Gesundheit

Weil Sie Ihr Herz trainieren können!
Sport in Herzgruppen ist ein angepasstes Training zum Aufbau Ihrer körperlichen und kardialen Leistungsfähigkeit und bei fast allen Herzerkrankungen geeignet. Als Rehabilitationsmaßnahme (Formular 56 - Ärztliche Verordnung für Rehabilitationssport/ Funktionstraining) wird er von Ihrem Arzt verordnet sowie von den gesetzlichen Krankenkassen finanziert und vor Ort unter ärztlicher Betreuung von speziell ausgebildeten Übungsleiterinnen durchgeführt.
Sprechen Sie uns einfach an!

Für Mitglieder von gesetzlichen Krankenkassen oder Ersatzkassen
Bei Vorlage einer ärztlichen Verordnung rechnen wir die Kursgebühr mit den Krankenkassen direkt ab. Bitte beachten Sie, dass u. U. keine Folgeverordnung von der Krankenkasse ausgestellt wird und Sie dann die Teilnahmegebühr selbst bezahlen. Die Leistungsdauer geht aus der Genehmigung der Krankenkasse hervor. Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.

Die vhs Buchen ist Mitglied im Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen Baden-Württemberg e.V.

Die Herzgruppen und das Herz-Kreislauf-Training sind Angebote der vhs Buchen in Kooperation mit dem SV Rot-Weiß Waldhausen.

Die Kursteilnahme erfolgt nach Rücksprache mit dem Arzt. Anmeldungen sind jederzeit bei der vhs möglich. Der Kurs läuft durchgehend das ganze Jahr.

C010
Herzgruppe
Betreuende Ärzte: Ärzte des Kreiskrankenhauses Buchen
Die Kursteilnahme erfolgt nach Rücksprache mit dem Arzt. Anmeldungen sind jederzeit bei der vhs möglich. Der Kurs läuft durchgehend das ganze Jahr.
Sabine Schenkel, Übungsleiterin
Reha- und Herzsport
Donnerstag, 03.07.2025 bis 18.12.2025,
17:30 - 18:30 Uhr
***Buchen,** NOK-Kliniken, Standort Buchen, Gymnastikraum II*
110,00 Euro pro Halbjahr

C011
Herzgruppe
Betreuende Ärzte: Ärzte des Kreiskrankenhauses Buchen
Sabine Schenkel, Übungsleiterin
Reha- und Herzsport
Donnerstag, 03.07.2025 bis 18.12.2025,
18:45 - 19:45 Uhr
***Buchen,** NOK-Kliniken, Standort Buchen, Gymnastikraum II*
110,00 Euro pro Halbjahr

C020
Herzgruppe
Betreuende Ärzte:
Narjes Wilhelms
Carola Bärmann, Übungsleiterin
Reha- und Herzsport
Montag, 07.07.2025 bis 15.12.2025,
18:00 - 19:00 Uhr
***Buchen,** Sporthalle Buchen-Waldhausen*
110,00 Euro pro Halbjahr

C040
Herzgruppe
Betreuende Ärzte:
Dr. med. Michael Haberbeck
Oliver Hopf
Kristine Reinhard, Übungsleiterin
Reha- und Herzsport
Dienstag, 01.07.2025 bis 16.12.2025,
20:00 - 21:00 Uhr
***Walldürn,** Frankenlandschule, Sporthalle*
110,00 Euro pro Halbjahr

Wir suchen
Dozentinnen und Dozenten
als Honorarkräfte.

Schreiben Sie uns per E-Mail oder per Post oder sprechen Sie uns an!

Yoga

Yoga ist die in der indischen Kultur verwurzelte Lehre und Praxis, durch Entspannungs- und Bewegungsübungen zu sich selbst zu finden. Der in Europa beliebteste Yoga-Stil, Hatha-Yoga, besteht aus drei Säulen: Körper, Atem und Meditation. Die Kombination aus Asanas (Bewegung) und Pranayama (Atem) soll Beweglichkeit und mentale Konzentration fördern. Durch wohltuende Meditationsübungen erleben Sie in den Kursen verschiedene Möglichkeiten zur Entspannung und zum Umgang mit Stress.

C101

Hatha Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen
Lorena Esposito, Yogalehrerin BDY/EYU
Montag, 15.09.2025 bis 19.01.2026,
18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine
***Buchen,** Pavillonbau des Rathauses,*
Gymnastikraum, Wilhelmstraße
138,00 Euro

C104

Hatha Yoga

mit Entspannung
Ursula Leix, Yoga-Lehrerin BYV,
ZPP-zertifiziert
Montag, 22.09.2025 bis 01.12.2025,
09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine
***Buchen,** vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,*
Entspannungsraum Abendstern
92,00 Euro

C105

Hatha Yoga

mit Entspannung
Ursula Leix, Yoga-Lehrerin BYV,
ZPP-zertifiziert
Montag, 12.01.2026 bis 23.03.2026,
09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine
***Buchen,** vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,*
Entspannungsraum Abendstern
92,00 Euro

C108

Hatha Yoga

Volker Vogelmann, Yoga-Lehrer BYV
Mittwoch, 01.10.2025 bis 10.12.2025,
16:15 - 17:45 Uhr, 10 Termine
***Buchen,** Alois-Wißmann-Schule,*
St. Rochus-Str. 6, Gymnastikraum
92,00 Euro

C110

Hatha Yoga

Miriam Matt, Yoga-Lehrerin
Montag, 22.09.2025 bis 01.12.2025,
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Termine
***Buchen,** vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,*
Entspannungsraum Abendstern
92,00 Euro

C111

Hatha Yoga

Miriam Matt, Yoga-Lehrerin
Montag, 22.09.2025 bis 01.12.2025,
19:15 - 20:45 Uhr, 10 Termine
***Buchen,** vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,*
Entspannungsraum Abendstern
92,00 Euro

C114

Hatha Yoga

Yoga für den Rücken mit Yoga Nidra
Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit leichteren Beschwerden in Rücken, Schultern und im Nacken, aber auch an Menschen ohne Beschwerden. Ziel des Kurses ist es, Verspannungen zu lösen, Beweglichkeit zu fördern und die Muskulatur in Bauch und Rücken zu kräftigen. Mit Yoga Nidra, einer extra langen, systematischen Entspannung, entsteht eine besonders tiefe Regeneration. Bitte warme Kleidung und Socken mitbringen.
Katrin Finkenrath, Yoga-Lehrerin BYV,
ZPP-zertifiziert
Dienstag, 18.11.2025 bis 27.01.2026,
19:45 - 21:15 Uhr, 8 Termine
***Buchen,** vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,*
Entspannungsraum Abendstern
74,00 Euro

C116

Hatha Yoga

Silver Yoga
für Menschen im besten Alter (60+)
Da man bekanntlich nur so alt ist, wie man sich fühlt, ist es nie zu spät und immer der richtige Zeitpunkt, um mit Yoga zu beginnen. Angepasst an die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmenden, praktizieren wir sanftes Dehnen und Mobilisieren und kräftigen die Muskulatur. Gleichgewichtsübungen sowie Meditation und Atemtechniken stehen im Mittelpunkt dieses Kurses.
Katrin Finkenrath, Yoga-Lehrerin BYV,
ZPP-zertifiziert
Dienstag, 16.09.2025 bis 11.11.2025,
18:00 - 19:30 Uhr, 8 Termine
***Buchen,** vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,*
Entspannungsraum Abendstern
74,00 Euro

Folgen Sie uns auf
Instagram und Facebook!

