





EINCHECKEN EINSTEIGEN EINKAUFEN



Jetzt mit
CiCoBW in der
VVS-App.



Mit einem Wisch zum günstigsten Preis fahren.

Ambulante Pflege und Therapie aus einer Hand



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

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

Ausbildung zur
Pflegefachkraft



GESUNDHEITSDIENSTE OBERES MURRTAL E.V.



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



Genuss und Kultur - Schmelgen mit allen Sinnen!

Liebe vhs-Fans, liebe Interessierte und Neugierige,

Sie kochen gern? Sie tafeln gern in geselliger Runde? Damit prägen Sie ganz persönlich einen wesentlichen Teil unserer Kultur mit – die Esskultur!

Natürlich ist Esskultur nur ein Ausschnitt aus den vielfältigen Facetten, die der Begriff „Kultur“ umfasst. Bezeichnete „Kultur“ ursprünglich ganz allgemein vom Menschen Hervorgebrachtes/Geschaffenes, so wird der Begriff heute oft als Synonym für die Schönen Künste oder gemeinhin für Kultiviertheit verwendet. Bevor wir uns jedoch in den weitläufigen Bedeutungssphären des Kulturbegriffes verlieren, kehren wir zurück zu den anschaulichen Bereichen, die die Kultur im Rahmen des vorliegenden Veranstaltungsprogramms bietet.

Dass Kultur nicht nur im Hier und Jetzt geprägt wird, sondern dass sie sich an anderen Orten oder in früheren Zeiten ganz anders präsentiert (hat), können Sie bei verschiedenen Veranstaltungen erfahren und erleben: So bieten Ihnen die orientalische und die englische Küche oder traditionelle Zeremonien in Japan und in Oman wortwörtlich einen Blick über den Teller, während die mittelalterliche Burganlage Löwenstein oder Überlieferungen rund um die mystischen Raunächte in die Vergangenheit führen.

Wer Lust hat, selbst etwas zu schaffen, kann aber auch in gemütlicher Runde Webtechniken ausprobieren und nebenbei passenderweise Flachswickel knabbern.

Ganz gleich, ob Sie selbst genießen oder anderen ein Genusserebnis schenken – nicht nur beim Weben oder Kochen liegen Kultur und Genuss eng beieinander. Genießen mit allen Sinnen bedeutet sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen. Und wo wäre mehr Genuss geboten als bei der Kultur? Als harmonisches Gespann bilden daher Genuss und Kultur das Motto des kommenden Semesters.

Lassen Sie sich vom neuen Programm überraschen, verlocken und inspirieren!

Im Namen des Vorstandes
Ihr
Willi Dillschneider

Stellvertretender Vorstandsvorsitzender

Programmübersicht

Informationen zur vhs

Über uns, Anschrift	2
AGBs, Anmeldung	2
Öffnungszeiten	2
Vorstand	2
Unsere vhs	29
vhs Mitglied werden / Mitgliedsantrag	29
Anmeldeformular	30
Berufliche Weiterbildung	31
Firmenschulungen, Firmenseminare	31

Gesellschaft & Allgemeinbildung

Kinderhochschule

Schwerpunkt: Genuss und Kultur

Kreativ

Gesundheitsbildung

Sprachen

EDV und Beruf

Kinder und Jugend

Exkursionen



Erwachsenen/Kind/Best Friends Kurse



Hybrid



Online

Bitte
beachten
Sie unsere
Buttons!

Gutscheine

Verschenken Sie Freude am Lernen und an neuen Erfahrungen - mit einem Gutschein der Volkshochschule. Unsere Gutscheine sind für das gesamte Kursangebot erhältlich und eignen sich als Geschenk für jeden Anlass.

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 Weiterbildungs-auftrag erfüllen und Ihnen ein breit gefächertes Programm anbieten können.

Vielen Dank an unsere Inserenten!

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. 09:00 – 12:00 Uhr
Freitags geschlossen, Termine nach Absprache.
In den Ferien ist die Geschäftsstelle nachmittags geschlossen.

Beratung zu Deutsch als Fremdsprache

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

Anmeldung/Datenschutz/AGBs

Für die Teilnahme an unseren Veranstaltungen gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB).

Diese finden Sie auf unserer Website unter:

www.vhs-murrhardt.de/info/kontakt/agb

Die Informationen zur Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten gemäß (DSGVO) finden Sie unter:

www.vhs-murrhardt.de/kontakt/datenschutz

Bei einer Anmeldung über unsere Website werden Ihnen die AGB und die Datenschutzhinweise im Anmeldeprozess zur Verfügung gestellt.

Bei schriftlicher oder persönlicher Anmeldung können Sie die AGB und die Datenschutzhinweise vor Ort einsehen oder auf Wunsch in Papierform erhalten. Mit Ihrer Anmeldung bestätigen Sie, dass Sie von den AGB und den Datenschutzhinweisen Kenntnis genommen haben und diese akzeptieren.

Bankverbindung

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

Spenden

Um ein kontinuierliches und innovatives Bildungsangebot machen zu können, ist die Volkshochschule auf Unterstützung angewiesen.

Impressum

Herausgeber: vhs Murrhardt e.V.
Satz: Michaela Millenet
Titelbild: © Diethard Hauke
Bilder/ Fotos: Pixabay, Pexels, Privat
Druck: Wir machen Druck
V.i.S.d.P.: Kristina Mall

Ihr vhs-Team

Kristina Mall

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

Kirstin Krack

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

Michaela Millenet

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

Silke Baumann

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

Michael Maaß, Hausmeister
Hatice Sicak, Raumpflegerin

Vorstand

Klaus-Peter Dörrscheidt (Vorsitzender)
Willi Dillschneider (stellv. Vorsitzender)
Bürgermeister Armin Mößner
Susanne Trescher
Sonja Allinger-Helbig

Kennen Sie
schon unseren
Newsletter?
Hier können Sie ihn
abonnieren.



Schulferien 2026/2027

Sommerferien: 30.07.2026 - 11.09.2026
Herbstferien: 26.10.2026 - 30.10.2026
Weihnachtsferien: 23.12.2026 - 08.01.2027
Feiertage: 03.10.26, 01.11.26

2027

Faschingsferien: 08.02.2027 - 12.02.2027
Osterferien: 25.03.2027 - 02.04.2027
Pfingstferien: 17.05.2027 - 28.05.2027
01.05.27, 06.05.27, 03.10.27, 01.11.27



Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg

Gefördert durch das Ministerium für Landesentwicklung und Wohnen Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.



Online - Der digitale Fußabdruck - Big Data: Daten bestimmen unser Leben

Julia Fedorov

Die Risiken und Möglichkeiten rund um "Big Data" sind immer wieder Gesprächsthema. Doch was sind Daten eigentlich genau und wo sind diese zu finden? Was haben Daten mit Cookies zu tun? Ob Social Media, Smart Home-Anwendungen, smartes Spielzeug, Connected Car oder Mobile Payment – überall fallen digitale Daten an. Auch das Recht am eigenen Bild spielt hier eine Rolle. Schon im analogen Leben werden viele Daten durch Gewinnspiele, Adresssammlungen oder Umfragen gesammelt, welche sich dann wiederum in Onlinedatenbanken wiederfinden. Der Vortrag setzt sich mit der Entstehung und der Verwendung von Daten auseinander und gibt Aufschlüsse, wie Datensparsamkeit leicht erreicht und der persönliche Schutz der Privatsphäre gestaltet werden kann.

Kurs-Nr. 11603

Mi, 02.09.26, 18:00-19:30 Uhr

Virtueller Kursraum

Kein Kostenbeitrag

Online - Rechtsirrtümer im Verbraucheralltag: Verbraucherrechte nutzen und kennen

Tanja Bröcker-Gramlich

Naschen an der Obsttheke, Lesen eines Wochenmagazins im Supermarkt, Taschenkontrolle im Kaufhaus – ist das erlaubt? Fragen rund um den Kauf stellen sich immer wieder. Wir haben die Antworten. Was bedeutet eine Preisauszeichnung und was heißt Mindesthaltbarkeitsdatum? Muss Ware immer im Originalkarton zurückgegeben werden und ist reduzierte Ware wirklich vom Umtausch ausgeschlossen? Viele Dinge setzen Unternehmer fest, doch nicht alles ist tatsächlich auch erlaubt. Das Gleiche gilt auch für Kund:innen, die vieles im Verbraucheralltag als gegeben hinnehmen. Der Vortrag räumt mit klassischen Rechtsirrtümern des Alltags auf und erklärt welche Rechte Sie haben.

Kurs-Nr. 11604

Mi, 16.09.26, 18:00-19:30 Uhr

Virtueller Kursraum

Kein Kostenbeitrag

Das aktuelle Mietrecht

Martin Springel

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

Kurs-Nr. 11600

Di, 29.09.26, 18:30-20:00 Uhr

Grabenschulhaus

Kein Kostenbeitrag

Aktien für Alle

Christine Blank

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

Folgende Inhalte erwarten Sie:

- Einführung in die Geldanlage mit Aktien
- Chancen und Risiken von Aktienanlagen
- Wissenschaftliche Fakten über Aktienanlagen
- Erfolgreiche Anlagestrategien mit Aktien und ETFs

Kurs-Nr. 11601

Do, 08.10.26, 19:00-20:30 Uhr

Grabenschulhaus

Kein Kostenbeitrag

Online - Warum folgen wir Influencern auf Social Media?

Erfolgsfaktoren, Beeinflussung und Geschäftsmodelle

Prof. Dr. Amelie Duckwitz

Wer sind eigentlich Influencer, kann jeder zum Influencer werden und warum können sie uns überhaupt beeinflussen? Der Vortrag zeigt, was die Forschung über Influencer herausgefunden hat, was erfolgreiche Influencer ausmacht und warum es sich für Unternehmen lohnt, mit Influencern zu werben. Beleuchtet werden Kommunikationstechniken, die uns überzeugen sollen, Inhalte, die auf Social Media besonders gut funktionieren und Geschäftsmodelle in der Creator Economy. Ziel ist es, einen informierten und reflektierten Umgang mit diesem inzwischen allgegenwärtigen Medienphänomen zu ermöglichen.

Kurs-Nr. 11615

Di, 13.10.26, 18:00-19:30 Uhr

Virtueller Kursraum

Kein Kostenbeitrag

Online - Gesunder Umgang mit Social Media (Teil I):

Mechanismen verstehen und Risiken erkennen

Mag. Anna-Sophie Standl

Soziale Medien sind fester Bestandteil der Lebenswelt Jugendlicher. Im ersten Teil des Webinars wird aufgezeigt, warum Plattformen so fesselnd wirken und mit welchen Mechanismen - wie Likes, Endlosschleifen, Push-Benachrichtigungen, FOMO oder Antwortdruck - Jugendliche möglichst lange online gehalten werden. Zudem wird thematisiert, wie Beauty-Filter, KI und inszenierte Influencer-Welten das Selbstbild beeinflussen und unrealistische Erwartungen erzeugen. Die Teilnehmenden reflektieren ihren eigenen Medienkonsum, erkennen mögliche Risiken für mentale und körperliche Gesundheit und entwickeln Bewusstsein für einen achtsamen Umgang mit Social Media.

Kurs-Nr. 11616

Di, 17.11.26, 18:00-19:30 Uhr

Virtueller Kursraum

Kein Kostenbeitrag

Online - Gesunder Umgang mit Social Media (Teil II):

Medienbalance finden – Strategien für einen bewussten Umgang entwickeln

Mag. Anna-Sophie Standl

Im zweiten Teil stehen konkrete Lösungsansätze für eine gesunde Mediennutzung im Mittelpunkt. Gemeinsam werden Strategien erarbeitet, um Bildschirmzeiten zu reduzieren, Inhalte kritisch zu hinterfragen und eine bessere Balance zwischen Online- und Offline-Aktivitäten zu schaffen. Themen wie der „Traumjob Influencer“, digitale Vorbilder, Familienregeln und der Einfluss von Social Media auf Lernen, Konzentration und Wohlbefinden werden praxisnah behandelt. Ziel ist es, Jugendliche zu stärken, damit sie Social Media bewusst nutzen.

Kurs-Nr. 11617

Di, 24.11.26, 18:00-19:30 Uhr

Virtueller Kursraum

Kein Kostenbeitrag

Mit ETFs Vermögen aufbauen und investieren

Christine Blank

In diesem Vortrag erfahren Anlegerinnen und Anleger, wie eine rentable und effiziente Vermögensanlage sowie der Aufbau von Vermögen mit ETFs (anlegerfreundliche Fonds) möglich ist. Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Renditen, Basiswissen zu ETFs sowie wichtige Regeln sind Kernpunkte des Vortrags.

Kurs-Nr. 11602

Do, 26.11.26, 19:00-20:30 Uhr

Grabenschulhaus

Kein Kostenbeitrag



Verbraucherwissen

Es kann jeden treffen...

Patientenverfügung & Vorsorgevollmacht

Iris Gackenheimer

Ein Unfall, eine schwere Erkrankung oder Demenz können dazu führen, dass Sie wichtige Entscheidungen nicht mehr selbst treffen können. Ohne Vorsorge bestellt das Gericht einen gesetzlichen Betreuer. Mit Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht bestimmen Sie selbst, wer für Sie handelt, und entlasten Angehörige sowie medizinisches Personal. Dieser Vortrag vermittelt die wichtigsten Informationen, damit Sie rechtzeitig und selbstbestimmt vorsorgen können.

Kurs-Nr. 10503

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

Grabenschulhaus

€ 12,00 (ermäßigt € 10,00)

Feuerwehr & THW hautnah

Familienveranstaltung in der Feuerwache

Stefan Krehan (Feuerwehr) und Steffen Hoffmann (THW)

Die örtliche Feuerwehr und das Technische Hilfswerk (THW) laden zu einer gemeinsamen Informations- und Erlebnisveranstaltung in die Feuerwache ein. Besucherinnen und Besucher erhalten spannende Einblicke in Aufgaben und Einsatzgebiete beider Organisationen. Vorgestellt werden Brandbekämpfung, technische Hilfeleistung, Rettungs- und Bergungseinsätze, Hochwasser- und Katastrophenschutz sowie moderne Einsatzfahrzeuge und Spezialtechnik. Besonders Familien sind willkommen: Kinder und Erwachsene können Fahrzeuge und Ausrüstung aus nächster Nähe entdecken. Feuerwehr und THW freuen sich auf zahlreiche Gäste.

Kurs-Nr. 10904

Sa, 10.10.2026, 15:00-18:00 Uhr

**Feuerwache Murrhardt,
Fritz-Schweizer-Str. 48**

Kein Kostenbeitrag



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



Unsichtbare Wunden

Carsten Wriedt

Wir kennen alle Bilder von Verletzten, manches bleibt lange in Erinnerung. Aber das sind "nur" die sichtbaren Wunden - wie sieht es in den Menschen aus? Wer ahnt, welche "unsichtbaren Verletzungen" einerseits die Betroffenen selbst, aber auch Augenzeugen, Einsatzkräfte und Angehörige bekommen? Wie kann ein Mensch damit umgehen, welche Hilfestellungen gibt es, was heilt und was bleibt. Diesen Fragen stellt sich der Referent Carsten Wriedt und bringt Erfahrungsberichte aus dem Einsatzleben eines Notfallseelsorgers mit.

Kurs-Nr. 10901

Mo, 19.10.26, 18:30-20:30 Uhr

Grabenschulhaus

Kein Kostenbeitrag

Erbrecht: Vererben und erben

Alexandra Goller

Themen sind:

Grundzüge der gesetzlichen Erbfolge einschließlich Einfluss der verschiedenen Güterstände auf das Ehegattenerbrecht.

Errichtung von Testamenten bzw. gemeinschaftlichen Testamenten, Besonderheiten eines Erbvertrages gegenüber einem Testament, Testamentsvollstreckung, Rechtliche Stellung der Erben, Nachweis der Erbfolge, Pflichtteilsrecht.

Spenden für vhs Kinderkurse erwünscht!

Kurs-Nr. 10501

Mo, 16.11.26, 19:00-20:30 Uhr

Grabenschulhaus

Kein Kostenbeitrag

Flugangst überwinden

Friedrich Klaiber

Über 30% der Passagiere in jedem Verkehrsflugzeug haben darin Unwohlsein oder sogar Ängste. Flugangst ist keine Krankheit, sondern ein Gefühl, das es zu akzeptieren gilt, auch wenn es uns manchmal dominiert. Sie äußert sich in der Praxis auf drei Arten:

Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen wie z.B. Schwitzen, Herzklopfen, Zittern, Atemnot sowie bestimmte Verhaltensmuster wie Flucht, Vermeidung, Aggression oder Betäubung. Ängste entstehen oft durch unzureichendes Wissen oder Fehlinformationen über Flugtechnik, Flugabläufe und Wettererscheinungen. Dieser Vortrag eines erfahrenen Flugkapitäns soll helfen, Ängste abzubauen und entspannter zu fliegen.

Kurs-Nr. 10902

Mi, 20.01.27, 18:30-20:30 Uhr

Grabenschulhaus

€ 10,00 (ermäßigt € 8,50)

Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

Volker Riechert

Sie möchten Ihren Steuerbescheid verstehen oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst erstellen? In diesem Kurs lernen Sie praxisnah und verständlich alles Wichtige zur Einkommensteuererklärung anhand der Formulare. Der Dozent beantwortet Fragen zu Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmerinkünften, Kapitalvermögen, Vermietung, Renten und Nebeneinkünften. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – der Kurs eignet sich für Anfänger ebenso wie für Fortgeschrittene. Auch Fragen zu ELSTER sowie zur steuerlichen Absetzbarkeit der Kursgebühren werden erläutert. Danach gehen Sie Ihre Steuererklärung sicherer, entspannter und mit mehr Freude an.

Dozent: Volker Riechert, Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt

Kurs-Nr. 11620

Sa, 13.02.2027, 10:15-16:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 80,00

Länderportrait



© M. Stierand

Jordanien und der Reichtum seiner Kultur

Martin Stierand

Auf seiner Wanderreise durchstreifte Martin Stierand das kulturell so vielfältige und landschaftlich bezaubernde Jordanien auf Wadi-Wanderungen und bei Besuchen der antiken und frühchristlichen Siedlungen: vom See Genezareth, den Jordan-Graben entlang bis zum Toten Meer und zum Roten Meer mit Aqaba. Die Felsenstadt Petra, ein Weltkulturerbe und Hauptstadt der Nabatäer, Madaba, die Stadt der frühchristlichen Kirchen, Gerasa, die römische Stadt und Irbid, quirlige Universitätsstadt: Jordanien ist reich an kulturellen Schätzen und lebt gleichzeitig ein Beispiel an Koexistenz der Religionen mit überaus freundlichen Menschen. Gehen Sie mit auf diese Reise.

Kurs-Nr. 10504

Mo, 12.10.26, 18:30-20:30 Uhr

Grabenschulhaus

€ 8,00 (ermäßigt € 6,50)



Zeitgeschehen

Das europäische Dilemma zwischen den Großmächten USA, VR China und Russland

Matthias Hofmann

In den letzten Jahren hat sich die weltpolitische Situation weg von dem eurozentrischen Einfluss hin zum Trumpismus einerseits und dem von China dominierten „BRICS +“ andererseits entwickelt. Die derzeitige Rolle der EU ist kaum noch in der internationalen Macht- oder Wirtschaftspolitik wahrnehmbar. Die Gründe hierfür sind vielfältig. Aber vor allem das Fehlen einer außenpolitischen Agenda seitens der EU darf man wohl als einer der Hauptursachen ansehen.

Kurs-Nr. 10301

Mo, 21.09.26, 19:30-21:30 Uhr

Grabenschulhaus

€ 12,00 (ermäßigt € 10,50)

Globale Ordnung unter Druck: Präsident Trump und seine Sichtweise

Matthias Hofmann

Dass die 2. Amtsperiode von Präsident Trump die Weltgemeinschaft wieder vor große Herausforderungen stellen würde, war erahnbar, aber dass er es in nur 12 Monaten geschafft hatte das Völkerrecht gänzlich ad absurdum zu führen, war dann doch für viele überraschend. Auch die Erkenntnis, dass eine deutsche Bundesregierung auf die vielen Völkerrechtsbrüche der USA nur in Ausnahmefällen reagierten und in den wenigsten angemessen, zeigt leider sehr deutlich, dass das internationale Interesse am Festhalten des Völkerrechts schwindet.

Kurs-Nr. 10302

Mo, 18.01.27, 19:30-21:30 Uhr

Grabenschulhaus

€ 12,00 (ermäßigt € 10,50)

Lebensraum Natur

Gespräch über Bäume, heimatische Hecken - Die Haselnuss

Jörg Brucklacher

Ein jedes Kind braucht Zugriff auf einen Haselstrauch! Unerschöpfliche Materialquelle im Sommer und Nahrungsquelle im Herbst. Kein Indianerüberfall ohne Haselnuss, beim Baumhausbau unerlässlich. Neues Taschenmesser, Wanderstab, Stockbrot oder Lagerfeuerwurst - was täten wir ohne die Hasel. Und das gilt auch schon in der Steinzeit. Wie die deutsche Schlagergeschichte lehrt, muss man nicht selbst "schwarzbraun" sein, um von der Haselnuss zu singen, ein paar weitere Gedichte werden wir auch noch finden. Und Geschichten, Kunst und Mythologie kommen auch nicht zu kurz.

Kurs-Nr. 10511

Mo, 28.09.26, 19:00-21:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 10,00 (ermäßigt € 8,50)

Gespräch über Bäume, heimatische Hecken - Der Holunder

Jörg Brucklacher

Hat Heimat einen Geruch? Die Küche der Mutter, der Stall des Nachbarn, der Holunder hinter der Scheune. Stille Ecken, geschützt, verborgen und von den Erwachsenen missachtet, hier verströmt er seinen Duft, der magische Holunder. "Zieh den Hut vorm Holunder", rät der Großvater - aber warum denn eigentlich? Der Holunder ist tatsächlich mythologisch durchdrungen vom weiblichen Prinzip, mal fürsorglich, mütterlich, dann aber auch mal streng - Frau Holle steckt im Holunder, aber wer steckt in der Frau Holle und warum? Daher lassen sich zahlreiche Geschichten erzählen, Mythen beleuchten und medizinische Anwendungen kritisch hinterfragen.

Kurs-Nr. 10512

Mo, 01.02.27, 19:00-21:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 10,00 (ermäßigt € 8,50)

Mensch und Tier

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 kennen lernen, 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

Sa, 10.10.26, 09:30-13:00 Uhr

Oberneustetten 4, 71540 Murrhardt

Kursgebühr Kind € 16,00

Kursgebühr Erwachsene € 19,00

Adventsritt mit Islandpferden

Claudia Schöndeling



Erleben Sie gemeinsam mit unseren freundlichen Islandpferden einen stimmungsvollen Adventsnachmittag im winterlichen Schwäbischen Wald.

