.

Neben praxisnahen Tipps zu Kochtechniken setzen wir das Erlernete direkt in einem kreativen Menü um. Dabei entdecken wir, wie Aromen aufeinander wirken und wie sich neue Geschmackserlebnisse kreieren lassen.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Vorratsbehälter, Getränk
Die Lebensmittelkosten von 15 Euro werden mit dem Dozenten abgerechnet. Den Eingang zur Walterichschulküche finden Sie im Pausenhof der Walterichschule. Der Pausenhof öffnet sich gegenüber der Walterichsporthalle, Helmut-Götz-Straße 2. Idealerweise können Sie auf dem Parkplatz neben der Festhalle (Helmut-Götz-Straße 3) parken.

Kurs-Nr. 37006


Donnerstag, 23.04.2026

18:00-21:00 Uhr

€ 29,00 (ermäßigt € 24,50)

**Walterichschule - Küche,
Nägelestr. 17**



Gefördert durch  **Baden-Württemberg**
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

**Projekt: Nachhaltigkeit, Regionalität
und Vermeidung von Lebensmittel-
verschwendung**



Fermentieren - Nachhaltig genießen und haltbar machen

Eli Heugel

Fermentation ist eine der ältesten Methoden, um Lebensmittel haltbar zu machen-ganz ohne Konservierungsstoffe oder Energieverbrauch. In diesem Kurs entdecken Sie, wie einfach und kreativ das Fermentieren sein kann. Neben dem gesundheitlichen Nutzen stehen Nachhaltigkeit und regionale Zutaten im Mittelpunkt. Bei der Fermentation handelt es sich um einen natürlichen Prozess, bei dem Mikroorganismen wie Bakterien, Hefen oder Schimmelpilze Zucker oder andere Nährstoffe in andere Substanzen umwandeln. Das passiert oft in Abwesenheit von Sauerstoff, also anaerob.

Zum Beispiel bei der Herstellung von Joghurt wandeln Bakterien Milchzucker in Milchsäure um, was den Joghurt seinen Geschmack und seine Konsistenz verleiht. Bei der Herstellung von Sauerteigbrot fermentieren Hefen und Milchsäurebakterien den Teig, wodurch das Brot aufgelockert wird und einen charakteristischen Geschmack bekommt. Kurz gesagt: Die Mikroorganismen "verwandeln" die Nährstoffe in der Nahrung, was nicht nur den Geschmack und die Textur beeinflusst, sondern auch die Haltbarkeit verlängert und manchmal sogar die Nährwerte verbessert. Die Lebensmittelkosten von 14-16 Euro werden mit der Dozentin abgerechnet.

Den Eingang zur Walterichschulküche finden Sie im Pausenhof der Walterichschule. Der Pausenhof öffnet sich gegenüber der Walterichsporthalle, Helmut-Götz-Straße 2. Idealerweise können Sie auf dem Parkplatz neben der Festhalle (Helmut-Götz-Straße 3) parken.

Kurs-Nr. 37001

Donnerstag, 17.09.2026 18:00-21:00 Uhr
projektgefördert Walterichschule - Küche,
Kein Kostenbeitrag Nägelestr. 17

Gemüsebrühe selbst herstellen - Nachhaltig gesund und lecker

Eli Heugel

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie man eine schmackhafte Gemüsebrühe aus frischen Zutaten selbst herstellt, ganz ohne Zusatzstoffe.

Dabei geht es nicht nur um den guten Geschmack, sondern auch um die Nachhaltigkeit: Durch die Verwendung von Gemüseresten wird Abfall reduziert, und es entsteht ein gesundes Produkt, das sich gut lagern oder einfrieren lässt.

Die Lebensmittelkosten von 14-16 Euro werden mit der Dozentin abgerechnet. Bitte an Gläser oder Einmachbehälter denken!

Den Eingang zur Walterichschulküche finden Sie im Pausenhof der Walterichschule. Der Pausenhof öffnet sich gegenüber der Walterichsporthalle, Helmut-Götz-Straße 2. Idealerweise können Sie auf dem Parkplatz neben der Festhalle (Helmut-Götz-Straße 3) parken.

Kurs-Nr. 37002

Montag, 27.07.2026 18:00-21:00 Uhr
projektgefördert Walterichschule - Küche,
Kein Kostenbeitrag Nägelestr. 17, Eingang

Exkursion für die Familie (Kinder ab 5 Jahren) zur Solidarischen Landwirtschaft



mit Kochkurs und Picknick

Eli Heugel und Helen Nüter


Wie funktioniert eine Solidarische Landwirtschaft – und was bedeutet gemeinschaftsgetragene Lebensmittelproduktion in der Praxis? Bei dieser Exkursion besuchen wir einen landwirtschaftlichen Betrieb, der nach dem Prinzip der Solidarischen Landwirtschaft (SoLaWi) arbeitet. Während einer fachkundigen Führung erfahren die Teilnehmenden, wie saisonales Gemüse umweltbewusst angebaut wird und welche Idee der Solidarität zwischen Produzentinnen und Verbraucherinnen dahintersteht.

Im Anschluss bereiten wir im Rahmen eines Kochkurses verschiedene Salate und Rohkostgerichte mit frisch geerntetem Gemüse direkt vom Feld zu. Dabei steht die kreative, gesunde und alltagstaugliche Verarbeitung regionaler Produkte im Mittelpunkt. Zum Abschluss genießen wir unsere zubereiteten Speisen bei einem gemeinsamen Picknick auf dem Hof – eine Gelegenheit zum Austausch, Genießen und bewussten Erleben von Nachhaltigkeit.

Die Lebensmittelkosten von 14-16 Euro werden mit der Dozentin abgerechnet. Bitte Decke, Teller, Gläser und Besteck mitbringen.

Kurs-Nr. 37003

Montag, 20.07.2026 15:00-18:00 Uhr
projektgefördert Solawi-Völkleswaldhof,
Kein Kostenbeitrag Völkleswaldweg 5
74420 Oberrot



CHILMA
Chilimanufaktur

Feine Schärfe aus Murrhardt.
Handgemachte Chili-Produkte aus natürlichen Zutaten in vielen Geschmacksrichtungen und Schärfegraden.
Ausführliche Info unter www.chilma.de

Für alle Koch-, Back- und Diätkurse gilt:

Es fallen zusätzlich Lebensmittelkosten an, die am Kursabend mit dem Kursleiter:in 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, Getränk.



Yoga

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.

Theresa Becker

Kurs-Nr. 31106

ab Montag, 23.02.2026 08:30-10:00 Uhr
15 Unterrichtstage* Grabenschulhaus
€ 115,00 (ermäßigt € 98,00)

Kurs-Nr. 31105

ab Montag, 23.02.2026 10:15-11:45 Uhr
15 Unterrichtstage* Grabenschulhaus
€ 115,00 (ermäßigt € 98,00)

Andrea Grözinger

Kurs-Nr. 31101

ab Montag, 23.02.2026 18:30-20:00 Uhr
15 Unterrichtstage* Grabenschulhaus
€ 115,00 (ermäßigt € 98,00)

Petra Setzer-Schauer

Kurs-Nr. 31102

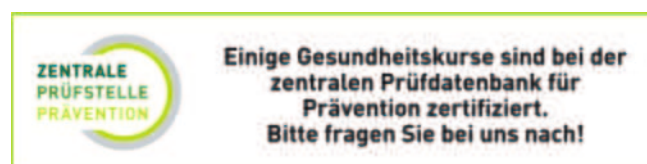
ab Montag, 02.03.2026 20:15-21:45 Uhr
15 Unterrichtstage* Grabenschulhaus
€ 115,00 (ermäßigt € 98,00)

Jutta Sauter-Friedrich

Kurs-Nr. 31103

ab Donnerstag, 26.02.2026 19:30-21:00 Uhr
15 Unterrichtstage* Grabenschulhaus
€ 115,00 (ermäßigt € 98,00)

* Im Kostenbeitrag sind 12 Unterrichtstage und 3 zusätzliche Unterrichtsstage à 90 Min. als Ersatz für Fehltage enthalten.



Hatha-Yoga im Sitzen

Es ist nie zu spät um mit Yoga zu beginnen

Jutta Sauter-Friedrich

Dieser Kurs richtet sich an ältere Menschen und Menschen mit einer körperlichen Einschränkung, denen es nicht möglich ist, Yoga im Liegen zu praktizieren. Viele Altersprobleme wie Kreislaufstörungen, Arthritis und Verdauungsbeschwerden entstehen aus Mangel an Bewegung und durch flache Atmung. Doch Ihr Körper hat unglaubliche Regenerationskräfte und schon nach kurzer Yogapraxis werden Sie besser schlafen und mehr Energie sowie eine positivere Lebenseinstellung haben. Anfänger sind herzlich willkommen. Bitte bringen Sie rutschfeste Socken mit und ein Sitzkissen. *Im Kostenbeitrag sind 12 Unterrichtstage und 3 zusätzliche Unterrichtsstage à 75 Min. als Ersatz für Fehltage enthalten.

Kurs-Nr. 31110

ab Dienstag, 24.02.2026 09:00-10:15 Uhr
15 Unterrichtstage* Grabenschulhaus
€ 96,00 (ermäßigt € 81,50)

Kurs-Nr. 31111

ab Dienstag, 24.02.2026 10:30-11:45 Uhr
15 Unterrichtstage* Grabenschulhaus
€ 96,00 (ermäßigt € 81,50)

Gesundheitsbewusstes Vinyasa Yoga

Ganzheitlicher Flow für Körper und Geist

Lea Löchner

In diesem Kurs wird Yoga meist fließend praktiziert, bei dem Atem und Bewegung zu einem harmonischen Flow verschmelzen. Dabei liegt der Fokus auf deinem Wohlbefinden und der ganzheitlichen Betrachtung von Körper und Geist. Klassische Vinyasa-Flow-Elemente werden mit Ansätzen aus der Yoga-Therapie kombiniert, um Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Dieser Kurs lädt dich ein, mit Achtsamkeit bei dir selbst anzukommen und deine ganz individuelle Praxis zu entfalten. Es spielt keine Rolle, wie viel Erfahrung du mitbringst – im Mittelpunkt stehst du, dein Körper und dein Wohlbefinden. Erlebe Yoga in seiner Ganzheitlichkeit und entdecke, wie viel Kraft in dir steckt, wenn du Körper und Geist miteinander in Einklang bringst.

Kurs-Nr. 31107

ab Mittwoch, 25.02.2026 10:15-11:30 Uhr
15 Unterrichtstage* Grabenschulhaus
€ 108,00 (ermäßigt € 92,00)

Online - Yin Yoga

- für mehr Beweglichkeit, Entspannung und innere Ruhe

Sabrina Hölzl

Im Yin Yoga werden die Haltungen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Mit Unterstützung von Decken oder Kissen darf der Körper loslassen. So wird das Faszien- und Bindegewebe sanft gedehnt, Verspannungen können sich lösen und Gelenke sowie Bindegewebe geschmeidiger werden. Durch Atemübungen, bewusste Dehnungen und Entspannungstechniken beruhigt sich das Nervensystem – Stress reduziert sich spürbar und Gedanken kommen zur Ruhe. Den Abschluss jeder Stunde bildet eine geführte Körperreise oder Meditation. Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf unserer Homepage.

Kurs-Nr. 31117

ab Donnerstag, 26.03.2026 18:30-19:30 Uhr
8 Unterrichtstage* Virtueller Kursraum
€ 79,00

Anmeldung bis 19.03.2026





Yoga - Faszienyoga

Yoga für die Faszien

Petra Setzer-Schauer

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.

Kurs-Nr. 31112

ab Mittwoch, 04.03.2026 20:15-21:45 Uhr
12 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 102,00 (ermäßigt € 87,00)

Leichte Gymnastik

Online - Zeit für mich

- mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Alltag

Sabrina Hölzl

Sie lernen praktische Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, kombiniert mit sanften Bewegungs- und Entspannungselementen. Jede Einheit endet mit einer kurzen geführten Entspannung oder Meditation, die Körper und Geist zur Ruhe bringt und dabei hilft, Stress abzubauen. So können Sie am Ende der Stunde einen frei fließenden Atem, einen lockeren, entspannten Körper und mehr Gelassenheit für den Alltag spüren. Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf unserer Homepage.

Kurs-Nr. 31118

ab Donnerstag, 19.02.2026 20:00-20:45 Uhr
4 Unterrichtstage Virtueller Kursraum
€ 45,00



Anmeldung bis 12.02.2026

Kurs-Nr. 31119

ab Donnerstag, 26.03.2026 20:00-20:45 Uhr
4 Unterrichtstage Virtueller Kursraum
€ 45,00



Anmeldung bis 19.03.2026

Fit am Morgen ab 60 plus

Brigitte Würfel

Angesprochen sind Frauen und Männer, die sich wieder sportlich betätigen möchten oder einfach nur beweglich bleiben wollen. Vielleicht möchten Sie auch nach einem Kuraufenthalt die dort begonnenen Übungen unter Anleitung fortsetzen? Die Kursinhalte sind Übungen zur Mobilisation, Koordination, Herz-Kreislaufanregung, Kräftigung der Muskulatur und Sturzprävention. Kleine Spiele und Musik sorgen für Spaß an der Bewegung.

Kurs-Nr. 32216

ab Donnerstag, 26.02.2026 10:15-11:15 Uhr
10 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 66,00 (ermäßigt € 56,00)

Leichte Gymnastik

Silvia Eisenmann

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!

Kurs-Nr. 32218

ab Donnerstag, 09.03.2026 10:15-11:15 Uhr
10 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 66,00 (ermäßigt € 56,00)

Achtsame Gymnastik

mit Freude an Bewegung

zur Prävention, Gesundheitsförderung,

Gesunderhaltung verbunden mit einem ganzheitlichen

Gesundheitsverständnis



Ulrike Scheffler

In Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz, Ortsverein Murrhardt.

Wir stärken gemeinsam unser Körperbewusstsein, Körpersystem, Mobilität und Wohlbefinden. Wir trainieren spielerisch das Gedächtnis, die Koordination und Reaktion. Mit sanftem Training wieder mehr Beweglichkeit, Geschmeidigkeit, Gleichgewicht, Stabilität, Kraft und Ausdauer spüren um unseren Alltag gut zu meistern, unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Fähigkeiten der Teilnehmenden. Jede*r so wie er/sie kann. Wir führen die Bewegungen überwiegend im Sitzen auf dem Stuhl aus und je nach Befindlichkeit im Stehen und Gehen. Bitte mitbringen: feste Turnschuhe oder rutschfeste Socken

Kurs-Nr. 32223

Voraussetzung: sichere Steh- und Gehfähigkeit über 10 Minuten.
ab Montag, 23.02.2026 15:15-16:15 Uhr
15 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 88,50 (ermäßigt € 75,50)

Kurs-Nr. 32224

Voraussetzung: sichere Steh- und Gehfähigkeit über 30 Minuten
ab Montag, 23.02.2026 16:25-17:25 Uhr
15 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 88,50 (ermäßigt € 75,50)

Antje Noller

PRAXIS FÜR GANZHEITLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

SCHMERZTHERAPIE • STRESSREGULATION

Myoreflextherapie nach Dr. med. Kurt Mosetter

Physiotherapie Privat & Selbstzahler

Stressregulation mit ZRM® & PEPbasics®
Entspannungsmassage

Beratung • Coaching • Training
Entspannt statt verspannt am Schreibtisch
Stressbewältigung & Wohlbefinden im Alltag
Beckenbodentraining • Myofasziales Training

Bachstraße 3
Murrhardt-
Fornsbach

Tel. 07192-
935 39 80
www.praxis-
antje-noller.de



Autogenes Training

Autogenes Training

Paul Giesinger

Angesprochen sind Frauen und Männer, die sich wieder sportlich betätigen möchten oder einfach nur beweglich bleiben wollen. Vielleicht möchten Sie auch nach einem Kuraufenthalt die dort begonnenen Übungen unter Anleitung fortsetzen? Die Kursinhalte sind Übungen zur Mobilisation, Koordination, Herz-Kreislaufanregung, Kräftigung der Muskulatur und Sturzprävention. Kleine Spiele und Musik sorgen für Spaß an der Bewegung.