C122

Hatha Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen
Volker Vogelmann, Yoga-Lehrer BYV
Dienstag, 30.09.2025 bis 09.12.2025,
17:45 - 19:15 Uhr, 10 Termine
***Höpfingen,** Gemeindezentrum,*
Gneisenaustr. 11
92,00 Euro

C124

Hatha Yoga

mit Entspannung
Ursula Leix, Yoga-Lehrerin BYV,
ZPP-zertifiziert
Mittwoch, 24.09.2025 bis 03.12.2025,
09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine
***Ravenstein,** Oberwittstadt,*
Gemeinschaftshaus
92,00 Euro

C125

Hatha Yoga

mit Entspannung
Ursula Leix, Yoga-Lehrerin BYV,
ZPP-zertifiziert
Mittwoch, 14.01.2026 bis 25.03.2026,
09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine
***Ravenstein,** Oberwittstadt,*
Gemeinschaftshaus
92,00 Euro

C127

Hatha Yoga

mit Entspannung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen
Volker Vogelmann, Yoga-Lehrer BYV
Mittwoch, 01.10.2025 bis 10.12.2025,
18:15 - 19:45 Uhr, 10 Termine
***Rosenberg,** Sindolsheim, Ev. Gemeindehaus*
92,00 Euro ab 10 Teilnehmende

C130

Hatha-Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen
Petra Stüfe, Yoga-Trainerin
Montag, 29.09.2025 bis 12.01.2026,
18:30 - 20:00 Uhr, 12 Termine
***Walldürn,** Walldürn-Gerolzahn,*
Gemeindehaus, Schafgasse 1
110,00 Euro

C132

Hatha-Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen
Petra Stüfe, Yoga-Trainerin
Freitag, 19.09.2025 bis 09.01.2026,
08:30 - 10:00 Uhr, 12 Termine
***Walldürn,** Walldürn-Gerolzahn,*
Gemeindehaus, Schafgasse 1
110,00 Euro

C134

Hatha-Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen
Petra Stüfe, Yoga-Trainerin
Freitag, 19.09.2025 bis 28.11.2025,
10:15 - 11:15 Uhr, 8 Termine
***Walldürn,** Walldürn-Gerolzahn,*
Gemeindehaus, Schafgasse 1
49,00 Euro

C136

Hatha-Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen
Beate Kolb-Reich, Yoga-Lehrerin BYV,
ZPP-zertifiziert
Dienstag, 07.10.2025 bis 16.12.2025,
18:15 - 19:45 Uhr, 10 Termine
***Walldürn,** Frankenlandschule, Raum*
133/136
92,00 Euro

C137

Yin Yoga

für mehr Entspannung und Beweglichkeit
Nehmen Sie sich in diesem YinYoga-Kurs bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine tiefgreifende und sanfte Yogapraxis. Und das ganz bequem online von zuhause aus. Im YinYoga werden die Positionen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Durch Hilfsmittel wie Kissen und Decken unterstützen Sie Ihren Körper dabei loszulassen. Dadurch wird das Fasziengewebe (das tiefer gelegene Bindegewebe) gedehnt, Verklebungen können gelöst werden. Durch angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Atemübungen kann sich Ihr Nervensystem beruhigen und Stress abgebaut werden. Der Körper kann sich entspannen und die Gedanken können zur Ruhe kommen. Beendet wird die Stunde mit einer geführten Meditation. Der Kurs ist für Anfänger wie für Fortgeschrittene geeignet. Eine Aufzeichnung der Stunde erhalten Sie im Nachgang. Für die Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Gerät, eine Matte, eine Decke und/oder Kissen.
Sabrina Hölzl,
Yogalehrerin BDY / Meditationslehrerin
Donnerstag, 02.10.2025 bis 11.12.2025,
18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine
online,70,00 Euro
Anmeldung bis spätestens 25.09.2025

© Foto: iStock

C138

After-Work Yoga

Einmal die Woche ein festes Yoga-Date mit dir selbst, wie klingt das? Genau das machen wir Donnerstagabends. Einfach zu Hause die Matte ausrollen, den Zoom-Link öffnen und los geht's. In den Einheiten von 45 min werden wir bewusst vom Alltag abschalten, Deinen Körper komplett durchbewegen, Deine Körperhaltung und -spannung verbessern, Deine Flexibilität und Dehnfähigkeit steigern sowie meditieren und entspannen. Der Fokus der Stunde wird immer wieder variieren, sodass für jeden etwas dabei ist. Zu den Übungen werden verschiedene Levels angeboten, damit jeder daran teilnehmen kann. Hilfsmittel: Yoga-Matte, Kissen, Decke, (optional 2 Yoga-Blöcke)

Leonie Palinkas, Yogalehrerin Basic BDY
Donnerstag, 18.09.2025 bis 04.12.2025,
18:00 - 18:45 Uhr, 10 Termine
online, 80,00 Euro
Anmeldung bis spätestens 10.09.2025

© Foto: iStock

C139

After-Work Yoga

Hilfsmittel: Yoga-Matte, Kissen, Decke, (optional 2 Yoga-Blöcke)

Leonie Palinkas, Yogalehrerin Basic BDY
Donnerstag, 08.01.2026 bis 12.02.2026,
18:00 - 18:45 Uhr, 6 Termine
online, 48,00 Euro
Anmeldung bis spätestens 18.12.2025

C141

Faszien Yoga

Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für Wohlbefinden und Beweglichkeit. Möchtest du beweglicher werden und die Grundlagen des Hatha Yoga kennenlernen? Gemeinsam werden wir verschiedene Atemübungen, Entspannungstechniken und Yogastellungen erlernen. Der Körper kommt in Form, die Haltung verbessert sich und Verspannungen in Bauch und Rücken können sich lösen. Durch diese Einheit kannst du deinen alltäglichen Stress abbauen und zur inneren Ruhe finden.
Materialien: Matte, Decke, Kissen, großes Handtuch, falls vorhanden Faszienrolle, Yoga-Gurt, Faszienball oder Tennisball

Natalja Seel, Yogalehrerin BYV
Montag, 22.09.2025 bis 24.11.2025,
19:00 - 19:45 Uhr, 10 Termine
online, 46,00 Euro

Förderung durch die Krankenkassen

In den Bereichen Gesundheitsförderung, Ernährung und Prävention kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden. Allerdings haben diese die Entscheidung bundesweit an die Zentrale Prüfstelle für Prävention (ZPP) übertragen. Jeder Anbieter, auch die vhs Buchen, muss somit jeden Gesundheitskurs bei der ZPP im Sinne von § 20 SGB V sehr aufwändig prüfen und bestätigen lassen. Das versuchen wir nun seit mehr als einem Jahr – größtenteils leider ohne Erfolg. Die Zertifizierung ist äußerst kompliziert und unverhältnismäßig bürokratisch gestaltet.

Gesundheitsbildung an der vhs Buchen wird unabhängig von der ZPP weiterhin qualitativ hochwertig, trotzdem preiswert und in Ihrer Nähe angeboten werden. Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage kostenfrei nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung aus (ohne Bestätigung einer Prüfung nach § 20 SGB V), sofern Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben (Teilnehmende von ZPP-zertifizierten Kursen erhalten automatisch eine TN-Bescheinigung). **Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, entscheidet Ihre Krankenkasse. Daher bitten wir Sie, vor Kursbeginn direkt mit Ihrer Krankenkasse Kontakt aufzunehmen.**

Wir bitten um Ihr Verständnis!

Folgen Sie uns auf
Instagram und Facebook!

