

Programm Frühjahr/Sommer 2026



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

Zu allen Kursen ist eine Anmeldung erforderlich. Gerne unter www.vhs-crailsheim-land.de, telefonisch unter: 07935/707-27 oder per Mail an: manuela.schlecht@schrozberg.de unter Angaben von Adresse, Telefonnummer und Geburtsdatum.

Über die Kursgebühr erhalten Sie eine Rechnung, die Materialkosten sind direkt vor Ort zu bezahlen.

vhs
Volkshochschule
Crailsheim-Land e.V.

**DURCH
STEIGER**

Finde
deinen Kurs
vhs-crailsheim-land.de

**Begib dich auf
neues Terrain.**

SCHROZBERG

GESELLSCHAFT • WISSEN

26110416SB

Vom Samen zur Pflanze Eigene Jungpflanzen ziehen

Laureene Wolz

In diesem Kurs zeigt Ihnen die Kursleiterin die unterschiedlichen Möglichkeiten der Pflanzenvermehrung. Sie erfahren, was bei welcher Krankheit, welchem Schädling zu tun ist, und was es bei der Düngung und den unterschiedlichen Bodenansprüchen zu beachten gibt, ab wann Sie welches Gemüse vorziehen und wie Sie Ihre Jungpflanzen gesund heranwachsen lassen. Die Referentin ist ausgebildete Hauswirtschafterin und Meisterin im ländlichen Bereich. Sie hat seit 18 Jahren einen eigenen Garten, in dem sie immer wieder Neues ausprobiert und die besten Lösungen für sich herausgefunden hat.



Samstag, 14. Feb. 2026, 10 bis 12 Uhr
Kleinbärenweiler 5, 74575 Schrozberg
EUR 11,00 zzgl. Materialkosten in Höhe von
EUR 8,00, die direkt bei der Kursleiterin zu
bezahlen sind.

26110417SB

Viele Schritte für die Artenvielfalt

Sandra Schmitt, Hortus-Botschafterin,
Monika Ana Christ, Mitglied im BUND

Wie wir im eigenen Garten die Artenvielfalt unterstützen können und warum jeder Quadratmeter wichtig ist. Lass dich von vielfältigen Ideen inspirieren und verwandle deinen Garten in ein Paradies für Insekten, Vögel und Co.



Freitag, 27. März 2026, 19:30 bis 21:30 Uhr
Lesetreff Schrozberg, Bahnhofstr. 17
EUR 8,00

.....
26110503SB

Stark sein beginnt im Herzen Resilienz-Training für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Sarah Duske

Egal ob in der Schule, beim Sport oder in der Freizeit – manchmal gibt es Situationen, die schwierig oder ungewohnt sind. In diesem Kurs lernen Mädchen und Jungen spielerisch, ihre Gefühle besser zu verstehen, ihre Grenzen zu zeigen und in kniffligen Momenten sicher zu handeln.

Darauf dürfen die Kinder sich freuen:

- Spannende Übungen für eine starke und selbstbewusste Körpersprache
- Tipps und Tricks, wie man mutig und sicher auftritt
- Strategien, um auf Beleidigungen oder Herausforderungen gelassen zu reagieren
- Übungen, um das eigene Herz zu schützen und sich selbst wichtig zu nehmen
- bei Beleidigungen ruhig und entspannt zu bleiben.
- Konflikte gewaltfrei zu lösen.
- an sich zu glauben und den Fokus auf das Gute zu lenken.
- auf Gefühle zu hören und damit umzugehen.
- eigene Grenzen zu setzen und andere zu akzeptieren.
- richtig Hilfe zu holen, wenn es nötig ist.

Mit Spaß, Bewegung und kleinen Spielen entdecken die Kinder, wie stark sie wirklich sein können – und wie schön es ist, sich selbst zu vertrauen! Ideal auch für Schulanfänger. Ob still und sensibel oder wild und laut – jedes Kind ist willkommen.

Samstag, 28. Feb. 2026 und Sonntag, 1. März
jeweils 9 bis 11 Uhr
Kultursaal / Rathaus Schrozberg,
Krailshausener Str. 15
EUR 59,00

GESUNDHEIT • ERNÄHRUNG

26130100SB ff.