Nach einer Einführung in den Umgang mit den Pferden und deren Pflege lernen wir die Islandpferde kennen, putzen sie gemeinsam und bereiten sie für unseren Ausflug vor. Anschließend genießen wir einen gemütlichen Adventsspaziergang mit den Pferden durch die Natur. Je nach Gruppenzusammensetzung besteht die Möglichkeit, geführt zu reiten.

Zum Ausklang erwartet die Teilnehmenden eine kleine adventliche Stärkung mit leckeren Gutsle und warmem Kinderpunsch. Freuen Sie sich auf eine besinnliche Zeit mit Pferden, Natur und vorweihnachtlicher Stimmung.

Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich

Max. Teilnehmerzahl 8

Kurs-Nr. 11560

Sa, 05.12.26, 13:30-17:00 Uhr

Oberneustetten 4, 71540 Murrhardt

Kursgebühr Kind € 19,00

Kursgebühr Erwachsene € 24,00

In den Kursgebühren ist die Verpflegung enthalten.

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 ✉



Energie

UBE Murrhardt - Echte Bürgerenergie: Weg & Ziel; Einführung und Erweiterung vom lokale Energy Sharing mit einer Energie Gemeinschaft

UBE Murrhardt

Seit Juni 2026 ist Energy Sharing durch eine Neuregelung im Energiewirtschaftsgesetz (EnWG) möglich. Auf Grundlage einer EU-Richtlinie können Bürger, Unternehmen, Kommunen und Genossenschaften lokal erzeugten Strom aus erneuerbaren Energien gemeinsam nutzen – auch über Grundstücksgrenzen hinweg. Zum Energy Sharing zählen Photovoltaikanlagen, Stromspeicher, bidirektional nutzbare Elektroautos, Windkraftanlagen sowie weitere lokale Energiequellen. Auch die gemeinschaftliche Nutzung von Wärme, die mit erneuerbarem Strom über Wärmepumpen erzeugt wird, ist grundsätzlich möglich.

Ziel ist es, die dezentrale Energiewende zu stärken, Energiekosten durch geringere Netzkosten zu senken und die Versorgungssicherheit vor Ort zu erhöhen. Darüber hinaus können lokale Notstromlösungen unterstützt werden. Für die praktische Umsetzung werden Kommunen, Stadtwerke und weitere Dienstleister geeignete Organisations- und Abrechnungsmodelle entwickeln.

In Murrhardt sollen anhand konkreter Fallbeispiele die Möglichkeiten des Energy Sharing untersucht, Potenziale aufgezeigt und gemeinsam mit lokalen Partnern weiterentwickelt werden.

Die ausführliche Textbeschreibung finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-murrhardt.de

Kurs-Nr. 10209

Mi, 23.09.26, 19:00-21:00 Uhr
Mi, 21.10.26, 19:00-21:00 Uhr
Mi, 18.11.26, 19:00-21:00 Uhr
Mi, 16.12.26, 19:00-21:00 Uhr
Mi, 20.01.27, 19:00-21:00 Uhr
Grabenschulhaus

Pädagogik

Endlich besser schlafen - von Anfang an

Cornelia Dantonello

Babys und Kleinkinder schlafen anders als Erwachsene, und das ist normal. Doch häufiges nächtliches Aufwachen belastet oft die ganze Familie. Der Vortrag vermittelt fundiertes Wissen und praktische Impulse rund um den kindlichen Schlaf in den ersten Lebensjahren. Es wird erklärt, was hinter Schlafproblemen steckt und wie sie liebevoll und bedürfnisorientiert gelöst werden können – ohne Druck oder „Schreien lassen“. Stattdessen stehen Verständnis, Routinen und Aha-Momente im Mittelpunkt. Zielgruppe sind (werdende) Eltern von Kindern bis ca. 4 Jahren.

Kurs-Nr. 10604

Sa, 10.10.26, 09:00-10:30 Uhr
Grabenschulhaus
€ 21,00 (ermäßigt € 18,00) inkl. Kaffee,
Brezel und Tee

Schlaf im Wandel-

**Wie sich Schlaf bei Schulkindern und
Teenagern verändert**

Cornelia Dantonello

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Schlaf von Kindern und Jugendlichen – und damit oft auch der Familienalltag. Der Vortrag zeigt, wie Schlafmangel Konzentration, Stimmung und Gesundheit beeinflusst und wie Eltern guten Schlaf unterstützen können. Im Mittelpunkt stehen Verständnis, alltagstaugliche Tipps und kleine Veränderungen ohne Druck. Zielgruppe: Eltern von Schulkindern und Jugendlichen.

Kurs-Nr. 10605

Sa, 10.10.26, 11:00-12:30 Uhr
Grabenschulhaus
€ 21,00 (ermäßigt € 18,00) inkl. Kaffee,
Brezel und Tee

Wie stärke ich das Selbstbewusstsein meines Kindes?

LöwenMut: Vortrag für alle Eltern

Elke Walter

Warum zweifelt mein Kind trotz Ermutigung an sich selbst? Der Vortrag zeigt, wie Selbstbewusstsein entsteht, welche Rolle Eltern dabei spielen und was Kinder innerlich stärkt. Verständliche Hintergründe, kleine Impulse und alltagstaugliche Anregungen helfen Familien, mehr Klarheit, Mut und Gelassenheit im Alltag zu entwickeln.

Kurs-Nr. 10603

Mo, 25.01.27, 18:00-19:30 Uhr
Grabenschulhaus
€ 31,00

„Hilfe, die Pubertät kommt!“ Elternseminar / Workshop

Petra Ziegler

Die Pubertät ist eine spannende, aber oft auch herausfordernde Zeit – für Kinder ebenso wie für ihre Eltern. Plötzlich verändern sich Bedürfnisse, Gefühle und Verhaltensweisen, und vertraute Erziehungsmuster scheinen nicht mehr zu funktionieren.

In diesem Workshop erhalten Eltern wertvolle Impulse, um ihr Kind gelassen, verständnisvoll und gleichzeitig klar durch die Zeit des Erwachsenwerdens zu begleiten. Gemeinsam beleuchten wir die körperlichen, emotionalen und sozialen Veränderungen der Pubertät und erarbeiten praktische Strategien für einen respektvollen Umgang, klare Grenzen und eine stabile Eltern-Kind-Beziehung. Für mehr Verständnis, weniger Konflikte und einen sicheren Weg durch die Pubertät.

Kurs-Nr. 11502

Di, 26.01.27, 19:00-20:30 Uhr
Grabenschulhaus
€ 12,00 (ermäßigt € 10,00)

**Bitte beachten Sie auf Seite
35:**

Alles blöd – oder was? Zwischen Chaos und Klarheit Jugendworkshop

Petra Ziegler

Kurs-Nr. 11501

Fr, 09.10.26, 15:15-16:00 Uhr
Grabenschulhaus, 8 Unterrichtstage
€ 45,00

**Bitte beachten Sie auf Seite
35:**

Meine Gefühle und ich – echte Freunde!

**LöwenMut: Gefühle-Workshop für
Kinder von 8–12 Jahren**

Elke Walter

Kurs-Nr. 10602

Mo, 25.01.27, 15:00-16:30 Uhr
Grabenschulhaus
€ 31,00

**Bitte beachten Sie auch unser
Sommerferienprogramm!
Bitte direkt bei der Stadt
Murrhardt anmelden!**

LöwenMut – tut gut!

Elke Walter

Kurs-Nr. 26110607

Di, 01.09.26 und Do, 03.09.26,
09:00-12:00 Uhr



Dank der Unterstützung der Bürgerstiftung sind die Veranstaltungen der Kinderhochschule kostenfrei.

Kugelbahnen

Für Kinder der 3. & 4. Klasse

Rainer Bamberg

In diesem Kurs wird die Hauptattraktion eines Freizeitparks ins Klassenzimmer geholt: die Achterbahn!

Mit vorgefertigten Teilen wird eine dreidimensionale Kugelbahn bzw. ein ganzes Kugelbahnsystem gebaut, bei deren Gestaltung es (fast) keine Grenzen gibt.

Die einzige Bedingung ist nur, dass die Kugeln am Ende ins Ziel kommen.

Voraussetzungen: Räumliches Vorstellungsvermögen, Logisches Denken, Problemlöseverhalten, Fingergeschick, Teamfähigkeit, Kreativität, Fantasie, Lösungsorientiertes Handeln.

Kurs-Nr. 51261

Mo, 26.10.26, 09:00-12:00 Uhr

Di, 27.10.26, 09:00-12:00 Uhr

Grabenschulhaus

Kein Kostenbeitrag



**Kinderbetreuung gesucht?
- gefunden!**

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

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

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

Telefonische Sprechzeiten der Tageselternvermittlung:

Montag und Donnerstag von 9.00-11.00 Uhr

Dienstag 18.30-20.00 Uhr

Telefon : 07191/ 3419-119

tagespflege@kinderundjugendhilfe-bk.de

www.tev-bk.de



Verein Kinder- und
Jugendhilfe Backnang e.V.

Rätselhaft!

Für Kinder der 4. Klasse

Rainer Bamberg

Wir entdecken gemeinsam und individuell Geheimnisse in der Kunst, der Physik, der Mathematik, der Zahlen oder der Sprache. Themen sind Magnetismus, Flugobjekte, Geheimsprachen, 3D-Bilder, optische Täuschungen, Hui-Motoren, ...

Mehr wird nicht verraten! Dazwischen ist aber immer auch Zeit zum Knobeln, Staunen und für Überraschungen. Voraussetzungen: Offenheit für (noch) unbekannte Zusammenhänge, Neugier, Konzentrationsfähigkeit, Problemlöseverhalten, mathematisch-systemisches Denkvermögen. Bitte mitbringen: Schere, Briefumschlag und Folientasche o.ä. für Arbeitsblätter

Kurs-Nr. 51262

Mo, 26.10.26, 13:30-16:30 Uhr

Di, 27.10.26, 13:30-16:30 Uhr

Grabenschulhaus

Kein Kostenbeitrag

Dieser Kurs wird gefördert von der Stiftung für Museum, Natur und Kultur Murrhardt - Hans Quayzin.

Rainbow-Leuchtkugel

Für Kinder ab 8 Jahren

Dr. Eva Fenrich

Wir bauen eine bunte Leuchtkugel, die ihre Farbe wechseln kann.

Dazu sägen, bohren und schrauben wir und montieren einen kleinen Schaltkreis zusammen.

Kurs-Nr. 51263

Do, 29.10.26, 09:00-12:00 Uhr

Grabenschulhaus

Kein Kostenbeitrag



Bunte Experimente – Magie oder Chemie?

Für Kinder ab 7-10 Jahre

Dr. Christopher Schilling und

Dr. Moritz Sinast

Im Kurs entdecken Kinder wie scheinbar magische Farbverwandlungen wirklich entstehen. Pflanzen enthüllen ihre geheimen Farbstoffe, alltägliche Materialien zeigen überraschende Farbspiele und kleine Experimente lassen Naturwunder direkt vor ihren Augen lebendig werden.

Beim Forschen, Staunen und Ausprobieren merken junge Entdeckerinnen und Entdecker: Hinter der Magie steckt faszinierende Chemie.

Kurs-Nr. 51264

Sa, 31.10.26, 09:00-12:00 Uhr

Grabenschulhaus

Kein Kostenbeitrag

Manga I - Gesicht, Charakter und Emotionen

Für Kinder ab 10 Jahren

Martina Nowak

Wie können wir ausdrucksstarke Gesichter und überzeugende Emotionen zeichnen? Welche besonderen Codes werden im Manga verwendet, und wie tragen auch Frisur und Farbwahl zum Charakter bei? Finde es in drei spannenden Workshop-Stunden heraus.

Kurs-Nr. 20506

ab Do, 29.10.26, 13:00-16:00 Uhr

Grabenschulhaus

Kein Kostenbeitrag





Genuss und Kultur



© Stadt Löwenstein

Burg Löwenstein

Exkursion Löwenstein: Wanderung und Führung in der Burg

Michaela Köhler

Mit Naturparkführerin Michaela Köhler wandern wir von der Löwensteiner Platte hinauf zur Burg. Die etwa einstündige Tour führt über idyllische Wege mit beeindruckenden Ausblicken auf das Weinsberger Land.

An der Burg erwartet Sie eine spannende Führung mit historischen Einblicken sowie unterhaltsamen Geschichten und Anekdoten über Land und Leute. Ergänzt wird das Erlebnis durch lyrische Texte von Manfred Kyber und Justinus Kerner.

Kurs-Nr. 20307

So, 11.10.26, 09:30-12:00 Uhr
Treffpunkt: Löwensteiner Platte
€ 12,00

Blick hinter die Kulissen: Führung durch die Rümelinsmühle

Hartmut Kugler

Die Rümelinsmühle wurde im Jahr 1799 erbaut und war einst die Klostermühle von Murrhardt. Über dem Bogeneingang befindet sich ein außergewöhnliches Relief: Es zeigt die Büste eines Mannes, auf dessen Kopf eine Elster sitzt und ihn an der Nase packt. Dieses Motiv ist als Spottbild gegen üble Nachrede und Verleumdung zu verstehen.

Bei einer Führung durch die historische Mühle erhalten Besucher interessante Einblicke in die Geschichte und Arbeitsweise eines traditionellen Mühlenbetriebs. Dabei wird die Bedeutung des Mühlenrades erläutert, das früher die notwendige Antriebskraft für die Mahlwerke lieferte. Darüber hinaus erfahren die Besucher Wissenswertes über verschiedene Getreidearten, deren Eigenschaften und Verwendung sowie über die Herstellung unterschiedlicher Mehlsorten. Anschaulich wird gezeigt, wie aus dem geernteten Korn das für die tägliche Ernährung so wichtige Mehl entsteht.

Die Rümelinsmühle verbindet damit auf eindrucksvolle Weise Geschichte, Handwerkskunst und Wissenswertes rund um Getreide und Mehl und lädt dazu ein, ein bedeutendes Stück Murrhardter Kulturgeschichte kennenzulernen.

Kurs-Nr. 20102

Sa, 17.10.26, 14:30-15:45 Uhr
Rümelinsmühle, Siegelsberger Str. 23
Kein Kostenbeitrag

Die Heimbäckerei ist die beste Bäckerei - Simples Brotbacken mit einfachen Handgriffen

Cheyenne Brajan

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

Wir empfehlen Backzutaten in der Murrhardter Rümelinsmühle zu erwerben. Sie benötigen: Weizen- oder Dinkelvollkornmehl, Dinkelmehl Type 630, Weizenmehl Type 405, Hefe, Eier, Milch, verschiedene Kerne, Saaten, Natron/ Soda und Sesam.

Kurs-Nr. 37005

Fr, 23.10.26, 17:00-21:00 Uhr
Walterichschule - Küche,
Nägelestr. 17
€ 49,00



© M. Stierand

Räucherkultur aus dem Oman - Faszinierender Oman

Martin Stierand

Martin Stierand berichtet mit eindrucksvollen Fotos von seiner Reise durch den Oman im Frühjahr 2026. Die Route führte von Muscat über Nizwa und das Hajar-Gebirge mit seinen Wadis bis nach Sur, zu Oasensiedlungen, in die Wahiba-Wüste und durch das „Leere Viertel“ nach Salalah in der Provinz Dhofar, Heimat der Weihrauchbäume.

Im Mittelpunkt stehen faszinierende Landschaften, Wanderungen, die Kultur des Landes und die große Gastfreundschaft der Omanis. Eine kleine Räucherzeremonie und die Verkostung von Datteln und Tee runden den Vortrag ab.

Kurs-Nr. 20501

Mo, 09.11.26, 18:30-20:00 Uhr
Grabenschulhaus
€ 10,00 (ermäßigt € 8,50)

Die Zwischenzeit

- Märchen, Rituale und Geschichten zu den Rauhnächten mit weihnachtlicher Bewirtung

Petra Weller und Michaela Köhler

Zwischen den Jahren, zwischen Dunkelheit und Licht liegt die Zeit der Rauhnächte – die Tage zwischen Weihnachten und Heilige Drei König. Es ist eine Zeit des Innehaltens: Das Alte endet, das Neue beginnt noch nicht.

Seit Jahrhunderten ranken sich Märchen, Sagen und Bräuche, um diese geheimnisvolle Zeit. Die Märchenerzählerin Petra Weller stellt Ihnen einige davon vor.

Besonders bedeutend sind die Räucherrituale, mit denen Menschen seit jeher Kontakt zur geistigen Welt suchten. Michaela Köhler erklärt die Praxis des Räucherns und die Bedeutung der einzelnen heiligen Nächte.

Tauchen Sie ein in die Welt der „Heiligen Nächte“, hören Sie Geschichten und erleben Sie traditionelle Bräuche und klassisches Räuchern bei weihnachtlichem Punsch und Gebäck.

Anmeldungen bis 15.11.2026.

Kurs-Nr. 20103

Sa, 21.11.26, 16:00-18:00 Uhr
Grabenschulhaus
€ 19,00



© D. Hauke

Käse selber machen

Diethard Hauke

Frischer Käse aus eigener Herstellung - einfacher, als viele denken! In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Käseherstellung kennen. Schritt für Schritt erfahren Sie, wie aus Milch köstlicher Frischkäse entsteht, welche Zutaten und Hilfsmittel benötigt werden und worauf bei Hygiene und Reifung zu achten ist. Neben kleinen, praktischem Arbeiten erhalten Sie interessante Informationen über verschiedene Käsesorten und traditionelle Herstellungsverfahren.

Am Ende des Abends werden Sie zwei verschiedene Käsesorten bei einem Gläschen Rotwein genießen können.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs-Nr. 37001

Fr, 20.11.26, 18:00-21:00 Uhr

Dammweg 11, Fornsbach

€ 35,00 inkl. Lebensmittelkosten

Die orientalische Küche

Wisal Khalil

Gemeinsam zaubern wir orientalische Gerichte in einer entspannten Atmosphäre. Die Orientalische Küche überzeugt durch frische Zutaten - Gemüse und Fleisch - zu ausgewogenen Gerichten voller Vitamine, Proteine und wertvoller Nährstoffe.

Freuen Sie sich auf einen genussvollen Kochkurs mit zwei beliebten Hauptgerichten, darunter Kusa bi Laban und Ouzi, serviert mit einem frischen Fattoush-Salat. Zum süßen Abschluss gönnen wir uns Knafeh, begleitet von aromatischem schwarzen Tee mit Kardamom und Zimt.

Leise orientalische Melodien untermalen den Kurs und laden zum gemeinsamen Kochen, Schlemmen und vor allem zum kulturellen Austausch ein: Austausch von Geschichten, Rezepten und Erfahrungen - ein Bereich, in dem wir voneinander lernen, Verbindungen knüpfen und das Verständnis füreinander vertiefen.

Bitte mitbringen: Schürze, Spüllappen, ein Geschirrhandtuch, Behälter für eventuelle Reste und ein Getränk.

Kurs-Nr. 37003

Sa, 16.01.27, 10:00-14:00 Uhr

Walterichschule - Küche,

Nägelestr. 17

€ 49,00 inkl. Lebensmittelkosten

Tee in seinen verschiedenen Varianten

Reinhard Bauer

In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam die faszinierende Welt des Tees. Sie lernen verschiedene Teearten kennen, erfahren mehr über ihre Besonderheiten und verkosten ausgewählte Sorten in entspannter Atmosphäre. Außerdem erhalten Sie spannende Einblicke in die Zubereitung, die Anbaugelände und die Verarbeitung von Tee. Gemeinsam gehen wir der Frage nach, wie sich Tee genussvoll und unkompliziert in den Alltag integrieren lässt.

Freuen Sie sich außerdem auf Wissenswerte rund um die britische Tea Time sowie auf feine Gebäckvariationen, die passend zu den verkosteten Tees serviert werden.

Sonja Baier, Englischdozentin an der vhs Murrhardt, begleitet die gemütliche Runde zusätzlich mit einer unterhaltsamen Tea-Time-Geschichte.

Kurs-Nr. 37008

Di, 23.02.27, 15:00-17:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 24,00 inkl. Lebensmittelkosten

Textile Kunst - Weben

Heike Ehrath



Heike Ehrath verbindet in diesem besonderen Workshop künstlerisches Gespür mit meisterhaftem Handwerk. Aus textilen Fäden und Papierrahmen entstehen unter ihrer fachkundigen Anleitung kleine, individuelle Kunstwerke voller Farbe, Struktur und Ausdruckskraft.

Ob Anfänger:in oder erfahrene:r Weber:in - die erfahrene Künstlerin vermittelt die Technik Schritt für Schritt und begleitet die Teilnehmenden professionell beim Spannen, Gestalten und Weben. So entsteht aus jeder Idee ein persönliches Unikat mit eigener Handschrift.

In inspirierender Atmosphäre bleibt dabei viel Raum zum Ausprobieren, kreativen Austausch und gemeinsames Gestalten mit Freund:innen oder der Familie. Farben, Formen und Muster werden zu einer spielerischen Entdeckungsreise in die Welt des Webens. Abgerundet wird der Workshop durch Heißgetränke und leckere Flachswickel.

Heike Ehrath ist Meisterin im Webereihandwerk sowie Diplom Textildesignerin und verbindet traditionelle Techniken mit zeitgenössischer künstlerischer Gestaltung. Die Materialkosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet:

Passepartout, Webnadel und Webmaterial - pauschal 5 €.

Kurs-Nr. 21300

Fr, 26.02.27, 17:00-21:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 49,00



© J. Friz

Ankündigung Blick hinter die Kulissen: Brennerei Friz mit Whisky-Tasting in und um Burg Reichenberg

Jürgen Friz und Volker Stahl

Freuen Sie sich auf ein Whisky-Tasting mit Jürgen Friz von der Brennerei Friz und Volker Stahl in und um Burg Reichenberg. Alle Details werden im nächsten Semester bekannt gegeben.



„Marion & Marilyn“

Pop Art Marilyn Monroe von Marion Titze.
MM würde dieses Jahr 100 Jahre alt werden.

Vernissage

Freitag, 2. Oktober 2026 | 19.00 Uhr

Begrüßung:

Sonja Fischer, Kunst- und Maltreff

Willi Dillschneider, stellv. Vorstandsvorsitzender
der vhs Murrhardt e.V.