C142

Pilates & Yoga

Der Kurs ist eine schöne Kombination aus sanften Übungen und Entspannung. Zuerst werden die Muskeln des gesamten Körpers sanft gekräftigt. Anschließend lernst du verschiedene Dehnübungen, Massagetechniken und Entspannungsmethoden kennen. Ziel dieses Kurses ist es, die gesamte Körpermuskulatur zu aktiveren und die Muskeln durch Dehnen zu lockern. Durch eine Entspannung am Ende der Einheit kannst du neue Energie tanken. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels.
Materialien: Matte, Handtuch oder einen Yoga-Gurt, Tennisball
Natalja Seel, Yogalehrerin BYV
Mittwoch, 24.09.2025 bis 26.11.2025,
18:00 - 19:15 Uhr, 10 Termine
online, 77,00 Euro

C143

Workshop „Einführung in die Welt der Ätherischen Öle“

In diesem Workshop werden die Zusammensetzung, Klassifizierung und Anwendungsmöglichkeiten ätherischer und bestimmter fetter Öle vorgestellt. Ätherische Öle sind mehr als nur Aromastoffe zur Beduftung von Räumen. Sie sind vielfältig einsetzbar: in der Therapie, als Raumduft, in der Hautpflege und in der Küche. Lernen Sie die gängigsten Öle und deren Anwendung kennen. Dazu erhalten Sie Rezepte für die verschiedenen Anwendungsbereiche und können sich damit auch selbst eine eigene Mischung herstellen.
Jana Edelmann, Entspannungspädagogin
Samstag, 18.10.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
***Buchen,** vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,*
Kursraum oben
28,00 Euro inkl. 10 Euro Materialkosten

C145

Qigong

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Die langsamen, konzentrierten und sanften Bewegungsformen des Taiji-Qigong werden seit Jahrtausenden in China von Menschen jeder Altersklasse ausgeübt. Die Teilnehmenden lernen, wie wichtig Ruhe, Entspannung und Natürlichkeit sind. Diesen Punkten kommt in Verbindung von Körperhaltungen, Vorstellungskraft und Atmung eine Schlüsselrolle zu. Qigong Yangsheng hilft dabei, mit Stress konstruktiver umzugehen und die eigene Gesundheitskompetenz zu steigern. Geeignet ist der Kurs für Menschen, die bereits Qigong Erfahrung haben.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken
Gotthard Dell, Qigong-Kursleiter,
ZPP-zertifiziert
Montag, 29.09.2025 bis 24.11.2025,
19:30 - 21:00 Uhr, 8 Termine
***Buchen,** vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,*
Entspannungsraum Morgensonne
74,00 Euro

© Foto: iStock

C147

Qigong

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong für Anfänger und Fortgeschrittene

Diese sanften Bewegungsformen des Taiji-Qigong werden seit Jahrtausenden in China ausgeübt. Mit den Übungen des Yangsheng Lehrsystems wollen wir unsere Lebenskraft stärken und entspannt in das Wochenende gehen. Leicht zu lernende Formen, ergänzt durch wertvolle Atemübungen zur Stärkung der Organfunktionskreise begleiten uns in diesem Kurs. Qigong Yangsheng hilft dabei, mit Stress konstruktiver umzugehen. Geeignet ist der Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe oder Socken
Gotthard Dell, Qigong-Kursleiter,
ZPP-zertifiziert
Freitag, 10.10.2025 bis 05.12.2025,
15:00 - 16:00 Uhr, 8 Termine
***Buchen,** Pavillonbau des Rathauses,*
Gymnastikraum, Wilhelmstraße
62,00 Euro

C150

Qigong

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong für Anfänger und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe oder Socken
Gotthard Dell, Qigong-Kursleiter,
ZPP-zertifiziert
Dienstag, 30.09.2025 bis 20.01.2026,
19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine
***Höpfingen,** Gemeindezentrum,*
Gneisenaustr. 11
92,00 Euro

C160

Taiji

für Geübte

Diese Bewegungskunst aus China richtet die Aufmerksamkeit nach innen und wirkt harmonisierend und entspannend zugleich. Die Teilnehmenden lernen in praktischen Übungen ihre Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Die Grundkenntnisse der langen Yang-Form des Taiji-Chan werden hier vermittelt.
Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung und flache Schuhe.
Ursula Weimer, Qigong- und Taiji-Lehrerin
Samstag, 27.09., 18.10., 15.11., 13.12.2025 und 10.01.2026,
10:00 - 14:00 Uhr, 5 Termine
***Buchen,** vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Entspannungsraum Morgensonne*
170,00 Euro (Kleinstgruppe 4 - 5 Personen)

Wir suchen
Dozentinnen und Dozenten
als Honorarkräfte.

Schreiben Sie uns per E-Mail oder per Post oder sprechen Sie uns an!

© Foto: iStock

C175

Waldbaden

im Farbenrausch des Herbstes

Wir erleben das wohltuende und ursprüngliche Waldbaden nach fernöstlicher Tradition. „Shinrin Yoku“, wie es in Japan begründet wurde. Es raschelt unter unseren Füßen; wir riechen den Duft von feuchtem Waldboden und Pilzen; ein besonderes Licht durchflutet den Wald. Übungen aus der Achtsamkeitspraxis und Sinneswahrnehmung helfen uns dabei, die Alltagsgeschwindigkeit zu drosseln. Atem- und sanfte Bewegungsübungen sind ein Schlüssel für Entspannung. Sie benötigen dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, ggf. eine Regenjacke und ein Getränk. Die Streckenlänge beträgt ca. 2,5 km. Bei Sturm und Starkregen findet die Veranstaltung nicht statt.
Ulrike Kiesecker, zertifiz. Kursleiterin für Waldbaden
Samstag, 04.10.2025, 13:30 - 15:30 Uhr
***Hardheim,** Hardheim, Wohlfahrtsmühle - Wanderparkplatz*
14,00 Euro

C180

Autogenes Training

für Fortgeschrittene

In diesem Kurs üben und vertiefen Sie das Autogene Training nach J. H. Schultz von der Grund-, über die Mittel- bis zur Oberstufe. Die einzelnen Übungen werden aufeinander aufbauend geübt. Es handelt sich um ein anerkanntes Tiefenentspannungsverfahren im Rahmen der Autosuggestion. Dabei werden die eigenen inneren Kräfte genutzt, um einen Entspannungsprozess herbeizuführen. Das Autogene Training trägt zur Verbesserung des Allgemeinbefindens bei und kann unter anderem hilfreich gegen Erschöpfungszustände, Nervosität, innere Anspannung, Schmerzzustände und Schlaflosigkeit wirken. Es wirkt beruhigend, entspannend und harmonisierend. Vorkenntnisse sind erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein kleines Kissen, eine Decke
Jana Edelmann, Entspannungspädagogin
Dienstag, 04.11.2025 bis 09.12.2025,
18:15 - 19:45 Uhr, 6 Termine
***Buchen,** vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Entspannungsraum Morgensonne*
56,00 Euro

© Foto: iStock

C190

Progressive Muskelentspannung

nach Jacobson

Das Ziel der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) ist die gleichzeitige Aktivierung und Entspannung des Nervensystems, so dass sich ein Zustand der Ruhe einstellen kann. Dabei wird mit dem Prinzip Anspannung und Entspannung gearbeitet. PMR kann gegen chronische Spannungskopfschmerzen, bei Schlafstörungen, Stress und Unruhezuständen hilfreich sein. Die Übungen sind leicht zu erlernen und für alle Altersgruppen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung anziehen und ein Kissen sowie eine Decke mitbringen.