Kinderyoga für Kinder von 8 bis 11 Jahren

Jeanette Arndt

Bei Kinderyoga steht die Freude an Bewegung im Mittelpunkt und die Kinder werden auf spielerische Art mit ihrem Körper vertraut gemacht. Dabei werden Atem-, Entspannungs- und Körperübungen kindgerecht vermittelt. Alle Übungen sind kleine Geschichten oder Fantasiereisen 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,
Krailshausener Str. 15

Drei Kurse:

26130100SB
dienstags, 15:15 bis 16:15 Uhr
Beginn: 3. Feb. 2026, 7-mal
EUR 40,00

26130101SB
dienstags, 15:15 bis 16:15 Uhr
Beginn: 14. Apr. 2026, 6-mal
EUR 38,00

26130102SB
dienstags, 15:15 bis 16:15 Uhr
Beginn: 9. Juni 2026, 7-mal
EUR 40,00



26130104SB

Hatha-Yoga

V. Annette Habel

Dieser Kurs möchte – mit Hilfe verschiedener Körperstellungen, dynamischen Bewegungsfolgen, Atemübungen und Meditation – in die Welt des Hatha Yoga einführen. Die Durchführung praktischer Übungen steigert Ihre Gesundheitskompetenz: Es werden regenerierende und auch heilende Energien freigesetzt, die das Immunsystem stärken, die Verdauung aktivieren und die Atmung verbessern. Die Zellarbeit wird angeregt und die Gelenke werden beweglicher. Durch die Dehnungen, die auf die Energiebahnen (Nadis), Lymph-, Nerven- und Blutbahnen wirken, kann jedes Organ und jede Drüse ihre Tätigkeit wieder voll ausüben. Sie erfahren, wie Sie durch Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können.

Bitte mitbringen: Liegematte, bequeme Kleidung

dienstags, 19:45 bis 20:45 Uhr
Beginn: 14. Apr. 2026, 10-mal
Kultursaal / Rathaus Schrozberg, Krailshausener Str. 15
EUR 50,00

.....
26130105SB

Ohne Füße läuft nichts

Regine Carl

Unsere Füße tragen uns durchs Leben, daher sollten wir Ihnen frühzeitig die nötige Beachtung schenken. Wenn Sie bereits unter Hallux valgus & Co. leiden oder Fußproblemen vorbeugen möchten, dann sind Sie hier richtig. Was haben unsere Füße mit dem gesamten Körper zu tun? Wie läuft es sich gut und was erhält unsere Füße und unseren ganzen Körper beweglich und gesund? An diesem Abend lernen Sie Übungen zur Stärkung der Muskeln, u.a. aus dem Programm von Dr. Smisek kennen. Wir üben in Socken, wer möchte auch barfuß. Die Dozentin ist Übungsleiterin für das Hallux Valgus-Programm nach Dr. Smisek.



Bitte mitbringen: Handtuch zum Daraufstehen, Matte/Decke

Freitag, 27. März 2026, 19:30 bis 21:30 Uhr
Kultursaal / Rathaus Schrozberg,
Krailshausener Str. 15
EUR 13,50

26130106SB

Klangentspannung: Frühling

Regine Carl

Klänge haben – wie das Atmen auch – Einfluss auf unser autonomes Nervensystem und den gesamten Muskeltonus. Sie bringen die Körperenergie in Fluss, unser Gehirn reagiert mit mehr Lebendigkeit, Glückshormone werden freigesetzt. Genießen Sie die Klänge der Klangschalen und Klanginstrumente kombiniert mit sanften Bewegungselementen und Texten.



Bitte mitbringen: bequeme Matte/Decke und was Sie zum Wohlfühlen brauchen.

Freitag, 24. Apr. 2026, 19:30 bis 21 Uhr
Kultursaal / Rathaus Schrozberg,
Krailshausener Str. 15
EUR 10,00

26130109SB f.

Qi Gong und Qi Akupressur Energie in Fluss bringen

Tanja Graf

Qi Gong ist eine jahrtausendealte chinesische Praxis, die durch sanfte Bewegungen, Atmung und Achtsamkeit den Energiefluss (Qi) im Körper harmonisiert. Sie stärkt Körper, Geist und Seele, fördert Entspannung und innere Balance. In diesem Kurs erlernen wir einfache, wirkungsvolle Qi Gong-Übungen sowie die 5-Organ-Übungsreihe, die gezielt Leber, Herz, Milz, Lunge und Niere stärkt. Ergänzend dazu werden Techniken der Qi Akupressur vermittelt, um den Energiefluss zusätzlich zu unterstützen und Blockaden zu lösen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet und lädt dazu ein, mit Achtsamkeit und Ruhe neue Lebenskraft zu schöpfen.