Kurs-Nr. 31500

ab **Mittwoch, 25.02.2026** **20:15-21:15 Uhr**
10 Unterrichtstage **Grabenschulhaus**
€ 69,00 (ermäßigt € 58,50)

Klangschalenmassage

Mit Klangmassagen Ruhe, Gelassenheit und Entspannung finden

Ralf Dietrich

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. Bitte bringen Sie eine Matte mit.

Kurs-Nr. 31201

ab **Samstag, 27.06.2026** **13:30-18:00 Uhr**
€ 32,00 (ermäßigt € 27,00) **Im Beundle 14, 71540**
Murrhardt, Seminarraum
1. Stock

Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung

nach Jacobsen

Brigitte Würfel

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.

Ziele sind: Verbesserung der Körperwahrnehmung, innere Unruhe zu reduzieren, Förderung von Entspannung, Stress abzubauen und Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln.

Inhalte des Kurses sind: Bewusstes Anspannen und Lösen einzelner Muskelgruppen in einer bestimmten progressiven Reihenfolge, Atemübungen – bewusstes Atmen, Verschiedene Übungen zur Achtsamkeit.

Kurs-Nr. 32215

ab **Mittwoch, 25.02.2026** **19:00-20:00 Uhr**
10 Unterrichtstage **Grabenschulhaus**
€ 66,00 (ermäßigt € 56,00)

Rückenfit

Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

Brigitte Würfel

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 ein Handtuch mit.

Kurs-Nr. 32213

ab **Mittwoch, 25.02.2026** **17:45-18:45 Uhr**
10 Unterrichtstage **Grabenschulhaus**
€ 66,00 (ermäßigt € 56,00)

Kurs-Nr. 32214

ab **Donnerstag, 26.02.2026** **09:00-10:00 Uhr**
10 Unterrichtstage **Grabenschulhaus**
€ 66,00 (ermäßigt € 56,00)

Rücken-Fit

Caroline Gehring

"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 mitbringen: Handtuch, Getränk

Kurs-Nr. 32220

ab **Montag, 23.02.2026** **16:45-17:45 Uhr**
12 Unterrichtstage **Grabenschulhaus**
€ 84,00 (ermäßigt € 71,50)

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-Alt

Telefon 0151 70161611
herrmann.andrea@online.de





Rückenfit & Wirbelsäulentraining

Stark und beweglich im Alltag



Rajab Hamisi

Ein gesunder Rücken ist die Basis für Wohlbefinden und Lebensqualität. In diesem Kurs stärken wir gezielt die Muskulatur rund um Rücken, Bauch und Rumpf, um die Wirbelsäule zu entlasten und zu stabilisieren. Durch abwechslungsreiche Übungen verbessern wir Haltung, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung. Sanfte Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisationsübungen helfen, Verspannungen zu lösen und Rückenschmerzen vorzubeugen. Auch Gleichgewicht und Koordination werden geschult. Der Kurs ist für alle geeignet, die aktiv etwas für ihren Rücken tun möchten – unabhängig von Alter oder Fitnesslevel. Die Übungen werden achtsam angeleitet und können individuell angepasst werden. Entspannungssequenzen runden jede Stunde ab und sorgen für einen angenehmen Ausgleich zum Alltag. Gönnen Sie Ihrem Rücken mehr Aufmerksamkeit und finden Sie Freude an gesunder Bewegung.

Kurs-Nr. 32212

ab Freitag, 27.02.2026 18:15-19:15 Uhr
16 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 120,00 (ermäßigt € 102,00)

Fit für den Alltag

Fit für den Alltag-Ganzkörpertraining

Bärbel Welsch

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.

Vormittagskurs 1

Kurs-Nr. 32121
ab Dienstag, 24.02.2026 08:45-09:45 Uhr
15 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 86,00 (ermäßigt € 73,00)

Vormittagskurs 2

Kurs-Nr. 32122
ab Dienstag, 24.02.2026 09:45-10:45 Uhr
15 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 86,00 (ermäßigt € 73,00)

Vormittagskurs 3

Kurs-Nr. 32123
ab Mittwoch, 25.02.2026 10:00-11:00 Uhr
15 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 86,00 (ermäßigt € 73,00)

Body & Mind

Rajab Hamisi



Der Kurs besteht aus zwei Teilen:

- 1. Aktive Mobilisation & Dehnung – fließende Bewegungen und gezielte Stretching-Sequenzen zur Lockerung der Muskulatur und Verbesserung der Flexibilität.
- 2. Entspannung & Regeneration, ruhige Atemtechniken und entspannende Haltungen, um das Nervensystem zu beruhigen und Stress abzubauen.

Dieser Kurs ist der perfekte Ausgleich zum Alltag und eignet sich für jedes Fitnesslevel. Gönnen Sie sich eine Auszeit für Körper und Geist und erleben Sie, wie Sie mehr Ruhe und Beweglichkeit in Ihren Alltag integrieren können.

Kurs-Nr. 31500

ab Freitag, 27.02.2026 19:30-20:30 Uhr
16 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 120,00 (ermäßigt € 102,00)

Beckenbodengymnastik

Kräftigende Beckenbodengymnastik

Bärbel Welsch

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- u. 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.

Kurs-Nr. 32418

ab Mittwoch, 25.02.2026 09:00-10:00 Uhr
15 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 86,00 (ermäßigt € 73,00)

Beckenbodengymnastik für Frauen

Sabine Reber

Dieser ganzheitliche Beckenbodenkurs richtet sich speziell an Frauen, die ihre Körpermitte stärken und ihr Wohlbefinden verbessern möchten. Im Mittelpunkt steht das Zusammenspiel von Beckenboden, tiefer Bauchmuskulatur, Zwerchfell und Haltung. Der Kurs kombiniert fundiertes anatomisches Wissen mit effektiven Übungen zur Kräftigung, Haltungsschulung und Atmung. Geeignet zur Prävention, nach der Geburt oder bei Beschwerden wie Inkontinenz oder Rückenschmerzen. Durch regelmäßiges Training fördern Sie Stabilität, Selbstbewusstsein und Lebensqualität. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – jede Frau ist willkommen. Gönnen Sie sich Zeit für sich und Ihren Körper!

Kurs-Nr. 32420

ab Dienstag, 24.02.2026 17:00-18:00 Uhr
15 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 85,00 (ermäßigt € 72,50)



Kurs-Nr. 32419

ab Donnerstag, 26.02.2026 10:15-11:15 Uhr
15 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 85,00 (ermäßigt € 72,50)



Pilates

Pilates

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Angelika Sommerfeld-Jupe

Das in den 1920er Jahren von Joseph Hubertus Pilates entwickelte Verfahren genießt bei Medizinerinnen und Sporttherapeuten hohes Ansehen. Dabei wird die wirbelsäulennahe Muskulatur von innen nach außen gestärkt. Dadurch wird die tiefer liegende Muskulatur, welche bei anderen Methoden häufig vernachlässigt wird, 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. Es geht nicht um "höher, schneller, weiter", sondern um individuelles, dem eigenen Können angemessenes Training. Beendet wird das Training mit einer Entspannungseinheit.

Kurs-Nr. 32411

ab Montag, 23.02.2026 19:00-20:00 Uhr
15 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 86,00 (ermäßigt € 73,00)

Pilates

Cheyenne Brajan

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.

Kurs-Nr. 32412

ab Donnerstag, 26.02.2026 17:45-18:45 Uhr
15 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 86,00 (ermäßigt € 73,00)

Kurs-Nr. 32413

ab Donnerstag, 26.02.2026 18:50-19:50 Uhr
15 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 86,00 (ermäßigt € 73,00)

Pilates nach Originalmethode

Dorina Böhm

Pilates ist ein funktionales Ganzkörpertraining, das von Joseph H. Pilates entwickelt wurde. Aus der Körpermitte, dem sogenannten Powerhouse, werden präzise Kraft, Koordination und Konzentration trainiert. Durch eine starke Körpermitte verändert sich die eigene Körperwahrnehmung und die Ausrichtung der Wirbelsäule, wodurch unter anderem Haltungsschäden (zum Beispiel durch einseitige Belastung am Schreibtisch) ausgeglichen werden können. Bei regelmäßigem Training verbessern sich zudem die Beweglichkeit, Kraft und Stabilität.

Kurs-Nr. 32412

ab Mittwoch, 25.02.2026 09:00-10:00 Uhr
12 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 89,00 (ermäßigt € 75,50)



Kraft in der Dehnung

Kraft in der Dehnung-KID

Die etwas andere Gesundheitsprävention

Jörg Rüssmann

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, Schmerzen entgegen wirken zu können

Bitte bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken mitbringen.

Für Beginnende

Kurs-Nr. 32221

ab Dienstag, 24.02.2026 18:00-19:00 Uhr
15 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 94,00 (ermäßigt € 80,00)

Für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. 32219

ab Dienstag, 24.02.2026 19:00-20:00 Uhr
15 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 94,00 (ermäßigt € 80,00)

Figur und Körper

„Rundum“ fit

Bärbel Welsch

Eine gute Figur hat nichts mit einem vorgegebenen Normal- oder Idealgewicht zu tun. Besser ist es, sich ein „Wohlfühlgewicht“ zu erarbeiten, also ein Gewicht, bei dem es einem „rundum“ gut geht. Sportliche Menschen wiegen immer mehr als Nichtsportler, da Muskelmasse mehr wiegt. Durch sinnvolle Übungen sollen klassische Problemzonen wie Oberschenkel, Hüfte, Bauch und Oberarme angegangen werden. Dieser Kurs soll helfen, mit gezielten Übungen und abwechslungsreichem Programm das körperliche und seelische Wohlbefinden zu steigern. Nicht zuletzt auch dadurch, dass man dem Ziel „Traumfigur“ Schritt für Schritt näher kommt. Zum Einsatz kommen auch Kleingeräte wie Hanteln, Theraband, Redondo-Ball, Flexibar.

Kurs-Nr. 32611

ab Dienstag, 24.02.2026 10:45-11:45 Uhr
12 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 89,00 (ermäßigt € 75,50)



HIIT - Intensives Intervalltraining

für Ausdauer und Muskelaufbau

Caroline Gehring

In diesem Kurs liegt der Fokus auf der Trainingsmethode High Intensity Interval Training, welche aus hochintensiven Intervallen in Kombination mit langsamen Regenerationsphasen besteht. Durch dieses Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen wird nicht nur die Ausdauer verbessert, sondern auch die Stoffwechselrate erhöht. Das Training kann eine effiziente Möglichkeit sein, um in kurzer Zeit intensive Trainingseinheiten zu absolvieren. HIIT ist ein hochintensives Intervalltraining zur Steigerung der Ausdauer und für den Muskelaufbau. Der Kurs startet mit einem allgemeinen Aufwärmen und wird abgerundet mit Ganzkörperübungen die für mehr Mobilität und Stabilität sorgen.

Kurs-Nr. 32222

ab Montag, 23.02.2026

12 Unterrichtstage

€ 84,00 (ermäßigt € 71,50)

17:45-18:45 Uhr

Grabenschulhaus

Fit for Life - Teil 1

Einmal pro Woche - Dein Muss für mehr Power!

Manuela Sättele

Du willst dich fitter, straffer und energiegeladener fühlen? Dann ist Fit for Life genau dein Kurs! Ziele des Kurses: Straffen & Formen, Mobilisieren & Beweglichkeit verbessern, Kondition und Ausdauer aufbauen, Muskelaufbau gezielt fördern, Fett effektiv verbrennen und dazu nehmen wir nach und nach alles zur Hilfe, was uns stärker macht: Die Wände, Bänder, Hanteln, Bänke, Bälle – und uns selbst! Dein Mehrwert: Spürbar mehr Lebensqualität, mehr Beweglichkeit im Alltag, Spaß & Motivation in der Gruppe, ein straffer, starker, geformter Körper, neue Ausstrahlung & Selbstvertrauen. Glückshormone garantiert! Fit for Life – bring deinen Körper in Form und fühl dich rundum wohl! Dein Körper ist dein Zuhause – stärke ihn, liebe ihn und pflege ihn! Jetzt starten – denn wo ein Wille ist, ist auch ein Weg! Was du brauchst: Handtuch & Wasserflasche, Matte (vorhanden – eigene gerne mitbringen). Fit for Life – das Power-Duo: Kurs 1 und Kurs 2 sind aufeinander abgestimmt und als effektives Power-Paket buchbar – aber auch einzeln super spürbare Erfolge geeignet!

Kurs-Nr. 32416

ab Mittwoch, 25.02.2026

15 Unterrichtstage

€ 82,50 (ermäßigt € 70,00)

18:30-19:30 Uhr

Hörschbachschule,

Gymnastikhalle

Fit for Life - Teil 2

Einmal pro Woche – Dein Muss für mehr Power!

Manuela Sättele

Du willst dich fitter, straffer und energiegeladener fühlen? Dann ist Fit for Life genau dein Kurs! Ziele des Kurses: Straffen & Formen, Mobilisieren & Beweglichkeit verbessern, Kondition und Ausdauer aufbauen, Muskelaufbau gezielt fördern, Fett effektiv verbrennen und dazu nehmen wir nach und nach alles zur Hilfe, was uns stärker macht: Die Wände, Bänder, Hanteln, Bänke, Bälle – und uns selbst! Dein Mehrwert: Spürbar mehr Lebensqualität, mehr Beweglichkeit im Alltag, Spaß & Motivation in der Gruppe, ein straffer, starker, geformter Körper, neue Ausstrahlung & Selbstvertrauen. Glückshormone garantiert! Fit for Life – bring deinen Körper in Form und fühl dich rundum wohl! Dein Körper ist dein Zuhause – stärke ihn, liebe ihn und pflege ihn! Jetzt starten – denn wo ein Wille ist, ist auch ein Weg! Was du brauchst: Handtuch & Wasserflasche, Matte (vorhanden – eigene gerne mitbringen). Fit for Life – das Power-Duo: Kurs 1 und Kurs 2 sind aufeinander abgestimmt und als effektives Power-Paket buchbar – aber auch einzeln super spürbare Erfolge geeignet!

Kurs-Nr. 32417

ab Mittwoch, 25.02.2026

15 Unterrichtstage

€ 82,50 (ermäßigt € 70,00)

19:35-20:35 Uhr

Hörschbachschule,

Gymnastikhalle

Fitness Workout

Bodyweight Workout

Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht

Anna Kurz-Di Blasi

Bei diesem Workout benötigen Sie nur ein Trainingsgerät: den eigenen Körper! Wir beginnen mit einem lockeren Warm Up, um unsere Gelenke zu mobilisieren und unsere Muskeln auf das Training vorzubereiten. Im Hauptteil kräftigen wir beim Ganzkörpertraining zu flotter Musik vor allem die Bein-, Po- und Rumpfmuskulatur und kurbeln dabei ordentlich die Fettverbrennung an. Beim abschließenden Cool Down dehnen wir unsere Muskeln und beenden den Kurs mit einer kleinen Entspannung, so dass wir uns rundum wohl fühlen. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk.

Kurs-Nr. 32210

ab Donnerstag, 16.04.2026

10 Unterrichtstage

€ 62,50 (ermäßigt € 53,00)

18:00-19:00 Uhr

Grabenschulhaus



© Pexels

Functional Training

Rajab Hamisi

Functional Training kombiniert Ausdauer- und Kraftübungen in einer dynamischen Trainingseinheit. Dabei wird das Herz-Kreislauf-System verbessert und die Muskulatur gezielt aufgebaut. Dies stabilisiert und entlastet die Gelenke und fördert die allgemeine Fitness. Das Training orientiert sich an alltagsnahen Bewegungsabläufen und dient der Kräftigung der Alltagsmuskulatur – für mehr Stabilität und Leistungsfähigkeit im Alltag. Es eignet sich für jedes Fitnessniveau.

Kurs-Nr. 32211

ab Montag, 23.02.2026

15 Unterrichtstage

€ 138,00 (ermäßigt € 117,50)

19:15-20:45 Uhr

Hörschbachschule,

Gymnastikhalle



Zumba®

Zumba Fitness®

Irfan Selimi

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-, Kardio- 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.