Jana Edelmann, Entspannungspädagogin
Dienstag, 16.09.2025 bis 21.10.2025,
18:15 - 19:45 Uhr, 6 Termine
***Buchen,** vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,*
Entspannungsraum Morgensonne
56,00 Euro

C194

Klangschalenmeditation

Entspannen - abschalten - erholen

Mit den sanften und harmonischen Tönen der Klangschalen wird eine wohltuende Atmosphäre geschaffen, die zum Entspannen und Loslassen einlädt. Körper, Geist und Seele können zur Ruhe kommen, ideale Voraussetzung, um Kraft und neue Energie für den Alltag zu schöpfen. Klangschalenmeditationen sind angeleitete Übungen und somit auch für Ungeübte ohne Vorkenntnisse geeignet.
Bitte mitbringen: kleines Kissen, Socken

Martina Grasmann, Entspannungstrainerin
Mittwoch, 22.10.2025, 17:45 - 18:45 Uhr
***Buchen,** vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,*
Entspannungsraum Abendstern
12,00 Euro

© Foto: iStock

C195

Klangschalenmeditation

Entspannen - abschalten - erholen

Bitte mitbringen: kleines Kissen, Socken

Martina Grasmann, Entspannungstrainerin
Mittwoch, 22.10.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
***Buchen,** vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,*
Entspannungsraum Abendstern
12,00 Euro

C196

Meditationsabend - Dein inneres Licht

Sie leisten viel – doch Ihre Selbstfürsorge kommt oft zu kurz? Diese Meditationsreihe bietet Ihnen Raum zum Durchatmen, Auftanken und Innehalten. Erholsame Meditationen im eigenen Seelenlicht und achtsame Übungen unterstützen Sie dabei, neue Energie zu schöpfen. Die Abende wirken wohltuend für Körper, Geist und Seele – und stärken für die Herausforderungen des Alltags. Die Techniken können Sie leicht zuhause weiterführen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

Madlen Philp, Künstlerin
Donnerstag, 16.10.2025 bis 20.11.2025,
19:00 - 20:30 Uhr, 5 Termine
***Buchen,** vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,*
Entspannungsraum Abendstern
46,00 Euro

C200

Entspannung auf Knopfdruck

Progressive Muskelrelaxation Onlinekurs

Stress gehört zum Alltag – doch Entspannung sollte es auch. Während sich Anspannung ganz automatisch aufbaut, passiert Entspannung nicht von selbst. Oft bleibt unser Körper im Stressmodus gefangen. Die Folgen sind Schlafprobleme, Kopfschmerzen, Bluthochdruck oder anderen stressbedingte Beschwerden. Wie wäre es, eine Methode zu beherrschen, mit der man jederzeit auf Knopfdruck entspannen kann? Mit Progressiver Muskelrelaxation (PMR) – einem der wirksamsten und wissenschaftlich belegten Entspannungsverfahren – lernen die Teilnehmenden, ihren Körper gezielt in einen Zustand tiefer Entspannung zu versetzen.
Dieser Kurs ist absolut alltagstauglich, da er online und flexibel aufgebaut ist. Er besteht aus acht Modulen. Durch die Kombination aus Videos und Audiodownloads kann entspannt im eigenen Tempo trainiert werden. Da es sich um einen zertifizierten Präventionskurs handelt, übernimmt die Krankenkasse bis zu 100 % der Kosten.

Steve Windisch, Trainer
für Stressmanagement und Resilienz
Julia Windisch, Psychologin, Lerntherapeutin
jederzeit im Semester möglich
online, 99,00 Euro

C203

Ayurvedische Massage

für Anfänger

Tauchen Sie ein in die Welt der ayurvedischen Massage. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen dieser alten Heilkunst kennen. Sie erfahren, wie wohltuend diese Massagetechnik für Körper und Geist sein kann. Das Ziel des Kurses ist es, Ihnen praktische Fähigkeiten in der ayurvedischen Massage zu vermitteln. Sie lernen verschiedene Massagegriffe und Ausstreichungen sowie deren korrekte Abfolge. Dabei erfahren Sie auch, wann diese Massagen hilfreich sind und wann nicht. In einer kleinen Gruppe üben Sie die Techniken unter fachkundiger Anleitung. Am Ende des Kurses können Sie eine grundlegende ayurvedische Massage durchführen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, 3 Handtücher, evtl. Decke

Julia Dobler, Wellness- und Massagetherapeutin
Mittwoch, 15.10.2025 bis 29.10.2025, 18:30 - 20:30 Uhr, 3 Termine
***Buchen,** vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Entspannungsraum Morgensonne*
42,00 Euro inkl. 5,00 Euro Materialkosten

© Foto: iStock

© Foto: iStock

C205

Aikido (Yoshinkan)

ab 18 Jahren

Aikido ist eine moderne und effektive Kampfkunst aus Japan. Das Besondere an der Aikido-Technik besteht darin, dass die Energie eines Angreifers nicht abgeblockt, sondern so umgelenkt wird, dass der Verteidiger daraus einen Vorteil erlangt. Yoshinkan unterscheidet sich von anderen Aikido-Stilen vor allem durch stärkere Systematik in der Lehrmethode und den Techniken, was vor allem Anfängern den Einstieg erleichtert. Im Rahmen des Kurses werden sowohl der Umgang mit den traditionellen Aikidowaffen (dem Holzschwert (Bokken), dem Stock (Jo) und dem Holzmesser (Tanto) als auch effektive Selbstverteidigungstechniken vermittelt. Bei Interesse besteht die Möglichkeit die entsprechende Kuy - Prüfung abzulegen (zertifiziert von Yoshinkan Hombu-Dojo in Tokio, Japan). Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Dmitrij Kraft, Aikido-Trainer 3-Dan
Donnerstag, 25.09.2025 bis 04.12.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine
***Buchen,** Meister-Eckehart-Schule, Schüttstr. 3, Gymnastikraum*
92,00 Euro

C210

Online Workout - Get in Shape

Für alle, die gezielt ihre allgemeine Fitness verbessern und mit Spaß und Motivation dabei bleiben möchten. Es wird ein Kraft-Ausdauer-Training mit dem eigenen Körpergewicht in verschiedenen Levels durchgeführt. Innerhalb von 45 min wird es ein Warm-up, einen Hauptteil mit gezielten Übungen für die Ausdauer und für bestimmte Muskelgruppen (Beine, Po, Bauch, Arme & Rücken) sowie ein Cool-down/Stretching geben. Im Hintergrund sorgen musikalische Beats für Motivation. Hilfsmittel: Sportmatte, (optional: Kurzhanteln, Miniband)

Leonie Palinkas, Yogalehrerin Basic BDY
Donnerstag, 18.09.2025 bis 04.12.2025, 19:00 - 19:45 Uhr, 10 Termine
online, 80,00 Euro
Anmeldung bis spätestens 10.09.2025

C211

Online Workout - Get in Shape

Leonie Palinkas, Yogalehrerin Basic BDY
Donnerstag, 08.01.2026 bis 12.02.2026, 19:00 - 19:45 Uhr, 6 Termine
online, 48,00 Euro
Anmeldung bis spätestens 18.12.2025

Folgen Sie uns auf
Instagram und Facebook!

C220

Pilates I

Für Interessierte, die bereits Grundkenntnisse in Pilates haben
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch
Doris Kohler, Übungsleiterin Prävention
Donnerstag, 25.09.2025 bis 11.12.2025,
19:00 - 20:00 Uhr, 12 Termine
***Seckach,** Dorfgemeinschaftshaus Zimmern*
75,00 Euro

C221

Pilates II

Für Fortgeschrittene mit mindestens einem Jahr Pilateserfahrung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch
Doris Kohler, Übungsleiterin Prävention
Donnerstag, 25.09.2025 bis 11.12.2025,
20:05 - 21:05 Uhr, 12 Termine
***Seckach,** Dorfgemeinschaftshaus Zimmern*
75,00 Euro

C230

Pilates

für Anfänger

Ideal für Einsteiger. Erlerne die Grundlagen des Pilates-Trainings. Der Fokus liegt auf Körperwahrnehmung, Mobilisation, Kräftigung, Stabilität und Beweglichkeit.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, enganliegende Sportkleidung, rutschfeste Socken, Theraband - falls vorhanden Redondo-Ball
Nadine Wiese, DTB-Trainerin Pilates
Dienstag, 30.09.2025 bis 16.12.2025,
17:30 - 18:30 Uhr, 10 Termine
***Buchen,** Meister-Eckehart-Schule,*
Schüttstr. 3, Gymnastikraum
62,00 Euro