Bitte mitbringen: etwas zu trinken, eine Matte, ggf. Socken und eine Decke

Kultursaal / Rathaus Schrozberg,
Krailshausener Str. 15

Zwei Kurse:

26130109SB
donnerstags, 18:30 bis 19:30 Uhr
Beginn: 5. März 2026, 9-mal
EUR 48,00

26130110SB
donnerstags, 18:30 bis 19:30 Uhr
Beginn: 11. Juni 2026, 7-mal
EUR 40,00

26130308SB

Wenn der Bauch rebelliert Das Reizdarmsyndrom verstehen und lindern

Ellen Brunner, Fachärztin für Innere Medizin und Gastroenterologie



Das Reizdarmsyndrom zählt zu den häufigsten Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes. Durchfall, Bauchkrämpfe, Blähungen – viele Betroffene leiden unter diesen Symptomen, und doch bleiben nach der Diagnose „Reizdarm“ oft viele Fragen offen. Was steckt wirklich hinter den Beschwerden? Und was kann im Alltag nachhaltig helfen, um den Darm zu beruhigen und die Lebensqualität zu verbessern? Dr. Ellen Brunner, Ärztin im MVZ des Klinikums Crailsheim, erläutert in ihrem Vortrag die Hintergründe dieser weit verbreiteten Erkrankung und zeigt auf, welche Behandlungsmöglichkeiten und Alltagstipps wirklich helfen können.

Bitte mitbringen: Schreibsachen, ggf. Getränk

Montag, 23. März 2026, 19 bis 20:30 Uhr
Sitzungssaal / Rathaus Schrozberg,
Krailshausener Str. 15
EUR 5,00

26130311SB

Ganzheitliches Gedächtnistraining – was ist das?

Karin Brunner, Pflegefachkraft und Pflegeexpertin für Demenz

Wer rastet, der rostet. Wer sich bewegt, bleibt beweglich. Das gilt nicht nur für die körperliche, sondern auch für die geistige Leistungsfähigkeit. Ein regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining trägt zu einer Steigerung der Gehirnleistung bei – und zwar unabhängig vom Alter und der jeweiligen Lebenssituation der Trainierenden. An diesem Abend wollen wir das ganzheitliche Gedächtnistraining sowohl theoretisch als auch praktisch kennenlernen.

Bitte mitbringen: Schreibsachen, evtl. ein Getränk

Donnerstag, 12. März 2026, 19 bis 20:30 Uhr
Sitzungssaal / Rathaus Schrozberg,
Krailshausener Str. 15
EUR 13,50

26130507SB

Nudeln herstellen wie zu Großmutterns Zeiten

Laureene Wolz

Nudeln, wer liebt sie nicht. Aber wem ist es nicht schon so ergangen, dass man schnell ein paar Nudeln kochen wollte und keine mehr da waren? Wir werden zusammen Nudeln ohne Strom und ohne Nudelmaschinen herstellen. Mit Ei und ohne Ei. In der Zeit, die Sie zum Einkaufen brauchen, können Sie ganz leicht Nudeln herstellen. Sie sparen Zeit, Energie und Müll. Sie stellen unterschiedliche Nudelsorten her wie Farfalle, Cavatelli, Bandnudeln uvm.



Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Teigrädchen (wenn vorhanden), Geschirrtuch, Schürze

Samstag, 21. März 2026, 10 bis 13 Uhr
Schulküche, Schrozberg
EUR 13,00 zzgl. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. EUR 5,00, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

26130514SB

Wok & Roll Einführung in die chinesische Küche

Sophie Zhao-Wornath



Tauchen Sie ein in die vielfältige Welt der chinesischen Küche und erleben Sie, wie man typische Vorspeisen wie Frühlingsrollen und Peking-Suppe gemeinsam zubereitet. Als Hauptgerichte kochen wir unter anderem das beliebte Kung Pao Chicken und weitere aromatische Wok-Gerichte. Unter der Anleitung der gebürtigen Chinesin Sophie Zhao-Wornath lernen Sie authentische Rezepte, Gewürze und Kochtechniken kennen.

Sie erfahren außerdem Wissenswertes über die chinesische Esskultur und erhalten praktische Tipps für das Nachkochen zu Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, kleine Behälter für Kostproben, Essstäbchen (falls vorhanden) und ein Getränk

Freitag, 26. Juni 2026, 18 bis 22 Uhr
Schulküche, Schrozberg
EUR 23,00 zzgl. EUR 14,00 Lebensmittelkosten, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden

26130515SB

Pilze im heimischen Wald Pilzführung

Laureene Wolz

Begeben Sie sich mit unserer Dozentin auf eine faszinierende Reise in die Welt der Pilze. Die Exkursion bietet Ihnen die Gelegenheit, Pilze vor Ort zu entdecken, zu riechen, zu fühlen und zu schmecken. Laureene Wolz erklärt alle wichtigen Merkmale von essbaren Pilzen und deren wichtigsten Verwechslungspartnern zur sicheren Unterscheidung. Ein Fund ist leider nicht immer garantiert.



