

# Kursprogramm

## Frühjahr/Sommer 2026



Adelsheim • Buchen  
Hardheim • Höpfingen • Mudau  
Osterburken • Ravenstein  
Rosenberg • Seckach • Walldürn

[info@vhs-buchen.de](mailto:info@vhs-buchen.de)  
[www.vhs-buchen.de](http://www.vhs-buchen.de)

### vhs in den Mitgliedsgemeinden

• **in Adelsheim**  
Nadja Schaaf,  
nadjaschaaf81@gmail.com

• **in Hardheim**  
Helmut Brünner, Tel. 06283 2295258,  
hbruenner@freenet.de

• **in Höpfingen**  
Rathaus, Sigrid Pahl, Tel. 06283 220627,  
sigrid.pahl@hoepfingen.de

• **in Mudau**  
Gaby Dambach, Tel. 06284 7850,  
gaby.dambach@grundschule-mudau.de

• **in Osterburken**  
Bernadette Koska, Tel. 06291 41476,  
Doris Schäfer, Tel. 06291 8710

• **in Ravenstein**  
Karin Starkloff, Tel. 0151 20486309,  
info@naturheilpraxis-starkloff.de

• **in Rosenberg**  
Carina Neubert, Tel. 06295 92010,  
carina.neubert@rosenberg-baden.de

• **in Seckach**  
Dr. Anna Seidler, seidler.anna@icloud.com

• **in Walldürn**  
Beate Kolb-Reich, Tel. 06282 928509,  
Jörn Hahn,  
Rathaus, Marianne Stäudinger und  
Nina Baumann, Tel. 06282 67106,  
tourismus@wallduern.de

Weg zu uns	Umschlagseite vorne
vhs-Außenstellen	Umschlagseite vorne
Inhaltsverzeichnis	1
Auf einen Blick	2
vhs-Team	3
Dozentensuche	4

Interkulturelles Digitalcafé 65

<b>junge vhs</b>	<b>5</b>
Superhirn	6
Malen und Zeichnen	7
Basteln	8
Nähen	8
Mathematik	9

<b>Gesellschaft</b>	<b>10</b>
vhs.wissen live	11
Studienreisen	15
Führungen	16
Recht	17
Steuererklärung	18
Eltern und Kinder	19
Umgang mit Stress	20
Literatur & Architektur	21
Mensch & Tier	22

**jetzt anmelden**  
zu den Kursen und Veranstaltungen  
per Anmeldeformular im Heft,  
per E-Mail: info@vhs-buchen.de,  
über die Homepage:  
www.vhs-buchen.de

<b>Kultur und Gestalten</b>	<b>23</b>	<b>Sprachen</b>	<b>48</b>
Buchen in Concert	24	Gebührenstaffel Sprachen	49
Tanzen & Theater	24	Integrationskurse	50
Fotografieren	25	Berufssprachkurse	52
Kreativ sein	26	Deutschprüfungen	53
Nähen	28	Fremdsprachen	54

<b>Gesundheit</b>	<b>29</b>	<b>Arbeit und Beruf</b>	<b>56</b>
Herzgruppen	30	Xpert Business	57
Yoga	31	Personal Business Skills	60
Entspannung	34	Computerwissen	62
Fitness & Bewegung	35	Generative KI	64
Selbstverteidigung	38	Gewerblich-technische Kurse ZGB	66
Erste Hilfe am Kind	42	Technische Kurse ÜAB	68
Kochkurse	42		
Gesund und Digital	46		

AGB und Widerrufsrecht	71
vhs in der Region	74
Anmeldeformular	75
Stadtplan Buchen	Umschlagseite hinten



www.vhs-buchen.de

Ab sofort besteht  
unser Programmheft  
komplett aus recyceltem Papier!

Blättern, stöbern und  
dabei Gutes tun.

## Auf einen Blick



**Frühjahr-/Sommersemester 2026**  
23. Februar bis 29. Juli 2026

### Geschäftsstelle

Volkshochschule Buchen e.V., Kellereistr. 48, 74722 Buchen, Postfach 1442, 74713 Buchen,  
Telefon: 06281 55793-0, [info@vhs-buchen.de](mailto:info@vhs-buchen.de), [www.vhs-buchen.de](http://www.vhs-buchen.de), Leitung: Swetlana Jahraus

### Vorstand

Roland Burger (Vorsitzender), Carlo Götz (stellv. Vorsitzender), Peter Fieger, Thomas Ludwig, Karin Starkloff, Meikel Dörr