Ausstellung

Samstag, 3. Oktober 2026

13.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 4. Oktober 2026

11.00 - 17.00 Uhr

Folgende Künstler stellen aus:

Helga Schönbach	Viola Lindheimer
Susanne Vogel	Helmut Gneist
Julia Matveyeva	Erika Dangel
Dagmar Liebisch	Sonja Fischer
Armin Schumm	Marion Titze

Mit **Sonderausstellung „Challenge“**
aller Malkreismitglieder

Grabenschulhaus Murrhardt

Kunst

Kunst- und Maltreff

Sonja Fischer

Murrhardt und der Schwäbische Wald haben seit jeher Künstler und Freigeister beflügelt, ja geradezu angezogen. Die male-
rische Stadt mit ihren freundlichen Bewo-
nern und die grandiose Natur inspirieren
uns noch heute. Im Kunst- und Maltreff
treffen sich ideenreiche und interessierte
Menschen. Wir arbeiten kreativ in ent-
spannter und zwangloser Atmosphäre, je-
der in seiner Technik. Tauschen uns aus,
lernen aus den Erfahrungen der anderen,
probieren Neues und pflegen einen res-
pektvollen, wohlwollenden Umgang un-
tereinander und mit den Werken anderer.
In unserer Gruppe ist jede Kunst, Stilrich-
tung oder Technik willkommen. Diese ge-
stalterische Vielfalt gibt wertvolle Impulse.
Für die Mitglieder unserer Gruppe organi-
sieren 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 ver-
danken wir den Zugang zu Malwettbewer-
ben und Einladungen zur Teilnahme an
Kunstpreisveranstaltungen.

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

Kurs-Nr. 20400

Sa, 12.09.26, 14:30-17:30 Uhr

Grabenschulhaus

Kein Kostenbeitrag für Mitglieder

Kunst - und Maltreff - Vernissage - Challenge

Kurs-Nr. 20401

Fr, 02.10.26, 19:00-22:00 Uhr

Kunst - und Maltreff - Ausstellung - Challenge

Kurs-Nr. 20402

Sa, 03.10.26, 13:00-17:00 Uhr

Kurs-Nr. 20403

So, 04.10.26, 11:00-17:00 Uhr

Urban and landscape sketching

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 Frei-
en. Hier, wo Ruhe und Natur auf histori-
sche Stätten treffen, finden Künstlerinnen
und Künstler ideale Bedingungen, um ihre
Fähigkeiten mit der Dozentin Sonja Fi-
scher zu vertiefen und neue Inspiration zu
schöpfen.

Alle Maltechniken können ausprobiert
werden, auch Beginnende sind willkom-
men. Bitte mitbringen: Staffelei und Ho-
cker und alles was man zum persönlichen
Malbedarf braucht. Wasser usw.

Kurs-Nr. 20505

Sa, 19.09.26, 10:00-13:30 Uhr

Sa, 17.10.26, 10:00-13:30 Uhr

Treppe Grabenschulhaus

€ 69,00

Offenes Malatelier – Kreativität in Farbe

Sonja Fischer

Sie möchten Ihre eigenen Bildideen verwirklichen und verschiedene Maltechniken kennenlernen oder vertiefen? In diesem offenen Malatelier stehen Ihre persönlichen künstlerischen Interessen im Mittelpunkt.

Ob Acryl, Aquarell, Gouache, Pastell oder Mischtechnik – Sie entscheiden, mit welchem Material und welchen Motiven Sie arbeiten möchten. Von Landschaften bis Stilleben hin zu abstrakten Kompositionen sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt. Die erfahrene Dozentin begleitet Sie individuell bei Ihrem künstlerischen Prozess, gibt praktische Hilfestellungen zu Technik, Farbwirkung, Komposition und Materialeinsatz und unterstützt Sie dabei, Ihre Ideen Schritt für Schritt umzusetzen. Dabei wird auf die jeweiligen Kenntnisse und Wünsche der Teilnehmenden eingegangen.

Der Kurs bietet Raum zum Experimentieren, Ausprobieren und Weiterentwickeln der eigenen gestalterischen Fähigkeiten in einer inspirierenden und wertschätzenden Atmosphäre. Sowohl Einsteigerinnen und Einsteiger als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und entdecken Sie neue Möglichkeiten des künstlerischen Ausdrucks! Bitte mitbringen:

Malkleidung, Malgründe z.B. Acrylpapier, Leinwand, Leinwandkarton, Pinsel, Spachtel, Farben, Schwämmchen, Lappen, Palette, Wasserglas.

Kurs-Nr. 20504

Do, 17.09.26, 18:00-20:00 Uhr
Grabenschulhaus, 8 Unterrichtstage
€ 119,00



werefkin-sacharoff-.foto-museo-comunale-d-arte-moderna-ascona.jpg: Marianne von Werefkin, Der Tänzer Alexander Sacharoff, 1909. Fondazione Marianne Werefkin, Museo Comunale d'Arte Moderna, Ascona. Foto: Museo Comunale d'Arte Moderna, Ascona

Kunst- und Kulturgeschichte

Der magische Spannungsraum zwischen den Geschlechtern

Dr. Petra Neumann

Der magische Spannungsraum zwischen den Geschlechtern – eine Betrachtung jenseits der gängigen Genderdiskussion. 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 Machtwuchs erfuhr. Auch die Antike befasste sich mit dem männlichen, weiblichen, aber auch männlich-weiblichen Prinzip im Menschen und wies diesen ein großes Potenzial zu. Ebenso setzte man Jungfräulichkeit mit Unantastbarkeit und magischen Kräften in Verbindung.

Letztlich sind es die Stadien zwischen der Eindeutigkeit des erwachten Geschlechts, die etwas Zauberes ermöglichen, das jedoch durchaus ambivalent ist.

Kurs-Nr. 20126

Do, 08.10.26, 18:30-20:00 Uhr
Grabenschulhaus
€ 10,00 (ermäßigt € 8,50)

Gabriele Münter – „Jetzt bin ich Weltkind geworden“

Vortrag als Begleitveranstaltung zur Kunstfahrt nach Wiesbaden in die Ausstellung „Die Blauen Reiterinnen“

Ulla Katharina Groha

Gabriele Münter ist eine Künstlerpersönlichkeit, die als Mitbegründerin des „Blauen Reiter“ neben Kandinsky, Marc, Macke, Klee, und Jawlensky den Durchbruch zu einer neuartigen, spontanen Malerei fand. Doch gestaltete sie unabhängig von ihren männlichen Kollegen in ihren Landschaften, besonders jedoch in ihren Stilleben, Interieurs und Figurenbildern eine unverwechselbare eigene Bildsprache. Daher wird sie zu Recht als eine Wegbereiterin der Moderne bezeichnet.

Die künstlerischen Stärken Münters, die Intensität des Blicks, die Fähigkeit zur Vereinfachung des real Gesehenen, die Arbeit allein aus Umrisslinien und die flächenhafte kühne Farbenpracht, bilden dabei entscheidende Elemente des Neubeginns.

Kurs-Nr. 20304

Di, 24.11.26, 18:00-20:00 Uhr
Grabenschulhaus
€ 12,00 (ermäßigt € 10,50)

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.

Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie unter: www.vhs-murrhardt.de

Kurs-Nr. 20124

Do, 05.11.26, 18:00-19:30 Uhr
Grabenschulhaus
€ 10,00 (ermäßigt € 8,50)

Apostel und Gewebe:

Texte, Ikonographie und liturgische Textilien

Julia Matveyeva

Der Vortrag widmet sich der Frage, wie die Bilder der Apostel in der frühchristlichen und byzantinischen Kunst mit Stoffen, Vorhängen und dem liturgischen Raum verbunden sind. Ausgangspunkt ist die Beobachtung, dass Apostel bereits in den Evangelien und apostolischen Briefen mit textilen Objekten in Beziehung treten und dass diese Motive allmählich in die symbolische Sprache christlicher Auslegungen und später auch in die Ikonographie eingehen. Wir werden untersuchen, mit welchen textilen Objekten – abgesehen von Kleidung – die Apostel in den Bildquellen erscheinen, wie diese Gegenstände Teil des liturgischen Lebens der Kirche werden und weshalb Apostel schließlich auch auf liturgischen Textilien dargestellt werden: auf Vorhängen, Aër-Tüchern, Epitaphien, Epitachelien und Epimanikien. Der Vortrag zeigt, wie Darstellungen der Apostel einen neuen Blick auf die heute fast verlorene Welt frühchristlicher liturgischer Textilien eröffnen und deren Bedeutung für die visuelle Sprache der christlichen Kultur sichtbar machen können.

Kurs-Nr. 20309

Do, 21.01.27, 18:30-20:00 Uhr
Grabenschulhaus
€ 10,00 (ermäßigt € 8,50)

„Sprache vor der Sprache: Der Mensch und die Entstehung der ersten Kunst“

Julia Matveyeva

Prähistorische Kunst erscheint uns oft fern und fremd. Doch vielleicht entstanden in den ersten Bildern bereits die Grundlagen einer Sprache, die uns bis heute prägt: die Sprache von Raum, Bild, Bewegung und Symbol. Wie entwickelte sich die erste Bildsprache der Menschheit - lange bevor komplexe Wortsprache existierte? Warum wollten Menschen ihre Welt darstellen, und wie konnten Farbe, Rhythmus und Form verbinden und berühren? Der Vortrag schlägt überraschende Brücken zwischen prähistorischer Kunst und byzantinischen Mosaiken, Fresken und Kirchenräumen. Er zeigt, wie Kunst dem Menschen half, sich selbst zu verstehen und warum diese uralten Bilder bis heute eine unmittelbare Wirkung auf uns haben.

Kurs-Nr. 20310

Do, 18.02.27, 18:30-20:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 10,00 (ermäßigt € 8,50)

Philosophie

Die DenkBar

Kirstin Krack

Die DenkBar lebt von Begegnung, Austausch und gemeinsamer Neugier. In diesem offenen Gesprächsformat stehen die Themen im Mittelpunkt, die die Teilnehmenden selbst mitbringen – seien es Fragen des Alltags, gesellschaftliche Themen, persönliche Gedanken, Texte, Bücher oder andere Impulse, die zum Nachdenken und Diskutieren anregen.

Eingeladen sind alle, die Freude am Austausch haben und ihre Ideen, Perspektiven oder Anliegen in einer offenen Runde teilen möchten. Dabei geht es nicht um richtig oder falsch, sondern um das gemeinsame Gespräch, neue Blickwinkel und das Miteinander.

In freundschaftlicher und geselliger Atmosphäre entsteht Raum für Begegnungen, inspirierende Diskussionen und lebendige Gespräche. Der persönliche Kontakt, gegenseitiges Zuhören und die Lust am gemeinsamen Nachdenken machen dieses Angebot zu einem besonderen Treffpunkt für alle, die den offenen Dialog schätzen.

Die DenkBar findet am letzten Montag eines Monats statt.

Kurs-Nr. 20130

18:00-20:00 Uhr

Grabenschulhaus

Kein Kostenbeitrag

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:

- Margaret Atwood: So etwas wie Memoiren
 - Nora Gomringer: Am Meerschwein übt das Kind den Tod
 - Elisabeth Strout: Erzähl mir alles
 - Sonja Flaßpöhler: Streiten
 - Alina Bronsky: Essen
 - Tommy Goerz: Im Schnee
 - Monika Marou: Stille Zeile sechs
 - Dorothee Elminger: Die Holländerinnen
 - Kristin Valla: Ein Raum zum Schreiben
- Die Ansprechpartnerin: Ute Müller
Von vhs-Mitgliedern wird kein Kostenbeitrag erhoben.

Kurs-Nr. 20101

Di, 06.10.26, 09:30-11:00 Uhr

Grabenschulhaus

Kein Kostenbeitrag

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

Di, 22.09.26, 20:00-22:00 Uhr

Grabenschulhaus

Kein Kostenbeitrag für Mitglieder

Ankündigung Premiere: Theatelier "fabula et cetera" Freundinnen

Lucy, Jacky und Sarah, drei enge Freundinnen Mitte vierzig, kennen sich seit dem Medizinstudium. Sie treffen sich, um Sarahs Geburtstag zu feiern. Zwischen bissigen Witzen, alten Ritualen und zärtlichen Momenten kommen nach und nach Geheimnisse ans Licht. Während sie lachen, streiten, weinen und sich wieder versöhnen, bröckelt die lockere Fassade ihres Wiedersehens. Denn hinter dem scheinbar harmlosen Abend verbirgt sich ein existenzielles Thema: Sarahs drohender Tod und die Frage, wie er verhindert werden kann. Jede glaubt, der anderen überlegen zu sein, doch Manipulationen und Täuschungen führen zu immer neuen Wendungen. Im skurrilen Finale zeigt sich schließlich, dass niemand die ganze Wahrheit kannte und der Abend von Anfang an Teil eines raffiniert eingefädelten Spiels war. Ein Stück von Daniel Maximilian. Voller schwarzem Humor und überraschender Wendungen.

Kurs-Nr. 20206

ab Fr, 19.02.27, 19:30-21:30 Uhr

Grabenschulhaus

€ 18,00

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

Mi, 16.09.26, 17:30-18:30 Uhr

Grabenschulhaus, 10 Unterrichtstage

€ 89,00 (ermäßigt € 76,00)

Solo Latin Tänze Beginnende & Fortgeschrittene

Ronja Baumann

Dieser Tanzkurs richtet sich an alle, die Freude an lateinamerikanischen Rhythmen haben – ganz gleich, ob sie bereits erste Erfahrungen im Solo Latin gesammelt haben oder neu einsteigen möchten. Gemeinsam tanzen wir zu mitreißender Musik und lernen Choreografien in den Tänzen Rumba, ChaChaCha, Jive und Samba. Die Schrittfolgen werden dem jeweiligen Level angepasst, sodass sowohl AnfängerInnen als auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten kommen. Neben tänzerischer Technik stehen vor allem Freude an Bewegung, Ausdruck und Musikalität im Mittelpunkt. Die Choreos sind für das Solotanz konzipiert, lassen sich aber auch im Paartanz anwenden. Eine normale Grundfitness ist ausreichend – der Kurs eignet sich für alle, die sich gern zur Musik bewegen und Neues ausprobieren möchten.

Kurs-Nr. 20904

Mi, 11.11.26, 19:00-20:00 Uhr
Grabenschulhaus, 12 Unterrichtstage
€ 89,00 (ermäßigt € 76,00)

Lebensraum Garten

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. 26120003

Di, 15.09.26, 16:30-18:30 Uhr
Garten Oberroter Str. 18, Oberrot
5 Unterrichtstage
€ 75,00

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, andauern den 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.

Kurs-Nr. 26120005

Sa, 24.10.2026, 09:00-17:00 Uhr
Wacholderhof e.V., Wacholderhof 17,
71540 Murrhardt
€ 139,00



Humusaufbau und Nutzung von Laubmehlen im Selbstversorger-Anbau

Birgit Haas und Dieter Henzler

**In Kooperation mit
dem Naturpark
Schwäbisch-Fränkischer Wald**

Gleichgewichte und nachhaltiger Humusaufbau im Selbstversorger-Anbau und Nutzung von Bäumen zur Herstellung von Laubmehlen.

Ein gesunder Boden ist die Grundlage jeder nachhaltigen Selbstversorgung. In diesem Vortrag geht es um natürliche Gleichgewichte im Boden, den Aufbau von Humus sowie um praxisnahe Ansätze für eine zukunftsfähige Bewirtschaftung im Selbstversorger-Anbau. Thematisiert werden die Bedeutung von Bodenleben, Wasserspeicherung und Nährstoffkreisläufen sowie konkrete Möglichkeiten, wie durch schonendes Arbeiten mit der Natur fruchtbare Böden entstehen können – im eigenen Garten, auf dem eigenen Grundstück oder auf der Streuobstwiese.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Wildobst, essbaren Bäumen und Laubmehlen und deren Rolle in nachhaltigen Anbausystemen. Der Vortrag verbindet traditionelles Kulturwissen mit modernen ökologischen Erkenntnissen und richtet sich an naturinteressierte Menschen, die ihre Flächen langfristig gesund und resilient gestalten möchten.

Kurs-Nr. 20007

Mo, 02.11.26, 18:00-20:30 Uhr
Grabenschulhaus
€ 10,00



Lebensraum Garten: Mit naturnaher Gestaltung die Artenvielfalt fördern

**Teil des Projekts: Mensch. Natur –
natürlich. zusammen. leben des NABU
Baden-Württemberg**

Daniela Arnold

Kräuterspirale, Wildstaudenbeet, Naturteich: mit der passenden Gestaltung können Gärten für uns Menschen attraktiv sein und gleichzeitig zum Lebensraum für Tiere und Pflanzen werden. Denn die Natur wird durch intensive Landwirtschaft oder Infrastruktur immer weiter zurückgedrängt. Gartenbegeisterte können mit einfachen Mitteln viel für die Artenvielfalt tun und dazu beitragen, dass sich Vögel, Schmetterlinge und Wildbienen wohlfühlen. Daniela Arnold, Gartenexpertin beim NABU Baden-Württemberg, stellt die Grundlagen des naturnahen Gärtnerns vor und gibt Tipps, worauf man bei Pflanzen und Material achten sollte. Der Vortrag ist Teil des Projekts **Mensch. Natur – natürlich. zusammen. leben** des NABU Baden-Württemberg. Ziel des Projektes ist es, die biologische Vielfalt und Klimaresilienz im Siedlungsraum zu erhalten und zu stärken – in Gärten und Kirchengemeinden, auf öffentlichen Grünflächen und an Gebäuden. Mensch. Natur wird gefördert im Bundesprogramm Biologische Vielfalt durch das Bundesamt für Naturschutz mit Mitteln des Bundesministeriums für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz und nukleare Sicherheit sowie durch das Umweltministerium Baden-Württemberg. Ref.: Daniela Arnold ist Garten-Expertin beim NABU-Landesverband Baden-Württemberg und leitet dort das Projekt „Mensch. Natur – natürlich. zusammen. leben“.

Kurs-Nr. 20005

Do, 18.03.27, 19:00-21:00 Uhr
Grabenschulhaus
Kein Kostenbeitrag



Schnüre aus Naturmaterialien herstellen

Erwachsenen/Kind-Kurs ab 8 Jahren



Melanie Schaible

Wir laufen zumeist achtlos an ihnen vorbei, meiden sie sogar, manchmal haben wir vielleicht Angst vor ihnen, wenn wir uns ihnen nähern sollen... Brennnesseln.

Dabei bergen diese Pflanzen einen reichhaltigen Schatz. Zum einen sind sie ein sehr schmackhaftes Wildgemüse, vergleichbar dem Spinat, und zum anderen kann man von ihnen wertvolle Fasern gewinnen, die ganz einfach zu haltbaren und reisfesten Schnüren verarbeitet werden können. In diesem Naturhandwerkskurs lernen wir, wie wir Brennnesseln anfassen können, ohne uns an den Brennhaaren zu stechen, wie wir sie ernten und die Fasern gewinnen können und letztlich stellen wir auch Schnüre her, die dann für Armbänder, Ketten, Umwicklungen (z. B. für Messergriffe oder Bogengriffe), Schlüsselhänger oder einfache Bänder zum Aufhängen genutzt werden können.

Bitte für diesen Kurs ein Taschen- oder Schnitzmesser mitbringen. Die Gebühr steht für die Teilnahme eines Erwachsenen und eines Kindes. Weitere Kinder je 5 Euro.

Kurs-Nr. 21557

Fr, 14.05.27, 10:00-13:00 Uhr
Treffen an der Lindersthütte
€ 19,00

Workshop: 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 Zahnpfutzmittel. Dabei kommen wir ganz ohne chemische Zusätze aus. Alt bewährt und ohne großen Aufwand kreieren wir unsere eigenen Duftkombinationen und Pflegeprodukte. Liebevoll in Glastiegeln oder 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. Den Eingang zur Walterichschulküche finden Sie im Pausenhof gegenüber der Walterichsporthalle (Helmut-Götz-Straße 2). Parken können Sie am besten neben der Festhalle (Helmut-Götz-Straße 3).

Kurs-Nr. 21415

Mi, 12.05.27, 18:00-21:00 Uhr
Walterichschule - Küche,
Nägelestr. 17
€ 44,00 (ermäßigt € 39,50) inkl.
Materialkosten

Kunsth Handwerk: Ton



Kreativ-Workshop: Fliesen gestalten mit Persönlichkeit

Ulrike Wieland

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten Sie individuelle Fliesen für Haus und Garten!

Ob kunstvolle Ornamente, Namen, Lieblingszitate oder persönliche Motive – jede Fliese wird zu einem einzigartigen Unikat. Zur Auswahl stehen verschiedene Formate, Farben und Gestaltungsmöglichkeiten. Von modern und schlicht bis verspielt und farbenfroh ist alles möglich. Die gestalteten Fliesen eignen sich wunderbar als Dekoration für Tischoberflächen, Wände, Wege, Terrassen, Küchen, Hauseingänge oder als persönliches Geschenk.

- Eigene Ideen willkommen: bringen Sie gerne Stempel, Motive oder ähnliches mit.

- Gestaltung mit Ornamenten, Schrift und Farben.

- Für Innen- und Außenbereiche geeignet.

- Für Anfänger*innen und Kreative jeden Alters.

Entdecken Sie die Freude am Gestalten und erschaffen Sie bleibende Kunstwerke mit persönlicher Bedeutung!

Gerne können Sie in diesem Workshop auch andere Dekorationen für Haus und Garten gestalten, lassen Sie Ihrer Vorstellung freien Lauf.

Kurs-Nr. 20601

Mi, 04.11.26, 19:30-21:30 Uhr
Do, 05.11.26, 19:30-21:30 Uhr
Fr, 06.11.26, 19:30-21:30 Uhr
Grabenschulhaus
€ 55,00 (ermäßigt € 47,00) inkl.
Materialkosten

Bei unseren
Kreativkursen
sind Jugendliche
herzlich willkommen!

Kunsth Handwerk: Textil

Nähtechnik - Pojagi

Renate Spahmann

Pojagi (oder auch Bojagi) ist eine koreanische (Patchwork) Näh-Technik, bei der Stoffstücke in verschiedenen Größen (und Farben) zu einem größeren Teil zusammengeheftet werden. Die Nahtzugaben werden in den Säumen kaschiert, so dass Vorder- und Rückseite genau gleich aussehen.

Traditionell wird Pojagi mit feinen Stoffen von Hand genäht. In diesem Kurs erlernen Sie diese kunstvolle Nähtechnik mit der Nähmaschine. Mit dieser besonderen Technik entstehen leichte Vorhänge, Tischläufer, filigrane Objekte fürs Fenster und vieles mehr.

Bei Vorgespräch (VG) erläutert die Dozentin die Auswahl der Stoffe und die Materialliste. Für den weiteren Verlauf werden Nähmaschine, Schneidematte, Rollschneider und Lineal benötigt.