C232

Pilates

für Fortgeschrittene

Für alle mit Vorkenntnissen. Vertiefen wir die Technik und Körperkontrolle. Anspruchsvolle Übungen für mehr Stabilität, Kraft und Beweglichkeit bis hin zu Flowfrequenzen.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, enganliegende Sportkleidung, rutschfeste Socken, Theraband - falls vorhanden Redondo-Ball mitbringen (wird vereinzelt mit eingebaut).
Nadine Wiese, DTB-Trainerin Pilates
Dienstag, 30.09.2025 bis 16.12.2025,
18:45 - 19:45 Uhr, 10 Termine
***Buchen,** Meister-Eckehart-Schule,*
Schüttstr. 3, Gymnastikraum
62,00 Euro

C234

Pilates

für Männer
zum Schnuppern

Josef Pilates entwickelte sein Training für echte Athleten: Kraft, Kontrolle und Beweglichkeit. Stärke Deine Körpermitte und bringe deine Tiefenmuskulatur auf eine sanfte Trainingsweise auf Trapp, um eine bessere Körperhaltung, mehr Beweglichkeit und mehr Power zu erhalten. Probiere etwas aus, was Du bisher für einen Frauensport deklariert hast und entdecke für Dich Dein Pilates-Training.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, rutschfeste Socken, falls vorhanden Theraband und Redondo-Ball.
Nadine Wiese, DTB-Trainerin Pilates
Dienstag, 04.11.2025 bis 16.12.2025,
20:00 - 21:00 Uhr, 6 Termine
***Buchen,** Meister-Eckehart-Schule,*
Schüttstr. 3, Gymnastikraum
37,00 Euro

Pilates

Anhand praktischer Übungen vertiefen Sie die Grundlagen und Prinzipien des Trainings, entwickelt von Josef Pilates. Ein Zitat von ihm lautet: „Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“ Sie bekommen professionelle Hilfestellung, um Mobilisation, Kräftigung, Beweglichkeit und Entspannung gezielt zu trainieren. Der Kurs kann die Körperwahrnehmung verbessern und die physischen Ressourcen für den (Berufs-)Alltag stärken.

C236

Pilates

Für Fortgeschrittene mit Pilateserfahrung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, warme Socken, falls vorhanden: Pilates-Ball, Flexi-Stab
Christine Ott, Aerobic-Trainerin
Mittwoch, 24.09.2025 bis 19.11.2025,
20:00 - 21:00 Uhr, 8 Termine
***Adelsheim,** Eckenberghalle*
59,00 Euro (inkl. Raumnutzungsgebühr)

C241

Rückenfit

Kristine Reinhard, Übungsleiterin
Reha- und Herzsport
Dienstag, 07.10.2025 bis 02.12.2025,
18:45 - 19:45 Uhr, 8 Termine
***Walldürn,** Frankenlandschule, Sporthalle*
49,00 Euro

C242

Pilates

Bitte eine Matte mitbringen.
Christine Ott, Aerobic-Trainerin
Mittwoch, 24.09.2025 bis 19.11.2025,
18:00 - 19:00 Uhr, 8 Termine
***Walldürn,** Frankenlandschule, Sporthalle*
49,00 Euro

C245

Fit für den Alltag

Ganzkörperkräftigung

Starten Sie in die neue Woche mit einem ganzheitlich ausgewogenen Trainingskonzept, bei dem Kardiotraining, Muskelaufbau und entspannende Übungen für Körper und Seele im Mittelpunkt stehen. Dadurch verbessern Sie nicht nur Ihre Körperwahrnehmung, sondern auch Ihre Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit.

Christine Seemüller-Mestmacher, Dipl.-Sportpädagogin, ZPP-zertifiziert
Montag, 06.10.2025 bis 15.12.2025, 09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine
***Buchen,** Pavillonbau des Rathauses, Gymnastikraum, Wilhelmstraße*
92,00 Euro

C248

Kangoo Power Programm

Schnuppertermin

Entdecken Sie ein neues, dynamisches Fitnesstraining mit speziellen Sprungstiefeln, den Kangoo Jumps! Bei einem intensiven, energischen und motivierenden Fitness-Programm können jede Menge Kalorien verbrannt werden.

Die Vorteile sind: Schutz der Gelenke, Verminderung von Stress, Steigerung von Muskelkraft, Ausdauer und Koordinationsfähigkeit und vor allem bietet Kangoo Jumps einfach ganz viel Spaß!

Kangoo Jumps ist für alle Altersgruppen und Fitnessniveaus geeignet. Die Teilnehmenden benötigen keinerlei Vorerfahrung. Geben Sie bei der Anmeldung bitte Ihre Schuhgröße und Ihr Gewicht an. Diese Info wird benötigt, um Ihnen die richtigen Schuhe zur Verfügung zu stellen.

Maria Genschel, Kangoo Power Instructorin
Freitag, 24.10.2025, 18:00 - 18:45 Uhr
***Buchen,** Alois-Wißmann-Schule, St. Rochus-Str. 6, Gymnastikraum*
gebührenfrei

C249

Kangoo Power Programm

Maria Genschel, Kangoo Power Instructorin
Freitag, 14.11.2025 bis 12.12.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 Termine
***Buchen,** Alois-Wißmann-Schule, St. Rochus-Str. 6, Gymnastikraum*
31,00 Euro + 5 Euro Leihgebühr für Schuhe pro Termin

C250

Muskeltraining mit dem Flexi-Stab

Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Ob sitzend, stehend, in Bewegung oder balancierend angewandt, der Flexi-Stab bietet sich für jeden Fitnessgrad und jedes Alter als exzellentes Trainingsgerät an. Mit diesem Gerät kann die eigene Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination unabhängig vom sportlichen Niveau trainiert werden. Ein regelmäßiges Training beugt Rückenproblemen vor. Bei schönem Wetter findet der Kurs im Freien statt.

Bitte mitbringen: Getränk, Flexi-Stab falls vorhanden

Doris Schäfer, Sportlehrerin
Freitag, 26.09.2025 bis 14.11.2025, 10:30 - 11:15 Uhr, 6 Termine
***Osterburken,** Alte Schule, Turmstr. 25*
48,00 Euro

© Foto: iStock

C260

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ist die ideale Art, Sport zu machen, und dabei sowohl die Wirbelsäule als auch die Gelenke und Bänder zu schonen. Gleichzeitig helfen die Übungen, den Körper zu entschlacken, das Bindegewebe zu straffen und die Muskulatur zu kräftigen. Das Ganzkörpertraining im Flach- und Tiefwasser (Aqua-Jogging) verbessert die Koordination, stärkt das Herz-Kreislauf-System, macht fit und vital.

Bitte Badeschuhe mitbringen.

Doris Schäfer, Sportlehrerin
Donnerstag, 25.09.2025 bis 04.12.2025, 18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine
***Osterburken,** Ganztagsgymnasium, Hemsbacher Str. 24, Schwimmbad*
80,00 Euro

C267

Aqua-Power

Das anspruchsvolle und funktionale Ganzkörpertraining kräftigt alle Muskelgruppen, schont Wirbelsäule, schult die koordinativen Fähigkeiten und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Durch die Auftriebskraft des Wassers werden Gelenke und Bandscheiben entlastet und die Muskulatur gekräftigt. Das Training aktiviert den Stoffwechsel, entschlackt den Körper, strafft das Bindegewebe und verbessert die Fitness deutlich. Das warme Wasser bietet ideale Voraussetzungen für ein effektives Training.