Kurs-Nr. 32654

ab Montag, 23.02.2026 18:00-19:00 Uhr
15 Unterrichtstage Hörschbachschule,
€ 86,00 (ermäßigt € 73,00) Gymnastikhalle

Kurs-Nr. 32655

ab Freitag, 27.02.2026 18:00-19:00 Uhr
15 Unterrichtstage Hörschbachschule,
€ 86,00 (ermäßigt € 73,00) Gymnastikhalle



Zumba Gold®

Natalie Schmidt

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

Kurs-Nr. 32653

ab Dienstag, 24.02.2026 18:00-19:00 Uhr
12 Unterrichtstage Hörschbachschule,
€ 69,00 (ermäßigt € 58,50) Gymnastikhalle

Wassergymnastik

Wassergymnastik für Frühaufsteher

Viola Klasen

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).

Kurs-Nr. 32802

ab Dienstag, 09.06.2026 09:15-10:00 Uhr
8 Unterrichtstage Freibad Murrhardt
€ 59,00 (ermäßigt € 53,00)

Kurs-Nr. 32801

ab Donnerstag, 11.06.2026 09:15-10:00 Uhr
8 Unterrichtstage Freibad Murrhardt
€ 59,00 (ermäßigt € 53,00)

Bei uns
ist Gesundheit
ansteckend!

Nordic Walking

Nordic Walking

Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer

Viola Klasen

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. Und die sind gesichert: 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 € ausgeliehen werden. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Kurs-Nr. 32801

ab Dienstag, 10.03.2026 09:30-11:00 Uhr
8 Unterrichtstage Trimm-Dich-Pfad
€ 69,00 (ermäßigt € 60,00) (Beim Gymnasium,
Oberer Parkplatz)



Was ist der GER?

Der **G**emeinsame **E**uropäische **R**eferenzrahmen 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-Sprachschule 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 Wingses, Janina Kaupp, Dr. Petra Neumann, Robert Schmid, Irmhild Margarete Haux

Englisch:

Sonja Baier, Oda Gerke, Karina Bäumler

Französisch:

Michèle Hartmann, Angela Wingses

Italienisch:

Daniela Kiefer

Spanisch:

Karina Bäumler



BAMF = Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Integrationskurs (IK) Berechtigte sind Teilnehmende, die eine Berechtigung zum Besuch eines Integrationskurses vom BAMF oder eine Verpflichtung von der Ausländerbehörde haben.



Deutsch als Fremdsprache

Bitte beachten Sie:

Informationen und Beratung zu den Deutsch-Integrationskursen und Prüfungen erhalten Sie zu unseren Beratungszeiten: **dienstags 10:00 - 12:00 Uhr und donnerstags 15:00 - 17:00 Uhr.**
Anmeldung zum Integrationskurs, DTZ- Deutstest für Zuwanderer - B1 Prüfung, LiD - Leben in Deutschland- Prüfung können nur persönlich entgegen genommen werden.

DTZ-Deutstest für Zuwanderer- B1 Prüfung

nach dem Integrationskurs, gefördert vom BAMF
Schriftlicher Teil: 09:00 - 11:00 Uhr
Mündlicher Teil: 11:40 - 16:00 Uhr

Kurs-Nr. 25140461

€ 140,00

Samstag, 09.05.2026

09:00-16:00 Uhr

IK-Berechtigte: 0,00 €

Grabenschulhaus

Kurs-Nr. 25140460

€ 140,00

Samstag, 24.10.2026

09:00-16:00 Uhr

IK-Berechtigte: 0,00 €

Grabenschulhaus

Deutsch LiD Prüfung

Prüfung „Leben in Deutschland“ nach dem Orientierungskurs

Kurs-Nr. 25140438

€ 25,00

Donnerstag, 08.01.2026

12:00-13:00 Uhr

IK-Berechtigte: 0,00 €

Grabenschulhaus

Kurs-Nr. 25140440

€ 25,00

Mittwoch, 01.07.2026

12:00-13:00 Uhr

IK-Berechtigte: 0,00 €

Grabenschulhaus

Kurs-Nr. 25240448

€ 25,00

Mittwoch, 25.11.2026

12:00-13:00 Uhr

IK-Berechtigte: 0,00 €

Grabenschulhaus

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 € 12,00. Der Unterricht ist von Montag bis Freitag, jeweils von 09:00 bis 12:00 Uhr.

Kurs-Nr. 251404499

ab Dienstag, 05.05.2026

14:30-17:30 Uhr

25 Unterrichtstage

Grabenschulhaus

€ 458,00

Dozent:innenteam

IK-Berechtigte: € 229,00

Kurs-Nr. 25240447

ab Donnerstag, 22.10.2026

09:00-12:00 Uhr

25 Unterrichtstage

Grabenschulhaus

€ 458,00

Dozent:innenteam

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 persönlich an!

€ 45,00

14:00-17:00 Uhr

IK-Berechtigte: € 0,00

Grabenschulhaus

Dozent:innenteam

Deutsch - Gering Literalisierter - Integrationskurs vor A1 - Modul 1

Lehrbuch: Erste Schritte plus Neu - Einstiegskurs
Der Unterricht ist von Dienstag bis Freitag.

Kurs-Nr. 25240431

ab Donnerstag, 22.01.2026

09:00-12:00 Uhr

25 Unterrichtstage

Grabenschulhaus

€ 458,00

Dozent:innenteam

IK-Berechtigte: € 229,00

Deutsch - Gering Literalisierter - Integrationskurs vor A1 - Modul 2

Lehrbuch: Erste Schritte plus Neu - Einstiegskurs
Der Unterricht ist von Dienstag bis Freitag.

Kurs-Nr. 25240432

ab Freitag, 06.03.2026

09:00-12:00 Uhr

25 Unterrichtstage

Grabenschulhaus

€ 458,00

Dozent:innenteam

IK-Berechtigte: € 229,00

Deutsch - Gering Literalisierter - Integrationskurs A1 - Modul 3

Lehrbuch: 1- A1/1 Schritt für Schritt in Alltag und Beruf
Der Unterricht ist von Dienstag bis Freitag.

Kurs-Nr. 25240433

ab Mittwoch, 06.05.2026

09:00-12:00 Uhr

25 Unterrichtstage

Grabenschulhaus

€ 458,00

Dozent:innenteam

IK-Berechtigte: € 229,00

Deutsch - Gering Literalisierter - Integrationskurs A1 Modul 4

Lehrbuch: 1- A1/1 Schritt für Schritt in Alltag und Beruf
Der Unterricht ist von Dienstag bis Freitag.

Kurs-Nr. 25240434

ab Donnerstag, 02.07.2026

09:00-12:00 Uhr

25 Unterrichtstage

Grabenschulhaus

€ 458,00

Dozent:innenteam

IK-Berechtigte: € 229,00



Deutsch - Integrationskurs, Modul 1, A1/1

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1
Der Unterricht ist von Montag bis Freitag.

Kurs-Nr. 25240441

ab Donnerstag, 09.01.2026 09:00-12:00 Uhr
25 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 458,00 Dozent:innenteam
IK-Berechtigte: € 229,00

Deutsch - Integrationskurs, Modul 2, A1/1

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1 bis 2
Der Unterricht ist von Montag bis Freitag.

Kurs-Nr. 25240442

ab Freitag, 13.02.2026 09:00-12:00 Uhr
25 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 458,00 Dozent:innenteam
IK-Berechtigte: € 229,00

Deutsch - Integrationskurs, Modul 3, A2/1

Lehrbuch: Schritte plus Neu 2
Der Unterricht ist von Montag bis Freitag.

Kurs-Nr. 25240443

ab Freitag, 20.03.2026 09:00-12:00 Uhr
25 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 458,00 Dozent:innenteam
IK-Berechtigte: € 229,00

Deutsch - Integrationskurs, Modul 4, A2/2

Lehrbuch: Schritte plus Neu 3
Der Unterricht ist von Montag bis Freitag.

Kurs-Nr. 25240444

ab Montag, 11.05.2026 09:00-12:00 Uhr
25 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 458,00 Dozent:innenteam
IK-Berechtigte: € 229,00

Deutsch - Integrationskurs, Modul 5, B1/1

Lehrbuch: Schritte plus Neu 4
Der Unterricht ist von Montag bis Freitag.

Kurs-Nr. 25240445

ab Dienstag, 30.06.2026 09:00-12:00 Uhr
25 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 458,00 Dozent:innenteam
IK-Berechtigte: € 229,00

Deutsch als Fremdsprache B2.2

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Deutschkenntnisse für die Kommunikation für den Beruf. Ihr Wortschatz wird größer. Sie lernen neue Redemittel und Grammatik. Die Voraussetzung ist B1 Niveau. Der Kurs findet jeweils donnerstags und freitags statt.

Kurs-Nr. 25240481

ab Freitag, 13.03.2026 18:00-21:00 Uhr
25 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 490,00 Dr. Petra Neumann

Deutsch als Fremdsprache B2.3

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Deutschkenntnisse für die Kommunikation für den Beruf. Ihr Wortschatz wird größer. Sie lernen neue Redemittel und Grammatik. Die Voraussetzung ist B1 Niveau. Der Kurs findet jeweils donnerstags und freitags statt.

Kurs-Nr. 25240482

ab Donnerstag, 16.07.2026 18:00-21:00 Uhr
25 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 490,00 Dr. Petra Neumann

Fremdsprachen

Information und Beratung

Wir empfehlen Ihnen, sich zu den **kostenlosen Beratungsterminen** für die Fremdsprachenkurse anzumelden, um sich ausführlich beraten zu lassen, welcher Kurs am besten zu Ihnen passt..

Beratungstermine für die Sprachkurse

Englisch (Kurs-Nr. 40601): **Mittwoch, 04.02.2026**

Französisch (Kurs-Nr. 40823): **Montag, 09.02.2026**

Spanisch (Kurs-Nr. 42200): **Mittwoch, 11.02.2026**

Italienisch (Kurs-Nr. 42202): **Montag, 09.02.2026**

Die Beratungen findet jeweils um **18:00 Uhr im Grabenschulhaus in Murrhardt** statt.

Info: Die Kursgebühren werden nach Teilnehmerzahl spätestens zum 3. Kurstag verbindlich festgelegt.

Ab dem 01.01.2022 beginnt die neue Förderperiode für Fachkurse. Wir beraten Sie gerne. 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.



Lehrbücher und Material gibt es hier:



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

Englisch

Englisch A2

Sonja Baier

We'll start a new textbook that offers lots of information about Northern America which we'll discuss. We'll practise a lot. Lehrbuch: Great! A2 Second edition, Unit 1, Klett Verlag. Die Kursgebühren sind mit 7 Teilnehmenden kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 Teilnehmenden auf 134 Euro, bei 5 TN auf 161 Euro. Ab 10 Teilnehmende reduzieren wir die Gebühr um 15 %.

Kurs-Nr. 40610

ab Montag, 23.02.2026 **19:30-21:00 Uhr**
12 Unterrichtstage **Grabenschulhaus**
€ 119,00 (ermäßigt € 102,00)

Englisch A1

Für Beginnende ohne Vorkenntnisse

Sonja Baier

Welcome to this English course! You'll learn a lot and have fun. Lehrbuch: Great! A1 Second edition, Unit 1, Klett Verlag. Die Kursgebühren sind mit 7 Teilnehmenden kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 Teilnehmenden auf 134 Euro, bei 5 TN auf 161 Euro. Ab 10 Teilnehmende reduzieren wir die Gebühr um 15 %.

Kurs-Nr. 40611

ab Donnerstag, 26.02.2026 **18:00-19:30 Uhr**
12 Unterrichtstage **Grabenschulhaus**
€ 119,00 (ermäßigt € 102,00)

Englisch B1

Sonja Baier

We'll talk a lot about us and other interesting topics from the book such as making complaints, hiring & driving a car and from papers, and go on practising our skills. Lehrbuch: Great! B1 Second edition, Unit 6, Klett Verlag. Die Kursgebühren sind mit 7 Teilnehmenden kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 Teilnehmenden auf 134 Euro, bei 5 TN auf 161 Euro. Ab 10 Teilnehmende reduzieren wir die Gebühr um 15 %.

Kurs-Nr. 40612

ab Montag, 23.02.2026 **18:00-19:30 Uhr**
12 Unterrichtstage **Grabenschulhaus**
€ 119,00 (ermäßigt € 102,00)

Englisch B2

Sonja Baier

We'll go on working with the book on topics such as storytelling and making compliments, and with texts from papers and newspapers. Our focus is on talking. Lehrbuch: Great! B2 Second edition, Unit 5, Klett Verlag. Die Kursgebühren sind mit 7 Teilnehmenden kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 Teilnehmenden auf 134 Euro, bei 5 TN auf 161 Euro. Ab 10 Teilnehmende reduzieren wir die Gebühr um 15 %.

Kurs-Nr. 40643

ab Donnerstag, 26.02.2026 **19:30-21:00 Uhr**
12 Unterrichtstage **Grabenschulhaus**
€ 119,00 (ermäßigt € 102,00)

English Refresher Course B2

Oda Gerke

Text- and communicative work based on English Language Magazines and other material. Die Kursgebühren sind mit 7 Teilnehmenden kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 Teilnehmenden auf 60 Euro, bei 5 TN auf 70 Euro. Ab 10 Teilnehmende reduzieren wir die Gebühr um 15 %.

Kurs-Nr. 40648

ab Montag, 23.02.2026 **10:30-11:30 Uhr**
8 Unterrichtstage **Grabenschulhaus**
€ 55,00 (ermäßigt € 47,00)

English C1

Oda Gerke

An English Conversation and Refresher Course based on topics from everyday life to anything of interest. Die Kursgebühren sind mit 7 Teilnehmenden kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 Teilnehmenden auf 60 Euro, bei 5 TN auf 70 Euro. Ab 10 Teilnehmende reduzieren wir die Gebühr um 15 %.

Kurs-Nr. 40656

ab Montag, 23.02.2026 **09:00-10:00 Uhr**
8 Unterrichtstage **Grabenschulhaus**
€ 55,00 (ermäßigt € 47,00)

English C1

Kleingruppen-Intensivkurs

Oda Gerke

Tea-time Conversation: You like discussions? Why not have a cup of tea at the same time? Die Kursgebühren sind mit 4 Teilnehmenden kalkuliert.

Kurs-Nr. 40654

ab Dienstag, 24.02.2026 **18:00-19:00 Uhr**
6 Unterrichtstage **Grabenschulhaus**
€ 65,00 (ermäßigt € 55,00)

Französisch

Französisch B1

Angela Wings

Für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Französischkenntnissen, die in einer angenehmen Atmosphäre Neues lernen und Altes wiederholen möchten.

Lehrbuch: On y va! B1, Lektion 3, Hueber Verlag.

Die Gebühren sind mit 7 Teilnehmenden kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 Teilnehmende auf 110 Euro, bei 5 TN auf 135 Euro.

Ab 10 Teilnehmende reduziert sich die Gebühr um 15 %.

Kurs-Nr. 40802

ab Donnerstag, 26.02.2026 **18:00-19:00 Uhr**
15 Unterrichtstage **Grabenschulhaus**
€ 99,00 (ermäßigt € 85,00)



© Pixabay



Französisch für Beginnende

- ideal für den Urlaub

Angela Winges

In diesem Kurs werden speziell Themen rund um den Urlaub behandelt. Im Hotel, im Restaurant, am Bahnhof oder in der Stadt gibt es viele Situationen, in denen Sie etwas brauchen werden oder etwas wissen wollen. Die wichtigsten Fragen sollten Sie schon im Voraus lernen, um sie parat zu haben. Bereiten Sie diese am besten schon vor Ihrer Reise vor. In entspannter Atmosphäre erlernen Sie die Grundlagen der Grammatik und der Aussprache sowie ein gutes Fundament an Vokabeln für die Konversation. Mit Vorkenntnissen A1 Niveau. Die Kursgebühren sind mit 7 Teilnehmenden kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 Teilnehmenden auf 110 Euro, bei 5 TN auf 135 Euro. Ab 10 Teilnehmende reduzieren wir die Gebühr um 15 %.