Treffpunkt: Wanderparkplatz am Schorrenwald zwischen Speckheim und Bovenzenweiler

Bitte mitbringen: eine Lupe (falls vorhanden). An festes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung denken.

Samstag, 25. Apr. 2026, 10 bis 13:30 Uhr
Kleinbärenweiler 5, Schrozberg
EUR 14,00

26130518SB f.

Sauerteigbrot backen von Hand und mit Herz

Thomas Goldbach, Bäckermeister

Frisches Brot aus Mehl, Wasser, Salz – und lebendigem Sauerteig. In diesem intensiven Kurs dreht sich alles um das traditionelle Handwerk des Brotbackens. In der Bio-Backstube Provinzbrot in Blaufelden entstehen jede Woche zahlreiche Brote – hier geht es direkt hinein in eine echte Bäckereiatmosphäre. Der Kurs vermittelt praxisnah alles Wichtige rund um Sauerteig, Teiggare,

Rezeptverständnis und Backprozesse. Dabei wird sowohl mit den Händen gearbeitet als auch moderne Bäckereitechnik gezeigt. Gebacken wird in professionellen Öfen und im Haushaltsofen – für direkt vergleichbare Ergebnisse. Ergänzt wird der Tag durch eine Brotverkostung, den Austausch untereinander und ein gemeinsames Mittagessen (bei gutem Wetter unterm Walnussbaum). Inklusive: Rezepte zum Nachbacken, ein Sauerteig-Starter und mehrere selbstgebackene Brote zum Mitnehmen.



Provinzbrot Backstube, Ehringshausen 2, Blaufelden
EUR 210,00 inkl. Verpflegung, Starter, Rezepte, Brote (Zahlung bar am Kurstag beim Kursleiter)

Zwei Kurse:

26130518SB
Samstag, 21. Feb. 2026, 9:30 bis 16 Uhr

26130519SB
Samstag, 25. Apr. 2026, 9:30 bis 16 Uhr

26130613SB

Sternenkinder

Ein Raum für Austausch, Verständnis und Mitgefühl

Melanie Hofmann, Mitglied des Vereins „Sternenzauber & Frühchenwunder“

Wenn ein Kind vor, während oder kurz nach der Geburt stirbt – sei es durch Fehlgeburt oder Totgeburt – hinterlässt es eine große Leere. Diese Kinder nennt man „Sternenkinder“. Der Verlust betrifft nicht nur die Eltern, sondern auch Geschwister, Großeltern und das soziale Umfeld.

- Wie trauern Eltern?
- Wie können Angehörige unterstützen?
- Was hilft in dieser schweren Zeit?

In Schrozberg möchten wir einen offenen Austausch für Betroffene, Angehörige, Fachkräfte und Interessierte ermöglichen.

Diese Veranstaltung ist auch offen für Interessierte, die sich überlegen, wie sie helfen und unterstützen können. Handarbeiten – wie das Nähen oder Stricken kleiner Kleidung oder das Basteln von Andenken – sind eine stille, aber wirkungsvolle Möglichkeit, Familien in ihrer Trauer zu unterstützen und den Kindern einen würdevollen Abschied zu ermöglichen. Wir möchten zeigen, wie dies konkret aussieht.

Anmeldung erforderlich bei der vhs Schrozberg oder im Lesetreff.

Donnerstag, 26. Feb. 2026, 19 bis 21 Uhr
Lesetreff Schrozberg, Bahnhofstr. 17
Der Vortrag ist kostenfrei.



Gestalte das bunte Angebot.



Werde
Kursleiter*in
www.vhs.craillsheim-land.de

vhs Volkshochschule
Craillsheim-Land e.V.
BLAUFELDEN • FICHTENAU • FRANKENHARDT • GERABRONN
KIRCHBERG LAGST • KRESSBERG • LANGENBURG • ROT AM SEE
SATTELDORF • SCHROZBERG • STIMPFACH • WALLHAUSEN

KOSTENFREIE ONLINE- VERANSTALTUNGEN

Anmeldung unter www.whs-crailsheim-land.de
Den Zugangslink bekommen Sie rechtzeitig
per Mail zugeschickt.

26110305ZE

Private Altersvorsorge So sorgen Sie Schritt für Schritt fürs Alter vor

Werner Bareis, Verbraucherzentrale Baden-
Württemberg e.V.

Wie kann man den Lebensstandard im Rentenalter durch private Vorsorge sichern? Welche Risiken und Chancen bietet eine Anlage am Kapitalmarkt und worauf muss man beim Vermögensaufbau für das Alter achten? Warum sind staatlich geförderte Produkte oft zu teuer, zu unflexibel und bieten zu geringe Renditen? Im Vortrag der Verbraucherzentrale erfahren Sie, wie Sie Kostenfallen und unnötige Risiken vermeiden und wo Sie unabhängige Informationen finden, um selbstbestimmt bedarfsgerechte und rentabel vorzusorgen.