Doris Kohler, Übungsleiterin Prävention
Sonntag, 28.09.2025 bis 21.12.2025, 20:30 - 21:30 Uhr, 13 Termine
***Buchen,** Buchen, Hallenbad, Dr. Fritz Schmitt-Ring*
104,00 Euro

Folgen Sie uns auf Instagram und Facebook!

C300

Selbstuntersuchung der Brust

nach der MammaCare®-Methode

Die regelmäßige Selbstuntersuchung der Brust ist mit die effektivste Form der Früherkennung und eine große Chance, Brustkrebs und anderen Veränderungen der Brust frühzeitig auf die Spur zu kommen. In einer Kleingruppe wird unter fachlicher Anleitung der zertifizierten Expertin das Abtasten der Brust Schritt für Schritt erklärt. Jede Frau übt die Tasttechnik an einem naturgetreuen Silikonmodell, in das Knoten verschiedener Größe und Härte in unterschiedlicher Tiefe eingelassen sind, mit dem Ziel, normale und veränderte Strukturen zu ertasten und zu unterscheiden. Der Kurs dient nicht dazu, Diagnosen zu stellen, und ersetzt keinesfalls den Besuch bei einer Ärztin oder einem Arzt.

Tatjana Puchler,
zertifizierte MammaCare®-Trainerin
Donnerstag, 23.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
***Buchen,** vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,*
Kursraum oben
30,00 Euro

© Foto: iStock

C301

Selbstuntersuchung der Brust

nach der MammaCare®-Methode

Tatjana Puchler,
zertifizierte MammaCare®-Trainerin
Donnerstag, 06.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
***Rosenberg,** Grundschule, Schlosstr. 4*
30,00 Euro

C320

Prostatagesundheit

Der männliche Beckenboden

Die Beckenbodenmuskulatur lernen Männer meist erst kennen, wenn die Prostata erkrankt, Blasenentleerungsstörung auftreten und die Sexualfunktion eingeschränkt ist. In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Tipps sowie Übungen, um den Aufbau des männlichen Beckenbodens besser zu verstehen und ihn zu stärken. Hier können Sie die Schlüsselrolle, die der männliche Beckenboden und die Prostata in der Männergesundheit spielt, verstehen lernen.

Ines Rauhe, Physio- und Prostatatherapeutin
Dienstag, 28.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
***Höpfingen,** Höpfingen, Schule*
9,00 Euro

© Foto: iStock

C321

Prostatagesundheit

Der männliche Beckenboden

Ines Rauhe, Physio- und Prostatatherapeutin
Montag, 10.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
***Rosenberg,** Grundschule, Schlosstr. 4*
9,00 Euro

C330

Proteine

Wichtig oder nur ein Hype?

Die Begriffe Proteine oder Eiweiße begegnen einem aktuell verstärkt in Medien und Supermärkten, wo viele Produkte mit hohem Proteingehalt angepriesen werden. Angeblich sind diese essenziell für Körper und Muskeln. Doch die Frage ist, was sind eigentlich gute Proteinquellen? Hält jedes Produkt, das mit einem hohen Proteingehalt wirbt, wirklich, was es verspricht? Woher weiß ich, was hochwertige Proteinquellen sind oder wie viel Protein mein Körper benötigt? Antworten hierauf und weitere Informationen erhalten Sie in diesem Kurs.

Nadine Herbinger, Ernährungsberaterin
Dienstag, 07.10.2025, 16:00 - 17:30 Uhr
***Buchen,** vhs-Haus 1, Kellereistr. 48,*
großer Kursraum
9,00 Euro

C331

Gesund Einkaufen

einfache Tipps und Tricks

Heutzutage haben wir eine sehr große Auswahl an Lebensmitteln, jedoch sind bei Weitem nicht alle davon gesund für unsere Körper. Die Versprechen der Hersteller klingen zwar gut und die Wahl fällt schwer. In diesem Vortrag gibt es viele Tipps und Tricks, die das Einkaufen erleichtern. Denn die Auswahl der „richtigen“ Lebensmittel soll keinen Stress verursachen. Wichtig ist: Ihre gesunde Ernährung beginnt bereits im Einkaufswagen.

Nadine Herbinger, Ernährungsberaterin
Freitag, 10.10.2025, 16:00 - 17:30 Uhr
***Buchen,** vhs-Haus 1, Kellereistr. 48, großer Kursraum*
9,00 Euro

C340

Wanderung Wenkheim

auf den Spuren jüdischer Geschichte

Wir wandern über ein schönes unbekanntes Stück Natur, zur Synagoge und jüdischem Friedhof in Wenkheim. Wanderung über ca. 9 km und Führung, Treffpunkt mit PKW um 09:00 Uhr auf dem Schloßplatz Hardheim, es werden möglichst Fahrgemeinschaften gebildet. Anmeldung erforderlich bei Wanderführer Bernd Koppe, Tel. 09344 644 oder über www.odenwaldklub-hardheim.de.
In Kooperation mit dem Odenwaldklub Hardheim.

Sonntag, 12.10.2025
***Hardheim,** Treffpunkt Schloßplatz*
gebührenfrei

Natürlich wandern mit dem
Odenwaldklub Hardheim e.V.

C360

Erste-Hilfe am Kind

in Kooperation mit dem DRK Buchen

Ein Säuglings- oder Kindernotfall ist für alle Beteiligten eine besondere Herausforderung, bei der schnelles und sicheres Handeln gefragt ist. Die Erste Hilfe am Kind unterscheidet sich von der bei Erwachsenen. Der Rotkreuzkurs Erste Hilfe am Kind ist ein Angebot speziell für frische/werdende/alle Eltern, Großeltern, Erzieher*innen und diejenigen, denen Kinder anvertraut sind. Im Kurs werden Bedürfnisse und Besonderheiten bei Kindern in Notfallsituationen besprochen und entscheidende Erste Hilfe-Maßnahmen geübt. Denn: Kinder sind keine kleinen Erwachsenen.

Donnerstag, 22.01.2026, 18:00 - 21:30 Uhr
***Buchen,** vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Kursraum oben*
45,00 Euro pro Person, 65,00 € pro Elternpaar

C380

Sauerhonig (Oxymel)

selbst herstellen

Oxymel ist vitalisierend und schmeckt dazu noch richtig lecker. Ein Powerfood, das in der modernen Gesundheitsküche nicht fehlen sollte. Wir sammeln gemeinsam unsere kraftvollen heimischen Wildkräuter und verarbeiten diese anschließend zu Sauerhonig, den bereits Pythagoras zur Erlangung neuer Kräfte genutzt hat. In Oxymel können fast alle Heil- und Nutzpflanzen extrahiert werden. Er ist pure Pflanzenkraft vereint mit den vielen wohltuenden Eigenschaften der beiden Hauptzutaten Honig und Essig. Bitte mitbringen: Sammelkörbchen o. Ä., Brettchen, Messer und Schraubglas für ca. 1 l Inhalt.

Cordula Diemer, Kräuterpädagogin i. A.
Samstag, 11.10.2025, 10:30 - 12:30 Uhr
***Ravenstein,** Unterwittstadt, Schulhaus, Baulandstr. 12*
13,00 Euro + Umlage für Lebensmittel 8,00 Euro

© Foto: KI-generiert

C381

Mit Ingwer und Kurkuma durch den Winter

Oxymel für starke Abwehrkräfte

Fit durch die kalte Jahreszeit mit der Kraft der Natur, die in unserem selbst gemachten Oxymel steckt. Mit Ingwer, Kurkuma und Co. stellen wir unseren eigenen Immunbooster her, der mit seinen antibakteriellen und wärmenden Eigenschaften unsere Abwehrkräfte stärken soll und auch noch lecker schmeckt. Bitte mitbringen: Brettchen, Messer und Schraubglas für ca. 1 l Inhalt.