Kurs-Nr. 40803

ab Donnerstag, 26.02.2026 19:00-20:00 Uhr
15 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 99,00 (ermäßigt € 85,00)

Französisch B1

Michèle Hartmann

Nous avons plaisir à parler français tout en agrandissant notre vocabulaire et nos connaissances de grammaire. Die Gebühren sind mit 7 Teilnehmenden kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 Teilnehmende auf 110 Euro, bei 5 TN auf 135 Euro. Ab 10 Teilnehmende reduziert sich die Gebühr um 15 %.

Kurs-Nr. 40848

ab Montag, 23.02.2026 10:00-11:00 Uhr
15 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 99,00 (ermäßigt € 85,00)

Französisch C1

Michèle Hartmann

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 kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 Teilnehmende auf 110 Euro, bei 5 TN auf 135 Euro. Ab 10 Teilnehmende reduziert sich die Gebühr um 15 %.

Kurs-Nr. 40858

ab Donnerstag, 26.02.2026 09:00-10:00 Uhr
15 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 99,00 (ermäßigt € 85,00)

Italienisch

Online - Italienisch A1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Daniela Kiefer

Mit Spaß und Freude die italienische Sprache lernen. In diesem Kurs erweitern Sie das bereits Erlernte und durch gemeinsame Übungen entwickeln Sie ein Gefühl für die italienische Sprache. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 5, Klett-Verlag. Die Gebühren sind mit 7 Teilnehmenden kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 Teilnehmende auf 79 Euro, bei 5 TN auf 99 Euro.

Kurs-Nr. 40919

ab Montag, 23.02.2026 17:15-18:15 Uhr
12 Unterrichtstage Virtueller Kursraum
€ 69,00 (ermäßigt € 59,00)



Online - Italienisch A1

Für Beginnende mit Vorkenntnissen

Daniela Kiefer

Mit Spaß und Freude die italienische Sprache lernen. In diesem Kurs erweitern Sie das bereits Erlernte und durch gemeinsame Übungen entwickeln Sie ein Gefühl für die italienische Sprache. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 4, Klett-Verlag. Die Gebühren sind mit 7 Teilnehmenden kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 Teilnehmende auf 79 Euro, bei 5 TN auf 99 Euro.

Kurs-Nr. 40920

ab Montag, 23.02.2026 18:15-19:15 Uhr
12 Unterrichtstage Virtueller Kursraum
€ 69,00 (ermäßigt € 59,00)



Online - Italienisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Daniela Kiefer

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, ab Lektion 4, Klett Verlag. Die Gebühren sind mit 7 Teilnehmenden kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 Teilnehmende auf 79 Euro, bei 5 TN auf 99 Euro.

Kurs-Nr. 40918

ab Montag, 23.02.2026 19:15-20:15 Uhr
12 Unterrichtstage Virtueller Kursraum
€ 69,00 (ermäßigt € 59,00)



Online - Italienisch A1

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Daniela Kiefer

Mit Spaß und Freude die italienische Sprache lernen. In diesem Kurs erweitern Sie das bereits Erlernte und durch Übungen entwickeln Sie ein Gefühl für die italienische Sprache. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 6, Klett-Verlag. Die Gebühren sind mit 7 Teilnehmenden kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 Teilnehmende auf 129 Euro, bei 5 TN auf 155 Euro.

Kurs-Nr. 40922

ab Donnerstag, 26.02.2026 18:00-19:30 Uhr
12 Unterrichtstage Virtueller Kursraum
€ 105,00 (ermäßigt € 89,50)



Online - Italienisch für Beginnende

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Daniela Kiefer

Mit Spaß und Freude die italienische Sprache lernen. In diesem Kurs tauchen Sie intensiv in die italienische Sprache ein und durch gemeinsame Übungen entwickeln Sie ein Gefühl für die italienische Sprache. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag. Die Gebühren sind mit 7 Teilnehmenden kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 Teilnehmende auf 129 Euro, bei 5 TN auf 155 Euro.

Kurs-Nr. 40921

ab Donnerstag, 26.02.2026 19:30-21:00 Uhr
12 Unterrichtstage Virtueller Kursraum
€ 105,00 (ermäßigt € 89,50)





Online - Let's sing together / Cantiamo insieme

Englisch und Italienisch lernen nur mit Singen

Daniela Kiefer

Wir singen zusammen in entspannter Atmosphäre italienische und englische Lieder abwechselnd. Dabei üben wir spielend und intuitiv unsere Aussprache und fließendes Singen, indem wir zuerst langsamere Lieder und dann schnellere Lieder einstudieren. Durch die Zweisprachigkeit und das Singen werden wir flexibler und fangen an, in diesen Sprachen zu denken. Die Liedtexte werden ausgeteilt und angezeigt und wir übersetzen sie sinngemäß zu Anfang, damit wir verstehen, über welches Thema wir singen. Somit erweitern wir unseren Wortschatz und die Aussprache. Zusätzlich werden beim Singen leichte tänzerische Bewegungen eingebaut, damit wir locker bleiben.

Es sind keine Vorkenntnisse in den jeweiligen Sprachen oder im Singen erforderlich! Jeder kann singen und daher sind ausdrücklich auch Nichtsänger ermutigt, sich anzumelden. Jedes Alter ist willkommen!

Die Gebühren sind mit 7 Teilnehmenden kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 Teilnehmende auf 129 Euro, bei 5 TN auf 155 Euro.

Kurs-Nr. 40923

ab Donnerstag, 26.02.2026 16:00-17:30 Uhr
12 Unterrichtstage **Virtueller Kursraum**



€ 105,00 (ermäßigt € 89,50)

Spanisch

Spanisch für die Reise

Karina Bäumler

Der Kurs ist ideal für alle, die Spaß am Lernen haben, neue Kulturen entdecken möchten oder sich auf eine Reise nach Spanien vorbereiten wollen. Die Lerninhalte werden anschaulich und praxisnah vermittelt – so macht Sprachenlernen Freude! Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnissen. Die Gebühren sind mit 7 Teilnehmenden kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 Teilnehmende auf 110 Euro, bei 5 TN auf 135 Euro. Ab 10 Teilnehmende reduziert sich die Gebühr um 15 %.

Kurs-Nr. 42214

ab Mittwoch, 25.02.2026 18:45-19:45 Uhr
15 Unterrichtstage **Grabenschulhaus**

€ 99,00 (ermäßigt € 85,00)

Spanisch A2

Karina Bäumler

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Wörter und Sätze für den Alltag, die richtige Aussprache und grundlegende Grammatik. Gemeinsam bauen wir dein Selbstvertrauen auf, um einfache Gespräche zu führen, sich vorzustellen und alltägliche Situationen auf Spanisch zu meistern.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2: ab Lektion 1 "el gusto de aprender", Klett Verlag. Die Gebühren sind mit 7 Teilnehmenden kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 Teilnehmende auf 110 Euro, bei 5 TN auf 135 Euro. Ab 10 Teilnehmende reduziert sich die Gebühr um 15 %.

Kurs-Nr. 42203

ab Freitag, 27.02.2026 17:30-18:30 Uhr
15 Unterrichtstage **Grabenschulhaus**

€ 99,00 (ermäßigt € 85,00)

Spanisch B2

Karina Bäumler

Dieser Kurs Spanisch B2 ist perfekt für alle, die bereits Grundkenntnisse haben und ihre Sprachfähigkeiten weiter ausbauen möchten. In diesem Kurs lernst du, dich in Alltagssituationen sicher zu verständigen, deine Grammatik zu vertiefen und deinen Wortschatz zu erweitern.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2: ab Lektion 1 "abrir horizontes", Klett Verlag. Die Gebühren sind mit 7 Teilnehmenden kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 Teilnehmende auf 110 Euro, bei 5 TN auf 135 Euro. Ab 10 Teilnehmende reduziert sich die Gebühr um 15 %.

Kurs-Nr. 42215

ab Freitag, 27.02.2026 18:40-19:40 Uhr
15 Unterrichtstage **Grabenschulhaus**

€ 99,00 (ermäßigt € 85,00)

Kroatisch

Kroatisch für die Reise



Ruza Welsch

Der Kurs ist ideal für alle, die Spaß am Lernen haben, neue Kulturen entdecken möchten oder sich auf eine Reise nach Kroatien vorbereiten wollen. Die Lerninhalte werden anschaulich und praxisnah vermittelt – so macht Sprachenlernen Freude! Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnissen. Kursbuch: Kroatisch für die Reise. Krenimo na odmor! Die Gebühren sind mit 7 Teilnehmenden kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 Teilnehmende auf 110 Euro, bei 5 TN auf 135 Euro. Ab 10 Teilnehmende reduziert sich die Gebühr um 15 %.

Kurs-Nr. 42300

ab Freitag, 27.02.2026 17:00-18:30 Uhr
10 Unterrichtstage **Grabenschulhaus**

€ 99,00 (ermäßigt € 85,00)

Gebärdensprache

Gebärdensprache - mehr als fliegende Hände

Für Neu- und Wiedereinsteiger:innen

Daniela Pfeiderer

Es gibt viele großartige Themen im Bereich der Gebärdensprache und Gehörlosenkultur!

Wir werden mit Übungen zur Handstellung/ Handbewegung/ Handform, Gestik, Mimik und der Grammatik der Gebärdensprache beginnen. Weitere Themen sind Merkmale der deutschen Gebärdensprache, Struktur der Gebärden, Zweihandgebärden, Zeitangaben. An allen drei Samstagen gibt es genügend Raum zum Üben, Ausprobieren und Wiederholen.

Kurs-Nr. 42601

Samstag, 28.02.2026 09:00-12:00 Uhr
Samstag, 07.03.2026 09:00-12:00 Uhr
€ 75,00 (ermäßigt € 64,00) **Grabenschulhaus**



Berufliche Weiterbildung



Individuelle Firmen-Seminare

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

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.



Ihre Ansprechpartnerin für die Beratung ist:

Susanne Trescher,
Dipl. Betriebswirtin
Weitere Informationen unter www.lnwbb.de

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.

REALSCHULABSCHLUSS
(MITTLERE REIFE)

FACHHOCHSCHULREIFE

ALLGEMEINE HOCHSCHULREIFE
(ABITUR)

**JETZT!
DURCHSTARTEN**

SCHULABSCHLUSS
NACHHOLEN

ABEND GYMNASIUM
Urbanes Remstal

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



Arbeitstechniken

Entspanntes Zeitmanagement - Der Weg zum Wesentlichen



Andrea Bäßner

Durch wirksame Selbstorganisation kann die Arbeitszeit erheblich optimiert und stressfreier gestaltet werden. Ein effektives Zeitmanagement entlastet und lässt Sie gelassener und strukturierter mit den Herausforderungen des Berufsalltags umgehen. Gewinnen Sie mehr Zeit und Freiraum, um das zu tun, was Sie wirklich weiterbringt. Aus dem Inhalt: Selbst- und Fremdbestimmung. Werte und Ziele im Einklang. Zukunftsvision optimistisch gestalten. Ziele SMART formulieren. ALPEN-Tagesplanung. Prioritäten richtig setzen, Zeiträuber erkennen. Fokussiert und klar die Ziele umsetzen. Aus-Zeiten für Achtsamkeits-, Entspannungs- und Energieübungen. Erhöhte Arbeitszufriedenheit und mehr freie (ent-) spannende Zeiten gewinnen!

Kurs-Nr. 25251214

Samstag, 24.01.2026 09:00-16:00 Uhr
€ 125,00 (ermäßigt € 106,50) Grabenschulhaus

Online - Motivieren - Delegieren - Kritisieren

Erfolgsfaktoren der Führungskraft



Matthias Dahms

Erfolgreiche Führung bedeutet mehr, als Aufgaben zu verteilen und Ergebnisse einzufordern. Wer als Führungskraft überzeugen will, muss sein Team begeistern, Verantwortung wirksam übertragen und konstruktives Feedback geben können – auch in kritischen Situationen.

In diesem praxisnahen Seminar lernen Sie, wie Motivation wirklich entsteht und wie Sie Mitarbeitende mit klarer Kommunikation und authentischem Auftreten nachhaltig zu Bestleistungen anregen. Sie erfahren, wie Sie Aufgaben gezielt delegieren, die Eigenverantwortung stärken und Freiräume schaffen – ohne Kontrollverlust. Zudem üben Sie, Kritik so zu formulieren, dass sie wirkt, ohne zu verletzen, und so Veränderungen tatsächlich angestoßen werden. Das erwartet Sie:

- Motivationsstrategien, die auf unterschiedlichen Mitarbeitertypen wirken
- Passgenau delegieren – Verantwortung übergeben, Vertrauen stärken
- Kritisieren ohne Demotivation: Klarheit, Wertschätzung, Wirksamkeit
- Praxisübungen für souveräne Gesprächsführung
- Persönliche Anregungen für den Führungsalltag

Kurs-Nr. 51211

Dienstag, 10.03.2026 09:00-12:00 Uhr
€ 70,00 Virtueller Kursraum



Online - Entfesseln Sie Ihre Stärken: Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen



Matthias Dahms

Selbstvertrauen ist die Grundlage, um klar zu handeln. Überzeugungskraft öffnet Türen. Durchsetzungsvermögen sorgt dafür, dass Ihre Ideen gehört und umgesetzt werden. Gemeinsam bilden sie ein unschlagbares Trio – beruflich wie privat. In diesem Seminar entdecken Sie, wie Sie diese drei Kompetenzen gezielt entwickeln und miteinander verbinden. Sie lernen, Ihre innere Stärke sichtbar zu machen, klar Position zu beziehen und dabei Respekt und Akzeptanz zu bewahren.