Seit die Riester-Rente eingeführt wurde, steht sie in der Kritik. Und das zu Recht: Viele Verträge rentieren sich schon wegen der hohen Kosten nicht. Gleiches gilt für die staatlich geförderte Basisrente. Immer mehr Anlegerinnen und Anleger verzichten auf den provisionsgeleiteten Rat von Vermittlern bzw. Vertretern und sorgen unter anderem mit ETFs für ihr Alter vor. Aber das Auf und Ab an den Börsen ist nicht jedermanns Sache, wenn es um die Rente geht. Wer selbstbestimmt und für den eigenen Bedarf passend vorsorgen will, braucht dazu unabhängige Informationen, die frei von Verkaufsinteressen sind. Der Vortrag informiert über aktuelle Chancen und Risiken der wesentlichen Anlageklassen und gibt eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, um der privaten Vorsorge eine bedarfsgerechte Struktur zu geben.

In Kooperation mit der vhs Heilbronn, Außenstelle Neckargartach.

Montag, 13. Apr. 2026, 18 bis 19:30 Uhr
Anmeldeschluss: Montag, 6. Apr. 2026

26110306ZE

Finanzprodukte für Berufsstarter*innen

Werner Bareis, Verbraucherzentrale Baden-
Württemberg e.V.

Junge Menschen und Berufsstarter*innen sind eine begehrte Zielgruppe für Anbieter von Versicherungen, Krediten und Altersvorsorgeprodukten. Was dann aber verkauft und empfohlen wird, ist meist nur für die Vermittler*innen und Anbieter der Produkte ein gutes Geschäft. Gibt es noch kostenfreie Gehaltskonten? Wie kann man Kredite vergleichen und mit welchen Tricks arbeiten die Vermittler*innen? Wie leite ich erste Schritte für eine vernünftige Altersvorsorge ein? Diese Fragen sind für Berufsstarter*innen von zentraler Bedeutung. Die Banken, Versicherungs- und Fondsverkäufer*innen empfehlen nur, was ihnen ausreichend Provision bringt. Auch bei der Honorarberatung ist Skepsis

26110300ZE

Risiko Eigenheim? Wie viel kann ich mir leisten?

Werner Bareis, Verbraucherzentrale Baden-
Württemberg e.V.

Mit steigendem Zinssatz wird der finanzielle Spielraum vieler Bauwilliger kleiner. Außerdem sind die Ausgaben aufgrund der gestiegenen Lebenshaltungskosten massiv gestiegen. Die Folge: Mit der monatlichen Rate kann immer weniger Kreditrahmen bedient werden. Aufgrund der gestiegenen Risiken ist eine tragfähige Finanzierung wichtiger denn je.

Banken und Bausparkassen schüren das Kreditgeschäft sowie den Vertrieb von Bausparverträgen zur Eigenheimfinanzierung mit der Angst vor weiter steigenden Zinsen. Bauwillige haben nicht nur mit steigenden Zinsen und der hohen Inflationsrate zu kämpfen. Dazu kommt beim Neubau auch noch das Risiko von Verzögerungen durch Knappheit, sei es beim Baumaterial oder im Handwerk. Vor diesem Hintergrund sollte jeder Immobilienerwerb überlegt und sorgfältig geplant sein. Unzureichende Beratung durch Immobilienverkäufer*innen und finanzierende Kreditinstitute im Vorfeld kann tausende Euro kosten oder gar zu einem finanziellen Desaster für die Baufamilie führen. Wer für den Immobilienkauf einen Kredit aufnehmen will, steht vor vielen Fragen: Wie viel kann ich mir leisten? Welche Finanzierungsform passt für mich? Wo lauern Fallstricke und Gefahren? Wie kann die Finanzierung so gestaltet werden, dass sie auch zur Familienplanung passt?

Der Vortrag informiert darüber, wie die ersten Schritte zur Immobilienfinanzierung gestaltet werden und wie Verbraucher*innen ihr Budget ermitteln können. Bringen Sie auch Ihre eigenen Fragen mit oder schicken Sie uns diese direkt bei der Anmeldung schon zu, damit wir sie im Vortrag berücksichtigen können.

In Kooperation mit dem Haus der Familie, Heilbronn.

Dienstag, 3. März 2026, 18 bis 19:30 Uhr
Anmeldeschluss: Dienstag, 24. Feb. 2026

26110301ZE

Rechtsirrtümer im Verbraucheralltag Verbraucherrechte nutzen und kennen

Erich Nolte, Verbraucherzentrale Baden-
Württemberg e.V.