Cordula Diemer, Kräuterpädagogin i. A.
Samstag, 24.01.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
***Ravenstein,** Unterwittstadt, Schulhaus, Baulandstr. 12*
10,00 Euro + Umlage für Lebensmittel 12,00 Euro

Folgen Sie uns auf
Instagram und Facebook!

C500

Rest(e)los glücklich

Nachhaltig kochen mit gutem Gewissen

Jedes Jahr landen - alleine in Deutschland - rund 11 Millionen Tonnen genießbarer Lebensmittel im Müll. Inzwischen kämpfen verschiedene Supermarktketten dagegen an, indem sie beispielsweise „Rettertüten“ verkaufen. Doch was kann ich als Verbraucher tun, um die Welt ein bisschen nachhaltiger zu gestalten? In diesem Kurs bekommen Sie zunächst überraschende Fakten und Hintergründe zum Thema Lebensmittelverschwendung. Anschließend wird es praktisch, indem wir gerettete Lebensmittel verarbeiten, die sonst im Müll landen würden. Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg.

Larissa Kappes, Lehrerin
Samstag, 04.10.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
***Buchen,** Abt-Bessel-Realschule,*
Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Lehrküche, Zi 1.17
gebührenfrei, Umlage für Lebensmittel
ca. 15,00 Euro

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

C502

Festlicher Genuss

vegetarisches 3-Gänge-Menü

Sind Sie bereits auf Ideensuche für das Weihnachtsmenü? In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam Schritt für Schritt ein festliches vegetarisches 3-Gänge-Menü zu. Von einer raffinierten Vorspeise über einen sättigenden Hauptgang bis hin zu einem süßen Abschluss zeigen wir, wie einfach und genussvoll fleischfreie Küche sein kann. Dabei stehen frische, saisonale Zutaten und abwechslungsreiche Kreationen im Vordergrund. Freuen Sie sich auf einen schönen Abend in gemütlicher Atmosphäre.

Larissa Kappes, Lehrerin
Freitag, 21.11.2025, 18:00 - 22:00 Uhr
***Buchen,** Abt-Bessel-Realschule,*
Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Lehrküche, Zi 1.17
21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
ca. 15,00 Euro

C503

Tofu-Kochkurs 2.0

Tofu ist langweilig? Ganz im Gegenteil! In diesem Kurs entdecken wir die Vielseitigkeit von Tofu in all seinen Facetten - von herzhaft-würzig bis zart und süß. Gemeinsam bereiten wir abwechslungsreiche Gerichte zu, lernen unterschiedliche Zubereitungstechniken kennen und experimentieren mit verschiedenen Marinaden, Gewürzen und Texturen. Ob gebraten, gebacken, püriert oder frittiert - Tofu zeigt sich hier von seiner besten Seite. Der Kurs ist die ideale Gelegenheit, neue Impulse für die eigene Küche zu gewinnen. Keine Vorkenntnisse nötig.

Larissa Kappes, Lehrerin
Freitag, 16.01.2026, 18:00 - 22:00 Uhr
***Buchen,** Abt-Bessel-Realschule,*
Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Lehrküche, Zi 1.17
21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
ca. 15,00 Euro

© Foto: KI-generiert

C510

Klassisch & kreativ

Wirtshausküche neu entdeckt

Wirtshäuser sind seit jeher Orte der Geselligkeit, die uns mit ihren Wohlfühl-Gerichten ein Gefühl von Heimat schenken. Ein Wirtshausgericht kann Erinnerungen wecken und nachhaltig begeistern. In diesem Kurs wollen wir Klassiker neu interpretieren und traditionelle sowie moderne Elemente miteinander kombinieren. Regionale und saisonale Zutaten spielen dabei, ebenso wie Nachhaltigkeit, mehr denn je eine Rolle.

Gudrun Mackert, Fachlehrerin Hauswirtschaft
Dienstag, 23.09.2025, 18:30 - 22:30 Uhr
***Höpfingen,** Schule, Lehrküche*
21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
ca. 13,00 Euro

C511

Klassisch & kreativ

Wirtshausküche neu entdeckt

Gudrun Mackert, Fachlehrerin Hauswirtschaft
Donnerstag, 25.09.2025, 18:30 - 22:30 Uhr
***Höpfingen,** Schule, Lehrküche*
21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
ca. 13,00 Euro

C513

„From nose to tail“

von der Nase bis zum Schwanz

In unserem Kochkurs möchten wir die Tradition wieder aufleben lassen und aufzeigen, wie auch aus weniger edlen Teilen vom Tier schmackhafte Gerichte zubereitet werden können. Wir werden Teile vom Kopf wie „Bäckchen“ bis hin zum Schwanz wie „Ochsenschwanz“ verarbeiten und Sie können sich auf viele Überraschungen freuen. Die ganzheitliche Verwertung eines Tieres ist Ausdruck einer höheren Wertschätzung gegenüber der wertvollen Ressource Fleisch und ein Beitrag zur Verringerung der Lebensmittelverschwendung.

Gudrun Mackert, Fachlehrerin Hauswirtschaft
Dienstag, 13.01.2026, 18:30 - 22:30 Uhr
***Höpfingen,** Schule, Lehrküche*
21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
ca. 13,00 Euro

C514

„From nose to tail“

von der Nase bis zum Schwanz

Gudrun Mackert, Fachlehrerin Hauswirtschaft
Donnerstag, 15.01.2026, 18:30 - 22:30 Uhr
***Höpfingen,** Schule, Lehrküche*
21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
ca. 13,00 Euro

© Foto: KI-generiert

C520

Nudeln

italienischer Genuss selbst gemacht

Pasta selbst zu machen, bringt nicht nur Geschmack ins Spiel, sondern auch Kreativität auf den Teller. Von der Herstellung des Teiges mit unterschiedlichen Mehlen über das Formen verschiedener Nudeln bis hin zum gefüllten Raviolo, gehen wir mit vielen Geschmacksproben durch die Pasta-Welt. Auch die Kreation der Füllungen und des unzertrennlichen Begleiters, der passenden Sauce, bringen viel Freude in die Küche. Frische Pasta schmeckt nicht nur besser, sie enthält auch keine künstlichen Zusätze und eines ist sicher: In diesem Kurs werden Sie satt!

Michael Sättele, Küchenmeister
Freitag, 16.01.2026, 18:30 - 22:30 Uhr
***Mudau,** Grundschule, Lehrküche, Franz-Bingler-Str. 7*
21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
ca. 10,00 Euro

C530

Weihnachtszauber in der Küche

ein köstliches Drei-Gänge-Menü

Wir zaubern ein festliches Drei-Gänge-Menü, das Sie für die Weihnachtsfeiertage nachkochen können. Von der Vorspeise bis zum Dessert werden wir gemeinsam „arbeiten“ und genießen. Egal ob Sie schon erfahrener Koch sind oder noch Anfänger - bei uns ist jeder herzlich willkommen. Genießen Sie die festliche Atmosphäre und lassen Sie sich von der Vorfreude auf das Weihnachtsfest anstecken. Zum Nachkochen erhalten Sie Tricks und Tipps sowie das Hand-out mit allen Zubereitungen und Rezepten.

Michael Sättele, Küchenmeister
Freitag, 14.11.2025, 18:30 - 22:30 Uhr
***Osterburken,** Schule am Limes, Galgensteige 15, Lehrküche*
21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
ca. 15,00 Euro

© Foto: Marco Hacker

C550

Bierbraukurs

Ein Tag rund ums Bierbrauen

Da braut sich was zusammen! Neben dem gemeinsamen Brauen mit einem erfahrenen Braumeister, erfährt man hier alles, was man schon immer zum Thema Bier wissen wollte. Passend zum Getränk gibt es mittags eine kleine, leckere Mahlzeit. Am Ende des Kurses erhalten die Teilnehmenden das Rezept und weitere Informationen zum gebrauten Bierstil und zum Thema Heimbrauen. Nach der Gärung können sich die Teilnehmenden drei oder vier Flaschen ihres selbstgebrauten Bieres abholen. Da wir auch Biere des entsprechenden Bierstils verkosten werden, wird die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrsnetzes empfohlen!