Kurs-Nr. 21301

Mi, 16.09.26, 19:00-21:00 Uhr (VG)
Fr, 25.09.26, 17:00-21:00 Uhr
Sa, 26.09.26, 10:00-17:00 Uhr
Grabenschulhaus
€ 69,00 (ermäßigt € 58,50)

Lust auf Patchwork? - Fliegende Gänse - Flying Geese

Renate Spahmann

Die Fliegenden Gänse sind ein sehr schönes Motiv für den Herbst, denn es erinnert an ziehende Vögel und Wildgänse. Es gibt verschiedene Methoden um aus einem Rechteck und zwei Quadraten aus Stoff den Vogelflug zu nähen. In diesem Kurs beginnen wir mit der „Anfänger“-Methode und erarbeiten uns weitere Techniken um dieses interessante Muster vielfältig zu gestalten.

Mit einem einfarbigen Hintergrund können für die fliegenden Gänse Reststoffe verwendet werden, die Sie gerne zum Vorgespräch (VG) mitbringen können.

Für den weiteren Verlauf werden Nähmaschine, Schneidematte, Rollschneider und Lineal benötigt.

Kurs-Nr. 21303

Mi, 21.10.26, 18:00-20:00 Uhr (VG)
Fr, 30.10.26, 17:00-21:00 Uhr
Sa, 31.10.26, 10:00-17:00 Uhr
Grabenschulhaus
€ 69,00 (ermäßigt € 58,50)



© R. Spahmann

Lust auf Patchwork? - Die Vielfalt von Quadraten

Renate Spahmann

Die geometrische Form des Quadrates ist eine gute Möglichkeit verschiedene Muster in Stoff zu gestalten. Es gibt schier endlose Varianten bei der Stoffauswahl, der Größe des Quadrates und bei der Gestaltung; von der Krabbeldecke bis zu großen Kuschelquilt ist hier viel Spielraum für Ihre Kreativität. Die Dozentin zeigt Ihnen wie der Stoff zugeschnitten und genäht wird, sowie die kleinen Tricks und Kniffe, damit die Nähte schön aufeinandertreffen. Stoff-Quadrate sind auch eine schnelle Lösung um den eigenen Stoffvorrat zu verkleinern. Sie können Ihre Stoffe gerne zum Vorgespräch (VG) mitbringen. Dabei wird auch die Materialliste besprochen. Im weiteren Verlauf wird eine Nähmaschine, Schneidematte, Rollschneider und Lineal benötigt.

Kurs-Nr. 21302

Mi, 20.01.27, 17:00-19:00 Uhr (VG)

Fr, 29.01.27, 17:00-21:00 Uhr

Sa, 30.01.27, 10:00-17:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 69,00 (ermäßigt € 58,50)

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

Sa, 10.10.26, 10:00-15:00 Uhr

Sa, 17.10.26, 10:00-15:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 69,00 (ermäßigt € 58,50)

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

Es stehen 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. 21305

Mi, 11.11.26, 18:30-20:30 Uhr

Grabenschulhaus, 3 Unterrichtstage

€ 49,00 (ermäßigt € 41,50)

Grundkurs: Stricken eines Dreiecktuchs für Sommer und Winter

Edith Ebert-Switlinski

Stricken liegt wieder im Trend - kreativ, entspannend und vielseitig. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Strickens und setzen sie direkt in einem Projekt um: einem einfachen, modernen Dreieckstuch. Gemeinsam üben wir rechte und linke Maschen sowie wichtige Techniken wie Umschlag, Zusammenstricken und abgehobene Maschen. Alles wird Schritt für Schritt erklärt und direkt praktisch angewendet, sodass Ihr erstes eigenes Strickstück entsteht. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen und alle, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten. In entspannter Atmosphäre bleibt Raum zum Ausprobieren, Fragen und kreativen Arbeiten. Gerne können Sie für dieses Projekt verschiedene Wollreste verwenden.

Verbrauch: ca 300-400 g mittelstarke Wolle, Nadelstärke 3,5-4 mm, Rundstricknadel 80 -120 cm (Angabe auf der Banderole, lieber zu viel als zu wenig Garn kaufen).

Bitte mitbringen: Wolle oder Garn passend für die Rundstricknadeln 80-120 cm (maximale breite des Dreiecktuchs) Schere

Kurs-Nr. 21307

Sa, 06.03.27, 10:00-14:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 29,00 (ermäßigt € 25,00)



© H. Ehrath

Textile Kunst - Weben

Heike Ehrath



Heike Ehrath verbindet in diesem besonderen Workshop künstlerisches Gespür mit meisterhaftem Handwerk. Aus textilen Fäden und Papierrahmen entstehen unter ihrer fachkundigen Anleitung kleine, individuelle Kunstwerke voller Farbe, Struktur und Ausdruckskraft. Ob Anfänger:in oder erfahrene:r Weber:in - die erfahrene Künstlerin vermittelt die Technik Schritt für Schritt und begleitet die Teilnehmenden professionell beim Spannen, Gestalten und Weben. In inspirierender Atmosphäre bleibt dabei viel Raum zum Ausprobieren, kreativen Austausch und gemeinsames Gestalten mit Freund:innen oder der Familie. Farben, Formen und Muster werden zu einer spielerischen Entdeckungsreise in die Welt des Webens. Abgerundet wird der Workshop durch Heißgetränke und leckere Flachswickel. Heike Ehrath ist Meisterin im Webereihandwerk sowie Diplom Textildesignerin und verbindet traditionelle Techniken mit zeitgenössischer künstlerischer Gestaltung. Die Materialkosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet: Passepartout, Webnadel und Webmaterial - pauschal 5 €.

Kurs-Nr. 21300

Fr, 26.02.27, 17:00-21:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 49,00

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. Pro Termin fallen 23 € als Gebühr an.

Kurs-Nr. 214010

Mo, 28.09.26, 15:00-17:30 Uhr

Grabenschulhaus

Kurs-Nr. 214011

Mo, 19.10.26, 15:00-17:30 Uhr

Grabenschulhaus

Kurs-Nr. 214012

Mo, 30.11.26, 15:00-17:30 Uhr

Grabenschulhaus

Kurs-Nr. 214013

Mo, 25.01.27, 15:00-17:30 Uhr

Grabenschulhaus

Kurs-Nr. 214014

Mo, 22.02.27, 15:00-17:30 Uhr

Grabenschulhaus

€ 23,00 pro Termin

Better together

Sticken: Kreativ werden mit Nadel und Faden!

Erwachsenen/Kind-Kurs ab 10 Jahren oder better together



Julia Matveyeva

Du hast Lust, kreativ zu werden und etwas Neues auszuprobieren?

Gemeinsam lernen wir die Grundlagen des Stickens und gestalten mit bunten Garnen individuelle Motive – von herbstlichen Designs bis hin zu frechen Tiermotiven. Dabei entstehen Schritt für Schritt einzigartige Stickereien, die ganz nach den eigenen Vorstellungen gestaltet werden können. Das Besondere: Die Motive können nicht nur auf Stickstoff gearbeitet, sondern auch direkt auf mitgebrachte Kleidung oder andere Textilien aufgestickt werden. Ob Jeansjacke, Tasche, Stoffbeutel, Decke oder Kissenbezug – mit einer individuellen Stickerei werden Alltagsgegenstände zu ganz persönlichen Unikaten.

Ob mit Mama, Papa, Oma, Tante oder der besten Freundin – gemeinsam macht Sticken noch mehr Freude! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Für den Workshop bringt die Dozentin zusätzlich verschiedene Materialien mit, die bei Bedarf vor Ort ausgeliehen oder erworben werden können. Bitte mitbringen: Scheren, Fingerhüte, Stickgarn, Sticknadeln in verschiedenen Stärken (Öhren), kleine Stickrahmen, Trägermaterial mindestens 25 x 25cm oder Kleidung, Taschen usw. (kein Stretch).

Kurs-Nr. 21400

Sa, 17.10.26, 10:00-15:00 Uhr

Grabenschulhaus

Kursgebühr Kind/Erwachsener € 39,00

Kursgebühr 2 Erwachsene € 59,00

Kursgebühr Einzelperson € 35,00

Byzantinische Weihnachtsstickerei Erwachsenen/Kind-Kurs ab 10 Jahren oder better together



Julia Matveyeva

Goldstickerei wie aus einer anderen Zeit – und doch aktueller denn je! In diesem besonderen Workshop entdeckt ihr die faszinierende Kunst der byzantinischen Stickerei, eine jahrhundertealte Technik, die einst für kostbare Gewänder und prunkvolle Textilien verwendet wurde. Gemeinsam mit der Kunsthistorikerin Julia Matveyeva taucht ihr in die Welt glänzender Goldfäden ein und lernt traditionelle Techniken kennen, die heute nur noch selten praktiziert werden.

Passend zur Weihnachtszeit entstehen dabei einzigartige Stickereien mit festlichen Motiven. Ob auf Samt, Leinen oder direkt auf mitgebrachten Textilien – die kunstvollen Goldstickereien können individuell auf Decken, Taschen, Stoffbeutel oder andere Lieblingsstücke aufgebracht werden und verleihen ihnen eine ganz besondere, weihnachtliche Note. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Für den Workshop bringt die Dozentin zusätzlich verschiedene Materialien mit, die bei Bedarf vor Ort ausgeliehen oder erworben werden können. Bitte mitbringen: Scheren, Fingerhüte, Stickgarn, Sticknadeln in verschiedenen Stärken (Öhren), bzw. Perlennadeln, kleine Stickrahmen, Trägermaterial mindestens 25x 25cm, (kein Stretch) grobes Leinengewebe 25x 25cm, Schraubzwingen, bunte Federn (dünn, reißfest)

Kurs-Nr. 21401

Sa, 14.11.26, 10:00-15:00 Uhr

Grabenschulhaus

Kursgebühr Kind/Erwachsener € 39,00

Kursgebühr 2 Erwachsene € 59,00

Kursgebühr Einzelperson € 35,00



Alle Fotos dieser Seite sind aus dem Buch:
Sticken - Die Motivsammlung von Anne Mende,
ISBN 978-3-7358-7056-8

Herzlichen Dank für die freundliche Genehmigung.



seit
1954

Winkle



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



Folgende Vortragsreihe findet in Kooperation mit der Schumm Pflege gGmbH statt. **Alle Vorträge finden im Café Margarete, Fornsbacherstraße 29, 71540 Murrhardt statt.**

Alleine leben mit Demenz - Grenzen und Möglichkeiten mit alltagspraktischen Tipps und Tricks

Margit Mahler,
(Leitung, Schumm Tagespflege)

Demenz erschwert ein selbstständiges Leben im Alltag. Der Vortrag zeigt Möglichkeiten und Grenzen des Alleinelebens mit Demenz auf. Vorgestellt werden praktische Hilfen, Wohnraumanpassungen, Unterstützungsangebote sowie Tipps für Angehörige und Pflegekräfte. Zudem wird erläutert, wann fachliche oder ambulante Unterstützung sinnvoll ist.

Kurs-Nr. 34207

Do, 18.09.26, 18:00-20:00 Uhr

Kein Kostenbeitrag

Vollmacht-, rechtliche Betreuung-, und Selbstbestimmung von Menschen mit Demenz

Margit Mahler,
(Leitung, Schumm Tagespflege)

Der Vortrag behandelt rechtliche und persönliche Aspekte bei Demenz. Vorgestellt werden Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und rechtliche Betreuung, um Selbstbestimmung und Sicherheit zu wahren. Angehörige erfahren, wie Entscheidungen vorbereitet und der Übergang zur Betreuung gestaltet werden kann, damit Wünsche und Versorgung auch bei eingeschränkter Entscheidungsfähigkeit berücksichtigt bleiben.

Kurs-Nr. 34208

Do, 15.10.26, 18:00-20:00 Uhr

Kein Kostenbeitrag

Demenzprävention - was wir tun können

Margit Mahler,
(Leitung, Schumm Tagespflege)

Der Vortrag zeigt, dass Demenzprävention möglich ist. Vorgestellt werden Maßnahmen wie Bewegung, gesunde Ernährung, soziale Kontakte und geistige Aktivität. Auch Stressbewältigung und guter Schlaf spielen eine Rolle. Zudem werden Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes und Depressionen erläutert sowie Möglichkeiten, diese gezielt zu reduzieren und frühzeitig vorzubeugen.

Kurs-Nr. 34209

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

Kein Kostenbeitrag

Depressionen und Suizidprävention im Alter

Margit Mahler,
(Leitung, Schumm Tagespflege)

Der Vortrag zeigt, dass Demenzprävention möglich ist. Vorgestellt werden Maßnahmen wie Bewegung, gesunde Ernährung, soziale Kontakte und geistige Aktivität. Auch Stressbewältigung und guter Schlaf spielen eine Rolle. Zudem werden Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes und Depressionen erläutert sowie Möglichkeiten, diese gezielt zu reduzieren und frühzeitig vorzubeugen.

Kurs-Nr. 34210

Do, 17.12.26, 18:00-20:00 Uhr

Kein Kostenbeitrag

Gesundheitswissen

Herz und Gefäßsystem durch Ernährung positiv beeinflussen

Annette Freder

Bluthochdruck und Gefäßprobleme entstehen häufig nicht zufällig – und man kann selbst mehr beeinflussen, als viele denken. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Ernährung und Lebensweise Ihr Herz und Ihre Gefäße unterstützen können.

Lernen Sie verständlich und praxisnah, welche Zusammenhänge im Körper wirken und welche einfachen, natürlichen Maßnahmen helfen können, den Blutdruck positiv zu beeinflussen. Freuen Sie sich auf alltagstaugliche Tipps für mehr Gesundheit, Energie und ein gutes Körpergefühl.

Kurs-Nr. 34101

Di, 13.10.26, 18:00-21:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 22,00 (ermäßigt € 19,00)

Der Kohlenhydratstoffwechsel

Daniela Weh

Wissenschaftlich betrachtet ist die Ernährung die Aufnahme von Nährstoffen in Form von Nahrung. Doch wie funktioniert der Stoffwechsel und im Speziellen der Kohlenhydratstoffwechsel?

Kohlenhydrate sind elementarer Bestandteil unserer Ernährung. Ein Zuviel an Kohlenhydraten kann sich ebenso ungünstig auf unsere ganzheitliche Gesundheit auswirken wie ein Zuwenig. Und wie können wir mit entsprechender Nahrung bestimmte Zivilisationskrankheiten vermeiden oder vorbeugen?

Kurs-Nr. 34111

Do, 29.10.26, 18:00-20:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 23,00 (ermäßigt € 19,50)

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

Cheyenne Brajan

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

Dies und noch mehr decken wir in diesem interaktiven Vortrag auf.

Kurs-Nr. 34118

Do, 05.11.26, 20:00-21:30 Uhr

Grabenschulhaus

€ 18,00 (ermäßigt € 15,00)

Online - Herzgesundheits

Daniela Weh

Unser Herz schlägt unaufhörlich, fast unmerklich und ganz automatisch. Beim Einen schneller, beim Anderen langsamer. Tag und Nacht und ohne, dass wir dabei den Rhythmus, die Schlagqualität oder die Geschwindigkeit selbst beeinflussen können. Wie wichtig das Herz ist, merken wir leider meist erst dann, wenn es krank ist. Mit einem gesunden Lebens- und Ernährungsstil können wir unser Herz positiv beeinflussen. In diesem virtuellen Vortrag informiere ich Sie über Möglichkeiten und Stellschrauben, die dazu beitragen können, möglichst lange herzgesund zu bleiben.

Kurs-Nr. 34115

Sa, 16.01.27, 16:30-18:30 Uhr

Virtueller Kursraum

€ 23,00 (ermäßigt € 19,50)

Cholesterin und Ernährung

Cheyenne Brajan

Erhöhte Cholesterinwerte kommen mittlerweile immer häufiger vor. Aber woher kommt eigentlich das Cholesterin? In welchen Lebensmitteln ist es enthalten? Wie kann ich mit einfachen Tricks in der Ernährung einem erhöhten Cholesterinspiegel entgegenwirken?

Wie Cholesterin mit der Ernährung zusammenhängt und beeinflusst werden kann, klären wir in diesem interaktiven Vortrag.

Kurs-Nr. 34119

Do, 21.01.27, 20:00-21:30 Uhr

Grabenschulhaus

€ 18,00 (ermäßigt € 15,00)





Online - Gutes Essen - Gute Laune - Geistig fit?

Daniela Weh

Je älter wir werden, desto mehr Unterstützung benötigt unser Körper durch Ernährung.

Aber auch in jungen Jahren trägt gute Ernährung enorm zur Lebensqualität bei. Die Verknüpfung von Gehirn, Ernährung und körperlich/seelischem Wohlbefinden hängt nämlich eng miteinander zusammen. Die grauen Zellen können mangels guter Ernährung nämlich kapitulieren: Nervosität, Konzentrationsschwäche, Aggressivität oder schwankende Stimmung kann die Folge sein. Lassen Sie sich in diesem Vortrag überraschen, wie die richtige Ernährung Ihr Höchstleistungsorgan – das Gehirn – für alle Anforderungen fit machen kann!

Kurs-Nr. 34116

Mi, 24.02.27, 18:00-20:00 Uhr

Virtueller Kursraum

€ 23,00 (ermäßigt € 19,50)

Ganzheitliche Hautpflege

Dr. Christiana Fischer

Der Vortrag von Dr. Christiana Fischer bietet einen Überblick über grundlegende Aspekte der Hautpflege aus ganzheitlicher Perspektive. Neben der Funktion und den Bedürfnissen der Haut werden ausgewählte Inhaltsstoffe sowie deren mögliche Wechselwirkungen betrachtet. Darüber hinaus wird erläutert, wie eine individuell angepasste Pflegeroutine aufgebaut sein kann. Die Teilnehmenden erhalten von der ganzheitlichen Hautärztin fundierte Informationen und praxisnahe Hinweise für eine bewusste und bedarfsgerechte Hautpflege.

Kurs-Nr. 34108

Mo, 25.01.27, 18:30-20:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 18,00 (ermäßigt € 15,00)

Workshops

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: Gymnastik-/Yogamatte, eine Decke, ein Kissen und ein Getränk

Kurs-Nr. 30612

Sa, 10.10.26, 16:00-19:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 30,00 (ermäßigt € 25,50)

Workshop Knie -(Fuß)- Gelenk

Viola Klasen

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

Kurs-Nr. 32242

Di, 20.10.26, 20:00-21:30 Uhr

Grabenschulhaus

€ 15,00 (ermäßigt € 12,50)

Ärger in Glück umwandeln - geht das?

Daniela Weh

Was bedeutet eigentlich Glück und ist das nicht eher eine subjektive Empfindung?

Ärger ist für Viele von uns schon eher greifbar, denn schließlich können wir uns ja über alles Mögliche ärgern.

An diesem Abend erfahren Sie von Daniela Weh in Theorie aber auch in vielen praktischen Beispielen, wie Sie Ärger in Glück wandeln, positive Affirmationen finden, Glücksbotschaften anwenden und bspw. in der Meditation umsetzen können.

Bitte mitbringen: Gymnastik-/Yogamatte, eine Decke, ein Kissen und ein Getränk.

Kurs-Nr. 34112

Fr, 13.11.26, 18:00-20:30 Uhr

Grabenschulhaus

€ 28,00 (ermäßigt € 24,00)

*** Dein Self-Care Bundle:** Gönn dir alle drei Workshops und spare 15 %. Die ideale Kombination für mehr Entspannung, Energie und natürliche Frische.

Bewusstes Atmen kann so vieles positiv beeinflussen *

Dr. Christiana Fischer

Der Workshop von Dr. Christiana Fischer bietet eine Einführung in ausgewählte Atemtechniken aus dem Pranayama und dem modernen Breathwork. Vermittelt werden Grundlagen zur bewussten Atmung sowie deren Wirkung auf Körper und Geist.

Die Teilnehmenden lernen einfache, alltagstaugliche Übungen kennen, die zur Entspannung, zur Förderung der Konzentration und zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens eingesetzt werden können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs-Nr. 34107

Sa, 14.11.26, 09:00-10:30 Uhr

Grabenschulhaus

€ 20,00 (ermäßigt € 17,00)

Ätherische Öle - mehr als ein schöner Duft *

Dr. Christiana Fischer

Dr. Christiana Fischer stellt in diesem Workshop ausgewählte ätherische Öle vor und zeigt deren einfache Anwendung im Alltag.

Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über Qualitätsmerkmale, Hinweise zur sicheren Anwendung und praktische Anregungen für den Einsatz ätherischer Öle zur Förderung des Wohlbefindens. Jeder Teilnehmer kann sich selbst eine ätherische Ölmischung kreieren.

Kurs-Nr. 34109

Sa, 14.11.26, 10:45-12:15 Uhr

Grabenschulhaus

€ 25,00 (ermäßigt € 21,50) inkl.

Materialkosten

Ausgleichende Körperarbeit



ANDREA HERRMANN
ENERGETISCHE MASSAGE
WOHLBEFINDEN FÜR KÖRPER,
GEIST UND SEELE

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

Brucknerstrasse 29
71540 Murrhardt-Alm

Telefon 0151 70161611
herrmann.andrea@online.de



Face Yoga *

- natürliche Frische für Gesicht und Ausstrahlung

Dr. Christiana Fischer

Face Yoga ist eine natürliche Methode, um die Gesichtsmuskulatur zu entspannen, zu dehnen und gezielt zu aktivieren. Ziel ist es, Verspannungen zu lösen, die Durchblutung zu fördern und die Gesichtswahrnehmung zu verbessern. Regelmäßiges Üben kann sichtbare Ergebnisse erzielen und bietet eine natürliche Alternative zu invasiven ästhetischen Behandlungen. Im Workshop werden die wichtigsten Übungen theoretisch erklärt und praktisch geübt. Der Kurs ist für alle Altersgruppen und Geschlechter geeignet, erfordert keine Vorkenntnisse und wird von der ganzheitlichen Hautärztin Dr. Christiana Fischer geleitet.

Kurs-Nr. 34110

Sa, 14.11.26, 14:00-15:30 Uhr
Grabenschulhaus
€ 20,00 (ermäßigt € 17,00)

Meditation zum Jahresende - für Beginnende und Fortgeschrittene

Daniela Weh

Die Kunst der Entspannung liegt darin, sich ab und zu aus dem Alltag rauszunehmen, ruhiger zu werden und bei sich selbst anzukommen. Gerade in der Vorweihnachtszeit oder zum Jahresende ist es umso wichtiger in die Entspannung zu kommen, sich auf das zu konzentrieren, was wirklich wichtig ist. Altes im alten Jahr zu lassen und sich auf das zu konzentrieren, was im neuen Jahr kommt. Wenn Sie sich zum Jahresende Entspannung wünschen und diese auch gerne mit ins Jahr 2027 nehmen möchten, dann ist dieser Abend genau das Richtige für Sie. Es werden unterschiedliche Meditations-techniken vorgestellt und geübt. Für mehr Ruhe, für Resilienz, für die Konzentration und letzten Endes für die Gesundheit. Bitte mitbringen: Yoga-/Gymnastikmatte, Decke, ein Kissen, warme Socken und ein Getränk

Kurs-Nr. 34113

Fr, 04.12.26, 18:00-21:00 Uhr
Grabenschulhaus
€ 30,00 (ermäßigt € 25,50)

AROHA / KAHA Workshop

Katrin Aulehla

AROHA ist ein ausdauerorientiertes Ganzkörpertraining zu rhythmischer Musik, das Herz-Kreislauf-System und große Muskelgruppen effektiv aktiviert. KAHA kombiniert fließende Bewegungen zur Förderung von Beweglichkeit, Stabilität, Kraft und Entspannung. Beide Konzepte ergänzen sich ideal und werden in diesem Workshop gemeinsam vorgestellt. Geeignet für Sportanfänger, Wiedereinsteiger und Fitnessbegeisterte.