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 Antworten.

Was bedeutet eine Preisauszeichnung und was heißt Mindesthaltbarkeitsdatum? Muss Ware immer im Originalkarton zurückgegeben werden und ist reduzierte Ware vom Umtausch wirklich ausgeschlossen? Viele Dinge setzen Unternehmer fest, doch nicht alles ist tatsächlich auch erlaubt. Das gleiche gilt auch für Kundinnen und Kunden, die vieles im Verbraucheralltag als gegeben hinnehmen.

Der Vortrag räumt mit klassischen Rechtsirrtümern des Alltags auf und erklärt, welche Rechte Sie haben.

In Kooperation mit der vhs Schwäbisch Gmünd.

Freitag, 6. März 2026, 18 bis 19:30 Uhr
Anmeldeschluss: Sonntag, 1. März 2026

26110303ZE

Immobilienkauf richtig rechnen – auch energetisch

Sandra Friedrich, Dipl. Ing. FH, Sachverständige
und Energieberaterin

Wer eine Bestandsimmobilie kaufen möchte sollte sein Wunschobjekt im Vorfeld sorgfältig prüfen, damit aus der Traumimmobilie im Nachhinein kein Albtraum wird. Unsere Referentin gibt wichtige Tipps in den Bereichen, Wertermittlung, Bausubstanz, energetische Sanierung und Fördermittel.

In Kooperation mit der vhs Heilbronn.

Dienstag, 17. März 2026, 18 bis 19:30 Uhr
Anmeldeschluss: Sonntag, 8. März 2026

angebracht. Für Verbraucher*innen ist es schwer, sich anbieterunabhängige Informationen zu beschaffen. Die Verbraucherzentrale zeigt auf, mit welchen Maschen zu teure, zu unflexible oder zu riskante Produkte verkauft werden.

Ziel des Vortrags ist es, anbieterunabhängig über verschiedene Finanzprodukte mit Schwerpunkt auf Altersvorsorge aufzuklären, um für die anstehenden Entscheidungen eine erste gute Informationsgrundlage zu haben.

In Kooperation mit der vhs Schwäbisch Gmünd.

Dienstag, 28. Apr. 2026, 18 bis 19:30 Uhr
Anmeldeschluss: Montag, 20. Apr. 2026

26110307ZE

Gut versichert – aber wie?

Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanz-Tutor

Durchschnittlich geben die Deutschen jährlich über 2 000 EUR für private Versicherungen aus. Trotzdem sind viele Menschen nicht optimal versichert: Häufig werden wenig sinnvolle Versicherungen abgeschlossen und gleichzeitig existenzbedrohende Risiken völlig vernachlässigt. Holger Jünke gibt Ihnen einen Überblick über die wichtigsten freiwilligen Personen- und Sachversicherungen und Tipps, auf was Sie bei deren Abschluss achten sollten. Betrachtet werden die Berufsunfähigkeits-, Unfall-, Risikolebens-, Haftpflicht- und Hausratversicherung.

In Kooperation mit der vhs Heilbronn, Außenstelle Leingarten.

Dienstag, 21. Juli 2026, 18 bis 21 Uhr
Anmeldeschluss: Montag, 13. Juli 2026

26110308ZE

Ein Mann ist keine Altersvorsorge Finanzplanung für Frauen

Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanz-Tutor

Die Statistiken zeigen, dass Frauen besonders von Altersarmut betroffen sind, weil ihre Erwerbsbiografien durch Minijobs, Teilzeitarbeit und Babypausen häufiger unterbrochen sind. Umso wichtiger ist es, dass Frauen selbst die Initiative ergreifen und sich eigenständig um ihre private Altersvorsorge kümmern! Aber wie geht man dabei strukturiert und effektiv vor? Holger Jünke zeigt Ihnen auf praxisnahe und leicht verständliche Weise, wie Sie eine eigene Finanzplanung entwickeln können und mit welchen Finanzprodukten Sie diese umsetzen können, um systematisch Vermögen aufzubauen. Zudem wird Ihnen gezeigt, wie Sie die staatliche Förderung nutzen und wie Sie von der betrieblichen Altersvorsorge profitieren.

In Kooperation mit der vhs Unterland.