### Mitgliedsgemeinden

Adelsheim, Buchen, Hardheim, Höpfingen, Mudau, Osterburken, Ravenstein, Rosenberg, Seckach, Walldürn und der Neckar-Odenwald-Kreis

### Öffnungszeiten

Montags 9:30 bis 12 Uhr, dienstags bis donnerstags 9 bis 12 Uhr, montags & dienstags 14 bis 16 Uhr, donnerstags 14 bis 18 Uhr,  
in den Schulferien: montags bis donnerstags 9 bis 12 Uhr

### Telefonzeiten

Montags bis donnerstags 9:30 bis 12 Uhr, montags und dienstags 14 bis 16 Uhr, donnerstags 15 bis 18 Uhr, in den Ferien nur vormittags

### Bankverbindungen

Sparkasse Neckartal-Odenwald, IBAN DE81 6745 0048 0007 0152 33, BIC SOLADES1MOS  
Volksbank Franken eG, IBAN DE75 6746 1424 0001 1816 02, BIC GENODE61BUC

### Anmeldung

- online: [www.vhs-buchen.de](http://www.vhs-buchen.de)
- per E-Mail: [info@vhs-buchen.de](mailto:info@vhs-buchen.de)
- per Post: mit dem Anmeldeformular aus dem Programmheft
- telefonisch: 06281 55793-0
- persönlich: in der vhs in Buchen oder in den Außenstellen

**Wir suchen  
Dozentinnen und Dozenten  
als Honorarkräfte.  
Schreiben Sie uns per E-Mail oder  
per Post oder sprechen Sie uns an!**

### Was Sie noch beachten sollten

- Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Sie werden benachrichtigt, wenn Ihr Kurs ausgebucht ist oder nicht zustande kommt.
- Wir berücksichtigen die Anmeldungen in der zeitlichen Reihenfolge des Eingangs.
- Mit der Anmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs an.
- Erteilen Sie uns bei der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat, so erfolgt der Einzug der Kursgebühr nach Kursbeginn. Sonst entrichten Sie bitte die Gebühr per Überweisung, Rechnung oder Barzahlung spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn.
- Bis zu 3 Werktage vor Kursbeginn können Sie sich kostenfrei abmelden. Bei späterer Abmeldung wird eine Abmeldegebühr von 5,00 € einbehalten.
- Die Abmeldung muss persönlich, telefonisch oder schriftlich bei der vhs erfolgen. Eine Abmeldung über die Kursleitung ist nicht möglich.
- Ein Rücktritt nach Kursbeginn ist nicht mehr möglich. Eine Ersatzperson kann gestellt werden. Auch bei Nichtteilnahme und Verhinderung wegen Krankheit müssen die Gebühren bezahlt werden.
- Während der Schulferien in Baden-Württemberg findet in der Regel kein Unterricht statt, es sei denn, es ist ausdrücklich angegeben.

## vhs-Team



Christine Eberlein  
Anmeldung, Buchführung



Doris Herkert  
Anmeldung, Sekretariat



Adelheid Hirsch  
Anmeldung Deutsch



Jutta Mackert  
Anmeldung, Sekretariat



Jenny Manović  
Sekretariat



Mareike Schmitt  
Fachbereichsleitung



Silvana Seitz-Keppner  
Öffentlichkeitsarbeit



Swetlana Jahraus  
Leitung

## Impressum

Das vhs-Programmheft erhalten Sie kostenlos im Rathaus sowie bei den Banken und Sparkassen der Mitgliedsgemeinden.

Auflage: 3.800  
Logos, Symbole: vhs-Design DVV  
Umschlag Layout: Henn Bauer Medien GmbH  
Teambilder: Friederike Kroitisch

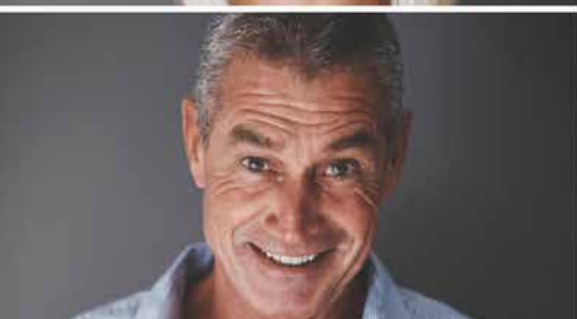
Layout: Henn Bauer Medien GmbH  
Fotos: DVV, iStock  
Pläne: Wolfgang Mackert, Stadt Buchen  
Druck: Henn Bauer Medien GmbH, Limbach



Folgen Sie uns auf  
Instagram und Facebook!