Erleben Sie einen besonderen Energie-schub mit AROHA trifft KAHA.

Kurs-Nr. 32657

Sa, 16.01.27, 10:00-11:30 Uhr
Grabenschulhaus
€ 15,00 (ermäßigt € 13,00)

Gute Vorsätze - aber wie schaffe ich die Umsetzung?

Daniela Weh

Am Jahresanfang haben wir oft gute Vorsätze und jede Menge Ziele. Oftmals scheitern wir jedoch schon in den ersten Wochen. Die Umsetzung bleibt auf der Strecke. Mentale Stärke und innere Haltung machen 70 - 80 % unseres Erfolges aus zu erreichen, was wir uns vorgenommen haben. Wie geht das? In diesem Workshop geht Frau Weh u. a. auf mentale Stärke und innere Konflikte ein, die uns davon abhalten etwas zu tun oder zu verändern. Das Ziel ist fokussiert und konzentriert zu bleiben, auf das, was Ihnen wirklich am Herzen liegt. Der Schwerpunkt liegt auf dem Thema Lebensstil- und Ernährungsstiländerung. Da es sich um einen Workshop handelt können andere Themen von den Teilnehmenden gerne miteingebracht werden.

Kurs-Nr. 34114

Fr, 14.01.27, 18:00-20:30 Uhr
Grabenschulhaus
€ 28,00 (ermäßigt € 24,00)

Hybrid - Basenfastenwoche - gemeinsam fällt es leichter!

Daniela Weh

Basenfasten ist eine traditionelle Methode, die Selbstheilungskräfte aktiviert und für eine begrenzte Zeit auf säurebildende Lebensmittel verzichtet. In der Basenfastenwoche vom 13.01. bis 22.01.2027 werden Sie von einer erfahrenen Dozentin begleitet. Ein Online-Einführungsvortrag erklärt Ablauf und Einkaufsliste. Beim gemeinsamen Kochabend bereiten Sie Suppen für sieben Tage sowie Smoothies und Pesto für zwei Tage zu. Ergänzt wird dies durch gekeimtes Müsli, Nudeln oder Reis sowie Snacks und Shots. Zwei Zoom-Treffen bieten Austausch, Gesundheitswissen und Alltagstipps. Bitte bringen Sie Küchenutensilien, Gefäße und ein Getränk mit. Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie unter: www.vhs-murrhardt.de

Kurs-Nr. 34117

Mi, 13.01.27, 18:30-20:30 Uhr
Virtueller Kursraum
Fr, 15.01.27, 18:30-22:30 Uhr
Walterichschule Klassenzimmer
Mo, 18.01.27, 18:30-20:00 Uhr
Virtueller Kursraum
Mi, 20.01.27, 18:30-20:00 Uhr
Virtueller Kursraum
€ 165,00 inkl. Lebensmittelkosten

Starker Beckenboden in den Wechseljahren

- Für Frauen ab 40

Sabine Reber

Verstehen, was sich verändert – und lernen, wie du deine Körpermitte nachhaltig stärken kannst.

Kurs-Nr. 32421

Do, 17.09.26, 17:00-19:30 Uhr
Grabenschulhaus
€ 18,00 (ermäßigt € 15,50)

Beckenboden in Schwangerschaft und Geburt

Sabine Reber

Lerne, wie du deinen Beckenboden in der Schwangerschaft bewusst wahrnimmst, Beschwerden vorbeugst und dich optimal auf die Geburt vorbereitest.

Kurs-Nr. 32423

Di, 29.09.26, 16:00-18:00 Uhr
Grabenschulhaus
€ 15,00 (ermäßigt € 13,00)

Mama Core Workshop – Starke Körpermitte nach Schwangerschaft und Geburt

Sabine Reber

Verstehe deinen Körper besser und erfahre, wie Beckenboden, Bauch und Atmung zusammenspielen – für mehr Stabilität, Kraft und Sicherheit im Alltag und beim Sport.

Kurs-Nr. 32422

Sa, 07.11.26, 09:30-12:00 Uhr
Grabenschulhaus
€ 18,00 (ermäßigt € 15,50)

Ernährung

Für alle Koch-, Back- und Diätkurse gilt:

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.

Den Eingang zur Walterichschulküche finden Sie im Pausenhof gegenüber der Walterichsporthalle (Helmut-Götz-Straße 2).



Die Heimbäckerei ist die beste Bäckerei

- Simple Brotbacken mit einfachen Handgriffen

Cheyenne Brajan

Die ausführliche Kursbeschreibung entnehmen Sie bitte auf Seite 8.

Kurs-Nr. 37005

Fr, 23.10.26, 17:00-21:00 Uhr

Walterichschule - Küche,

Nägelestr. 17

€ 49,00

Die unterschätzte englische Küche

Reinhard Bauer

Die englische Küche hat mehr zu bieten, als man denkt! Gemeinsam entdecken wir

Spezialitäten aus unserer Partnerstadt Frome und der Grafschaft Somerset. Auf dem Menü stehen herzhaft Klassiker wie Shepherd's Pie, Cornish Pasties oder moderne Fish & Chips sowie süße Highlights wie Sticky Toffee Puding. Wir zeigen, wie raffiniert englisches Comfort Food sein kann und genießen es gemeinsam in gemütlicher Atmosphäre. Bitte mitbringen: Küchenschürze, Vorratsbehälter, Getränke. Den Eingang zur Walterichschulküche finden Sie im Pausenhof gegenüber der Walterichsporthalle (Helmut-Götz-Straße 2). Parken können Sie am besten neben der Festhalle (Helmut-Götz-Straße 3). Bitte mitbringen: Spüllappen, ein Geschirrhandtuch, Behälter für eventuelle Reste.

Kurs-Nr. 37007

Di, 26.01.27, 18:00-21:00 Uhr

Walterichschule - Küche,

Nägelestr. 17

€ 44,00 inkl. Lebensmittelkosten

Käse selber machen

Diethard Hauke

Die ausführliche Kursbeschreibung entnehmen Sie bitte auf Seite 9.

Kurs-Nr. 37001

Fr, 20.11.26, 18:00-21:00 Uhr

Dammweg 11, Fornsbach

€ 35,00 inkl. Lebensmittelkosten



Saucenvielfalt kennenlernen

Reinhard Bauer

Heute widmen wir uns der vielfältigen Welt der Saucen. Sie lernen die Unterschiede zwischen braunen und weißen Grundsauces kennen und vertiefen Ihr Wissen bei der Zubereitung von Béchamelsauce und Mayonnaise. Auch Klassiker wie Grüne Sauce und Venezianische Sauce stehen auf dem Programm. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Rezepte und praktische Küchentipps. Bitte mitbringen: Küchenschürze, Vorratsbehälter und Getränke. Bitte mitbringen: Küchenschürze, Vorratsbehälter und Getränke.

Kurs-Nr. 37009

Di, 16.03.27, 18:00-21:00 Uhr

Walterichschule - Küche,

Nägelestr. 17

€ 44,00 inkl. Lebensmittelkosten

Krimi-Dinner mit Miss Marple

Reinhard Bauer

An diesem Abend wird gemeinsam gekocht, gelacht und ermittelt. Inspiriert von der britischen Kultdetektivin bereiten wir ein mehrgängiges Menü im Stil der 50er Jahre zu.

Zwischen Vorspeise und Dessert lösen wir kleine Rätsel rund um Miss Marple und ihre Fälle. Ein Abend für alle die gutes Essen, Spannung und britischen Humor lieben. Bitte mitbringen: Küchenschürze, Vorratsbehälter, Getränke.

Kurs-Nr. 37006

Di, 23.03.27, 18:00-21:00 Uhr

Walterichschule - Küche,

Nägelestr. 17

€ 44,00 inkl. Lebensmittelkosten

Die orientalische Küche

Wisal Khalil

Die ausführliche Kursbeschreibung entnehmen Sie bitte auf Seite 9.

Kurs-Nr. 37003

Sa, 16.01.27, 10:00-14:00 Uhr

Walterichschule - Küche,

Nägelestr. 17

€ 49,00 inkl. Lebensmittelkosten

Frühlings Menü mit Wildkräutern- so schmeckt der Frühling

Petra Baader

In der Frühlingsküche dürfen die frischen Wildkräuter nicht fehlen. Sie bereichern unseren Körper mit grüner Vitalkraft und schmeicheln unseren Sinnen. Wir wollen ein feines Menü zaubern, bestehend aus Suppe, Salat, einem Hauptgang und leckerem Nachtisch. Wie wäre es mit einer Wildkräuter Pizza oder aromatischer Quiche? Frische und Farbe auch im leckeren Nachtisch mit essbaren Blüten? Die Kräuter werden von der Dozentin mitgebracht. Es werden natürlich auch die gesundheitlichen Vorteile der Kräuter erläutert. Weitere Rezepte und Ideen erhalten Sie im Kurs. Überraschen Sie Ihre Gäste einmal mit einem Frühlingsmenü der besonderen Art. Bitte Vorratsbehälter für Kostproben mitbringen.

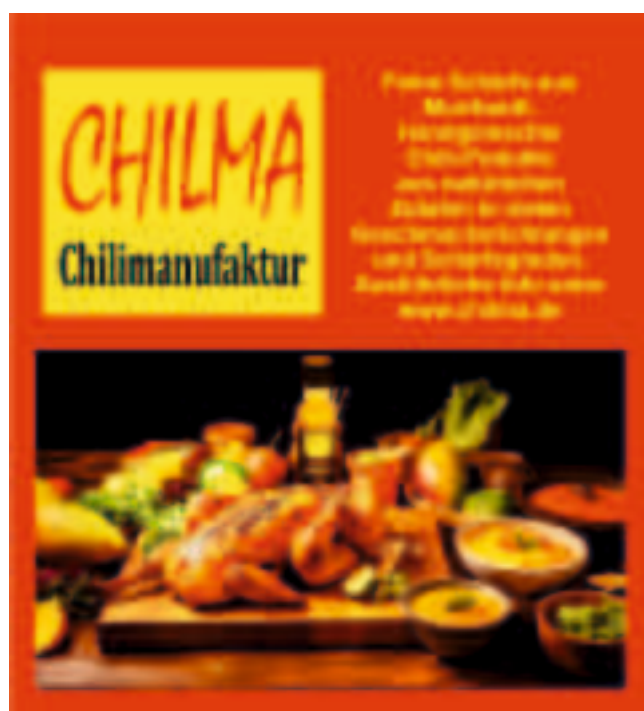
Kurs-Nr. 37002

Do, 13.05.27, 18:00-21:00 Uhr

Walterichschule - Küche,

Nägelestr. 17

€ 44,00 inkl. Lebensmittelkosten





Yoga

Hatha-Yoga

Yoga führt zu mehr Achtsamkeit, innerer Ruhe und Selbstwahrnehmung. Ohne Leistungsdruck verbinden wir Körper, Geist und Seele durch Asanas, Atemübungen und Meditation. Diese stärken Muskeln, Gelenke, Wirbelsäule sowie innere Organe und fördern das allgemeine Wohlbefinden. Regelmäßige Praxis hilft, Stress abzubauen, neue Energie zu gewinnen und das innere Gleichgewicht zu finden. Yoga ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung, Wollsocken sowie ggf. Sitzkissen oder Meditationsbänkchen.

Theresa Becker

Kurs-Nr. 31106

Mo, 21.09.26, 08:30-10:00 Uhr

**Grabenschulhaus, 15 Unterrichtstage
€ 120,00 (ermäßigt € 102,00)**

Kurs-Nr. 31105

Mo, 21.09.26, 10:15-11:45 Uhr

**Grabenschulhaus, 15 Unterrichtstage
€ 120,00 (ermäßigt € 102,00)**

Andrea Grözinger

Kurs-Nr. 31101

Mo, 21.09.26, 18:30-20:00 Uhr

**Grabenschulhaus, 15 Unterrichtstage
€ 120,00 (ermäßigt € 102,00)**

Petra Setzer-Schauer

Kurs-Nr. 31102

Mo, 21.09.26, 20:15-21:45 Uhr

**Grabenschulhaus, 15 Unterrichtstage
€ 120,00 (ermäßigt € 102,00)**

Jutta Sauter-Friedrich

Kurs-Nr. 31103

Do, 24.09.26, 19:30-21:00 Uhr

**Grabenschulhaus, 15 Unterrichtstage
€ 120,00 (ermäßigt € 102,00)**

Hatha-Yoga

Petra Holzwarth

Entdecke die wohltuende Kraft des Hatha Yoga. In diesem Kurs verbinden wir achtsame Körperhaltungen, bewusste Atmung und sanfte Entspannung zu einer harmonischen Praxis. Der Unterricht eignet sich für Beginnende und Geübte gleichermaßen und fördert Beweglichkeit, Kraft, Balance sowie innere Ruhe. Gönn dir eine Auszeit vom Alltag und stärke Körper, Geist und Wohlbefinden.

Kurs-Nr. 31113

Di, 22.09.26, 18:15-19:45 Uhr

**Grabenschulhaus, 15 Unterrichtstage
€ 130,00 (ermäßigt € 110,50)**

Hatha-Yoga im Sitzen

Jutta Sauter-Friedrich

Dieser Kurs richtet sich an ältere Menschen und Personen mit körperlichen Einschränkungen, die Yoga nicht im Liegen praktizieren können. Sanfte Übungen und bewusste Atmung fördern Beweglichkeit, Kreislauf und Wohlbefinden. Bereits nach kurzer Zeit verbessern sich Schlaf, Energie und Lebensfreude. Bitte mitbringen: rutschfeste Socken und ein Sitzkissen.

Kurs-Nr. 31110

Di, 22.09.26, 09:00-10:15 Uhr

**Grabenschulhaus, 15 Unterrichtstage
€ 96,00 (ermäßigt € 81,50)**

Kurs-Nr. 31111

Di, 22.09.26, 10:30-11:45 Uhr

**Grabenschulhaus, 15 Unterrichtstage
€ 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

Mi, 23.09.26, 10:15-11:30 Uhr

**Grabenschulhaus, 12 Unterrichtstage
€ 98,00 (ermäßigt € 83,50)**

Morgen-Vinyasa Yoga

Jessica Karagöl

Yoga tut Körper und Geist gleichermaßen gut, und tatsächlich kann jeder und jede Yoga praktizieren: man muss weder besonders beweglich, muskulös oder dehnbar sein, um Yoga zu üben. In diesem sanften Vinyasa Flow am Morgen bewegen wir uns im Fluss des Atems durch verschiedene Körperhaltungen (Asanas). Abgerundet wird jede Einheit durch eine wohltuende Endentspannung, je nach Fokus der Stunde finden auch Atemübungen oder eine kurze Meditation ihren Platz.

Durch angeleitete Variationen ist der Kurs

für Anfänger und Yogaerfahrene gleichermaßen geeignet.

Kurs-Nr. 31114

Fr, 25.09.26, 08:00-09:15 Uhr

**Grabenschulhaus, 14 Unterrichtstage
€ 115,00 (ermäßigt € 98,00)**

Mutter-Kind-Yoga

Jessica Karagöl

Mutter-Kind-Yoga bietet viele Vorteile: Es stärkt die Verbindung zwischen Mama und Kind, fördert die Entwicklung des Babys, hilft Frauen, sich nach der Geburt wieder im eigenen Körper wohlfühlen und diesen sanft zu stärken - und bringt nebenbei Spaß für alle! Die Babies werden dabei auf spielerische Weise in die Yoga-Haltungen eingebunden, im Mittelpunkt steht die Freude an der Bewegung. Der Kurs richtet sich an Mütter und Babies ab ca. 10 Wochen nach der Entbindung, sofern zuvor eine körperlich aktive Rückbildung in einem entsprechenden Kurs begonnen hat.

Kurs-Nr. 31115

Fr, 25.09.26, 09:30-10:30 Uhr

**Grabenschulhaus, 7 Unterrichtstage
€ 65,00 (ermäßigt € 55,00)**

Kurs-Nr. 31116

Fr, 27.11.26, 09:30-10:30 Uhr

**Grabenschulhaus, 7 Unterrichtstage
€ 65,00 (ermäßigt € 55,00)**

Faszienyoga

Petra Setzer-Schauer

Yin Yoga besteht aus passiven, kraftlosen Asanas, die tiefere Körperschichten wie Faszien und Bindegewebe ansprechen. Durch langes Halten werden Flexibilität in Wirbelsäule und Gelenken gefördert sowie Faszien sanft gedehnt. Gleichzeitig soll der Energiefluss (Chi) harmonisiert und Meridiane aktiviert werden, was Körper, Geist und Seele positiv unterstützt.

Kurs-Nr. 31112

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

**Grabenschulhaus, 12 Unterrichtstage
€ 102,00 (ermäßigt € 87,00)**

Leichte Gymnastik

Leichte Gymnastik

Silvia Eisenmann

Mobil bleiben, fit und gesund in der zweiten Lebenshälfte: Dieses Bewegungsprogramm stärkt gezielt Muskeln, fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung. Mobilisations-, Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen verbessern Koordination und Fitness. Ein Einstieg ist jederzeit möglich – es ist nie zu spät, aktiv zu werden.

Kurs-Nr. 32218

Mo, 21.09.26, 10:15-11:15 Uhr

**Grabenschulhaus, 15 Unterrichtstage
€ 99,00 (ermäßigt € 84,00)**



Körper in Bewegung – Fantasie als Impuls

Julia Matveyeva

Mit Fantasie, Musik und bildhaften Bewegungsimpulsen erleben wir Bewegung auf neue Weise. Spielerische Vorstellungen fördern Beweglichkeit, Koordination und eine bewusste Körperwahrnehmung. Die sanften Übungen lösen Spannungen, aktivieren die Muskulatur und schaffen Raum für Leichtigkeit, Entspannung und Freude an der Bewegung. Für alle, die ihren Körper bewusster erleben und neue Bewegungsmöglichkeiten entdecken möchten.

Ohne Leistungsdruck – dafür mit Freude an Bewegung, Achtsamkeit und Neugier.

Kurs-Nr. 31401

Fr, 02.10.26, 16:30-18:00 Uhr
Grabenschulhaus, 6 Kurstage
€ 67,50 (ermäßigt € 57,50)

Fit am Morgen ab 60 plus

Petra Ziegler

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

Do, 24.09.26, 10:15-11:15 Uhr
Grabenschulhaus, 15 Unterrichtstage
€ 99,00 (ermäßigt € 84,00)

Auszug aus unserem Leistungsspektrum:

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

H. Elser
MALER- UND STUCKATEURBETRIEB
Inh. Maico Holz
Seebachstraße 78 - 71540 Murrhardt
Telefon 07192/6042 - Fax 07192/6446
Mobil 0171/3738700 - E-Mail maeler-elser@web.de

Achtsame Gymnastik mit Freude an Bewegung

**zur Prävention, Gesundheitsförderung,
Gesunderhaltung verbunden mit ganz-
heitlichem Gesundheitsverständnis**

Ulrike Scheffler

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. Bitte mitbringen: Turnschuhe oder rutschfeste Socken.

Kurs-Nr. 32223

Mo, 21.09.26, 15:15-16:15 Uhr
Grabenschulhaus, 10 Unterrichtstage
€ 59,00 (ermäßigt € 50,00)

Voraussetzung: sichere Steh- und Gehfähigkeit über 10 Minuten. Wir führen die Bewegungen überwiegend im Sitzen auf dem Stuhl aus und je nach Befindlichkeit im Stehen und Gehen.

Kurs-Nr. 32224

Mo, 21.09.26, 16:25-17:25 Uhr
Grabenschulhaus, 10 Unterrichtstage
€ 59,00 (ermäßigt € 50,00)

Voraussetzung: sichere Steh- und Gehfähigkeit über 30 Minuten. Wir führen die Bewegungen überwiegend im Stehen und Gehen aus und auch auf dem Stuhl im Sitzen.

CANTIENICA®

CANTIENICA® - Körper in Evolution

Birka Böhringer

Mehr Leichtigkeit im Körper erleben, in eine aufrechte Körperhaltung finden und dadurch Gelenke entlasten, Körperform und Ausstrahlung gewinnen. CANTIENICA® ist anatomisch präzises Training für Aufrichtung, Kraft und Beweglichkeit, das im Alltag ankommt.

Die Methode folgt strikter biomechanischer Logik und lässt gleichzeitig Raum für die Einmaligkeit jedes Menschen. Die knochenennahe Tiefenmuskulatur wird geweckt und schenkt Leichtigkeit und Raum in den Gelenken - von innen nach außen. CANTIENICA® ist ein Training für jedes Alter, entwickelt von Benita Cantieni. Das ganzheitliche Konzept ermöglicht achtsame Körperwahrnehmung und Selbstkompetenz - Du stärkst deinen Körper, deine Haltung und dein Bewusstsein.

Kurs-Nr. 32213

Mi, 23.09.26, 18:15-19:15 Uhr
Grabenschulhaus, 12 Unterrichtstage
€ 89,00 (ermäßigt € 75,00)

Rückenfit

Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule

Petra Ziegler

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. 32214

Do, 24.09.26, 09:00-10:00 Uhr
Grabenschulhaus, 15 Unterrichtstage
€ 99,00 (ermäßigt € 84,00)

Rücken-Fit

Petra Ziegler

"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: Matte, Handtuch, Getränk

Kurs-Nr. 32209

Do, 24.09.26, 19:30-20:30 Uhr
Hörschbachschule Gymnastikhalle,
15 Unterrichtstage
€ 99,00 (ermäßigt € 84,00)

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.