Das erwartet Sie:

- Selbstvertrauen stärken – innere Sicherheit aufbauen und ausstrahlen
- Überzeugend argumentieren – Inhalte so präsentieren, dass sie ankommen
- Durchsetzungsstark handeln – auch in schwierigen Situationen
- Praxisnah trainieren – konkrete Übungen für nachhaltige Wirkung

Kurs-Nr. 51212

Mittwoch, 18.03.2026 18:30-21:30 Uhr
€ 70,00 Virtueller Kursraum



Online - Endlich eine Wohnung finden! So wirst du als Mieter:in ausgewählt



Matthias Dahms

Die Wohnung ist perfekt – und trotzdem bekommt jemand anderes den Zuschlag? In angespannten Wohnungsmärkten reicht es nicht, nur auf Glück zu hoffen. Entscheidend ist, wie attraktiv Sie als Mieter*in wahrgenommen werden – von der ersten Kontaktaufnahme bis zur Vertragsunterzeichnung. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie sich optimal präsentieren, Ihre Unterlagen überzeugend vorbereiten und auch bei großer Konkurrenz im Gedächtnis bleiben. Sie lernen Strategien, um Besichtigungen souverän zu meistern, Fehler zu vermeiden und alternative Wege zur Traumwohnung zu nutzen. Das erwartet Sie:

- Mieterattraktivität steigern – so punkten Sie bei Vermieter:innen
- Die perfekte Bewerbungsmappe: Unterlagen, Fotos, Selbstauskunft
- Erfolgreich bei Besichtigungen auftreten
- Telefon- und E-Mail-Kontakt professionell gestalten
- Alternative Suchstrategien nutzen
- Häufige Fehler vermeiden

Kurs-Nr. 51215

Montag, 18.05.2026 18:30-21:30 Uhr
€ 70,00 Virtueller Kursraum



Gesprächsführung

Online - Smalltalk trainieren: Beruflich und privat neue Kontakte knüpfen



Matthias Dahms

Smalltalk ist weit mehr als belangloses Geplauder – er ist der Türöffner zu neuen Kontakten, besseren Beziehungen und erfolgreicher Kommunikation. Ob beim Netzwerktreffen, im Büroflur oder auf privaten Veranstaltungen: Wer den Einstieg ins Gespräch souverän meistert, schafft Vertrauen und Sympathie. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Gespräche locker beginnen, interessante Themen finden und den Dialog angenehm am Laufen halten – auch wenn Ihnen spontan nichts einfällt. Sie erfahren, wie Sie Hemmungen abbauen, Körpersprache gezielt einsetzen und in unterschiedlichen Situationen überzeugend wirken. Das erwartet Sie:

- Gesprächseinstiege, die immer funktionieren
- Themen finden und peinliche Pausen vermeiden
- Souverän reagieren – auch in heiklen Momenten
- Körpersprache und Stimme bewusst einsetzen

Kurs-Nr. 51210

Mittwoch, 04.03.2026 18:30-21:30 Uhr
€ 70,00 Virtueller Kursraum





Online - Selbstmarketing:

Sich und seine Leistungen besser darstellen



Matthias Dahms

Ob im Bewerbungsgespräch, im Meeting oder bei informellen Gesprächen: Wer seine Stärken klar und überzeugend präsentiert, erhöht seine Chancen – beruflich wie privat. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre Leistungen sichtbar machen, Erfolge selbstbewusst kommunizieren und gleichzeitig authentisch bleiben. Sie erfahren, wie Sie Ihre Außenwirkung gezielt gestalten, Sympathie aufbauen und hinderliche Denkmuster überwinden. Ziel ist es, dass Sie Ihre Botschaft klar formulieren, positiv im Gedächtnis bleiben und neue Möglichkeiten aktiv eröffnen. Das erwartet Sie:

- Stärken erkennen und wirkungsvoll darstellen
- Erfolgsgeschichten entwickeln, die im Gedächtnis bleiben
- Authentisch auftreten und gleichzeitig überzeugen
- Mehrwert schaffen und gezielt kommunizieren
- Beziehungen zu Entscheidern entwickeln
- Sichtbarkeit gezielt steigern

Kurs-Nr. 51213

Dienstag, 24.03.2026

18:30-21:30 Uhr

€ 70,00

Virtueller Kursraum



Online - Moderation:

sicher - überzeugend - effizient



Matthias Dahms

Ob Besprechung, Workshop oder Veranstaltung – eine gute Moderation ist der Schlüssel, um Ziele zu erreichen, Teilnehmende einzubinden und Ergebnisse sichtbar zu machen. Wer moderiert, muss sowohl den roten Faden halten als auch flexibel auf Dynamiken reagieren können. In diesem Seminar lernen Sie, Moderationen professionell vorzubereiten, sicher zu steuern und überzeugend abzuschließen. Sie trainieren, wie Sie unterschiedliche Persönlichkeiten einbeziehen, Diskussionen fokussieren und Ihre Rolle als Moderator:in klar gestalten. Das erwartet Sie:

- Struktur und Klarheit in jeder Phase der Moderation
- Methoden, um Diskussionen lebendig und zielführend zu gestalten
- Sicherheit im Umgang mit schwierigen Situationen und Teilnehmenden
- Praxisnahe Übungen mit Feedback zur eigenen Moderationswirkung

Kurs-Nr. 51214

Mittwoch, 29.04.2026

18:30-21:30 Uhr

€ 70,00

Virtueller Kursraum



Betriebssysteme

Tschüss Windows - Tschüss Microsoft!

Umstieg auf ein Linux Betriebssystem - kostenlos, Open-Source und sicher!

Jürgen Kuhn

Windows 10 wird vom Hersteller nicht mehr unterstützt, viele Anwender sind seit dem noch immer mit unsicheren Alt-Systemen unterwegs. Viele fragen sich, warum soll ich jede neue Idee von Microsoft mitmachen und wieso soll ich mich immer mehr von diesem einen Unternehmen abhängig machen? Weshalb soll ich ein Microsoft Konto erstellen, und warum soll ich Daten in die Cloud speichern, wenn's bis jetzt ohne ging. Wozu soll ich für ein "Office-Funktions-Monster" monatlich zahlen wenn es auch, kostenlos hervorragende Open-Source Software wie z.B. LibreOffice gibt. Funktioniert ein Linux als Windows-Alternative auch für mich?

Die meisten Anwender möchten eigentlich nur ein aktuelles Betriebssystem welches weiterhin Updates erhält und dafür nicht schon wieder neue Hardware kaufen! Sie möchten mit Ihrem gebrauchten Rechner weiter ins Internet, Mails senden, Briefe schreiben, Musik hören, Videos anschauen und vielleicht ein paar Spiele spielen...

Allerhöchste Zeit, sich einmal mit einem Linux-System als Alternative zu befassen! Sie werden staunen, was Ihr (alter) ausgedienter PC oder Laptop aus Windows 8 bis 10 Zeiten, heute kann, wenn man einfach ein aktuelles Linux-Betriebssystem anstelle von Windows installiert und verwendet!

Im Workshop wird gemeinsam ein aktuelles Linux System (UBUNTU oder Debian mit KDE-Desktop) installiert auf Ihre mitgebrachte (Alt-)Hardware. Wir werden die wesentlichen Unterschiede zu Windows, die Bedienung der grafischen Oberfläche und weitere Grundlagen sowie verschiedene gängige Software erläutern und direkt anwenden. Wichtig:

- Bringen Sie Ihren (nicht mehr genutzten) PC oder Notebook zur Installation mit.
- Hardwareanforderung für eine sinnvolle Weiternutzung mindestens i3, max. ca. 5-6 Jahre alt, bei besseren i5, i7 ... geht auch noch bis max. 10 Jahre (SSD sehr empfehlenswert)
- Im Zweifelsfall die Verwendbarkeit bitte VORAB mit dem Dozenten absprechen.
- Da Ihr mitgebrachter Rechner/Notebook im Kurs neu installiert wird, sollten Sie vorab alle Daten sichern die behalten werden sollen!
- Datensicherung ist im Kurs NICHT geplant, da diese i.d.R. zu viel Zeit beanspruchen würde!
- Für Datenverlust u. Geräteschäden wird keine Garantie / Gewährleistung übernommen!

Kurs-Nr. 51101

Samstag, 07.03.2026

09:00-16:00 Uhr

€ 74,00 (ermäßigt € 63,00)

Grabenschulhaus

Mobile Computing

iPhone und iPad ohne Eile Teil 1

Bernd Wecker

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. Lerninhalt: 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.

Kurs-Nr. 25251701

Samstag, 07.02.2026

10:00-13:00 Uhr

€ 42,00 (ermäßigt € 36,00)

Grabenschulhaus



iPhone und iPad ohne Eile Teil 2

Bernd Wecker

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 (Teil 1) 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.

Kurs-Nr. 25251702

Samstag, 07.02.2026 14:00-17:00 Uhr
€ 42,00 (ermäßigt € 36,00) Grabenschulhaus

Büroalltag

Fit für das Büro Windows10/Office 2019

Bernd Wecker

In diesem Kurs erwerben Sie fundierte Anwendungskenntnisse für typische Büroaufgaben. Sie lernen den sicheren Umgang mit Windows und den Programmen Word, Excel und Outlook und PowerPoint.

Inhalte sind z.B. das Verwalten von Dateien, das Schreiben und Gestalten von Texten, das Erstellen von Tabellen sowie das Kommunizieren per E-Mail. Der Kurs ist ideal zur Auffrischung oder Vorbereitung auf den Büroalltag. PC-Grundkenntnisse sind erforderlich. Im Kostenbeitrag ist ein Lehrbuch vom Herdt-Verlag (€ 20,00) enthalten.

Bei 3 Teilnehmenden beträgt der Kostenbeitrag € 464,00 (ermäßigt € 395,00). Bei 4 Teilnehmenden beträgt der Kostenbeitrag € 335,00 (ermäßigt € 285,00).

Kurs-Nr. 25251709

Sonntag, 15.02.2026 10:00-17:00 Uhr
Sonntag, 22.02.2026 10:00-17:00 Uhr
Sonntag, 01.03.2026 10:00-17:00 Uhr
Sonntag, 08.03.2026 10:00-17:00 Uhr
Sonntag, 15.03.2026 10:00-17:00 Uhr
€ 269,00 (ermäßigt € 231,00) Grabenschulhaus

PowerPoint Workshop

Joachim Gluma

Sie erlernen die wesentlichen Grundlagen von Power Point mit dem Ziel, eine eigene Präsentation zu erstellen.

Im Einzelnen sind das:

- Grundlagen zur Erstellung einer Präsentation
- Arbeiten mit Texten, Grafiken, Videos
- Vertonung einer Präsentation
- Kopf- und Fußzeile richtig einsetzen
- Hintergrundgestaltung
- Übergangsanimation und Objektanimation
- Grundsätzliches zum Master
- Druckvarianten in Power Point (Handzettel, Notizendruck u.a.)
- Referentenansicht – woraus zu achten ist

Kurs-Nr. 25251208

Samstag, 28.02.2026 09:00-16:00 Uhr
€ 83,00 (ermäßigt € 73,00) Grabenschulhaus

EDV-Einstiegskurs am Abend

Joachim Gluma

Sie lernen den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 11 und können Ihre Dateien und Ordner verwalten.

Themen sind:

- allgemeine Grundlagen,
- Fenster, Explorer (Verwaltung von Laufwerken, Ordnern, Dateien),
- Verknüpfungen und wichtige Funktionen der Systemsteuerung

Kurs-Nr. 51207

Montag, 23.03.2026 18:00-21:00 Uhr
Dienstag, 24.03.2026 18:00-21:00 Uhr
Mittwoch, 25.03.2026 18:00-21:00 Uhr
€ 105,00 (ermäßigt € 89,50) Grabenschulhaus

EDV-Einstiegskurs am Morgen

Wolfgang Matti

Sie sind ein absoluter Neuling, was den Computer angeht? In entspannter Atmosphäre machen Sie die ersten Schritte bei der Handhabung des Schulcomputers.

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 (€18,00) enthalten.

Kurs-Nr. 51201

Montag, 04.05.2026 10:00-12:00 Uhr
Montag, 11.05.2026 10:00-12:00 Uhr
Montag, 18.05.2026 10:00-12:00 Uhr
€ 73,00 (ermäßigt € 64,50) Grabenschulhaus

Excel Arbeiten mit großen Datenmengen

Bernd Wecker

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
- Voraussetzung: Kenntnisse in Windows. Im Kostenbeitrag ist ein Lehrbuch vom Herdt-Verlag (€ 13,00) enthalten. Bei 3 Teilnehmenden beträgt der Kostenbeitrag € 120,00 (ermäßigt € 105,00).

Kurs-Nr. 25251708

Samstag, 14.02.2026 10:00-17:00 Uhr
€ 83,00 (ermäßigt € 73,00) Grabenschulhaus



Excel - Fortgeschrittene

Joachim Gluma

In diesem Kurs bauen Sie Ihre vorhandenen Excel-Grundkenntnisse aus und üben anhand praktischer Beispiele. Ideal für Excel-Anwender*innen mit Vorkenntnissen, die zügig arbeiten möchten. Themenwünsche der Teilnehmenden werden gerne aufgegriffen. Inhalte:

- Teilergebnisse
- Sortieren singular und in mehreren Ebenen
- Autofilter singular und in mehreren Ebenen
- Anwendung des Spezialfilters, Modifikation des Kriterienbereiches
- Zählerwenn()-, SummeWenn()-, Wenn()- Teil()-, Suchen()- und SVerweis- Funktion erläutert und geübt an praktischen Anwendungsbeispielen
- Verschachteln von Funktionen
- Prozentrechnung mit Faktorenbezug (absolute Adressierung)
- komplexe Rechnungen in Funktionen integriert
- Praktiken zum Arbeiten mit großen Tabellen
- Erstellung von Drop-Down-Listen zur Verbesserung der Datenqualität
- Gruppierung in mehreren Ebenen
- benutzerdefinierte Formatierungen
- Einführung in Pivot

Kurs-Nr. 51206

Freitag, 17.07.2026 18:30-21:30 Uhr
Samstag, 18.07.2026 09:00-16:00 Uhr
€ 120,00 (ermäßigt € 104,00) Grabenschulhaus

Foto, Grafik und Video

CAD-Konstruktion und 3D-Druck

Einstieg in die Konstruktion mit der Open-Source Software FreeCAD, Konstruktion eigener Teile, Auswahl geeigneter Kunststoffe und ggf. Druckverfahren, Druck verschiedener Teile



Jürgen Kuhn

Voraussetzung: 3D-Druck-Einsteiger mit PC Erfahrung und räumlichem Vorstellungsvermögen.

Sie sind bereits begeistert von den Möglichkeiten des 3D-Drucks, aber Dinge herunterladen und ausdrucken ist langweilig?

- Sie lieben es zu tüfteln und dreidimensionale Ideen in die Realität umzusetzen?
- Geplante Obsoleszenz ist für Sie der Ansporn, alles zu Unternehmen um defekte Dinge erst richtig nachhaltig zu machen und es "jetzt erst recht" zu reparieren?
- Das eine Ersatzteil, das Sie gerade brauchen, gibt es nicht zu kaufen oder nur für viel Geld als komplette Baugruppe vom Hersteller und auch noch nicht als Druckdatei zum herunterladen?

Dann sind Sie beim Workshop "CAD-Konstruktion und 3D-Druck" genau richtig. Schon die einfachsten 3D-Drucker und Verfahren bieten ungeahnte Möglichkeiten. Nutzt man so einen Drucker erst mal richtig, kann der durchaus Geld sparen und Nachhaltig sein. Mit CAD-Software lässt sich damit rund um Haushalt, Beruf, Hobby, Fahrrad, Auto... so einiges reparieren und herstellen!

- Im Kurs entwerfen (skizzieren) und erstellen wir gemeinsam 3D (FreeCAD) Teile und Drucken diese, soweit im Zeitrahmen möglich, auch aus.
- Es werden Grundlagen vermittelt zur Modellierung mit dem kostenlosen Open-Source CAD-System FreeCAD.
- Besprochen werden verschiedene Druck-Verfahren, die Eigenheiten verschiedener Materialien und deren Möglich-

keiten werden an Hand von Beispielen aufgezeigt.

- Sie haben ein kaputtes Teil? Bringen Sie es mit! Wir schauen es uns im Kurs an, und überlegen wie wir es mit CAD und Drucker nachfertigen können.

Der Dozent Jürgen Kuhn bringt über 25Jahre IT- und CAD/CAM-Erfahrung mit, betreibt in seinem IT-Unternehmen seit nun fast 15 Jahren nebenbei mehrere 3D-Drucker und war zuvor 10 Jahre Entwickler bei einem CAD/CAM-Software-Hersteller.

Kurs-Nr. 51257

Samstag, 18.04.2026 09:00-16:00 Uhr
€ 74,00 (ermäßigt € 63,00) Grabenschulhaus

Grafikdesign4all mit Affinity



Martina Nowak

Affinity ist eine kostenfreie Software, mit der innerhalb einer einzigen App Fotos bearbeitet, Vektorgrafiken erstellt und mehrseitige Layouts gestaltet werden können. Dieser Workshop richtet sich an alle Menschen, die z.B. für Vereine, kleine Unternehmen oder einfach privat Grafiken und Zeichnungen erstellen, Fotos bearbeiten, Flyer, Broschüren, Einladungskarten, Anzeigen und vieles mehr für Web und Social Media gestalten möchten. Gerne können Sie im Workshop bereits an Ihren eigenen Projekten arbeiten.

In Modul 1 beschäftigen wir uns vor allem mit den grundlegenden Funktionen. Fotobearbeitung und Malen mit dem Pixel-Studio, Vektorgrafiken wie z.B. Logos mit dem Vektor-Studio und die Ausgabe der Bilder für Print und Web bilden den Schwerpunkt.

In Modul 2 geht es ebenfalls nochmal um die Grundlagen, hier gehen wir aber tiefer auf das Layout-Studio mit mehrseitigen Dokumenten wie Broschüren oder Büchern sowie die Ausgabe für ein optimales Druckergebnis ein.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig, die Module können unabhängig voneinander besucht werden. Teilnahme ab 15 Jahren.

Die Dozentin Martina Nowak ist Medienfachwirtin und arbeitet als selbständige Illustratorin neben Adobe auch mit Affinity.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit und installieren Sie darauf bereits die aktuelle Version von Affinity. Eine Anleitung dazu senden wir Ihnen bei Anmeldung per E-Mail.