## Dozenten gesucht!

Wir bieten Ihnen die Plattform,  
Ihr Wissen flexibel und  
eigenverantwortlich weiterzugeben.

### Fortbildungsmöglichkeiten für vhs-Kursleitende

Es steht Ihnen ein breites Fort-  
bildungsangebot des  
vhs-Verbandes Baden-Württemberg  
zur Verfügung.

**Sprechen Sie  
uns an!**



 **junge vhs**





A180

### Waldführung für Kinder von 6 - 12 Jahren

Wir starten gemeinsam eine spannende Entdeckungsreise durch den heimischen Wald. Welche Waldtiere sind jetzt aktiv? Wie kommunizieren die Bäume? Welche Spuren werden wir entdecken? All das erkunden wir zusammen auf dieser Waldführung. Bitte an Sonnen- und Zeckenschutz denken.  
*Birte Kapps, Waldführerin, Naturpädagogin*  
Samstag, 20.06.2026, 12:45 - 15:00 Uhr  
**Rosenberg, Treffpunkt Parkplatz gegenüber Sportplatz Sindolsheim**  
12,00 Euro inkl. 3 Euro für eine kleine Stärkung unterwegs

A312

### Ich schaff das! Selbstbewusst und sicher im Alltag für Kinder von 6 - 10 Jahren

In diesem Kurs entdecken Kinder spielerisch ihre eigenen Stärken und lernen, mit Herausforderungen im Alltag gelassener umzugehen. Mit kindgerechten Übungen, Rollenspielen und kleinen Erfolgserlebnissen fördern wir Selbstbewusstsein, soziale Kompetenz und ein starkes „Ich kann das!“-Gefühl. Ein Angebot für Kinder, das Mut macht, sie stärkt und ihnen hilft, sich im Alltag sicher und selbstbewusst zu bewegen. Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.  
*Madeleine Bryan, Anti-Mobbing & Resilienz Trainerin*  
Montag, 13.04.2026 bis 04.05.2026,  
16:15 - 17:15 Uhr, 4 Termine  
**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Entspannungsraum Morgensonne**  
29,00 Euro inkl. 5 Euro Materialkosten

A340

### Spiel und Spaß mit Hund für Kinder von 6 - 10 Jahren

Bist du zwischen 6 und 10 Jahre alt und liebst Hunde? Dann ist unser Kurs genau das Richtige für dich! Neben dem Spielen mit dem Hund lernen wir auch den Umgang und die Körpersprache des Hundes. Zum Abschluss werden wir kreativ. Die Kursleiterin bringt einen Hund mit, bitte keine eigenen Hunde mitbringen.  
*Ann-Kathrin Knörzer-Riedling, Kunsttherapeutin*  
Samstag, 11.07.2026, 11:15 - 12:45 Uhr  
**Buchen, Treffpunkt J.-Martin-Kraus-Brunnen beim vhs-Haus 1**  
12,00 Euro inkl. 5 Euro Materialkosten



© Foto: iStock

A402

### Superhirn Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Tricks des Kopfrechnens.  
*Helmut Lange, Dipl.-Pädagoge*  
Dienstag, 10.03.2026, 19:00 - 21:30 Uhr  
online, 25,00 Euro

A403

### Superhirn Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler/innen

Vokabeln im Sekundentakt lernen können - die Schlüsselwortmethode hilft dabei. Das zigfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Andragoge Helmut Lange zeigt euch anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.  
*Helmut Lange, Dipl.-Pädagoge*  
Dienstag, 17.03.2026, 16:00 - 18:00 Uhr  
online, 25,00 Euro

A404

### Superhirn Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler/innen

*Helmut Lange, Dipl.-Pädagoge*  
Dienstag, 14.04.2026, 16:00 - 18:00 Uhr  
online, 25,00 Euro

B330

### Geometrisches Malen Mandalas im Stil der Maori für Kinder von 8 - 14 Jahren

Kreativität trifft Kultur: In diesem Kurs entdecken Kinder die Welt der Formen, Muster und Symbole ganz neu! Die Kinder gestalten ihre eigenen Mandalas, die an traditionelle Maori-Motive angelehnt sind. Dabei lernen sie spielerisch, wie Geometrie und Kunst zusammenwirken: Kreise, Spiralen, Linien und Winkel werden zu individuellen Kunstwerken. Der Kurs fördert Konzentration, Formgefühl und Freude am kreativen Schaffen.  
*Ann-Kathrin Knörzer-Riedling, Kunsttherapeutin*  
Mittwoch, 01.04.2026, 10:15 - 12:30 Uhr  
**Buchen, vhs-Haus 1, Kellereistr. 48, kleiner Kursraum**  
24,00 Euro inkl. 10,00 Euro Materialkosten

