

## Programm Frühjahr/Sommer 2025

Leitung: Manuela Schlecht • Krailshausener Str. 15 • 74575 Schrozberg  
Tel. 07935/707-27 • manuela.schlecht@schrozberg.de

Bankverbindung: Raiffeisenbank Schrozberg-Rot am See eG  
IBAN: DE04 6006 9595 0050 6610 00 • BIC: GENODES1SBB

Eine Anmeldung ist bei allen Kursen zwingend erforderlich. Gerne unter [www.vhs-crailsheim-land.de](http://www.vhs-crailsheim-land.de)

### GESELLSCHAFT • WISSEN

25110110SB

#### Erinnerungsstätte der Männer von Brettheim

Exkursion

Kursleitung: Norman Krauss



Seit 1992 bietet die Erinnerungsstätte im Dachgeschoss des Brettheimer Rathauses (Teilort von Rot am See) durch eine umfangreiche ständige Ausstellung und einen eindrucksvollen Dokumentarfilm alles Wissenswerte über die Ereignisse der drei Männer von Brettheim im 2. Weltkrieg. Diese Erinnerungsstätte werden wir besichtigen mit einer Führung durch Norman Krauss und dem Dokumentarfilm und einem Besuch auf dem Friedhof, der eigentlichen Erinnerungsstätte.

**Montag, 24. März 2025, 14.00 bis 16.30 Uhr**  
**Erinnerungsstätte Brettheim**  
**Treffpunkt am Parkplatz**  
**Rathaus Brettheim Kirchstr. 3**  
**Die Teilnahme ist kostenfrei.**

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.  
Gerne unter [www.vhs-crailsheim-land.de](http://www.vhs-crailsheim-land.de).

25110213SB

#### Augenoptik weltweit

Vortrag

Kursleitung: Reinhard Müller



Gutes Sehen für jedermann und „jedefrau“ – weltweit. Das ist die Mission des Entwicklungsdienstes Deutscher Augenoptiker (EDA) e.V. Reinhard Müller, Dipl.-Ing. (FH) Augenoptiker aus Blaufelden erzählt eindrucksvoll über seine ehrenamtliche Arbeit und Erlebnisse als Augenoptiker in Afrika und anderen Ländern.

**Freitag, 16. Mai 2025, 19.30 bis 22.30 Uhr**  
**Kultursaal/Rathaus Schrozberg,**  
**Krailshausener Str. 15**

**Die Teilnahme ist kostenfrei.**

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.  
Gerne unter [www.vhs-crailsheim-land.de](http://www.vhs-crailsheim-land.de).

25110409SB

#### Photovoltaik lohnt sich

Kursleitung: Vincent Clarke



Auf Ihrem Hausdach ist noch keine Photovoltaik-Anlage und Sie denken über die Umsetzbarkeit nach? Dieser Vortrag bringt Ihnen die Technik näher. Hierbei erhalten Sie nicht nur eine Vorstellung der verschiedenen Komponenten einer Anlage, sondern auch Informationen über die möglichen Ausrichtun-

gen, Verschattungseinflüsse und die Wirtschaftlichkeit.

Der Referent ist Dipl.-Ing. (FH) Energie- und Umweltsystemtechnik.

**Donnerstag, 20. März 2025,**  
**19.00 bis 21.00 Uhr**  
**Sitzungssaal/Rathaus Schrozberg,**  
**Krailshausener Str. 15**

**Die Teilnahme ist kostenfrei.**

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.  
Gerne unter [www.vhs-crailsheim-land.de](http://www.vhs-crailsheim-land.de).

### KULTUR • KREATIVITÄT

25120711SB

#### Faszination Malen

Kursleitung: Trautlinde Reiter



Dieser Kurs eignet sich für Anfänger\*innen und Malbegeisterte gleichermaßen. Nach einer Einführung und kurzen Vorstellung der Farben und Malmittel folgen erste

Schritte im Bild. Ohne konkrete Vorstellungen werden Flächen und Formen ins Bild gebracht und wahrgenommen. Ziel ist, sich immer mehr dem schöpferischen Prozess zu überlassen und konventionelle Vorstellungen zu überwinden. Gemalt wird unter fachlicher Anleitung mit Acrylfarben auf Leinwand und/oder Pastellkreiden.

**Samstag, 5. Apr. 2025, 14.00 bis 18.00 Uhr**  
**Malwerkstatt Bartenstein**  
**Käppelesgasse 33, Schrozberg**  
**Kursgebühr: EUR 36,00**

Materialkosten (je nach Verbrauch ca. 10,00 €), diese werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.  
Gerne unter [www.vhs-crailsheim-land.de](http://www.vhs-crailsheim-land.de).