Marco Hacker, Braumeister
Samstag, 22.11.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
***Buchen,** Abt-Bessel-Realschule, Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Lehrküche, Zi 1.17*
46,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
ca. 10,00 Euro

C551

Bierbraukurs

Ein Tag rund ums Bierbrauen

Marco Hacker, Braumeister
Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
***Höpfingen,** Schule, Lehrküche*
46,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
ca. 10,00 Euro

Folgen Sie uns auf
Instagram und Facebook!

gesund und digital
@LändlicherRaum

C606 Gesund und digital

Datenschutz und -sicherheit

im digitalisierten Gesundheitswesen

Datenschutz und Datensicherheit stehen im digitalisierten Gesundheitswesen mehr denn je im Fokus. Mit der zunehmenden Digitalisierung medizinischer Prozesse – von der elektronischen Patientenakte bis hin zu digitalen Gesundheitsanwendungen – wird der verantwortungsvolle Umgang mit sensiblen Gesundheitsdaten immer wichtiger.
In diesem Vortrag beleuchtet Dr. Thilo Weichert, ein erfahrener Experte im Bereich Datenschutz, die Herausforderungen und Lösungen rund um die Sicherheit digitaler Gesundheitsdaten.Sie erhalten einen fundierten Überblick über rechtliche Rahmenbedingungen, technische Schutzmaßnahmen und praktische Tipps, wie Sie Ihre Daten sicher verwalten können. Erfahren Sie, warum Vertrauen und Sicherheit die Grundpfeiler einer erfolgreichen Digitalisierung im Gesundheitswesen sind.
Dr. Thilo Weichert, Vorstandsmitglied Dt. Vereinigung Datenschutz e.V.
Mittwoch, 24.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
online, gebührenfrei

C607 Gesund und digital

Digitale Gesundheitskompetenz

Orientierung in einer digitalen Gesundheitswelt

Die Fähigkeit, sich in der digitalisierten Gesundheitswelt sicher und kompetent zu bewegen, gewinnt immer mehr an Bedeutung. Von der Nutzung der elektronischen Patientenakte bis hin zum Umgang mit digitalen Gesundheitsanwendungen – digitale Gesundheitskompetenz ist entscheidend für eine informierte und selbstbestimmte Gesundheitsversorgung.
In diesem Vortrag zeigt Frau Galatsidas vom Bosch Health Campus Team, wie digitale Gesundheitskompetenz aufgebaut und gestärkt werden kann. Nutzen Sie die Möglichkeiten der Digitalisierung, um Ihre Gesundheit aktiv zu gestalten.
Frau Galatsidas, Senior Projektmanagerin Bosch Health Campus
Donnerstag, 30.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
online, gebührenfrei

© Foto: KI-generiert

C608 Gesund und digital

Gesundheitsbezogene Online-Werbung

Wie finde ich vertrauensvolle Informationen im Netz?

In einer zunehmend digitalisierten Welt wird es immer wichtiger, vertrauensvolle Informationen im Internet von irreführender oder falscher Gesundheitswerbung zu unterscheiden. Gesundheitsbezogene Online-Werbung spielt dabei eine große Rolle und stellt viele Menschen vor die Herausforderung, seriöse Quellen zu erkennen und fundierte Entscheidungen für ihre Gesundheit zu treffen.
In diesem Vortrag gibt Sabine Holzäpfel von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg praktische Tipps und Strategien, um vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen im Netz zu finden.Sie erfahren, wie Sie irreführende Werbung entlarven, seriöse Quellen identifizieren und Ihre digitale Gesundheitskompetenz stärken können. Nutzen Sie das Wissen, um sich sicher und informiert in der digitalen Gesundheitswelt zu bewegen.
Sabine Holzäpfel, Verbraucherzentrale Ba-Wü
Mittwoch, 26.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
online, gebührenfrei

Wertschätzung statt Verschwendung – Lebensmittel bewusst nutzen

Eine Online-Reihe für Familienbildungsstätten und Volkshochschulen

Lebensmittel sind kostbare Ressourcen, deren Herstellung Arbeit, Energie und Zeit erfordert. Dennoch landen in Deutschland jedes Jahr Millionen Tonnen genießbarer Lebensmittel im Müll. In vier Veranstaltungen erfahren die Teilnehmenden, wie sie mit einfachen Mitteln dazu beitragen können, Lebensmittelverschwendung zu reduzieren.

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

C610

Das große Wegwerfen

Zahlen, Ursachen, Lösungen

Jährlich landen weltweit und auch in Deutschland enorme Mengen an Lebensmitteln im Müll – oft völlig unnötig. In diesem Vortrag erfahren Sie spannende Fakten zur Lebensmittelverschwendung, ihre Ursachen entlang der Wertschöpfungskette und im eigenen Haushalt. Aus einer verhaltensökonomischen Perspektive betrachten wir, warum Lebensmittelverschwendung passiert und entwickeln gemeinsam alltagstaugliche Strategien, um Lebensmittel bewusster zu nutzen und Ressourcen zu schonen.

Prof. Dr. Alexander M. Danzer
Montag, 29.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
online, gebührenfrei

C611

Konsumkultur im Wandel

Wie Essgewohnheiten unsere Zukunft prägen

Unser Essverhalten verändert sich – beeinflusst von gesellschaftlichen Entwicklungen, Globalisierung und dem wachsenden Bewusstsein für Nachhaltigkeit. Die Veranstaltung beleuchtet den Wandel der Esskultur und diskutiert Bildungsstrategien, die zu einem nachhaltigeren Konsumverhalten beitragen können. Ein besonderer Fokus liegt auf der Rolle von Familien und Bildungseinrichtungen, die als zentrale Akteure den kulturellen Wandel aktiv mitgestalten können.

Prof. Dr. Nina Langen
Montag, 13.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
online, gebührenfrei

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

C612

Rest(e)los glücklich

Kreativ kochen und nachhaltig genießen

Lebensmittel retten und dabei kreativ werden – wie das geht, zeigt Foodbloggerin Janka in dieser interaktiven Veranstaltung. Sie gibt praktische Tipps und Tricks zur Resteverwertung, stellt einfache Rezepte vor und kocht live mit den Teilnehmenden. Über den Chat können Fragen gestellt und Erfahrungen ausgetauscht werden. Außerdem erfahren Sie, wie Sie mit smarter Einkaufsplanung, guter Vorratshaltung und einfachen Methoden zur Haltbarmachung Lebensmittelverschwendung im Alltag vermeiden können. Holen Sie sich Inspiration!

Janka, Foodbloggerin
Montag, 17.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
online, gebührenfrei

C613

Gut geplant ist halb gekocht

Vorrat clever nutzen

Wer bewusst plant und einkauft, kann nicht nur Geld sparen, sondern auch einen wichtigen Beitrag zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung leisten. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie eine durchdachte Vorratshaltung und einfache Alltagstipps helfen, Lebensmittel optimal zu nutzen. Gemeinsam entwickeln wir praxistaugliche Strategien für den Alltag. In einer abschließenden Diskussion haben Sie die Möglichkeit, eigene Erfahrungen zu teilen und sich mit anderen Teilnehmenden über bewährte Lösungen auszutauschen.

Anja Jäkle, Landratsamt Ortenaukreis
Montag, 15.12.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
online, gebührenfrei

Folgen Sie uns auf Instagram und Facebook!