Kurs-Nr. 32121

Di, 22.09.26, 08:45-09:45 Uhr
Grabenschulhaus, 12 Unterrichtstage
€ 74,00 (ermäßigt € 63,00)

Kurs-Nr. 32122

Di, 22.09.26, 09:45-10:45 Uhr
Grabenschulhaus, 12 Unterrichtstage
€ 74,00 (ermäßigt € 63,00)

Kurs-Nr. 32123

Mi, 23.09.26, 10:00-11:00 Uhr
Grabenschulhaus, 12 Unterrichtstage
€ 74,00 (ermäßigt € 63,00)

Beckenbodengymnastik

Kräftigende Beckenbodengymnastik

Bärbel Welsch

Becken und Beckenboden stärken Rücken, Haltung und Stabilität. Ein schwacher Beckenboden kann Beschwerden wie Inkontinenz, Rücken- oder Verdauungsprobleme verursachen. Regelmäßiges Training mit einfachen, alltagstauglichen Übungen wirkt vorbeugend und lindert Symptome. Die Stunde enthält zudem Elemente aus Pilates, Callanetics und Yoga.

Kurs-Nr. 32418

Mi, 23.09.26, 09:00-10:00 Uhr
Grabenschulhaus, 12 Unterrichtstage
€ 74,00 (ermäßigt € 63,00)

Beckenbodengymnastik für Frauen

Sabine Reber

Dieser ganzheitliche Beckenbodenkurs für Frauen stärkt Körpermitte, Haltung und Wohlbefinden. Übungen zu Beckenboden, Bauchmuskulatur und Atmung fördern Stabilität und helfen präventiv oder bei Beschwerden wie Inkontinenz und Rückenschmerzen. Geeignet auch nach der Geburt, ohne Vorkenntnisse.

Kurs-Nr. 32419

Do, 24.09.26, 10:15-11:15 Uhr
Grabenschulhaus, 15 Unterrichtstage
€ 85,00 (ermäßigt € 72,50)

Pilates

Pilates

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Angelika Sommerfeld-Jupe

Pilates, entwickelt von Joseph Hubertus Pilates, stärkt gezielt die tiefer liegende Muskulatur und fördert eine stabile Körpermitte („Powerhouse“). Im Fokus stehen Haltung, Beweglichkeit und eine gesunde Ausrichtung von Wirbelsäule und Becken. Durch ausgewogene Übungen können Muskeldysbalancen ausgeglichen werden. Das Training orientiert sich am individuellen Leistungsstand und endet mit einer Entspannungseinheit. Die ausführlichere Kursbeschreibung entnehmen Sie unter: www.vhs-murrhardt.de

Kurs-Nr. 32411

Mo, 21.09.26, 19:00-20:00 Uhr
Grabenschulhaus, 15 Unterrichtstage
€ 86,00 (ermäßigt € 73,00)

Pilates

Ceyenne Brajan

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Muskulatur stärkt, Schwachstellen ausgleicht sowie Beweglichkeit und Koordination fördert. Die Verbindung von Bewegung und Atmung verbessert Konzentration, Kontrolle und Körperwahrnehmung und unterstützt eine aufrechte Haltung. Die ausführlichere Kursbeschreibung entnehmen Sie unter: www.vhs-murrhardt.de

Kurs-Nr. 32412

Do, 24.09.26, 17:45-18:45 Uhr
Grabenschulhaus, 15 Unterrichtstage
€ 86,00 (ermäßigt € 73,00)

Kurs-Nr. 32413

Do, 24.09.26, 18:50-19:50 Uhr
Grabenschulhaus, 15 Unterrichtstage
€ 86,00 (ermäßigt € 73,00)

Pilates am Morgen

Dorina Böhm

Pilates ist ein funktionales Ganzkörpertraining, das von Joseph H. Pilates in den 1920ern 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 und man lernt den Körper und seine Grenzen bzw. Möglichkeiten besser kennen.

Kurs-Nr. 32414

Mi, 23.09.26, 09:00-10:00 Uhr
Grabenschulhaus, 12 Unterrichtstage
€ 89,00 (ermäßigt € 75,50)

Kraft in der Dehnung

Kraft in der Dehnung

Die etwas andere Gesundheitsprävention

Jörg Rüssmann

Mit speziellen KID-Übungen („Kraft in der Dehnung“) fördern Sie Regeneration, Beweglichkeit und Kraft. Das Training unterstützt Entspannung, verbessert Wohlbefinden, Beweglichkeit und Lebensqualität und kann helfen, Schmerzen und Verletzungsanfälligkeit zu reduzieren. Alltags-taugliche Übungen für jedes Fitnessniveau. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken. Die ausführlichere Kursbeschreibung entnehmen Sie unter: www.vhs-murrhardt.de

Kurs-Nr. 32221

Für Beginnende

Di, 22.09.26, 18:00-19:00 Uhr
Grabenschulhaus, 12 Unterrichtstage
€ 94,00 (ermäßigt € 80,00)

Kurs-Nr. 32219

Für Fortgeschrittene

Di, 22.09.26, 19:00-20:00 Uhr
Grabenschulhaus, 12 Unterrichtstage
€ 94,00 (ermäßigt € 80,00)

Figur und Körper

„Rundum“ fit

Bärbel Welsch

Eine gute Figur bedeutet Wohlfühlen statt Idealgewicht. Mit gezielten Übungen für Bauch, Hüfte, Oberschenkel und Oberarme verbessert der Kurs Fitness, Körpergefühl und Wohlbefinden. Abwechslungsreiche Stunden mit Kleingeräten wie Hanteln, Theraband, Redondo-Ball und Flexibar unterstützen den Weg zur persönlichen Traumfigur. Die ausführlichere Kursbeschreibung entnehmen Sie unter: www.vhs-murrhardt.de

Kurs-Nr. 32611

Di, 22.09.26, 10:45-11:45 Uhr
Grabenschulhaus, 12 Unterrichtstage
€ 74,00 (ermäßigt € 63,00)

Fit for Life Teil 1

Dein Muss für mehr Power!

Manuela Sättele

Fit for Life verbessert Fitness, Ausdauer, Beweglichkeit und Muskelaufbau. Mit abwechslungsreichem Training an Wänden, Bändern, Hanteln, Bällen und mehr werden Körper gestrafft, Fett verbrannt und Wohlbefinden gesteigert. Der Kurs motiviert durch Gruppenspaß, stärkt Selbstvertrauen und sorgt für mehr Energie im Alltag. Bitte mitbringen: Handtuch und Wasserflasche.

Bei uns
ist Gesundheit
ansteckend!



Kurs 1 und Kurs 2 sind aufeinander abgestimmt und als effektives Power-Paket buchbar – aber auch einzeln für super spürbare Erfolge geeignet!

Kurs-Nr. 32416

Mi, 23.09.26, 18:30-19:30 Uhr
Hörschbachschule, Gymnastikhalle
15 Unterrichtstage
€ 82,50 (ermäßigt € 70,00)

Fit for Life Teil 2

Dein Muss für mehr Power!

Manuela Sättele

Fit for Life verbessert Fitness, Ausdauer, Beweglichkeit und Muskelaufbau. Mit abwechslungsreichem Training an Wänden, Bändern, Hanteln und Bällen werden Körper gestrafft, Fett verbrannt und Wohlbefinden gesteigert. Gruppendynamik sorgt für Motivation, mehr Energie und Selbstvertrauen. Kurs 1 und 2 sind kombinierbar, aber auch einzeln effektiv. Bitte mitbringen: Handtuch und Wasserflasche.

Kurs-Nr. 32417

Mi, 23.09.26, 19:35-20:35 Uhr
Hörschbachschule, Gymnastikhalle
15 Unterrichtstage
€ 82,50 (ermäßigt € 70,00)

Fitness Workout

FrauenFit - Das abwechslungsreiche Workout

Silvia Eisenmann

Gemeinsam bewegen, abschalten und wohlfühlen: Dieser Kurs bietet ein vielseitiges Training für Frauen, die Spaß an Bewegung haben und ihre Fitness auf angenehme Weise stärken möchten. Ohne Stress und Leistungszwang trainieren wir Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit in einer motivierenden und lockeren Umgebung.

Kurs-Nr. 32420

Mo, 21.09.26, 09:00-10:00 Uhr
Grabenschulhaus, 15 Unterrichtstage
€ 99,00 (ermäßigt € 84,00)

HIIT - Intensives Intervalltraining - Für Ausdauer und Muskelaufbau

Caroline Gehring

In diesem Kurs steht High Intensity Interval Training (HIIT) im Mittelpunkt. Kurze, intensive Belastungsphasen wechseln sich mit Erholungsphasen ab und fördern Ausdauer, Muskelaufbau sowie den Stoffwechsel. HIIT ermöglicht ein effektives Training in kurzer Zeit. Der Kurs beginnt mit einem allgemeinen Aufwärmen und endet mit Ganzkörperübungen zur Verbesserung von Mobilität und Stabilität. Die ausführlichere Kursbeschreibung entnehmen Sie unter: www.vhs-murrhardt.de

Kurs-Nr. 32222

Mo, 21.09.26, 17:45-18:45 Uhr
Grabenschulhaus, 12 Unterrichtstage
€ 84,00 (ermäßigt € 71,50)

Boyweight Workout

Trainieren mit dem eigenem Körpergewicht

Petra Ziegler

Dieses Workout nutzt nur den eigenen Körper als Trainingsgerät. Nach einem Warm-up folgen Ganzkörperübungen zu Musik mit Fokus auf Beine, Po und Rumpf, die Kraft und Fettverbrennung fördern. Ein Cool-down mit Dehnung und Entspannung rundet die Stunde ab. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk.

Kurs-Nr. 32210

Do, 24.09.26, 18:00-19:00 Uhr
Grabenschulhaus, 15 Unterrichtstage
€ 99,00 (ermäßigt € 84,00)

Functional Training

Rajab Hamisi

Functional Training kombiniert Kraft- und Ausdauerübungen in einer dynamischen Einheit. Es stärkt Muskulatur, verbessert das Herz-Kreislauf-System und stabilisiert Gelenke. Alltagsnahe Bewegungen fördern Fitness, Stabilität und Leistungsfähigkeit. Der Kurs ist für jedes Fitnessniveau geeignet.

Kurs-Nr. 32211

Mo, 21.09.26, 19:15-20:45 Uhr
Hörschbachschule, Gymnastikhalle
15 Unterrichtstage
€ 138,00 (ermäßigt € 117,50)

Zumba®

Zumba Fitness®

Zumba® ist für alle geeignet und verbindet Tanz, Fitness und Spaß zu einem effektiven Intervalltraining. Mit niedrigen und hohen Intensitäten trainierst du Ausdauer, Kraft, Balance und Flexibilität zu lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen. Das Workout fühlt sich wie eine Tanz-Party an und sorgt für Energie und gute Laune. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch und Getränk.

Irfan Selimi

Kurs-Nr. 32654

Mo, 21.09.26, 18:00-19:00 Uhr
Hörschbachschule, Gymnastikhalle
15 Unterrichtstage
€ 86,00 (ermäßigt € 73,00)

Zumba Fitness®

Celine Seddig

Kurs-Nr. 32655

Fr, 25.09.26, 18:00-19:00 Uhr
Hörschbachschule, Gymnastikhalle
8 Unterrichtstage
€ 62,00 (ermäßigt € 53,00)

Zumba Gold®

Natalie Schmidt

ZUMBA GOLD® ist ideal für Senioren, Sportanfänger und alle, die sich gerne bewegen. Die einfachen Bewegungen werden in langsamem Tempo durchgeführt. Der Kurs verbessert Fitness, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit mit leichten Choreografien. Mit lateinamerikanischer Musik wie Salsa, Merengue und Cumbia steht der Spaß im Vordergrund. Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch und Getränk.

Kurs-Nr. 32653

Di, 22.09.26, 18:00-19:00 Uhr
Hörschbachschule, Gymnastikhalle
12 Unterrichtstage
€ 69,00 (ermäßigt € 58,50)

Antje Noller

**PRAXIS FÜR GANZHEITLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG**

Wenn Schmerzen, Stress und emotionale Belastungen den Alltag bestimmen – und sich gegenseitig beeinflussen:

*Therapie und Begleitung, die diese Zusammenhänge verbindet
Respektvoll & traumasensibel. Individuell & alltagstauglich.*

- ✓ Myoreflextherapie® & Physiotherapie (Privatleistung)
Bei akuten und chronischen Schmerzen
- ✓ Stressbewältigung & Burnout-Prophylaxe
Unterstützung für mehr Ruhe, Entlastung und Stabilität

Fachlich fundiert · Menschlich zugewandt
 Physiotherapeutin · Myoreflextherapeutin ·
 Fachkraft für Stressmanagement (IHK) mit
 Weiterbildung in Prozess- und Embodimentfokussierter Psychologie (PEP®)

Ein unverbindliches Erstgespräch ist gerne möglich.
www.praxis-antje-noller.de · Murrhardt-Fornsbach · Tel. 07192-935 39 80



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-Deutschtest für Zuwanderer - B1 Prüfung, LiD - Leben in Deutschland- Prüfung können nur persönlich entgegen genommen werden.

Deutsch LiD Prüfung

Prüfung „Leben in Deutschland“ nach dem Orientierungskurs.

Kurs-Nr. 25140441

Fr, 06.11.26, 12:00-13:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 25,00

IK-Berechtigte: € 0,00

Kurs-Nr. 25240448

Mi, 25.11.26, 12:00-13:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 25,00

IK-Berechtigte: € 0,00

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. 25140420

Fr, 25.09.26, 09:00-12:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 458,00

IK-Berechtigte: € 229,00

Kurs-Nr. 25240447

Do, 22.10.26, 09:00-12:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 458,00

IK-Berechtigte: € 229,00

DTZ-Deutschtest 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. 25140462

Sa, 10.10.26, 09:00-15:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 140,00

IK-Berechtigte: € 0,00

Kurs-Nr. 25240460

Sa, 24.10.26, 09:00-15:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 140,00

IK-Berechtigte: € 0,00

Weitere Termine sind noch nicht bekannt.

Einstufung zum Integrationskurs

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

14:00-17:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 45,00

IK-Berechtigte: € 0,00

Deutsch als Fremdsprache A1/1 Teil 1

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1
5 Teilnehmende - € 312,00 (48 UE)
7 Teilnehmende - € 235,00
10 Teilnehmende - € 187,00

5 Teilnehmende - € 650,00 (100 UE)

7 Teilnehmende - € 490,00

10 Teilnehmende - € 390,00

Kurs-Nr. 261404480

Di, 15.09.26, 16:00-19:00 Uhr

Grabenschulhaus

Deutsch als Fremdsprache A1/1 Teil 2

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1
5 Teilnehmende - € 388,00 (52 UE)
7 Teilnehmende - € 255,00
10 Teilnehmende - € 203,00

5 Teilnehmende - € 650,00 (100 UE)

7 Teilnehmende - € 490,00

10 Teilnehmende - € 390,00

Kurs-Nr. 261404481

Mi, 11.11.26, 16:00-19:00 Uhr

Grabenschulhaus

Deutsch - Integrationskurs, Modul 1, A1/1

Dozent:innenteam

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

Kurs-Nr. 261404493

Di, 29.09.26, 14:30-17:30 Uhr

Grabenschulhaus

€ 458,00

IK-Berechtigte: € 229,00

Deutsch - Integrationskurs, Modul 1, A1/1

Dozent:innenteam

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

Kurs-Nr. 40441

Mo, 09.11.26, 09:00-12:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 458,00

IK-Berechtigte: € 229,00

Deutsch - Integrationskurs, Modul 2, A1/2

Dozent:innenteam

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

Kurs-Nr. 40442

Mo, 14.12.26, 09:00-12:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 458,00

IK-Berechtigte: € 229,00

Deutsch - Integrationskurs, Modul 3, A2/1

Dozent:innenteam

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

Kurs-Nr. 40443

Do, 04.02.27, 09:00-12:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 458,00

IK-Berechtigte: € 229,00

Deutsch - Alphabetisierungskurs, Modul 1

Dozent:innenteam

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

Kurs-Nr. 40409

Di, 17.11.26, 09:00-12:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 458,00

IK-Berechtigte: € 229,00



Fremdsprachen

Englisch

Information und Beratung Englisch

Sonja Baier

Nehmen Sie die Möglichkeit wahr, umfassend beraten zu werden.

Eine Anmeldung zum Infoabend ist zwingend erforderlich.

Kurs-Nr. 40601

Mo, 14.09.26, 18:00-19:00 Uhr

Grabenschulhaus

Kein Kostenbeitrag

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 168 €, bei 5 TN auf 199 €. Ab 10 Teilnehmende reduzieren wir die Gebühr um 15%.

Kurs-Nr. 40611

Do, 24.09.26, 18:00-19:30 Uhr

Grabenschulhaus, 15 Unterrichtstage

€ 149,00 (ermäßigt € 127,00)

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 7, Klett Verlag.

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

Kurs-Nr. 40612

Mo, 21.09.26, 18:00-19:30 Uhr

Grabenschulhaus, 15 Unterrichtstage

€ 149,00 (ermäßigt € 127,00)

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 6, Klett Verlag.

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

Kurs-Nr. 40643

Do, 24.09.26, 19:30-21:00 Uhr

Grabenschulhaus, 15 Unterrichtstage

€ 149,00 (ermäßigt € 127,00)

English Refresher Course B2/C1

Oda Gerke

Enjoyable moments discussing your topics of interest.

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

Kurs-Nr. 40648

Mo, 05.10.26, 10:30-11:30 Uhr

Grabenschulhaus, 8 Unterrichtstage

€ 55,00 (ermäßigt € 47,00)

Englisch Conversation B2/C1

Oda Gerke

Fit im Kopf am Montag Morgen!

Train your English and move your brains along with a cup of tea.

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

Kurs-Nr. 40656

Mo, 05.10.26, 09:00-10:00 Uhr

Grabenschulhaus, 8 Unterrichtstage

€ 55,00 (ermäßigt € 47,00)

Englisch 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

Di, 06.10.26, 18:00-19:00 Uhr

Grabenschulhaus, 6 Unterrichtstage

€ 65,00 (ermäßigt € 55,00)

Französisch



© M. Millenet

Information und Beratung Französisch

Angela Wings

Wir empfehlen allen Neu- oder Wiedereinsteiger(inne)n, den Informationsabend zu nutzen, um sich umfassend beraten und zum entsprechenden Kurs einstufen zu lassen. Eine Anmeldung zum Info-Abend ist zwingend erforderlich.

Kurs-Nr. 40823

Mo, 14.09.26, 18:00-19:00 Uhr

Grabenschulhaus

Kein Kostenbeitrag

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 5, Hueber Verlag.

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

Kurs-Nr. 40802

Do, 24.09.26, 18:00-19:00 Uhr

Grabenschulhaus, 15 Unterrichtstage

€ 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 €, bei 5 TN auf 135 €. Ab 10 Teilnehmende reduziert sich die Gebühr um 15 %.

Kurs-Nr. 40848

Mo, 21.09.26, 10:00-11:00 Uhr

Grabenschulhaus, 15 Unterrichtstage

€ 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 €, bei 5 TN auf 135 €. Ab 10 Teilnehmende reduziert sich die Gebühr um 15 %.

Kurs-Nr. 40858

Do, 24.09.26, 09:00-10:00 Uhr

Grabenschulhaus, 15 Unterrichtstage

€ 99,00 (ermäßigt € 85,00)

Italienisch

Information und Beratung Italienisch - Hybrid

Daniela Kiefer



Wir empfehlen allen Neu- oder Wiedereinsteiger(inne)n, den Informationsabend zu nutzen, um sich umfassend beraten und zum entsprechenden Kurs einstufen zu lassen. Eine Anmeldung zum Info-Abend ist zwingend erforderlich.

Kurs-Nr. 42202

Mo, 14.09.26, 18:00-19:00 Uhr

Grabenschulhaus

Kein Kostenbeitrag



© Pixabay

Italienisch für Beginnende A1-Online

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 138 €, bei 5 TN auf 168 €.

Kurs-Nr. 40921

Mi, 23.09.26, 19:00-20:30 Uhr

Virtueller Kursraum, 12 Unterrichtstage

€ 119,00 (ermäßigt € 102,00)

Italienisch A1- Hybrid/Online 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 und 6, Klett-Verlag.

Die Gebühren sind mit 7 Teilnehmenden kalkuliert. Sie erhöhen sich bei 6 Teilnehmende auf 79 €, bei 5 TN auf 99 €.

Kurs-Nr. 40919

Mo, 21.09.26, 17:15-18:15 Uhr

Grabenschulhaus, 12 Unterrichtstage

€ 69,00 (ermäßigt € 59,00)

Kurs-Nr. 40920

Mo, 21.09.26, 18:15-19:15 Uhr

Grabenschulhaus, 12 Unterrichtstage

€ 69,00 (ermäßigt € 59,00)

Italienisch A2- Hybrid/Online Für Fortgeschrittene mit guten 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 €, bei 5 TN auf 99 €.

Kurs-Nr. 40918

Mo, 21.09.26, 19:15-20:15 Uhr

Grabenschulhaus, 12 Unterrichtstage

€ 69,00 (ermäßigt € 59,00)

Spanisch

Information und Beratung Spanisch

Karina Bäumler

Information und Beratung (Spanisch)

Wir empfehlen allen Neu- oder Wiedereinsteiger(inne)n, den Informationsabend zu nutzen, um sich umfassend beraten und zum entsprechenden Kurs einstufen zu lassen. Eine Anmeldung zum Info-Abend ist zwingend erforderlich.

Kurs-Nr. 42200

Mi, 16.09.26, 18:00-19:00 Uhr

Grabenschulhaus

Kein Kostenbeitrag

Spanisch für Beginnende

Karina Bäumler

Hola! In diesem Kurs können Sie in einer Kleingruppe mit dem Erwerb der Spanischen Sprache beginnen. In entspannter Atmosphäre erlernen Sie die Grundlagen der Grammatik, Vokabular und die Aussprache. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Lektion 1 Klett Verlag.

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

Kurs-Nr. 42204

Do, 24.09.26, 16:30-17:30 Uhr

Grabenschulhaus, 15 Unterrichtstage

€ 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 €, bei 5 TN auf 135 €. Ab 10 Teilnehmende reduziert sich die Gebühr um 15 %.

Kurs-Nr. 42203

Di, 22.09.26, 19:00-20:00 Uhr

Grabenschulhaus, 15 Unterrichtstage

€ 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.

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

Kurs-Nr. 42215

Do, 24.09.26, 19:00-20:00 Uhr

Grabenschulhaus, 15 Unterrichtstage

€ 99,00 (ermäßigt € 85,00)

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 Teilnehmenden auf 110 Euro, bei 5 TN auf 135 Euro. Ab 10 Teilnehmenden reduziert sich die Gebühr um 15 %.

Kurs-Nr. 42214

Mi, 23.09.26, 18:45-19:45 Uhr

Grabenschulhaus, 15 Unterrichtstage

€ 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 Teilnehmenden auf 110 €, bei 5 TN auf 135 €. Ab 10 Teilnehmenden reduziert sich die Gebühr um 15 %.