## GESUNDHEIT

25130102SB ff.

### Kinderyoga für Kinder von 6-9 Jahre

Kursleitung: Jeanette Arndt



Kinderyoga soll Spaß machen und die Kinder auf spielerische Art mit ihrem Körper vertraut machen. Dabei werden Atem-, Entspannungs- und Körperübungen spielerisch vermittelt. Alle Übungen sind kleine Geschichten oder Fantasie-reisen und regen so die Kreativität an. Konzentration, Achtsamkeit, Selbstbewusstsein sowie Entspannung werden gefördert.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Getränk, evtl. Anti-Rutsch-Socken.

**Kultursaal/Rathaus Schrozberg, Krailhausener Str. 15**

Drei Kurse:

**25130101SB**

14.01.2025-25.02.2025, 6-mal  
Dienstags, 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr

**25130102SB**

dienstags, 15.00 bis 16.00 Uhr  
Beginn: 29. Apr. 2025, 6-mal  
EUR 38,00

**25130103SB**

dienstags, 15.00 bis 16.00 Uhr  
Beginn: 11. März 2025, 5-mal  
EUR 32,00

**25130104SB**

dienstags, 15.00 bis 16.00 Uhr  
Beginn: 24. Juni 2025, 6-mal  
EUR 38,00

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.  
Gerne unter [www.vhs-crailsheim-land.de](http://www.vhs-crailsheim-land.de).

**25130105SB**

### Hatha Yoga

Kursleitung: V. Annette Habel

**dienstags, 19.45 bis 20.45 Uhr**

**Beginn: 28. Jan. 2025, 10 -mal  
Kultursaal/Rathaus Schrozberg,  
Krailhausener Str. 15**

**Kursgebühr: EUR 50,00.**

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.  
Gerne unter [www.vhs-crailsheim-land.de](http://www.vhs-crailsheim-land.de).

25130108SB

### Kopf-Kiefer-Nacken

Ganzheitliche Übungen für wohltuende Gesundheit

Kursleitung: Regine Carl



„Die Zähne zusammenbeißen“, „Mir sitzt die Angst im Nacken“, „Augen zu und durch“: Wer kennt das nicht? Ungünstige Arbeitshaltungen, Bildschirmarbeit, Zeitdruck – der Alltag hinterlässt Spuren in unserem Körper und Geist. Genießen Sie eine Auszeit und erlernen Sie Entspannungselemente, die zu einer Entlastung der Kopf-Kiefer-Nacken-Region und des gesamten Körpers beitragen können. Ein Urlaubstag mitten im Alltag!  
Bitte warme Socken, Decke, Getränk und was Sie sonst noch zum Wohlfühlen brauchen, mitbringen.

**Montag, 17. März 2025, 19.00 bis 21.30 Uhr  
Kultursaal/Rathaus Schrozberg,  
Krailhausener Str. 15  
EUR 20,00, inkl. Skript mit Übungen!**

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.  
Gerne unter [www.vhs-crailsheim-land.de](http://www.vhs-crailsheim-land.de).

25130305SB

### Jin Shin Jyutsu

Kursleitung: Petra Götze



Die wiederentdeckte japanische Heilkunst hilft, die körpereigene Energie wieder zu harmonisieren, Stauungen sowie Blockaden zu lösen, um so Körper Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. Ähnlich wie bei der Akupunktur (nur ohne Nadeln) legen wir die Hände an zwei Stellen des Körpers, den sogenannten Sicherheitsenergieschlösser, um unsere körpereigene Energie zu harmonisieren. In dem Kurs werden für die Selbsthilfe alle 26 Sicherheitsenergieschlösser, der Hauptzentralstrom, die Betreuerströme und die diagonalen Vermittlerströme vorgestellt.

Bitte mitbringen: Liegematte, 2-3 Kissen, Schreibmaterial eventuell eine Decke und dicke Socken.

**mittwochs, 19.30 bis 21.00 Uhr  
Beginn: 5. Feb. 2025, 10 -mal  
Musiksaal/Schule Schrozberg  
EUR 55,00**

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.  
Gerne unter [www.vhs-crailsheim-land.de](http://www.vhs-crailsheim-land.de).