Kurs-Nr. 51701

Modul 1

Samstag, 14.03.2026 09:00-13:00 Uhr
€ 49,00 (ermäßigt € 41,50) Grabenschulhaus
Um Anmeldung bis zum 01.03.2026 wird gebeten.

Kurs-Nr. 51702

Modul 2

Samstag, 21.03.2026 09:00-13:00 Uhr
€ 49,00 (ermäßigt € 41,50) Grabenschulhaus
Um Anmeldung bis zum 08.03.2026 wird gebeten.

Ab dem 01.01.2022 beginnt die neue Förderperiode für Fachkurse. Wir beraten Sie gerne. 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.



Online - Canva-Workshop: Grundkurs

Robin Weniger

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.

Kurs-Nr. 51216

Donnerstag, 26.02.2026
€ 35,00

17:30-20:30 Uhr
Virtueller Kursraum



Online - Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung

Robin Weniger

Visuelle Inhalte sind der Schlüssel zu erfolgreichem Social-Media-Marketing. Doch wie erstellt man ansprechende Designs, fesselnde Videos und gut strukturierte Beiträge mit Canva? In diesem interaktiven Workshop wird praxisnah vermittelt, wie Social-Media-Posts und Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden. Zusätzlich gibt es exklusive Vorlagen.

Kurs-Nr. 51218

Dienstag, 09.06.2026
€ 35,00

17:30-20:30 Uhr
Virtueller Kursraum



KI - Künstliche Intelligenz

Einführung in die künstliche Intelligenz

Bernd Wecker

Der Workshop „Einführung in die Künstliche Intelligenz“ ermöglicht Ihnen einen schnellen, übersichtlichen und praxisorientierten Einstieg in die Möglichkeiten der Künstlichen Intelligenz anhand vieler ausführlich beschriebener Beispiele. In diesem Workshop lernen Sie verschiedene KI-Tools wie Chat GPT und Microsoft Copilot kennen, die das Leben erleichtern und Zeit sowie Geld sparen können. Der Workshop beinhaltet folgende Schwerpunkte:

Mit Texten arbeiten,

- Texte strukturieren und ausformulieren
- Texte umformulieren
- Texte übersetzen
- Texte korrigieren
- Inhalte strukturieren und sortieren

ChatGPT in der täglichen Praxis

- Einladungen effizient erstellen
- Social-Media-Beiträge erstellen
- Projektmanagement mit ChatGPT
- To-do-Listen erstellen
- Einen Einarbeitungsplan erstellen

Lernen und eigene Fähigkeiten erweitern

- Lernen von Konzepten mit Chatbot-Hilfe
- ChatGPT als interaktiver Tutor
- Zusammenfassungen in Tabellenform
- Bewerbungsanschreiben erstellen
- ChatGPT als Bewerbungscoach

und – last but not least – Beispiele für weitere KI-Anwendungen. Im Kostenbeitrag ist ein Lehrbuch vom Herdt-Verlag enthalten.

Kurs-Nr. 25251704

Samstag, 31.01.2026
€ 83,00 (ermäßigt € 73,00)

10:00-17:00 Uhr
Grabenschulhaus

Online - KI-Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Beginnende

Robin Weniger

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: Von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken.

Kurs-Nr. 51217

Dienstag, 21.04.2026
€ 20,00

18:30-20:00 Uhr
Virtueller Kursraum



Online - KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern

Robin Weniger

Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte Bilder und Lösungen generieren doch nur mit den richtigen Prompts liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse. In diesem Kurs wird gezeigt wie man KI effektiv steuert indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet.

Kurs-Nr. 51219

Dienstag, 16.06.2026
€ 20,00

17:00-17:45 Uhr
Virtueller Kursraum



Zoom Präsentation

Online - Zoom: Professionell präsentieren & begeistern

Robin Weniger

Digitale Präsentationen erfordern mehr als nur das Teilen eines Bildschirms. Wie lassen sich Inhalte interaktiv gestalten? Wie bleibt das Publikum aufmerksam? Welche technischen Möglichkeiten bietet Zoom für eine professionelle Online-Präsentation? Dieser Kurs zeigt, wie digitale Präsentationen strukturiert, ansprechend und interaktiv gestaltet werden können. Dabei werden nicht nur Zoom-Funktionen ausführlich erklärt, sondern auch didaktische und technische Best Practices vermittelt.

Kurs-Nr. 51220

Dienstag, 21.07.2026
€ 30,00

17:30-19:45 Uhr
Virtueller Kursraum



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 Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule. Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen 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 finden immer im Montag-/Mittwoch-Rhythmus oder im Dienstag-/Donnerstag-Rhythmus von 18:30 - 20:30 Uhr statt. Start ist ab dem 09.03.2026.

Der Techniktest findet vom 02.03.2026 - 06.03.2026 von 08:30 - 20:30 Uhr statt.

- 26155103** Finanzbuchführung 1 Beginn: 10.03.2026
- 26155104** Finanzbuchführung 2 Beginn: 09.03.2026
- 26155106** Lohn und Gehalt 1 Beginn: 10.03.2026
- 26155107** Lohn und Gehalt 2 Beginn: 09.03.2026
- 26155112** Kosten-Leistungsrechnung Beginn: 09.03.2026
- 26155117** Personalwirtschaft Beginn: 09.03.2026
- 26155109** Betriebliche Steuerpraxis Beginn: 09.03.2026

Start der Einschreibungen: 28.01.2026

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			●		●		●	●	●	
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●	
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●	
Controlling		●						●	●	
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●	
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●	
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●	
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●	
Personalwirtschaft						●			●	
Einnahmen-Überschussrechnung										
* Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen									●

* Webinar-Kurs in Vorbereitung



Natur erleben

Waldpädagogik – den Wald mit Kopf, Herz und Hand erleben

Für Kinder ab 6 - 10 Jahren

Edda Pyttel

In Kooperation mit dem Forstamt Rems-Murr-Kreis.

Die Waldpädagogik greift die Verbindung aus dem naturnahen Lebensraum Wald und der Forstwirtschaft in vielschichtiger Weise auf. So werden die Ziele der Bildung für nachhaltige Entwicklung in unseren Wäldern mit allen Sinnen erlebt und erfahren.

Durch greifbare Aufgaben und Situationen werden individuelle und gemeinschaftliche Naturerfahrungen geboten. Kognitive, emotionale und sensomotorische Aspekte werden im Wald besonders betont und gefördert. Wir laden dazu ein, gemeinsam über die Schönheit des Waldes und die Vielfalt der Lebensformen zu staunen und nachzudenken: Waldpädagogik regt an, das eigene Werteverständnis, Verhalten und mögliche Konsequenzen daraus zu reflektieren.

Kurs-Nr. 20007

**Freitag, 27.02.2026
Kein Kostenbeitrag**

**14:00-16:00 Uhr
Wanderparkplatz Römersee
an der Riesbergstraße,
Ortsausfahrt Murrhardt**



© Pixabay

Spaziergang mit Islandpferden

Claudia Schöndeling

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.

Kurs-Nr. 11559

**Samstag, 20.06.2026
Erwachsene: € 19,00
Kinder: € 16,00**

**9:30-13:00 Uhr
Oberneustetten 4
71540 Murrhardt**

Kurs-Nr. 11560

**Samstag, 04.07.2026
Erwachsene: € 19,00
Kinder: € 16,00**

**9:30-13:00 Uhr
Oberneustetten 4
71540 Murrhardt**

Achtsamkeit und Stärkung

Stress? Nicht mit mir!

- Entspannung lernen
Für Jugendliche ab 12 - 17 Jahren



Paul Giesinger

Stress in der Schule, Druck von außen, wenig Zeit zum Durchatmen – kennst du das?

In diesem Kurs lernst du, wie du mit einfachen Techniken wieder zur Ruhe kommst, deinen Körper besser wahrnimmst und dein Stresslevel senken kannst.

Mit Atemübungen, Autogenem Training, kurzen Inputs und Austausch in der Gruppe findest du deinen eigenen Weg zu mehr Gelassenheit und Energie. Kein Leistungsdruck, kein „Du musst“ – nur du, dein Tempo und dein Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Kissen, Decke, warme Socken, ggf. eine kleine Unterlage für die Knie zur Rückenentlastung im Liegen.

Kurs-Nr. 31501

**Mittwoch, 25.02.2026
10 Unterrichtstage
€ 69,00 (ermäßigt € 58,50)**

**19:00-20:00 Uhr
Grabenschulhaus**

LöwenMut – gemeinsam stark!

Ein Eltern-Kind-Workshop
Für Kinder von 4 - 7 Jahren



Mehr Selbstbewusstsein, Mut und innere Stärke –
gemeinsam mit Mama oder Papa den Löwen entdecken

Elke Walter

In diesem besonderen Workshop entdecken Kinder und Eltern gemeinsam, was Mut bedeutet und wie innere Stärke wächst. In einer löwenmutigen Geschichte, kleinen Übungen und viel Spaß lernen die Kinder ihren „inneren Löwen“ kennen – und Mama oder Papa ist aktiv mit dabei! Mit einfachen Sätzen, einer speziellen Körperhaltung und mutigen Gedanken spüren Kinder und Eltern wie es sich anfühlt, mutiger zu sein. Die Übungen könnt ihr leicht in den Alltag integrieren und so Zuhause den „Löwen“ weiter trainieren.

Und vielleicht entdeckt auch Mama oder Papa dabei den ganz „eigenen Löwen“.

Kurs-Nr. 10602

**Montag, 27.04.2026
€ 55,00**

**15:30-17:00 Uhr
Grabenschulhaus**

Basis-Workshop "LöwenMut - tut gut!"

Mehr Mut, Selbstbewusstsein und innere Stärke
Für Kinder ab 5 - 10 Jahren

Elke Walter

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!

Kurs-Nr. 10601

**Montag, 06.07.2026
€ 31,00**

**15:30-17:00 Uhr
Grabenschulhaus**



Kleine Helden ganz groß

Kleine Helden - große Stärke!

Für Kinder ab 6 - 10 Jahren



Anna Kurz-Di Blasi

Stell dir vor, deine Kinder wachsen in einer Welt auf, in der es kein Mobbing mehr gibt. Wie soll das gehen?

In dem wir Mobbing in Liebe und Achtsamkeit verwandeln. Dafür brauchen wir "starke Kinder". Heutzutage stehen Kinder und Jugendliche vor scheinbar unlöslichen Herausforderungen. Um solche schwierigen Lebenssituationen und Krisen zu meistern, ist eine gewisse Resilienz erforderlich.

Ich arbeite mit dem Trainingskonzept von "Stark auch ohne Muckis", welches Kinder dazu befähigt, mit Mobbing-situationen und Problemen widerstandsfähig umzugehen.

Kinder lernen in meinem Training Resilienz, Empathie und Selbstvertrauen. Lasst uns gemeinsam eine friedvollere Welt für unsere Kinder erschaffen. Bitte Mitbringen: bequeme Kleidung und Wasser

Kurs-Nr. 31120

ab Dienstag, 03.02.2026

16:00-17:00 Uhr

5 Unterrichtstage

Grabenschulhaus

€ 42,00

Workshop Krav Maga Kinder

Für Kinder ab 6 - 9 Jahren



Felix Rempel und Chris Bonk

In unseren Kursen tauchen wir in Ihre Lebensrealität ein und kreieren verschiedene Szenarien wie Auseinandersetzungen in der Schule, auf dem Spielplatz oder in anderen Umgebungen. Aber auch massive Übergriffe und Themen wie Mobbing und Bullying werden mit den Kindern behandelt. Dadurch bieten wir ihnen Lösungsansätze an, ohne dabei in die Täter- oder Opferrolle zu fallen. Auch das Verhalten bei unangenehmen Begegnungen mit Erwachsenen wird in unseren Kursen thematisiert. Dadurch erreichen wir, dass die Kinder lernen, für sich selbst einzustehen und dazu in der Lage sind, klar und deutlich Grenzen aufzeigen zu können.

Kurs-Nr. 12910

Samstag, 18.07.2026

09:30-10:30 Uhr

€ 15,00

Grabenschulhaus

Workshop Krav Maga Teens

Für Kinder ab 10 - 15 Jahren



Felix Rempel und Chris Bonk

In unseren Kursen tauchen wir in Ihre Lebensrealität ein und kreieren verschiedene Szenarien wie Auseinandersetzungen in der Schule, auf dem Spielplatz oder in anderen Umgebungen. Aber auch massive Übergriffe und Themen wie Mobbing und Bullying werden mit den Kindern behandelt. Dadurch bieten wir ihnen Lösungsansätze an, ohne dabei in die Täter- oder Opferrolle zu fallen. Auch das Verhalten bei unangenehmen Begegnungen mit Erwachsenen wird in unseren Kursen thematisiert. Dadurch erreichen wir, dass die Kinder lernen, für sich selbst einzustehen und dazu in der Lage sind, klar und deutlich Grenzen aufzeigen zu können.

Kurs-Nr. 12911

Samstag, 18.07.2026

10:45-11:45 Uhr

€ 15,00

Grabenschulhaus

Malen und Zeichnen

Manga VI - Vielfältige Mangawelt

Für Kinder ab 10 Jahren

Martina Nowak

Menschenwesen, Fabelwesen, Tierwesen - die Welt im Manga ist vielfältig und actionreich! Erlebe, wie viel Spass es macht, fantastisch einzigartige Charaktere und Wesen zu erfinden, und diese in Kampfszenen oder Verfolgungsjagden zum Leben zu erwecken. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Bitte Zeichenstifte, Papier und falls vorhanden Actionfiguren mit beweglichen Gliedern mitbringen.

Kurs-Nr. 20506

Montag, 30.03.2026

€ 23,00

10:00-13:00 Uhr

Grabenschulhaus

Kleine Künstler ganz groß

Töpfern nach Lust und Laune in den Faschingsferien

Für Kinder ab 6 Jahren

Ulrike Wieland

Wir wollen in diesem Kurs nach Lust und Laune töpfern, was uns zum Thema Frühjahr einfällt. Dabei können lustige Tiere oder Figuren und noch viel mehr entstehen.

Bitte Arbeitskleidung mitbringen.

Die Materialkosten sind im Kostenbeitrag enthalten.

Kurs-Nr. 20653

Donnerstag, 19.02.2026

Freitag, 20.02.2026

€ 23,00

17:00-18:30 Uhr

17:00-18:30 Uhr

Grabenschulhaus

Kreatives Gestalten mit Ton

Für Kinder ab 6 Jahren

Ulrike Wieland

Wir wollen in diesem Kurs nach Lust und Laune töpfern, was uns zum Thema Frühjahr einfällt. Dabei können lustige Tiere oder Figuren und noch viel mehr entstehen.

Bitte Arbeitskleidung mitbringen.

Die Materialkosten sind im Kostenbeitrag enthalten.

Kurs-Nr. 20652

Montag, 23.02.2026

Dienstag, 24.02.2026

€ 23,00

17:00-18:30 Uhr

17:00-18:30 Uhr

Grabenschulhaus





Springen, drehen, strahlen - Tanz für kleine Stars

Tänzerische Früherziehung

Für Kinder ab 4 - 6 Jahren

Sonja Klenk

Wir reisen tanzend von einem Fuß auf den anderen, auf Zehen leicht wie Mäuschen ins Feenreich. Balancieren wie Störche und Flamingos auf einem Bein, hüpfen in die Höhe und landen sanft wie Federn.

Machen uns lang und aufrecht, tragen Kronen und tanzen im Ballsaal. Machen die Arme weit und drehen uns im Kreis. Kommen zur Ruh, werden still wie der leuchtende Abendstern. Anmeldungen sind jederzeit möglich, Geschwisterermäßigung 10%. Die Kurse finden fortlaufend statt, außer in den Schulferien. Die Volkshochschule Murrhardt tritt nur als Vermittlerin auf. Der Kostenbeitrag wird monatlich in Höhe von 30,00 € erhoben.