B332

### Acrylmalerei für Kinder von 7 - 9 Jahren

Hast du Lust, die Welt der Acrylmalerei zu entdecken? In diesem Kurs lernst du Schritt für Schritt, wie Acrylfarben fließen, sich miteinander vermischen und wie du sie gezielt einsetzen kannst. Neben einer kurzen Materialkunde werden auf spielerische Weise verschiedene Mal-Techniken vermittelt. Es können faszinierende Motive wie Schlösser, Tiere oder bunte Landschaften entstehen. Lass uns kreativ werden!  
*Ann-Kathrin Knörzer-Riedling, Kunsttherapeutin*  
Mittwoch, 06.05.2026 und 13.05.2026,  
16:00 - 17:30 Uhr, 2 Termine  
**Buchen, vhs-Haus 1, Kellereistr. 48, kleiner Kursraum**  
34,00 Euro inkl. 15,00 Euro Materialkosten



© Foto: iStock

B341

### Gemeinsames Gestalten mit Acryl für Großeltern/Eltern mit Kindern von 6 - 12 Jahren

In diesem Kurs lernen Kinder von 6 bis 12 Jahren gemeinsam mit ihren Eltern oder Großeltern, wie man mit Acrylfarben kleine Kunstwerke als Erinnerungsstücke gestalten kann. Dabei geht es nicht darum, „perfekt“ zu malen, sondern die eigenen kreativen Fähigkeiten zu entdecken und die Zeit zusammen zu genießen. Gemeinsame Erlebnisse stärken die (Groß-)Eltern-Kind-Bindung und schaffen Vertrauen ineinander und zueinander. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte Malschürze oder altes Oberteil mitbringen.  
*Ann-Kathrin Knörzer-Riedling, Kunsttherapeutin*  
Mittwoch, 15.04.2026, 16:30 - 18:00 Uhr  
**Walldürn, ASB Wohngemeinschaften, Gregor-Mendel-Straße 1**  
25,00 Euro inkl. 15,00 Euro Materialkosten pro Paar

### Kleine Malschule

Die kleine Malschule hat die Intention, die künstlerischen Aktivitäten der Kinder aufzugreifen und sie dabei begleitend zu unterstützen. Die Dozentin zeigt in Theorie und Praxis verschiedenste Wege und Möglichkeiten des Kreativseins. Dafür bietet sie unterschiedliche Farben und Materialien an, mit denen die entstehenden Unikate gestaltet werden können. Für die kreative Entwicklung der Kinder und Jugendlichen ist es wichtig, eine Auswahl an Techniken kennenzulernen und auszuprobieren. Eigene Ideen sind herzlich willkommen. Bitte einen Malkittel oder ein Mal-Shirt mitbringen.

B401

### Kleine Malschule für Kinder von 8 - 13 Jahren

*Olga Kling, Kunstlehrerin*  
Donnerstag, 16.04.2026 bis 21.05.2026,  
17:00 - 18:30 Uhr, 5 Termine  
**Seckach, Seckachtschule, Schulstr. 5, Kunstatelier**  
55,00 Euro inkl. 10,00 Euro Materialkosten

B411

### Kleine Malschule für Jugendliche von 14 - 18 Jahren und Kinder mit Vorkenntnissen

*Olga Kling, Kunstlehrerin*  
Freitag, 17.04.2026 bis 22.05.2026,  
15:00 - 16:30 Uhr, 5 Termine  
**Seckach, Seckachtschule, Schulstr. 5, Kunstatelier**  
55,00 Euro inkl. 10,00 Euro Materialkosten



**B430****Aus Alt mach Neu  
für Kinder von 6 - 10 Jahren**

In diesem Bastelkurs lernen Kinder, wie viel Spaß es machen kann, aus Milchtüte, Konservendose und Co. kleine Kunstwerke, wie Figuren, Stiftehalter, Körbchen oder Tiere zu erschaffen! Ganz nebenbei entdecken die Kinder, wie wichtig Recycling ist - und wie viel Kreativität in Dingen stecken kann, die sonst im Müll landen würden. Der Kurs fördert spielerisch den Umweltgedanken, die Feinmotorik und die eigene Gestaltungsfreude - und jedes Kind nimmt am Ende ein ganz besonderes, selbstgemachtes Recycling-Kunstwerk mit nach Hause.