Freitag, 24. Juli 2026, 18 bis 21 Uhr
Anmeldeschluss: Freitag, 17. Juli 2026

26110400ZE

Vertrautes Heim mit neuester Heiztechnik – Wärmepumpe im Bestand

Bernd Gewiese, Energieberater,
Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

Der Heizungstausch ist nicht immer einfach. Man will weg von den fossilen Brennstoffen und möglichst klimaneutral soll die neue Heizung natürlich auch sein. Nicht zu vergessen, ab Januar soll man dann noch mit bis zu 65% erneuerbaren Energien Heizen. Was für ein Heizsystem kommt denn dann in Frage? Ganz klar die Wärmepumpe, denn diese erfüllt all diese Anforderungen. Wärmepumpen sind längst nicht mehr nur als Status-Quo für Neubauten gedacht, auch Ihr vertrautes Heim als Bestandsgebäude ist geeignet für eine Wärmepumpe und wir zeigen Ihnen wie es geht.

In diesem Online-Vortrag erhalten Sie Antwort auf Fragen wie:

- Ist die Wärmepumpe wirklich klimafreundlich?
- Wie kann ich feststellen, ob mein Haus für eine Wärmepumpe geeignet ist?
- Wärmepumpe im Altbau – Was ist zu beachten?
- Welche Arten von Wärmepumpen gibt es?
- Welche Wärmepumpentechnik ist für mein Haus geeignet?
- Welche Möglichkeiten gibt es im unsanierten Altbau?

In Kooperation mit der vhs Bad Urach - Münsingen.

Donnerstag, 23. Apr. 2026, 18 bis 19:30 Uhr
Anmeldeschluss: Mittwoch, 15. Apr. 2026

26110401ZE

Werbung und Wirklichkeit bei Lebensmitteln

Heike Silber, Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.

„Purer Fruchtgenuss aus Beeren“, „100 % natürlicher Geschmack“ oder „erlesene Zutaten“, solche Werbeaussagen auf Lebensmitteln versprechen hochwertige Produkte und besondere Qualität. Die Lebensmittelhersteller locken mit attraktiven Versprechen – doch nicht immer werden die Erwartungen erfüllt.

Lebensmittelhersteller bewerben mit verschiedenen Werbeaussagen die Qualität ihrer Produkte. Verbraucher*innen, die sich gesund und ausgewogen ernähren wollen, sollen durch diese Versprechen und Werbeaussagen zum Kauf angeregt werden. Doch nicht immer stimmen die blumigen Aussagen mit den tatsächlichen Inhaltsstoffen und ihrer Wirkung überein.

Der Vortrag deckt auf, was hinter der Lebensmittelwerbung steckt. Er erläutert typische Marketingstrategien der Unternehmen und zeigt anhand von Beispielen auf, wie Werbetricks erkannt und Werbeaussagen kritisch bewertet werden können. Dargestellt wird auch, welche Möglichkeiten Verbraucher*innen haben, sich gegen Missstände zu wehren.

In Kooperation mit der vhs Filderstadt..

Donnerstag, 7. Mai 2026, 18 bis 19:30 Uhr
Anmeldeschluss: Mittwoch, 29. Apr. 2026

26111100ZE

Die ePA für alle: Funktionen, Nutzen und Einstellungen

Matthias Weller

Die elektronische Patientenakte (ePA) ist eine cloudbasierte Gesundheitsakte, in die medizinische Einrichtungen und gesetzliche Krankenversicherte unterschiedliche Arten von Dokumenten und Gesundheitsdaten einheitlich speichern können. In 2025 ist diese „für alle“ gestartet, weshalb es empfehlenswert ist, sich mit ihr zu beschäftigen. Im Kurs erklärt der Dozent, was die (neue Version) „ePA für alle“ ist, wie sie funktioniert und wie Krankenversicherte sie nutzen können und auch sollten. Er gibt einen Streifzug von Themen wie Funktionen, Berechtigungsvergabe, Sicherheit und Datenschutz.

In Kooperation mit der vhs Heilbronn.

Dienstag, 14. Apr. 2026, 10 bis 11:30 Uhr
Anmeldeschluss: Montag, 6. April 2026

26111101ZE

Sicher im Internet

Tanja Bröcker-Gramlich

Das Internet ist aus dem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Einkauf, Bankgeschäfte, Kontaktpflege und Informationsbeschaffung lassen sich bequem im Netz erledigen. Doch im Internet lauern auch Gefahren. Ein falscher Klick, ein unbedachter Download und schon haben Viren und Trojaner den Rechner befallen. Nutzerinnen und Nutzer werden so ausspioniert oder sogar durch Verschlüsselungstrojaner erpresst. Aber auch mit Phishing-Mails wollen kriminelle Zugangsdaten ergattern. Vermeintlich kostenlose oder günstige Angebote im Internet erweisen sich immer wieder als teure Kostenfalle. Zwar schützt die Button-Lösung, bei der ein kostenpflichtiger Kauf im Internet eindeutig gekennzeichnet werden muss, Verbraucher*innen vor ungewollten Vertragsabschlüssen, doch Abzocker finden ständig neue Methoden, um an Geld und an Daten zu kommen. Identitätsdiebstahl und Erpressung sind ein tägliches Problem. Doch auch Social Media und Onlinepartnerbörsen bieten viele Fallstricke. Der Vortrag der

Verbraucherzentrale informiert über aktuelle Maschen und gibt nützliche Tipps für einen sicheren Umgang mit dem Internet.