Kurs-Nr. 20949

Mittwoch, 25.02.2026

€ 30,00

14:15-15:15 Uhr

Grabenschulhaus

Tänzerische Früherziehung

Sonja Klenk

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%. Die Kurse finden fortlaufend statt, außer in den Schulferien. Die Volkshochschule Murrhardt tritt nur als Vermittlerin auf. Der Kostenbeitrag wird monatlich in Höhe von 30,00 € erhoben.

Kurs-Nr. 20950

Für Kinder ab 6 - 8 Jahren

Mittwoch, 25.02.2026

€ 30,00

15:15-16:15 Uhr

Grabenschulhaus

Kurs-Nr. 20951

Für Kinder ab 8 - 10 Jahren

Mittwoch, 25.02.2026

€ 30,00

16:15-17:15 Uhr

Grabenschulhaus



© Pixabay



© Pixabay

Murr Hoppers

Für Kinder ab 3 Jahren

Silvia Eisenmann

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.

Kurs-Nr. 20955

ab Donnerstag, 26.02.2026

15 Unterrichtstage

€ 59,00

14:30-15:15 Uhr

Grabenschulhaus

Murr Twisters

Für Kinder ab 5 Jahren

Silvia Eisenmann

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.

Kurs-Nr. 20956

ab Donnerstag, 26.02.2026

15 Unterrichtstage

€ 75,00

15:30-16:30 Uhr

Grabenschulhaus

Murr Dancers

Für Kinder ab 7 Jahren

Silvia Eisenmann

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.

Kurs-Nr. 20957

ab Donnerstag, 26.02.2026

15 Unterrichtstage

€ 75,00

16:40-17:40 Uhr

Grabenschulhaus



Kindersprachschule

Kindersprachschule Deutsch als Fremdsprache

Für Kinder ab 7 - 10 Jahren

Irmhild Margarete Haux

Dieser Kurs richtet sich an Mädchen und Jungen, die Deutsch nicht als Muttersprache erlernt haben und ihre Kenntnisse spielerisch vertiefen möchten. Die Kursgebühren sind mit 7 Teilnehmenden kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 Teilnehmenden auf 50 Euro, bei 5 TN auf 60 Euro.

Kurs-Nr. 40621

ab Mittwoch, 25.02.2026 15:00-16:00 Uhr
10 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 43,00

Kindersprachschule Englisch

English for Kids 6 - 8 Jears

Karina Bäumler

Lust auf Sprache erlernen haben schon die Jüngsten. 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. Die Kursgebühren sind mit 7 Teilnehmenden kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 Teilnehmenden auf 53 Euro, bei 5 TN auf 63 Euro.

Kurs-Nr. 40617

ab Mittwoch, 25.02.2026 16:30-17:30 Uhr
10 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 45,00

Kindersprachschule Englisch

English for Kids 8 - 11 Jears

Karina Bäumler

Möchtest du spielerisch Englisch lernen und neue Freunde treffen? Unser Englischkurs ist genau das Richtige für Kinder im Alter von 8 bis 11 Jahren, die Lust haben, ihre Englischkenntnisse zu verbessern und die Sprache auf spannende Weise zu entdecken! In unserem Kurs werden durch lustige Spielen, Liedern, Präsentationen und kleinen Übungen, deine Kenntnisse vertieft. So lernst du ganz natürlich neue Wörter, einfache Sätze und die richtige Aussprache. Denn Konversation steht in diesem Kurs im Mittelpunkt..

Lernen macht nur richtig Spaß, wenn man Freude daran hat! Die Kursgebühren sind mit 7 Teilnehmenden kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 Teilnehmenden auf 53 Euro, bei 5 TN auf 63 Euro.

Kurs-Nr. 40618

ab Mittwoch, 25.02.2026 17:30-18:30 Uhr
10 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 45,00



© Pixabay

Mathematik Training

Die Abakus-Technik

Für Kinder ab 6 - 8 Jahren



Duba Iman und Irmhild Margarete Haux

Die Abakus-Technik ist eine spielerische und zugleich wirkungsvolle Methode, um Kindern den Zugang zur Welt der Zahlen zu erleichtern. Der Abakus – ein Rechenrahmen mit beweglichen Kugeln – wird bereits seit Jahrhunderten in vielen Ländern genutzt, um Grundrechenarten wie Addition, Subtraktion, Multiplikation und Division zu erlernen.

Beim Rechnen mit dem Abakus bewegen die Kinder die Kugeln und erkennen dabei die Zahlbeziehungen auf anschauliche Weise. Mit zunehmender Übung lernen sie, sich die Kugeln im Kopf vorzustellen und Rechenaufgaben mental zu lösen. Diese Fähigkeit stärkt nicht nur das mathematische Verständnis, sondern fördert auch Konzentration, Merkfähigkeit und logisches Denken.

Gerade für Kinder im Alter von 6 bis 8 Jahren bietet die Abakus-Technik einen spielerischen Einstieg in die Welt der Zahlen. Durch das aktive Bewegen und Visualisieren lernen sie, Zahlen zu begreifen – im wahrsten Sinne des Wortes.

So wird Rechnen zu einer Freude, die Neugier und Selbstvertrauen stärkt – und legt zugleich ein solides Fundament für alle weiteren mathematischen Lernschritte.

Kurs-Nr. 40620

ab Dienstag, 24.02.2026 15:00-15:45 Uhr
8 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 59,00

Mathematik

-Kleingruppenkurse

Mathe verstehen, Mathe können, Mathe selbstbewusst anwenden



Luca Demisch

Unsere Mathematikurse richten sich an Schüler:innen der Klassenstufen 5 bis 12, die ihre Kenntnisse vertiefen, Lücken schließen oder sich gezielt auf Prüfungen vorbereiten möchten. In kleinen Lerngruppen vermitteln wir mathematische Inhalte verständlich, strukturiert und alltagsnah. Die Themen reichen von Grundrechenarten und Geometrie über Algebra, Funktionen und Trigonometrie bis hin zu Analysis, Stochastik und Abiturtraining. Dabei unterstützen wir sowohl bei aktuellen Schulproblemen als auch bei der gezielten Vorbereitung auf Klassenarbeiten, Abschlussprüfungen und das Abitur. Moderne Lernmethoden und individuell abgestimmte Übungen sorgen für nachhaltige Lernerfolge.

Kurs-Nr. 11255

Hauptschule
ab Montag, 23.02.2026 14:00-15:00 Uhr
15 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 139,00

Kurs-Nr. 11256

Realschule
ab Montag, 23.02.2026 15:00-16:00 Uhr
15 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 139,00

Kurs-Nr. 11257

Gymnasium
ab Montag, 23.02.2026 16:00-17:00 Uhr
15 Unterrichtstage Grabenschulhaus
€ 139,00

Unsere vhs Murrhardt



Links: Grabenschulhaus, Obere Schulgasse 6.

Rechts: Verwaltung, Obere Schulgasse 7

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 Zugangsschranken 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.

vhs Mitglied werden

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	





Studienreise vom 21. - 28.11.2026

Kurs-Nr. 20382

Reise auf die
Kanarische Insel

La Palma

Reiseleitung
Petra Baader

La Palma ist ein Paradies für Naturliebhaber und Ruhesuchende. Hier erwarten Sie beeindruckende Landschaften, milde Temperaturen und echte kanarische Lebensfreude – die perfekte Mischung aus Aktivurlaub und Erholung. Entdecken Sie die Schönheit der Kanareninsel La Palma, liebevoll „Isla Bonita – die schöne Insel“ genannt. Diese Reise verbindet Erholung, Naturerlebnis und kulturelle Vielfalt – ideal für alle, die aktiv sein möchten, aber ihren Urlaub dennoch nach eigenem Rhythmus und Wunsch gestalten wollen.

Die Highlights

- Spaziergang durch die malerische **Altstadt von Los Llanos**, der heimlichen Hauptstadt der Insel.
- Besuch des **Leuchtturms** und der **Salinen von Fuencaliente** – wo Meer, Sonne und Vulkanlandschaft zusammentreffen.
- Ausflug zum **Roque de los Muchachos** (2.426 m) – atemberaubende Panoramablicke über die **Caldera de Taburiente**.
- Gratwanderung am **Vulkan San Antonio** mit herrlichem Weitblick über den Süden der Insel.
- Entdeckungstour im **Maroparque Isla de La Palma**, einem liebevoll angelegten Tier- und Pflanzenpark.
- Besuch einer **Ecofinca-Bananenplantage** mit Verkostung lokaler Produkte.
- Bootstour zur **Wal-Beobachtung**.

Reiseverlauf

- 1. Tag:** Anreise nach La Palma, Transfer zum Apartment/Hotel, Begrüßung durch die Reiseleitung.
- 2. Tag:** Führung in Santa Cruz/ gemütlicher Einstieg und ggfs. gemeinsames Abendessen.
- 3. - 7. Tag:** Tägliche Ausflugsmöglichkeiten zu den schönsten Zielen der Insel.
- 8. Tag:** Rückreise oder individuelle Verlängerung auf La Palma.

Leistungen

- Hin- u. Rückflug nach La Palma
- Hin- und Rücktransfer zwischen Flughafen und Apartment/Hotel
- 7 Übernachtungen im komfortablen Mittelklasse-Apartment/Hotel mit Frühstück
- Reiseleiterin Petra Baader vor Ort
- 3 Ausflugsangebote

In Kooperation mit:



Anmeldefrist: 31.05.2026

Weitere detaillierte Informationen zur Studienreise erhalten Sie am Informationsabend.

Informationsabend: Studienreise auf die Kanarische Insel La Palma

Petra Baader

Warum die Kanarische Insel La Palma?
La Palma ist ein Paradies für Naturliebhaber und Ruhesuchende. Hier erwarten Sie beeindruckende Landschaften, milde Temperaturen und echte kanarische Lebensfreude – die perfekte Mischung aus Aktivurlaub und Erholung. Entdecke La Palma – die „Isla Bonita“ – ganz nach deinen eigenen Vorstellungen!

Kurs-Nr. 20383

Montag, 04.05.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr | Grabenschulhaus in Murrhardt

Beim Infoabend erhalten Sie einen kompakten Überblick über:

- Reisekosten und Buchungsfristen
- Vorstellung der Highlights
- Land und Leute
- Versicherungen
- Vorstellung der Reiseleiterin Petra Baader





© Polizeimuseum Stuttgart, Titel "Mord"

Führung durch das Polizeimuseum Stuttgart

Führung ab 16 Jahren

In eindrucksvollen Themeninseln präsentiert das Stuttgarter Polizeimuseum die Geschichte der Stuttgarter Polizei, gesellschaftliche Entwicklungen sowie 200 Jahre "Sex and Crime" in der Landeshauptstadt. Spannend erzählt und präsentiert anhand zahlreicher Original-Asservaten und Tatgegenständen.

Kurs-Nr. 25211704

Treffpunkt: vor dem Haupteingang des Polizeipräsidium Stuttgart-Nord (Pragsattel), Hahnemannstraße 1, 70191 Stuttgart
Freitag, 06.02.2026 16:30-18:30 Uhr
 € 12,00

Auf höchste Höhen in Stuttgart bei Kelten und Stäffelesrutschern

Kulturgeschichtlicher Gang vom Hauptbahnhof den Hang hinauf bis zum Bismarckturm

Bernd Möbs

Wir laufen auf stadthistorischen Spuren vom Hauptbahnhof hinauf bis zur Feuerbacher Heide und zum Bismarckturm und folgen den Spuren eines vorgeschichtlichen Keltenwegs. Wir streifen das Postdörfle, den chinesischen Garten, ein barockes Stadtschlösslein und machen einen Stopp beim Kriegsbergturm. Weiter geht es zum wiederauferstandenen Haus des rheinischen Salonlöwen Friedrich Hackländer und hinunter ins "Birkendörfle", einer Villensiedlung im Schwarzwälder Stil. Entlang geheimer "Stäffele" geht es weiter hinauf zum Bismarckturm, eine Besichtigung ist möglich (Unkostenbeitrag 1 Euro/Person). Schließlich gelangen wir zum Theodor-Heuss-Haus (kostenlose eingeschränkte Kurzbesichtigung) und zum Porsche-Landhaus. Entlang des Höhenwegs auf der Feuerbacher Heide geht es zur Haltestelle Killesberg.

Kurs-Nr. 20298

Treffpunkt: Galeria Kaufhof, Königstraße 6, Anfang der Königstraße, ggü. vom Stuttgarter Hbf.

Endpunkt: Haltestelle Killesberg (U5, Bus 44) und kurze Rückfahrt zum Stuttgarter Hbf.

Sonntag 26.04.2026 14:00-17:30 Uhr
 € 21,00



Freilichtspiele Schwäbisch Hall

GROSSE
TREPPEN

Kabale und Liebe
Cabaret
West Side Story
Jedermann

SOMMER
2026

Der gestiefelte Kater
Stolz und Vorurteil*
(*oder so)
Romeo und Julia
All das Schöne

JETZT TICKETS SICHERN!

NEUES
GLOBE



Karten & Information
 Telefon (07 91) 751-600
www.freilichtspiele-hall.de

Esslingen - Sekt in the City

Eine unterhaltsame Führung durch die Innenstadt Esslingens und danach eine Kellerführung in der Sektkellerei Kessler!

Bernd Möbs

Esslingen – eine ehemalige freie Reichsstadt und Konkurrent der Residenzstadt Stuttgart mit alten Fachwerkhäusern, freiherrlichen Palästen und klösterlichen Pflughöfen. „Wenn der Pilger zu den Knochen tingelt, der Groschen in der Kasse klingelt!“ – das war der Beginn des Wohlstandes in Esslingen, denn Abt Fulrad brachte die Reliquien des heiligen St. Vitalis nach Esslingen. Im 13. Jahrhundert kam der Weinbau dazu. Esslingen lag zudem an einer wichtigen Handelsstraße und entwickelte sich so zu einer „Boomtown“, in der sich zahlreiche Orden ansiedelten und auswärtige Klöster die heute noch erhaltenen Pflughöfe anlegten. Wir erfahren viel Wissenswertes, auch von Schriftsteller*innen und Dichter*innen und anschließend geht es zur Kellerführung in der Sektkellerei Kessler + 1 Glas Sekt im Speyrer Pflughof und auf Wunsch Einkehr in die Gaststätte „Einhorn“. **Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie einkehren möchten.** Die Kosten für die Kellerführung und ein Glas Sekt sind in der Gebühr enthalten.

Kurs-Nr. 20300

Treffpunkt: Vor dem Schelztorturm, Schelztorstraße 2, an der Eisdielen, 73728 Esslingen am Neckar.

Freitag 27.03.2026 16:30-19:00 Uhr
€ 35,00

Blick hinter die Kulissen: Hauptstaatsarchiv Stuttgart

Dr. Felix Teuchert

Im Rahmen einer Einführung erfahren Sie, welche Dokumente im Archiv verwahrt werden, wie sie dorthin gelangen und wie sie genutzt werden können. Bei einem Rundgang durch die sonst nicht öffentlich zugänglichen Magazine und die Restaurierungswerkstatt können Sie Einblick nehmen in die Schatzkammer der württembergischen Geschichte.

Kurs-Nr. 11702

Treffpunkt: Konrad-Adenauer-Str. 4, 70173 Stuttgart

Mittwoch, 20.05.2026 14:30-16:00 Uhr
€ 10,00 (ermäßigt € 8,50)

Träumereien auf der Stuttgarter Gänsheide mit Besuch eines „Traumhauses“

Bernd Möbs

Die Stuttgarter Gänsheide hat bis heute ihren besonderen Charme und ihr besonderes kulturelles Leben bewahrt. Erst um 1900 besiedelt lebten hier früher Künstler, die die Gänsheide mit Landschaftsbildern auf die Leinwand bannten. Der Schriftsteller Friedrich Hackländer baute sich hier ein Landhaus, dort steht heute die Villa von Robert Bosch. Helene von Reitzenstein baute sich das heutige Staatsministerium. Wir durchstreifen das Viertel und stoßen immer wieder auf Ausblicke über die Stadt. Zum Schluss: Kaffee und Kuchen in einem ehemaligen Atelierhaus in traumhafter Lage (im Preis inbegriffen)!