25130314SB

### Erste-Hilfe-Kurs am Kind

Kursleitung: Sabrina Dosch



Ein Erste-Hilfe-Kurs am Kind vermittelt lebensrettende Maßnahmen speziell für Notfälle bei Kindern und Babys. Die Teilnehmer lernen, wie sie in kritischen

Situationen wie Atemnot, Verschlucken oder bei Unfällen richtig reagieren und handeln können. Der Kurs gibt Eltern und Betreuungspersonen Sicherheit, im Ernstfall schnell und kompetent zu helfen. Bitte mitbringen: Getränke, Snacks zum Eigenverbrauch

**Samstag, 7. Juni 2025, 8.00 bis 16.00 Uhr  
Kultursaal/Rathaus Schrozberg,  
Krailhausener Str. 15**

**Kursgebühr: 55,00 €, bei Partneranmeldung 45,00 € pro Person (am Veranstaltungstag in bar an die Dozentin zu entrichten).**

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.  
Gerne unter [www.vhs-crailsheim-land.de](http://www.vhs-crailsheim-land.de).

25130406SB

### Vortrag über das Fasten

Kursleitung: V. Annette Habel



Durch Fasten entsäuern und entgiften wir unseren Körper, den Geist und die Seele. Das heißt, unser Körper bekommt die Chance Altes loszulassen und sich zu reinigen. Wir bekommen mehr Kraft und Energie, um unseren Alltag zu meistern und unser Körper ist wieder besser in der Lage, auf Krankheitserreger und Umwelteinflüsse zu reagieren. In diesem Vortrag geht es prinzipiell ums Fasten und die einzelnen Methoden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

**Kursbeginn: Mittwoch, 12. Feb. 2025,  
19.00 bis 20.00 Uhr  
Sitzungssaal/Rathaus Schrozberg,  
Krailhausener Str. 15  
Kursgebühr: EUR 8,00**

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.  
Gerne unter [www.vhs-crailsheim-land.de](http://www.vhs-crailsheim-land.de).

25130507SB

## Hormone in den Wechseljahren

Kursleitung: Jasmin Hermes



Die Wechseljahre werden häufig als sehr belastende Phase empfunden. Diese Zeit kann jedoch durch eine nähr- und vitalstoffreich angepasste Ernährung, sowie Bewegung, positiv unterstützt werden. Dieser Vortrag informiert über Möglichkeiten, Beschwerden wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Wassereinlagerungen, Gelenkschmerzen, Gewichtszunahme, Schlafstörungen uvm. zu lindern. Er eignet sich für Frauen ab 40 und für alle Männer, die ihre Frau verstehen und in dieser Phase unterstützen möchten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

**Donnerstag, 13. März 2025,  
19.00 bis 20.30 Uhr  
Sitzungssaal/Rathaus Schrozberg,  
Krailshausener Str. 15  
Kursgebühr: EUR 11,00**

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.  
Gerne unter [www.vhs-crailsheim-land.de](http://www.vhs-crailsheim-land.de).

25130612SB

## Lachyoga

Kursleitung: Regine Carl

Lachen ist gesund, aber was passiert in uns, wenn wir lachen? Lachyoga kann Energie und Kraft für den Alltag schenken. Es ist eine Kombination aus Klatsch-, Dehn-, und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Lachübungen. Durch Blickkontakt kommt man schnell in ein echtes Lachen hinein und entdeckt die kindliche Verspieltheit neu. Lachyoga erfordert keinerlei Vorkenntnisse und kann von Jung und Alt praktiziert werden. Lachen Sie mit und entdecken die „sonnige Seite des Lebens“.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk und Matte

**Donnerstag, 8. Mai 2025,  
19.30 bis 21.30 Uhr  
Kultursaal/Rathaus Schrozberg,  
Krailshausener Str. 15  
Kursgebühr: EUR 15,00**

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.  
Gerne unter [www.vhs-crailsheim-land.de](http://www.vhs-crailsheim-land.de).

## SPRACHEN

25142204SB

## Spanisch mit Vorkenntnissen

Kursleitung: Blanca Schmidhuber

Spanisch liegt absolut im Trend! Ob für Urlaub oder Beruf, hier können Sie diese Sprache von Grund auf bei einer Muttersprachlerin erlernen.

**dienstags, 19.00 bis 20.30 Uhr  
Beginn: 11. Feb. 2025, 10-mal Musiksaal /  
Schule Schrozberg  
Kursgebühr: EUR 55,00**

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.  
Gerne unter [www.vhs-crailsheim-land.de](http://www.vhs-crailsheim-land.de).



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



[www.instagram.com/vhs\\_crailsheim\\_land](https://www.instagram.com/vhs_crailsheim_land)

# WIR SUCHEN DOZENT:INNEN!

## Gestalte das bunte Angebot.

Bewerbungen an: [info@vhs-crailsheim-land.de](mailto:info@vhs-crailsheim-land.de) oder 0 79 54 96 01-32

**vhs** Volkshochschule  
Crailsheim-Land e.V.