In Kooperation mit der vhs Unterland.

Mittwoch, 29. Apr. 2026, 18 bis 19:30 Uhr
Anmeldeschluss: Dienstag, 21. Apr. 2026

26111102ZE

eID und eWallet Fit für die digitale Zukunft

Matthias Weller

eID und eWallet machen Alltagssituationen einfacher: keine langen Wartezeiten beim Amt, keine vergessenen Karten im Portemonnaie, schnelle und sichere Zahlungen. Wer die Grundlagen kennt, kann digitale Helfer vertrauensvoll einsetzen und ist fit für die Zukunft. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie mit der eID-Funktion Ihres Personalausweises Legitimationsprüfungen und Online-Behördengänge erledigen und Online-Dienste verwenden können. Außerdem lernen Sie, wie eine eWallet funktioniert: digitale Fahrkarten speichern, Bonuskarten bündeln und künftig auch Führerschein und andere Nachweise mitführen – alles direkt auf dem Smartphone. Natürlich sprechen wir auch über Sicherheit, Datenschutz und geplante Weiterentwicklungen (Stichwort EUDI-Wallet).

In Kooperation mit der vhs Heilbronn, Außenstelle Erlenbach

Mittwoch, 17. Juni 2026, 19 bis 20:30 Uhr
Anmeldeschluss: Dienstag, 9. Juni 2026

Die vorausgehenden Veranstaltungen finden im Rahmen des Projektes „Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“ statt, das vom Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg gefördert und von der Ev. Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Württemberg und dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg durchgeführt wird.

Vb Verbraucherbildung
in Baden-Württemberg

fördert durch
Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

26110302ZE

Erben und vererben

Christin Dietz-Roth, Beratungsdienst Geld und Haushalt

Der Wunsch, beim Erbe Streitigkeiten zu vermeiden, ist für viele ein Grund, schon zu Lebzeiten die Vermögensübertragung – insbesondere bei Immobilien – festzulegen. Die Möglichkeiten

sind vielfältig. Wer nicht möchte, dass die gesetzliche Erbfolge eintritt, sollte mit einem Testament seine Wünsche regeln. Doch wie macht man das am besten? Und wie beteiligt sich der Staat am Erbe? Wer sich auskennt, kann die rechtlichen Möglichkeiten ausschöpfen und seine Erben begünstigen.

Donnerstag, 12. März 2026, 19 bis 20:30 Uhr
Anmeldeschluss: Sonntag, 8. März 2026

26110304ZE

Übergabe von Immobilien zu Lebzeiten

Christin Dietz-Roth, Beratungsdienst Geld und Haushalt

Wer eine eigene Immobilie hat, möchte sie womöglich im eigenen Familienkreis weitergeben. Liegt es da näher, die eigenen vier Wände zu Lebzeiten zu übertragen oder macht es mehr Sinn, diese zu vererben? Welche Nutzungs- oder Wohnrechte sollte man vereinbaren? Und wie hoch fällt die Steuerschuld für die Beschenkte bzw. den Beschenkten aus? Der Vortrag macht deutlich, welche finanziellen und vertraglichen Konsequenzen sich aus Erbe und Schenkung ergeben und welche Fallstricke es bei der Umsetzung zu bedenken gibt.

Montag, 23. März 2026, 19 bis 20:30 Uhr
Anmeldeschluss: Mittwoch, 18. März 2026

**SONNTAG
21. 6. 2026
10:30 bis 17:00 Uhr**

**INTERNATIONALER TAG DES
YOGA
SCHLOSS KIRCHBERG**

Eintritt frei!

Lernen Sie in den wunderschönen historischen Räumlichkeiten des Schlosses sowie im Freien unter Anleitung qualifizierter Yogalehrer und Yogalehrerinnen verschiedene Yoga-Stile kennen. Viele interessante Vorträge, kleine Marktstände, Schlosscafé und Restaurant mit indisch-ayurvedischer Küche laden zum Verweilen ein.

Ein Sonntag zum Genießen!

Mein vhs Wunschzettel

Sie wünschen sich schon lange einen Kurs, den Sie nicht
in unserem Programmheft finden können?

Wir sind immer offen für neue Ideen und Anregungen. Schreiben Sie uns!



www.facebook.com/vhsCrLand



www.instagram.com/vhs_crailsheim_land