Kurs-Nr. 42300

Mi, 23.09.26, 17:00-18:30 Uhr

Grabenschulhaus, 10 Unterrichtstage

€ 99,00 (ermäßigt € 85,00)

Stiften und Wirken

Die Bürgerstiftung Murrhardt fördert und unterstützt schwerpunktmäßig gemeinnützige lokale Projekte auf folgenden Gebieten:

- Kinder-, Jugend-, Erwachsenen-, Senioren- und Behindertenhilfe
- Kultur und Sport
- Ökologie, Naturschutz und Landschaftspflege

Unterstützt wurden u.A.:

- Tafel Murrhardt
- Begegnungscafé von Kirche vor Ort
- Wiederaufbau der Pilgerstaffel
- Hilfsbedürftige Mitbürgerinnen und Mitbürger
- Mitbürgerinnen und Mitbürger, die bei einem Brand ihr Hab und Gut verloren haben
- Deutsches Rotes Kreuz Ortsverein Murrhardt



20 Jahre
Bürgerstiftung

Stifterforum - 23.10.2026

■ Kreissparkasse Waiblingen

IBAN: DE83 6025 0010 0015 0268 73

BIC: SOLADES1WBN



■ Volksbank Backnang eG

IBAN: DE98 6029 1120 0142 0000 00

BIC: GENODES1VBK



Die vhs Murrhardt

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 Mitgliedschaft

Unterstützen Sie uns

Mit Ihrer Mitgliedschaft unterstützen Sie

- einen gemeinnützigen Verein
- eine Einrichtung der allgemeinen Erwachsenenbildung
- ein kulturelles Zentrum der Begegnung
- ein breites Bildungsangebot

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

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.

**Sichern Sie
mit Ihrem
Mitgliedsbeitrag
die Zukunft der
vhs Murrhardt**

Ich möchte Mitglied werden



Name, Vorname

Geburtsdatum oder Jahrgang

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Ich ermächtige die Volkshochschule Murrhardt e.V., widerruflich, den Mitgliedsbeitrag in Höhe von

..... € jährlich, jeweils zum 15. Januar abzubuchen.
(falls Werktag, sonst Folgetag)

IBAN

BIC, Bank

Datum, Unterschrift

Bitte ausfüllen, abtrennen und bei der vhs Geschäftsstelle abgeben oder postalisch an uns zurücksenden.

Anmeldung

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

Bitte beachten!

- Erfolgt keine Absage, gilt Ihre Anmeldung als angenommen, sie wird nicht bestätigt! Nur wenn ein Kurs bereits belegt ist oder nicht zustande kommt, werden Sie benachrichtigt.
- Eine fristgerechte Abmeldung ist nur bei der Geschäftsstelle möglich. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.
- Sofern Sie uns eine Einzugsermächtigung erteilt haben, gilt Ihr Kontoauszug als Quittungsbeleg.

Kursangaben:

Kursnummer	Kurstitel	Gebühr
Kursnummer	Kurstitel	Gebühr
Kursnummer	Kurstitel	Gebühr

Ermäßigung mit Nachweis. (Schüler, Studierende, Azubis, FSJ/FÖJ, Bufdi, Schwerbehinderte ab 50%) ☐

Persönliche Angaben des Teilnehmenden:

Name, Vorname

Geburtsdatum oder Jahrgang

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

☐ Mit dieser Anmeldung erkenne ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Murrhardt an.

☐ Ich habe die Datenschutzerklärung gelesen und akzeptiere die bestimmungsgemäße Verarbeitung der angegebenen Daten.

Informationen zu unseren Teilnahmebedingungen & Datenschutz finden Sie auf unserer Internetseite:



Datum

Unterschrift

☐ Zahlung durch Überweisung

☐ Barzahlung

☐ Zahlung durch Bankeinzug

Sie wünschen unseren Newsletter?



Bitte ankreuzen

Erteilung des SEPA-Lastschriftmandates

Ich ermächtige hiermit die vhs Murrhardt (Gläubiger-ID: **DE21ZZZ00000459080**), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Murrhardt auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Die **Mandatsreferenz** entspricht der oben angegebenen **Kursnummer**. Bei mehreren oder zukünftigen Buchungen dient die Kursnummer der ersten Anmeldung als dauerhafte Mandatsreferenz.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname, Name (Kontoinhaber)

IBAN

BIC, Bank

Datum, Unterschrift

Bitte Formular ausfüllen und bei der vhs Geschäftsstelle abgeben oder per E-Mail / postalisch zurücksenden.

Berufliche Weiterbildung 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: LNWBB, wird vom Land Baden-Württemberg finanziell gefördert. 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. Wünschen Sie einen Beratungstermin oder haben Sie weitere Fragen? Wenden Sie sich bitte an die Volkshochschule Murrhardt e.V. unter Telefon 07192-93580 oder info@vhs-murrhardt.de



Ihre Ansprechpartnerin/ für die Beratung ist: Susanne Trescher, Dipl. Betriebswirtin
Weitere Informationen finden Sie unter www.lnwbb.de

Information

Individuelle Beratung & maßgeschneiderte Schulungen

Sie haben Fragen zu unseren EDV-Kursen, beruflicher Weiterbildung oder Fördermöglichkeiten? Wir beraten Sie persönlich und finden gemeinsam das passende Angebot - individuell, praxisnah und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Ob Einzelunterricht, Firmenschulungen, Kleingruppen, maßgeschneiderte Schulungskonzepte oder individuelle Wunsch-kurse -

wir gestalten unsere Angebote flexibel für Privatpersonen, Unternehmen und Einrichtungen.

Unser Themenspektrum reicht von Computer-, Laptop-, Tablet- und Smartphone-Grundlagen über Microsoft Office, E-Mail und Internet bis hin zu aktuellen Themen. Auch Schulungen zu speziellen Wunschthemen entwickeln wir gerne für Sie.

Besonders für Seniorinnen und Senioren, Einsteigerinnen und Einsteiger sowie alle, die sich mehr Sicherheit im Umgang mit digitalen Medien wünschen, bieten wir individuelle 1:1-Schulungen in entspannter Atmosphäre und im persönlichen Lerntempo an.

Alle Schulungen können flexibel in den Räumen der Volkshochschule oder direkt bei Ihnen vor Ort - beispielsweise in Ihrem Unternehmen - durchgeführt werden.

Ihr Thema ist nicht im Programmheft zu finden? Sprechen Sie uns an! Gemeinsam entwickeln wir ein passendes Schulungsangebot - individuell, aktuell und genau auf Ihre Anforderungen zugeschnitten.

Ihre Ansprechpartnerin: Kristina Mall, Fachbereichsleitung EDV & Beruf, Tel.: 07192/935816

REALSCHULABSCHLUSS
(MITTLERE REIFE)

↑

FACHHOCHSCHULREIFE

↑

ALLGEMEINE HOCHSCHULREIFE
(ABITUR)

↑

**JETZT!
DURCHSTARTEN**

↑

**SCHULABSCHLUSS
NACHHOLEN**

ABEND
GYMNASIUM

QR Code

www.vhs-murrhardt.de

**Wunderbar bequem.
Württembergische
Komplett-Service.**

Statten Sie sich mit preiswerten Waren bei uns ein! Wir haben alles was Sie brauchen!

- Kleider, Bekleidung
- Schuhe, Accessoires
- Kosmetik, Parfüm
- Haushaltswaren, Haushaltsgeräte
- Spielzeug, Bücher, Zeitschriften
- Blumen und Pflanzen
- Lebensmittel, Süßwaren und Backwaren

Allein Sie sprechen - wir hören zu!

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

württembergische
für Bildung und Weiterbildung





Arbeitstechniken

Mein persönliches Vision Board

Klarheit finden, Ziele visualisieren, Träume verankern

Andrea Stingel

Vom Wunsch zum Bild zur Umsetzung: Gestalte deinen inneren Kompass. Ein Vision Board ist eine kreative Collage, die persönliche Wünsche, Ziele und Zukunftsvorstellungen sichtbar macht. In diesem Workshop nimmst Du Dir Zeit, um über Deine Ziele (Projekte, Leben, Gesundheit, etc.) nachzudenken und diese mit Bildern, Symbolen und Worten kreativ festzuhalten. So entsteht ein individuelles Zukunftsbild, das Orientierung geben und die Umsetzung Deiner Vorhaben unterstützen kann. Der Kurs verbindet Reflexion mit kreativer Gestaltung und ist für alle geeignet, die neue Impulse für ihre persönliche oder berufliche Entwicklung suchen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialkosten von 3€ werden vor Ort abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schere, Klebestift und Matte, wenn vorhanden: Zeitschriften oder Bildmaterial

Kurs-Nr. 50601

Mo, 16.11.26, 18:30-21:00 Uhr

Sa, 21.11.26, 09:00-12:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 48,00 (ermäßigt € 41,00)

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

Fr, 18.09.26, 15:00-18:00 Uhr

Virtueller Kursraum

€ 35,00

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

Di, 22.09.26, 18:30-20:00 Uhr

Virtueller Kursraum

€ 20,00

Online - KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer

Robin Weniger

Die manuelle Protokollerstellung kann zeitaufwendig und mühsam sein. Künstliche Intelligenz bietet effiziente Lösungen, um Besprechungen, Meetings und Gespräche automatisch zu erfassen und strukturiert zu dokumentieren. In diesem Workshop wird gezeigt, wie verschiedene KI-Tools zur Protokollerstellung genutzt werden können, um Zeit zu sparen und die Qualität der Notizen zu verbessern.

Kurs-Nr. 51218

Di, 10.11.26, 16:30-17:15 Uhr

Virtueller Kursraum

€ 20,00

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

Di, 08.12.26, 16:30-17:15 Uhr

Virtueller Kursraum

€ 20,00

Online - Zoom Grundkurs: Präsentieren & begeistern

Robin Weniger

Digitale Präsentationen erfordern mehr als nur das Teilen eines Bildschirms. Schritt für Schritt werden zentrale Werkzeuge wie Umfragen, Whiteboards und Breakout Sessions erklärt und praktisch ausprobiert. So wird deutlich, wie Online-Meetings übersichtlich und lebendig gestaltet werden können. Dabei werden nicht nur Zoom-Funktionen ausführlich erklärt, sondern auch technisches Equipment und die Netiquette erläutert.

Kurs-Nr. 51220

Fr, 19.02.27, 12:30-14:45 Uhr

Virtueller Kursraum

€ 35,00

Online - KI-Assistenten: Künstliche Intelligenz für wiederkehrende Aufgaben

Robin Weniger

Wiederkehrende Aufgaben lassen sich mit KI-Assistenten deutlich einfacher und effizienter umsetzen. Gezeigt wird, wie eigene Assistenten eingerichtet, mit klaren Anweisungen angepasst und für typische Aufgaben im Berufsalltag genutzt werden können. Dabei werden verschiedene Systeme berücksichtigt, zum Beispiel ChatGPT-GPTs, Gemini GPTs oder Claude Projects. Anhand konkreter Beispiele wird gezeigt, wie KI-Assistenten beim Schreiben, Strukturieren, Recherchieren, Vorbereiten und Auswerten von Informationen unterstützen können.

Kurs-Nr. 51221

Di, 23.02.27, 17:15-18:45 Uhr

Virtueller Kursraum

€ 25,00

Büroalltag

EDV-Einstiegskurs

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

Fr, 11.12.26, 18:30-21:30 Uhr

Sa, 12.12.26, 09:00-16:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 120,00 (ermäßigt € 104,00)



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 – worauf zu achten ist

Kurs-Nr. 51208

Sa, 05.12.26, 09:00-16:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 83,00 (ermäßigt € 73,00)

Fit für das Büro - Grundkurs

Joachim Gluma

In diesem Grundkurs werden die ersten fundamentalen Schritte in den Microsoftprogrammen Outlook, Word und Excel getan, um sich sicher und auf einfachem Niveau im Büroalltag zurecht zu finden. Das Wichtigste von Outlook wie Einrichten der Arbeitsoberfläche vom Mailing und Kalenderbereich, korrektes Adressieren und viele Tipps, die helfen sollen, schnell und effektiv am Arbeitsplatz zu wirken. In MS Word werden die wichtigsten Arbeitsgänge zur Textgestaltung besprochen und geübt und in MS Excel soll sich jeder Teilnehmer am Kursende sicher in bestehenden Tabellen bewegen können. Auch das eigenständige Erstellen einfacher Tabellen und die Grundlagen von Berechnungen werden vermittelt. Im Kostenbeitrag ist ein Lehrbuch vom Herdt-Verlag (€ 20,00) enthalten.

Kurs-Nr. 51205

Fr, 15.01.27, 18:30-21:30 Uhr

Sa, 16.01.27, 09:00-16:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 120,00 (ermäßigt € 104,00)

Fit für das Büro - Aufbaukurs

Joachim Gluma

Den Teilnehmern des Aufbaukurses wird die Gelegenheit gegeben, bisher unbeantwortete Fragen zu den Microsoftprogrammen Outlook, Word und Excel einzubringen. Unabhängig davon werden die wesentlichen Themen zu den drei Programmen angesprochen, die im Büroalltag bedeutend sind und für die im Grundkurs die Zeit fehlte.

Kurs-Nr. 51206

Fr, 29.01.27, 18:30-21:30 Uhr

Sa, 30.01.27, 09:00-16:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 120,00 (ermäßigt € 104,00)

Aufbaukurs Excel

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
- ZähleWenn()-, 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. 51209

Fr, 05.02.27, 18:30-21:30 Uhr

Sa, 06.02.27, 09:00-16:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 120,00 (ermäßigt € 104,00)

Foto und Grafik

Grafikdesign4all mit Affinity 3

Martina Nowak

Affinity 3 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.

Modul 1 05.10.2026 18:30-21:00 Uhr
Grundlegendes Funktionsprinzip, Pixel-Studio und Exportfunktionen.

Modul 2 12.10.2026 18:30-21:00 Uhr
Vektorgrafiken wie z.B. Logos mit dem Vektor-Studio, nützliche Werkzeuge.

Modul 3 19.10.2026 18:30-21:00 Uhr
Layout-Studio mit mehrseitigen Dokumenten, Folder, Broschüren, Automatisierung und Druckausgabe.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. 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 3. Eine Anleitung dazu senden wir Ihnen bei Anmeldung per E-Mail.

Kurs-Nr. 51701

Mo, 05.10.26, 18:30-21:00 Uhr

Mo, 12.10.26, 18:30-21:00 Uhr

Mo, 19.10.26, 18:30-21:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 69,00 (ermäßigt € 59,00)



XPert Business

Online - Finanzbuchführung 3 EDV DATEV

Kurs-Nr. 55105

Di, 03.11.26, 18:30-20:30 Uhr

Virtueller Kursraum, 16 Unterrichtstage

€ 370,00

Online - Bilanzierung

mit Xpert Business-Zertifikat

Kurs-Nr. 55110

Di, 03.11.26, 18:30-20:30 Uhr

Virtueller Kursraum, 20 Unterrichtstage

€ 370,00

Online - Controlling

mit Xpert Business-Zertifikat

Kurs-Nr. 55111

Mo, 02.11.26, 18:30-20:30 Uhr

Virtueller Kursraum, 20 Unterrichtstage

€ 370,00

Online - Einnahmen-Überschuss-Rechnung

Kurs-Nr. 55114

Mo, 02.11.26, 18:30-20:30 Uhr

Virtueller Kursraum, 21 Unterrichtstage

€ 205,00

Bitte beachten Sie auch die Online - Xpert - Kurse unter Webinaren unten stehend. Die ausführlichen Kursbeschreibungen finden Sie unter: www.vhs-murrhardt.de

XPert Business



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 02.11.2026.

Der Techniktest findet vom 26.10.2026 - 30.10.2026 von 08:30 - 20:30 Uhr statt.

26255103	Finanzbuchführung 1	03.11.2026, € 445,00
26255104	Finanzbuchführung 2	02.11.2026, € 410,00
26255106	Lohn und Gehalt 1	03.11.2026, € 445,00
26255107	Lohn und Gehalt 2	02.11.2026, € 410,00
26255112	Kosten-Leistungsrechnung	02.11.2026, € 370,00
26255117	Personalwirtschaft	02.11.2026, € 370,00
26255109	Betriebliche Steuerpraxis	02.11.2026, € 410,00

Start der Einschreibungen: 23.09.2026

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



Natur erleben

Schnüre aus Naturmaterialien herstellen

Erwachsenen/Kind-Kurs ab 8 Jahren



Melanie Schaible

Wir laufen zumeist achtlos an ihnen vorbei, meiden sie sogar, manchmal haben wir vielleicht Angst vor ihnen, wenn wir uns ihnen nähern sollen... Brennesseln.

Dabei bergen diese Pflanzen einen reichhaltigen Schatz. Zum einen sind sie ein sehr schmackhaftes Wildgemüse, vergleichbar dem Spinat, und zum anderen kann man von ihnen wertvolle Fasern gewinnen, die ganz einfach zu haltbaren und reisfesten Schnüren verarbeitet werden können. In diesem Naturhandwerkskurs lernen wir, wie wir Brennesseln anfassen können, ohne uns an den Brennhaaren zu stechen, wie wir sie ernten und die Fasern gewinnen können und letztlich stellen wir auch Schnüre her, die dann für Armbänder, Ketten, Umwicklungen (z. B. für Messergriffe oder Bogengriffe), Schlüsselanhänger oder einfache Bänder zum Aufhängen genutzt werden können. Bitte für diesen Kurs ein Taschen- oder Schnitzmesser mitbringen. Die Gebühr steht für die Teilnahme eines Erwachsenen und eines Kindes. Weitere Kinder je 5 Euro.

Kurs-Nr. 21557

Fr, 14.05.27, 10:00-13:00 Uhr

Treffen an der Linderstütte

€ 19,00



© 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 kennen lernen, 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

Sa, 10.10.26, 09:30-13:00 Uhr

Oberneustetten 4, 71540 Murrhardt

Kursgebühr Kind € 16,00

Kursgebühr Erwachsene € 19,00

Adventsritt mit Islandpferden

Claudia Schöndeling

Erleben Sie gemeinsam mit unseren freundlichen Islandpferden einen stimmungsvollen Adventsnachmittag im winterlichen Schwäbischen Wald. Nach einer Einführung in den Umgang mit den Pferden und deren Pflege lernen wir die Islandpferde kennen, putzen sie gemeinsam und bereiten sie für unseren Ausflug vor. Anschließend genießen wir einen gemütlichen Adventsspaziergang mit den Pferden durch die Natur. Je nach Gruppenzusammensetzung besteht die Möglichkeit, geführt zu reiten. Zum Ausklang erwartet die Teilnehmenden eine kleine adventliche Stärkung mit leckeren Gutsle und warmem Kinderpunsch. Freuen Sie sich auf eine besinnliche Zeit mit Pferden, Natur und vorweihnachtlicher Stimmung. Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Max. Teilnehmerzahl 8.

Kurs-Nr. 11560

Sa, 05.12.26, 13:30-17:00 Uhr

Oberneustetten 4, 71540 Murrhardt

Kursgebühr Kind € 19,00

Kursgebühr Erwachsene € 24,00

Kursgebühren inkl. Verpflegung

Achtsamkeit und Stärkung

Alles blöd – oder was?

Zwischen Chaos und Klarheit Jugendworkshop

Petra Ziegler

Schule nervt. Deine Eltern verstehen dich nicht. Deine Freunde drehen manchmal durch – und du vielleicht auch. Mal könntest du die ganze Welt umarmen, mal möchtest du einfach deine Ruhe haben. Und manchmal fragst du dich: „Was ist eigentlich mit mir los?“ In diesem Workshop geht es um dich. Um die Fragen, die viele Jugendliche beschäftigen:

- Warum fühle ich mich manchmal so anders?
- Was mache ich, wenn Schule und Erwartungen mich stressen?
- Wie gehe ich mit Streit, Druck und Unsicherheit um?
- Wer bin ich eigentlich – und wer möchte ich sein?
- Was ist mir wirklich wichtig?

Hier gibt es keine Noten, keine richtigen oder falschen Antworten und keinen erhobenen Zeigefinger. Dafür ehrliche Gespräche, neue Perspektiven und die Möglichkeit, dich selbst ein Stück besser kennenzulernen. Für alle, die zwischen Chaos und Klarheit ihren eigenen Weg finden wollen.

Kurs-Nr. 11501

Fr, 09.10.26, 15:15-16:00 Uhr

Grabenschulhaus, 8 Unterrichtstage

€ 45,00



© Pixabay

Meine Gefühle und ich – echte Freunde!

LöwenMut: Gefühle-Workshop für Kinder von 8–12 Jahren

Elke Walter

Gefühle sind wichtige Wegweiser im Alltag – sie zeigen, was uns freut, ärgert, verletzt oder Mut macht. In diesem Workshop lernen Kinder, ihre Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und besser zu verstehen. Sie erfahren, warum alle Gefühle wichtig sind, welche Botschaften dahinterstecken. Mit Übungen, Bewegungsspielen und kurzen Geschichten erfahren die Kinder, wie Gedanken, Gefühle und Handlungen zusammenhängen und wie sie in schwierigen Momenten gut reagieren können. Der Workshop fördert Selbstwahrnehmung, Empathie und Konfliktfähigkeit – für mehr Selbstvertrauen und einen sicheren Umgang mit starken Gefühlen.

Kurs-Nr. 10602

Mo, 25.01.27, 15:00-16:30 Uhr

Grabenschulhaus

€ 31,00

Selbstvertrauen stärken und den „inneren Löwen“ entdecken

LöwenMut: Basisworkshop „Entdecke den Löwen in dir!“ für Kinder von 5-9 Jahren

Elke Walter

Kinder erleben täglich neue Herausforderungen: den Schuleintritt oder Klassenwechsel, Streit, Unsicherheiten, Leistungsdruck oder das Gefühl nicht gut genug zu sein. In diesem Workshop entdecken Kinder spielerisch und mit viel Spaß, was so alles in ihnen steckt. Mit einer Geschichte, kleinen Spielen und Übungen lernen sie drei alltagstaugliche „löwenmütige Werkzeuge“ kennen, die ihnen helfen, ihre Gefühle besser wahrzunehmen, schwierige Situationen leichter zu bewältigen und Schritt für Schritt mehr Vertrauen in sich selbst zu entwickeln. Der Workshop fördert emotionale Kompetenz, soziale Fähigkeiten und ein positives Selbstbild.