Kurs-Nr. 20301

Treffpunkt: Galeria Kaufhof, Königstraße 6, Anfang Königstraße gegenüber Stgt. Hbf., und Fahrt mit Bus zum Treffpunkt (bitte Ticket 1 Zone oder Tagesticket besorgen!)

Endpunkt: Richard-Wagner-Straße, Nähe Stadtbahnhalte U15 „Bubenbad“ und zurück zum Bahnhof.

Freitag 19.06.2026 15:00-18:00 Uhr
€ 26,00

Blick hinter die Kulissen: Heizkraftwerk Altbach/Deizisau (ALT)



Der Kraftwerksstandort Altbach/Deizisau steht sowohl für Geschichte als auch für Innovation und Zukunft: Neben den Bestandsanlagen entsteht hier eine hochmoderne Gas- und Dampfturbinenanlage (GuD). Diese wird nach Fertigstellung zunächst mit Erdgas betrieben. Zukünftig soll das neue Kraftwerk auf Wasserstoff umgestellt werden, um CO₂-neutral Strom und Fernwärme zu erzeugen. Bei einer Führung nehmen wir Sie mit in die spannende Geschichte der Energiegewinnung am Standort, die außergewöhnliche Technik der bestehenden Anlagen und der zukunftsweisenden Visionen eines nachhaltigen Energiesystems.

Für den Rundgang sind flache, geschlossene Schuhe erforderlich. Wer unter Kreislaufproblemen leidet, sollte von einer Teilnahme absehen – ebenso Rollstuhlfahrer, Menschen mit Gehhilfen, Herzschrittmachern oder ähnlichen gesundheitlichen Einschränkungen. Auch Kinder unter 14 Jahren dürfen aus sicherheitstechnischen Gründen nicht am Rundgang teilnehmen.

Kurs-Nr. 11701

Treffpunkt: Industriestraße 11, 73776 Altbach

Freitag, 29.05.2026 14:00-17:00 Uhr
Kein Kostenbeitrag

Auf verschlungenen Pfaden auf der Stuttgarter Karlshöhe unterwegs - mit Besuch des "Lapidarium"

Rundgang in einem schönen Stuttgarter Hangpark und Besuch eines Freilichtmuseums

Bernd Möbs

Ein unbekannter Park zwischen Stuttgart-West und Heslach bietet verwunschene Ecken, interessante Kulturgeschichte und ein "verzaubertes" Freilichtmuseum in einem Garten der Renaissance mit veilen Skulpturen und Resten von berühmten Gebäuden der Stuttgarter Geschichte. Hier befand sich auch die im 19. Jahrhundert berühmte "Silberburg" und ein Weinberg der Stadt Stuttgart. Der Chemiefabrikant und Inhaber der BASF in den 1870er Jahren, Gustav Siegle, baute sich seine pompöse Villa, von der nur noch der rätselhafte Athene-Brunnen zeugt. Die Villa Gemmingen, heute im Besitz der Freifrau von Tessin, zeigt sich aber weiterhin in ihrer ganzen Pracht. Im Lapidarium, einem Freilichtmuseum der Stadt Stuttgart, gibt es zum Abschluss noch eine zusätzliche Führung (im Preis inbegriffen).

Kurs-Nr. 20299

Treffpunkt: Haltestelle "Marien-/Silberburgstraße", von S-Bahnhaltestelle "Feuersee" eine Station mit Bus 41 und 42, oder 10 Minuten zu Fuß (Stadtplanausschnitt folgt)

Endpunkt des Rundgangs: Stuttgart, Mörikestraße 24/1

Samstag 13.06.2026 15:00-18:00 Uhr
€ 25,00



Claude Monet Étretat, Stürmische See, 1883 Öl auf Leinwand 81,4 x 100,4 cm
Lyon, Musée des Beaux-Arts

Tageskunstfahrt nach Frankfurt zur Ausstellung „Die Küste Monets – Die Entdeckung von Étretat“

Führung durch die Ausstellung im Städel und die Neue Altstadt Frankfurts



Ulla Katharina Groha

In Kooperation mit der VHS Backnang und der VHS Winnenden

Aufregend schön und zugleich bedrohlich: Étretat. Das an der Atlantikküste gelegene französische Fischerdorf mit seiner beeindruckenden Klippenlandschaft zog im 19. Jahrhundert zahlreiche Künstler in den Bann und wurde so zum Mythos. Maler und Schriftsteller reisten an den abgelegenen Ort und machten ihn durch ihre Werke über die Grenzen Frankreichs hinaus bekannt. Gustave Courbet malte hier seine berühmten Wellenbilder, Guy de Maupassant erhob Étretat literarisch zu einem Sehnsuchtsort und der Komponist Jacques Offenbach ließ sich in dem kleinen Küstenort eine großzügige Villa bauen.

Vor allem aber war Claude Monet von der einzigartigen Steilküste mit ihren drei Felsentoren – der Porte d'Amont, der Porte d'Aval und der Manneporte – derart fasziniert, dass er ihr etliche Gemälde widmete. Unter den sich stets verändernden Licht- und Wetterverhältnissen begann Monet erstmals, Motivreihen zu malen, eine Arbeitsweise, die sich später zu seinem Markenzeichen entwickeln sollte. So spielte Étretat eine bedeutende Rolle bei der Entstehung einer neuen Malerei, die später als Impressionismus in die Geschichte der Kunst einging.

Das Städel Museum präsentiert gemeinsam mit dem Musée des Beaux-Arts de Lyon eine umfangreiche Ausstellung über die künstlerische Entdeckung von Étretat durch die Künstler des Impressionismus. Dabei wird mit Werken von Vallotton, Matisse, Braque u.a. auch der Einfluss und die Faszination des Ortes auf die Malerei der Moderne beleuchtet.

Geplanter Ablauf:

- 10.00 Uhr Ankunft in Frankfurt

Anschließend Kurzführung: „Malerei des Deutschen Impressionismus“

- 11.00 Uhr Führung durch die Sonderausstellung „Die Küste Monets – Die Entdeckung von Étretat“
- Anschließend Mittagspause zur freien Verfügung
- Nachmittags: Führung durch die „Neue Altstadt“ von Frankfurt

Veranstalter im Sinne des Reisegesetzes ist das Busunternehmen Maier, Kaisersbach. Es gelten die Geschäftsbedingungen der VHS Backnang.

Anmeldungsfrist bis zum 26.06.2026

Es sind nur 8 Plätze frei!

Kurs-Nr. 20305

Mittwoch, 01.07.2026

€ 129,00

06:00-19:30 Uhr

Bahnhof Murrhardt, Vorplatz

Betriebsbesichtigung Neubau Holp GmbH

Günter Holp

Die Holp GmbH lädt Sie herzlich ein, am 08.07. 2026 um 17:00 Uhr bis ca. 19.00 Uhr einen Blick hinter die Kulissen der Produktion und neuen Bürogebäude in Fornsbach / Im Beundle 26 zu werfen!

Erleben Sie hautnah, wie unsere innovativen Anbaugeräte für Bagger in allen Gewichtsklassen entstehen.

Sie haben die Gelegenheit unsere Fertigungsprozesse kennenzulernen und die neuesten Entwicklungen im Bereich: Pflege von Wallhecken und Waldtaufen – unsere „CutWheel“ - kennenzulernen.

Gern laden wir Sie nach dieser Besichtigung auf unsere fast angrenzenden Testarena ein.

Hier haben Sie die Möglichkeit unter realistischen Baustellenbedingungen sich live von der Wirtschaftlichkeit und Flexibilität unserer Anbaugeräte zu überzeugen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Kurs-Nr. 11701

Mittwoch, 08.07.2026 17:00-19:00 Uhr

Treffpunkt: Im Beundle 26, 71540 Murrhardt-Fornsbach

Kein Kostenbeitrag

BÖLTZ REISEN
Tel. 0 71 92 62 65
Das Plus am Bus:
Einsteigen - abschalten -
gemeinsam schönes erleben
www.boeltz-reisen.de
Wilhelm-Soehle-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.

Anmeldung

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.

Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis

Familienbildungsstätte Waiblingen

Postplatz 17, 71332 Waiblingen, Tel. 07151/98224-8920,
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
Leiterin: Frau Monika Eckert

Volkshochschule Schorndorf e.V.

Augustenstr. 4, 73614 Schorndorf, Tel. 07181/2007-0,
Fax 07181/2007-10, 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
Leiterin: Frau Dr. Stefanie Köhler

AGBs

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen erhalten Sie in der Geschäftsstelle. Sie hängen im Grabenschulhaus aus und sind unter 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

Die vhs behält sich notwendige Änderungen entgegen den Angaben im Programmheft vor. Alle Angaben im Programmheft sind ohne Gewähr. Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen. Die Haftung der vhs - gleich aus welchem Rechtsgrund - ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt. Für Unfälle während der Veranstaltung, auf dem Weg zum und vom Veranstaltungsort sowie für Verlust, Diebstahl oder Beschädigung von Gegenständen übernimmt die vhs keine Haftung.

Volkshochschule Winnenden e.V.

Marktstr. 47, 71364 Winnenden, Tel. 07195/1070-0,
Fax 07195/1070-20, www.vhs-winnenden.de
Leiter: Herr Mathias Mundl

Evangelische Erwachsenenbildung im Rems-Murr-Kreis

Heinrich-Küderli-Str. 61, 71332 Waiblingen,
Tel. 07151/95919400, Fax 07151/95919130,
www.eeb-rmk.de
Geschäftsführerin: Frau Andrea Kemmner

Katholische Erwachsenenbildung Rems-Murr e.V.

Ludwigsburger Str. 3, 71332 Waiblingen,
Tel. 07151/9596721, Fax 07151/9596724,
www.keb-remm-murr.de

Volkshochschule Murrhardt e.V.

Obere Schulgasse 7, 71540 Murrhardt, Tel. 07192/9358-0,
Fax 07192/9358-10, 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 Infopost verwendet _____
 Geburtsdatum oder Jahrgang _____

**Volkshochschule Murthardt eV
 Obere Schulgasse 7
 71540 Murthardt**

Bitte ausreichend
 frankieren
 (Postkarte)

Name, Vorname _____
 Straße _____
 PLZ, Ort _____
 Telefon tagsüber / Anrufbeantworter _____
 Fax, E-Mail, wird für Infopost verwendet _____
 Geburtsdatum oder Jahrgang _____

**Volkshochschule Murthardt eV
 Obere Schulgasse 7
 71540 Murthardt**

Bitte ausreichend
 frankieren
 (Postkarte)



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

Bitte ausreichend frankieren (Postkarte)

Volkshochschule Murrhardt e.V.
 Obere Schulgasse 7
 71540 Murrhardt

Bitte notieren Sie sich Ihre Veranstaltungen.
 Sie erhalten **keine** Anmeldebestätigung.

Anmeldung zu Veranstaltungen der Volkshochschule Murrhardt e.V.

Hiermit melde ich mich verbindlich unter Beachtung der vhs-Geschäftsbedingungen zu folgenden Kursen an.

Kursnummer / Referenz: **261.** Datum / Unterschrift: _____
 Kursnummer / Referenz: **261.** Datum / Unterschrift: _____
 Kursnummer / Referenz: **261.** Datum / Unterschrift: _____


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 _____

Bitte unbedingt 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.

Den Kostenbeitrag bezahle ich per Abbuchung per Überweisung bar

Gläubiger-Identifikationsnummer:
DE21ZZZ00000459080



Anmeldung zu Veranstaltungen der Volkshochschule Murrhardt e.V.

Hiermit melde ich mich verbindlich unter Beachtung der vhs-Geschäftsbedingungen zu folgenden Kursen an.

Kursnummer / Referenz: **261.** Datum / Unterschrift: _____
 Kursnummer / Referenz: **261.** Datum / Unterschrift: _____
 Kursnummer / Referenz: **261.** Datum / Unterschrift: _____


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 _____

Bitte unbedingt 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.

Den Kostenbeitrag bezahle ich per Abbuchung per Überweisung bar

Gläubiger-Identifikationsnummer:
DE21ZZZ00000459080



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 g.a.s.t.-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.

Finden 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 oder 07192/935816

Kalender 2026

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

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

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

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

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

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

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

August							
kw	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31						1	2
32	3	4	5	6	7	8	9
33	10	11	12	13	14	15	16
34	17	18	19	20	21	22	23
35	24	25	26	27	28	29	30
36	31						

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

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

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

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

Alle Angaben ohne Gewähr

greenprint
 Chemnitzer Straße 14-18
 71540 Murrhardt
 Tel.: 07192 9233-0
info@greenprint.de

**Ihr zuverlässiger Partner für
individuelle Druckerzeugnisse**

✓ Visitenkarten
✓ Geschäftspapiere
✓ Broschüren
✓ Kataloge
✓ Prospekte | uvm.

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 / 3399-0**

Gerberstraße 8, Backnang | Mo.–Fr. 9–19, Sa. 9–16 Uhr
Telefon 07191 / 3399-0 | www.derWindmueller.de | DasGuteBett
Kostenlos parken im CityParkhaus | DER-Reisebüro im Haus

Windmüller
Das Backnanger Betten- und Wäschehaus

Erich Schumm Stiftung

Dem Menschen ganz nah

Schumm Treff

Regelmäßige, meist kostenfreie Angebote für Seniorinnen und Senioren. Unser aktuelles Programmheft informiert Sie regelmäßig über die neusten Programmpunkte. Auch Fachvorträge stehen regelmäßig auf dem Programm.

Schumm Service

Haushaltsnahe Dienstleistungen können nun bequem über die Pflegekasse bei einem Pflegegrad abgerechnet werden. Ansonsten unterstützt Sie unser Service im Bereich der Hauswirtschaft, Haustechnik und Gartendienstleistungen. Ein Einkaufsservice, aber auch Begleitungen zu Arztterminen realisieren wir gerne für Sie.

Schumm Pflege

Hier trifft Tradition auf Innovation. Wir bieten 90 hoch moderne stationäre Pflegeplätze im Herzen Murrhardts. Ob stationäre Dauerpflege oder auch Kurzzeit- oder Verhinderungspflege – wir finden eine Lösung. Als attraktiver Arbeitgeber im Bereich der Pflege lohnt es sich unsere offenen Stellenangebote anzuschauen.

Schumm Wohnen

Unsere Service Wohnungen bieten Senioren ein neues Zuhause. Durch regelmäßige Kontakte bleiben wir stets mit unseren Bewohnern in Kontakt und diese können Service Leistungen buchen. Ein langes selbstständiges Wohnen ist so möglich.

Schumm Café

Unser täglich wechselnder Mittagstisch können Sie von Montag bis Sonntag im unseren Schumm Café genießen.

Das Schlemmertaxi liefert Ihnen aber auch gerne den Mittagstisch nach Hause!
Rufen Sie uns gerne an.

Schumm Tagestreff

„Zuhause leben und am Tag gut betreut sein“
– unser Motto des Schumm Tagestreff.
Von der Abholung zuhause bis hin zur Heimfahrt einen entspannten Tag im Tagestreff genießen und in Gemeinschaft sein. Unsere Leistungen können bei vorliegendem Pflegegrad über die Pflegekasse abgerechnet werden. Kommen Sie gerne zu einem kostenfreien Schnuppertag.

www.schumm-stiftung.de

www.schumm-service.de

www.schumm-pflege.de

07192/9226 - 0

info@schumm-stiftung.de

Gemeinsam Zukunft machen.

Weil uns der Rems-Murr-Kreis am Herzen liegt.

Wir stehen den Menschen im Rems-Murr-Kreis zur Seite – und das seit mehr als 140 Jahren. Mit einer Bilanzsumme von rund 11 Milliarden Euro sind wir das größte Kreditinstitut der Region und zählen zu den fünf größten Sparkassen in Baden-Württemberg. Unsere rund 1.300 Mitarbeitenden beraten unsere Kundinnen und Kunden persönlich an 65 Standorten sowie über digitale Angebote. Entsprechend unserem öffentlichen Auftrag engagieren wir uns aktiv für das Gemeinwohl in unserer Region. www.kskwn.de

#zukunftmachen



Kreissparkasse
Waiblingen