Kurs-Nr. 10601

Mo, 21.12.26, 15:00-16:30 Uhr

Grabenschulhaus

€ 31,00



Kleine Helden - große Stärke

Selbstbehauptung und Mobbingprävention mit Kinderyoga

Für Kinder von 5-10 Jahren

Anna Kurz-Di Blasi

Stärken Sie Ihr Kind von innen heraus! In diesem Kurs verbinden wir Kinder-Yoga, Übungen zur inneren Stärke und wirksame Mobbingprävention. Spielerisch lernen Kinder, ihre Gefühle wahrzunehmen, selbstbewusst aufzutreten und respektvoll mit anderen umzugehen. Eltern profitieren von einem ganzheitlichen Konzept, das Körper, Geist und soziale Kompetenzen fördert. So unterstützen Sie Ihr Kind dabei, Herausforderungen sicher und gestärkt zu meistern. Bitte folgendes mitbringen: bequeme Kleidung und Wasser

Kurs-Nr. 31120

Di, 22.09.26, 16:00-17:00 Uhr

**Grabenschulhaus, 8 Unterrichtstage
€ 72,00**

Kurs-Nr. 31121

Di, 12.01.27, 16:00-17:00 Uhr

**Grabenschulhaus, 5 Unterrichtstage
€ 45,00**

Achtsamkeit - meinen Gefühlsdrachen Fridolin besser kennenlernen

Patricia Müller

Spielerisch lernen Kinder, ihre Gefühle besser wahrzunehmen und mit Stress umzugehen.

Durch Atem-, Sinnes- und Konzentrationsübungen entdecken sie einfache Methoden für mehr Ruhe und Selbstvertrauen. Begleitet von Fridolin, dem Gefühlsdrachen, können die Übungen auch zu Hause angewendet werden.

So werden Konzentration, Selbstwahrnehmung und ein friedlicher Umgang miteinander gestärkt. Materialkosten € 10,00 (für Fridolin und Übungsmappe) pro Kind werden mit der Dozentin vor Ort abgerechnet.

Kurs-Nr. 10611

Für Kinder von 6-8 Jahren

Sa, 31.10.26, 9:00-10:30 Uhr

**Grabenschulhaus
€ 15,00**

Kurs-Nr. 10612

Für Kinder von 9-12 Jahren

Sa, 31.10.26, 10:45-12:15 Uhr

**Grabenschulhaus
€ 15,00**

Tanz für kleine Stars



Tänzerische Früherziehung - Komm Tanz mit mir

Für Kinder von 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%. Außer in den Schulferien finden die Kurse fortlaufend statt. Die Volkshochschule Murrhardt tritt nur als Vermittlerin auf.

Kurs-Nr. 20949

Mi, 16.09.26, 14:15-15:15 Uhr

**Grabenschulhaus
€ 30,00 pro Monat**

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%. Außer in den Schulferien finden die Kurse fortlaufend statt. Die Volkshochschule Murrhardt tritt nur als Vermittlerin auf.

Kurs-Nr. 20950

Für Kinder von 7-10 Jahren

Mi, 16.09.26, 15:15-16:15 Uhr

**Grabenschulhaus
€ 30,00 pro Monat**

Kurs-Nr. 20951

Für Kinder von 8-10 Jahren

Mi, 16.09.26, 16:15-17:15 Uhr

**Grabenschulhaus
€ 30,00 pro Monat**

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

Do, 24.09.26, 14:30-15:15 Uhr

**Grabenschulhaus, 15 Unterrichtstage
€ 59,00**

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

Do, 24.09.26, 15:30-16:30 Uhr

**Grabenschulhaus, 15 Unterrichtstage
€ 75,00**

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

Do, 24.09.26, 16:40-17:40 Uhr

**Grabenschulhaus, 15 Unterrichtstage
€ 75,00**

Malen / Zeichnen

Manga I - Gesicht, Charakter und Emotionen

Für Kinder ab 10 Jahren

Martina Nowak

Die ausführliche Textbeschreibung entnehmen Sie bitte auf Seite 7.

Kurs-Nr. 20506

Do, 29.10.26, 13:00-16:00 Uhr

**Grabenschulhaus
Kein Kostenbeitrag**



Landkarten zeichnen

Für Kinder ab 12 Jahren

Martina Nowak

Im Workshop zeichnen wir eine Landkarte einer selbst erfundenen Fantasy-Welt, eines realen Lieblingsortes oder auch der eigenen Küche im beliebten "Mittelerde-Stil". Bitte mitbringen: Bleistift, Buntstifte, DIN A4 Zeichenblock.

Kurs-Nr. 20507

Di, 10.11.26, 18:00-20:00 Uhr

Di, 17.11.26, 18:00-20:00 Uhr

Di, 24.11.26, 18:00-20:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 39,00

Kindersprachschule

Kindersprachschule Deutsch als Fremdsprache

Für Kinder im Grundschulalter 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

Mi, 23.09.26, 15:00-16:00 Uhr

Grabenschulhaus, 10 Unterrichtstage

€ 43,00

Kindersprachschule English for Kids

ab 6-8 Jahren

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 festigt. 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

Mi, 23.09.26, 16:30-17:30 Uhr

Grabenschulhaus, 10 Unterrichtstage

€ 45,00

Kindersprachschule English for Kids

ab 8-11 Jahren

Karina Bäumler

Möchtest du spielerisch Englisch lernen und neue Freunde treffen? Unser Englischkurs ist genau das Richtige für Kinder, 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

Mi, 23.09.26, 17:30-18:30 Uhr

Grabenschulhaus, 10 Unterrichtstage

€ 45,00

Kleine Künstler, ganz groß in Ton

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 Herbst einfällt. Dabei können lustige Tiere oder Figuren und noch vieles mehr entstehen. Die Materialkosten sind im Kostenbeitrag enthalten.

Kurs-Nr. 20652

Mo, 02.11.26, 17:00-18:30 Uhr

Di, 03.11.26, 17:00-18:30 Uhr

Grabenschulhaus

€ 23,00

Töpfern nach Lust und Laune in den Herbstferien

Für Kinder ab 6 Jahren

Ulrike Wieland

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

Kurs-Nr. 20653

Di, 27.10.26, 17:00-18:30 Uhr

Mi, 28.10.26, 17:00-18:30 Uhr

Grabenschulhaus

€ 23,00

Selbstverteidigung

Selbstverteidigungskurs für Jugendliche - Workshop

Werner Rau

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

Kurs-Nr. 12910

Für Jugendliche ab 12-14 Jahren

Mi, 28.10.26, 16:00-18:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 18,00

Kurs-Nr. 12911

Für Jugendliche ab 15-17 Jahren

Do, 29.10.26, 16:00-18:00 Uhr

Grabenschulhaus

€ 18,00

Better together

Bitte beachten Sie auf Seite 16:

Sticken: Kreativ werden mit Nadel und Faden!

Erwachsenen/Kind-Kurs ab 10 Jahren oder better together



Julia Matveyeva

Kurs-Nr. 21400

Sa, 17.10.26, 10:00-15:00 Uhr

Grabenschulhaus

Kursgebühr Kind/Erwachsener € 39,00

Kursgebühr 2 Erwachsene € 59,00

Kursgebühr Einzelperson € 35,00

Bitte beachten Sie auf Seite 16:

Byzantinische Weihnachtsstickerei

Erwachsenen/Kind-Kurs ab 10 Jahren oder better together



Julia Matveyeva

Kurs-Nr. 21401

Sa, 14.11.26, 10:00-15:00 Uhr

Grabenschulhaus

Kursgebühr Kind/Erwachsener € 39,00

Kursgebühr 2 Erwachsene € 59,00

Kursgebühr Einzelperson € 35,00



Feuerwehr & THW hautnah Familienveranstaltung in der Feuerwache

Stefan Krehan und Steffen Hoffmann

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

Sa, 10.10.26, 15:00-17:00 Uhr

Feuerwache Murrhardt, Fritz-Schweizer-Straße 48

Kein Kostenbeitrag



© Stadt Löwenstein

Exkursion Löwenstein Wanderung und Führung in der Burg

Michaela Köhler

Mit Naturparkführerin Michaela Köhler wandern wir von der Löwensteiner Platte hinauf zur Burg. Die etwa einstündige Tour führt über idyllische Wege mit beeindruckenden Ausblicken auf das Weinsberger Land.

An der Burg erwartet Sie eine spannende Führung mit historischen Einblicken sowie unterhaltsamen Geschichten und Anekdoten über Land und Leute. Ergänzt wird das Erlebnis durch lyrische Texte von Manfred Kyber und Justinus Kerner.

Kurs-Nr. 20307

So, 11.10.26, 09:30-12:00 Uhr

Treffpunkt Löwensteiner Platte

€ 12,00



© H. Kugler

Blick hinter die Kulissen: Führung durch die Rümelinsmühle

Hartmut Kugler

Die Rümelinsmühle wurde im Jahr 1799 erbaut und war einst die Klostermühle von Murrhardt. Über dem Bogeneingang befindet sich ein außergewöhnliches Relief: Es zeigt die Büste eines Mannes, auf dessen Kopf eine Elster sitzt und ihn an der Nase packt. Dieses Motiv ist als Spottbild gegen üble Nachrede und Verleumdung zu verstehen.

Bei einer Führung durch die historische Mühle erhalten Besucher interessante Einblicke in die Geschichte und Arbeitsweise eines traditionellen Mühlenbetriebs. Dabei wird die Bedeutung des Mühlenrades erläutert, das früher die notwendige Antriebskraft für die Mahlwerke lieferte. Darüber hinaus erfahren die Besucher Wissenswertes über verschiedene Getreidearten, deren Eigenschaften und Verwendung sowie über die Herstellung unterschiedlicher Mehlsorten.

Anschaulich wird gezeigt, wie aus dem geernteten Korn das für die tägliche Ernährung so wichtige Mehl entsteht.

Die Rümelinsmühle verbindet damit auf eindrucksvolle Weise Geschichte, Handwerkskunst und Wissenswertes rund um Getreide und Mehl und lädt dazu ein, ein bedeutendes Stück Murrhardter Kulturgeschichte kennenzulernen.

Kurs-Nr. 20102

Sa, 17.10.26, 14:30-15:45 Uhr

Rümelinsmühle, Siegelsberger Str. 23

Kein Kostenbeitrag

Heuss, das Judentum und der Antisemitismus

Themenführung durch die Dauerausstellung im Theodor-Heuss-Haus

Der Terrorangriff der Hamas am 7. Oktober 2023 sowie die Reaktionen darauf zeigen: Antisemitismus ist weltweit präsent. Auch in Deutschland ist Judenhass nach dem Holocaust nicht verschwunden. Bis heute zeigt er sich – teils offen, teils verdeckt. Theodor Heuss trat für seine jüdischen Freunde und gegen Hass ein. Und er erinnerte die Deutschen an ihre Verbrechen. Doch auch seine Haltung blieb nicht ohne Widersprüche. Wie ging Theodor Heuss mit Antisemitismus um – und wie verhalten wir uns heute? Die Themenführung folgt dem Leben von Theodor Heuss und fragt nach seiner Auseinandersetzung mit dem Judentum und dem Thema Antisemitismus.

Kurs-Nr. 11703

Fr, 27.11.26, 16:00-17:30 Uhr

Feuerbacher Weg 46, 70192 Stuttgart

€ 12,50

BOLTZ REISEN
Tel. 0 71 92 62 65
Einsteigen - abschalten - gemeinsam schönes erleben
www.boltz-reisen.de

Boltz-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.



kat.64-m-gms-656-muenterg-a2-m-300.jpg: 2. Gabriele Münter, Bildnis Marianne von Werefkin, 1909. Städtische Galerie im Lenbachhaus und Kunstbau München, Gabriele Münter Stiftung 1957 © VG Bild-Kunst, Bonn 2026

Kunstfahrt nach Wiesbaden zur Ausstellung: „Die Blauen Reiterinnen“

Ulla Katharina Groha

In Kooperation mit der VHS Backnang und VHS Winnenden.

Der Blaue Reiter ist unbestritten eine der bedeutendsten Künstlergruppierungen am Beginn des 20. Jahrhunderts. Seine Protagonisten sind international gefeierte Malerpersönlichkeiten: Kandinsky, Marc, Klee, Jawlensky, Macke ... Das Schaffen dieser Meister steht für Befreiung der Farben vom Gegenstand, für Emotion und Entwicklung neuer Ausdrucksformen. Nahezu unerforscht blieb bis heute jedoch, welcher großen Anteil einzelne Künstlerinnen aus dem Umfeld des Blauen Reiters an der Entwicklung der Moderne hatten. Trotz der widrigen gesellschaftlichen Umstände gelang es einigen, sich als selbstständige Malerinnen zu behaupten. Sie knüpften enge Verbindungen zwischen München, Russland und Frankreich. Auch wenn sie oftmals im Hintergrund blieben, waren ihre Impulse bedeutend und nachhaltig.

Die Wiesbadener Ausstellung widmet sich erstmalig in einer umfangreichen Schau diesen weiblichen Persönlichkeiten. Sie macht endlich ihre Netzwerke und Lebenswege sichtbar und würdigt deren künstlerisches Schaffen. Neben den bereits wiederentdeckten Malerinnen wie Münter und Werefkin, werden auch Künstlerinnen ans Licht geholt, die völlig zu Unrecht in Vergessenheit geraten sind: wie z.B. Erma Bossi, Sonia Delaunay-Terk, Elisabeth Epstein, Natalja Gontscharowa, Else Lasker-Schüler, Maria Franck-Marc, Olga Meerson.



gontscharowa-neu-fotografiert.jpg: Natalia Gontscharowa, Baignade, um 1910. Museum Wiesbaden, Museum Wiesbaden, erworben mit Unterstützung der Hessischen Kulturstiftung, Verein zur Förderung der bildenden Kunst in Wiesbaden e.V. sowie der Landeshauptstadt Wiesbaden © VG Bild-Kunst, Bonn 2026. Foto: Museum Wiesbaden/Bernd Fickert

Neben der Besichtigung dieser innovativen Schau werden wir im Museum Wiesbaden auch die umfangreiche und hochkarätige Jugendstilsammlung Ferdinand Wolfgang Neess bewundern, mit deren dauerhaften Präsentation seit 2019 das Museum zu einer ersten Adresse des Jugendstils avancierte.

Ablauf

- 10:30 Uhr - Ankunft im Museum
- 11:00 - 12:00 Uhr Führung durch die Slg. Klass. Moderne - Jawlensky (Groha)
- 12:00 - 13:00 Uhr Gruppe I: Sonderausstellung (Groha)
- Gruppe II: Mittagspause
- 13:00 - 14:00 Uhr Gruppe II: Sonderausstellung (Groha)
- Gruppe I: Mittagspause
- 14:45 Uhr Gruppe I: gebuchte Führung durch die Sammlung Neess
- 15:00 Uhr Gruppe II: gebuchte Führung durch die Sammlung Neess
- 16:30 Uhr Rückfahrt

Anmeldung/Rücktritt bis 27.01.2027.

Es sind nur 9 Plätze frei!

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

Kurs-Nr. 20305

Do, 04.02.27, 06:00-19:30 Uhr
Bahnhof Murrhardt, Vorplatz
€ 125,00

Betriebsbesichtigung Neubau Holp GmbH

Günter Holp

Erleben Sie hautnah, wie unsere innovativen Anbaugeräte für Bagger in allen Gewichtsklassen entstehen. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen der Produktion und neuen Bürogebäude in Fornsbach. Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie unter: www.vhs-murrhardt.de

Kurs-Nr. 26111703

Do, 01.10.26, 17:00-19:00 Uhr
Im Beundle 26, 71540 Murrhardt-Fornsbach
Kein Kostenbeitrag

Fahrt zur Kunstmesse "art karlsruhe" - Klassische Moderne & Gegenwartskunst

In Kooperation mit der VHS Backnang und VHS Winnenden.

Wir besuchen die art karlsruhe – die internationale Kunstmesse für Klassische Moderne und Gegenwartskunst. Entdecken Sie Werke herausragender Künstlerinnen und Künstler aus aller Welt: von Malerei und Skulptur bis hin zu Fotografie und digitaler Kunst.

Anmeldung/Rücktritt bis 4.2.2027

Es sind nur 8 Plätze frei!

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

Kurs-Nr. 20308

Fr, 19.02.27, 07:15-20:00 Uhr
Bahnhof Murrhardt, Vorplatz
€ 134,00

L-mobile – Führung im Planet Blue durch die Digitale Fabrik - Industrie 4.0 hautnah erleben

Tobias Mall

Wie funktioniert eigentlich eine „Fabrik der Zukunft“ - ganz ohne Papier, dafür mit digitalen Prozessen und intelligenten Systemen? In der Digitalen Fabrik von L-mobile können Sie genau das live erleben.

L-mobile unterstützt seit vielen Jahren Unternehmen dabei, ihre Arbeitsabläufe in Lager, Produktion und Service zu optimieren. Im Rahmen dieser Führung erhalten Sie einen leicht verständlichen Einblick in die Welt der Digitalisierung und Industrie 4.0: fahrerlose Transportsysteme, intelligente Lagerlogistik, Vernetzung von Daten, Ortungstechnologien uvm.

Sie erfahren, wie digitale Lösungen helfen, Fehler zu vermeiden, Abläufe effizienter zu gestalten und den Arbeitsalltag zu erleichtern - gerade auch für Menschen ohne technischen Hintergrund.

Kurs-Nr. 11221

Mi, 03.02.27, 18:00-19:30 Uhr
Im Horben 7, 71560 Sulzbach/Murr
Kein Kostenbeitrag



Schöne Villen und schöne Aussicht und die Stuttgarter Synagoge

Ein stimmungsvoller Spaziergang in der Halbhöhe Stuttgarts mit Besichtigung der Stuttgarter Synagoge

Bernd Möbs

Stuttgarts Halbhöhenlage – was kann es Schöneres geben? Prächtige Villen, ruhige Straßen, schöne Gärten, immer wieder Ausblicke in die Ferne und in die Stadt. Unterhalb des Kräherwalds und der Feuerbacher Heide ist die Welt noch in Ordnung und die hektische Stadt in weiter Ferne. Wir machen uns auf, um insbesondere das jüdische Leben und die Villen und Häuser des jüdischen Architekturbüros Bloch & Guggenheimer zu entdecken. Abschließend fahren wir mit der Bahn zur jüdischen Synagoge im Hospitalviertel und erhalten dort auch eine Führung. Beim Spaziergang an diesem Nachmittag hören wir viel über die Stadtgeschichte Stuttgarts, aber auch unterhaltsame Anekdoten, Gedichte und Geschichten.

Bitte für Synagoge Ausweis mitbringen, mit einzelnen Namen anmelden und männliche Teilnehmer Kopfbedeckung mitbringen..

Treffpunkt: Stuttgart, Gaststätte Paulaner am alten Postplatz, Calwer Straße 45, (Nähe S-Bahnhalte "Stadtmitte").

Kurs-Nr. 20298

Do, 26.11.26, 14:30-19:30 Uhr

€ 26,00

Stoffe auf nackter Haut – rauchende Schlote, Textilfabriken und ein Sensationsbad in Stuttgart- Heslach

Führung zur Geschichte und Industrie Heslachs

Bernd Möbs

In Heslach rauchten früher die Schornsteine und donnerte der Verkehr. Durch den heutigen hippen Vorort dröhnte der Verkehr der B14 und es siedelten sich im 19. Jahrhundert Papierfabriken und Textilfirmen an und Kameras wurden produziert, Arbeiter wohnten in einfachen Unterkünften. Die größte Textilmanufaktur war Bengel & Söhne. Wir machen einen Rundgang durch Heslach zu Fabriken, Arbeitern und Ordensschwestern im Stuttgarter Marienhospital und einem sensationellen Bau der 1920er Jahre: die "modernste und größte Schwimmbadanlage Deutschlands" damals, das Heslacher Stadtbad.

Treffpunkt: Haltestelle Marienplatz, Stadtbahn U1, U14, an der Zahnradbahn.

Kurs-Nr. 20299

Fr, 22.01.27, 14:30-16:30 Uhr

€ 21,00

Stuttgart wie im Hochgebirge Jenseits von Königstraße und Stuttgart 21

Bernd Möbs

Stuttgart ist mehr als die Königstraße: hinauf auf Stuttgarts Höhen mit der Zahnradbahn und über den Haigst und wir erfreuen uns an der spektakulären Aussicht am Santiago-de-Chile-Platz. Über das ruhige Wohngebiet "Haigst" geht es zum Naturdenkmal "Scharrenberg", einem der kleinsten Weinlagen in Baden-Württemberg. Durch den Wald gelangen wir zum Dornhaldenfriedhof mit den Gräbern der RAF-Terroristen. Wir schauen uns auch den Waldfriedhof an mit den "Prominentengräbern" von Theodor Heuss, Robert Bosch und dem Ex-OB Stuttgarts Arnulf Klett und die Künstlergräber von Oskar Schlemmer und Otto Hajek. Zurück geht es mit der original Standseilbahn von 1929 wieder hinunter ins Nesenbachtal.

Achtung: Bahntickets sind nicht (!) im Preis begriffen (VVS-Tarif).

Treffpunkt: Haltestelle der Zahnradbahn, Marienplatz (Stadtbahn U1, U14), am Aufzug.

Kurs-Nr. 20300

So, 14.02.27, 14:00-17:30 Uhr

€ 21,00

Freilichtspiele Schwäbisch Hall

DAS GANZE JAHR THEATER!

GROSSE TREPPEN

SOMMER 2027

WINTER 2026/27

NEUES GLOBE

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

Rund ums Bett. Rund ums Zuhause. Rund um mich.

Damit gesunder Schlaf kein Wunschtraum bleibt !



Kostenlose Liegebedarfsanalyse bei Windmüller

Wer besser liegt, lebt besser! Deshalb sollten Sie auf jeden Fall dafür sorgen, dass Sie jederzeit gut schlafen – vor allem, weil es doch so einfach ist. Denn Windmüller, der Backnanger Bettenspezialist, bietet Ihnen kostenlos eine professionelle Liegebedarfsanalyse für Matratze, Rost und Kissen an.



Besonders außergewöhnlich daran ist, dass die Ergebnisse der Analyse sofort umgesetzt werden: Direkt nach den Messungen können Sie auf einem individuell auf Sie abgestimmten Bett Probe liegen. Also, kommen Sie einfach vorbei.

Sollten Sie während unserer Öffnungszeiten nicht kommen können, vereinbaren wir gern einen individuellen Termin.
Rufen Sie uns einfach an: 07191 / 33 99-0

Gerberstraße 8, Backnang | Mo.–Fr. 9–19, Sa. 9–16 Uhr
Telefon 07191 / 33 99-0 | www.derWindmueller.de | [f](#) 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 neuesten Programmpunkte. Auch Fachvorträge stehen regelmäßig auf dem Programm.

Schumm Service

Haushalts- und Dienstleistungen können nun bequem über die Pflegekasse bei einem Pflegegrad abgerechnet werden. Ansonsten unterstützt Sie unser Service im Bereich der Hauswirtschaft, Haartechnik und Gardendienstleistungen. 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 Mühlhards. 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 Schummertaxi 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 kostenlosen 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 größten Sparkassen in Baden-Württemberg. Unsere rund 1.400 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