*Lesya Fritzler*

*Dienstag, 14.04.2026 bis 12.05.2026,  
16:30 - 18:00 Uhr, 5 Termine*

**Buchen, vhs-Haus 1, Kellereistr. 48,  
kleiner Kursraum**

55,00 Euro inkl. 10,00 € Materialkosten

**B435****Basteln mit Pappmaché und Watte  
für Kinder von 8 - 12 Jahren**

Wie entsteht ein kleiner Hase mit weichem Bauch oder eine bunte, schöne Frühlingsdeko? In diesem Kurs lernen Kinder spielerisch, wie sie aus einfachen Materialien wie Zeitungspapier, Kleister und Watte ihre ganz eigenen kleinen Figuren basteln können. Schritt für Schritt wird erklärt, wie aus einem Ball aus Pappmaché ein Körper wird, wie Arme und Beine daran befestigt werden und wie Watte als Fell oder Haare eingesetzt werden kann. Ganz nebenbei fördert die kreative Handarbeit die Feinmotorik, Geduld und Kreativität der Kinder.

*Lesya Fritzler*

*Donnerstag, 11.06.2026 bis 09.07.2026,  
16:30 - 18:00 Uhr, 5 Termine*

**Buchen, vhs-Haus 1, Kellereistr. 48,  
kleiner Kursraum**

55,00 Euro inkl. 10,00 € Materialkosten

**B445****Designen, Drucken, Staunen  
3D-Druckkurs  
ab 12 Jahren**

Seit seiner Erfindung begeistert der 3D-Druck durch die Möglichkeit, eigene Ideen schnell und kostengünstig in greifbare Objekte zu verwandeln. Von nützlichen Dingen für den Alltag, wie beispielsweise personalisierten Handyhüllen, Stifthaltern, Schlüsselanhängern oder Bauteilen für DIY-Projekte bis hin zu kreativen Dekoartikeln ist beinahe alles möglich. In einem eintägigen Workshop erlernen die Teilnehmenden eigenständig mithilfe des kostenfreien CAD-Programmes Tinkercad© 3D-Objekte zu erstellen, zu bearbeiten und diese dann vor Ort auszudrucken. Es ist keinerlei Vorwissen nötig und selbst PC-Unerfahrene erfreuen sich binnen kurzer Zeit an den selbst ausgedruckten Objekten. Alle Materialien werden gestellt, die Teilnehmenden müssen außer Vorfreude nichts mitbringen.

*Jörn Hahn,**Lehrkraft für Präsentation und Medien*

*Samstag, 07.03.2026, 10:00 - 17:00 Uhr*

**Walldürn, Frankenschule, Raum DV131  
48,00 Euro inkl. 5,00 Euro Materialkosten**



© Foto: Jörn Hahn

**B450****Einstieg ins Töpfern  
formen - fühlen - gestalten  
ab 14 Jahren**

Töpfern liegt im Trend! In diesem Kurs stehen die Grundlagen des Arbeitens mit Ton im Mittelpunkt - ganz ohne Drehscheibe. Mit einfachen Techniken entstehen individuelle Schalen, Becher oder Dekostücke. Schritt für Schritt wächst das Verständnis für Form, Material und Gestaltung. Nach dem Brennen und Glasieren werden die selbst gefertigten Unikate zum echten Hingucker. Ideal für alle, die kreativ werden und mit den Händen arbeiten möchten.

*Larissa Kappes, Lehrerin*

*Freitag, 13.03.2026 von 18 - 22 Uhr*

*Samstag, 14.03. & 09.05.2026*

*von 10 - 14 Uhr, 3 Termine*

**Seckach, Seckach-Großschloßheim,  
Grundschule, Schloßstr. 8**

104,00 Euro inkl. 30,00 Euro Materialkosten

**B591****Nähkurs für Kinder  
von 7 - 14 Jahren  
Rucksack**

Bist Du gerne kreativ und probierst neue Dinge aus? Gemeinsam entwerfen und nähen wir einen coolen, praktischen Rucksack, den Du am Ende des Kurses stolz mit nach Hause nehmen kannst.

Bitte mitbringen: kleine Schere, Stecknadeln, Nahttrenner, Nähmaschinen sind vorhanden, wer eine eigene Nähmaschine hat, kann diese auch gerne mitbringen. Das Material bringt die Kursleitung mit. Auf Wunsch senden wir Ihnen die Materialliste zu. Weitere Informationen bei Nicole Trunk 01729747183.

*Nicole Trunk, Modeschneiderin*

*Freitag, 24.04.2026 und 08.05.2026,*

*14:30 - 18:00 Uhr, 2 Termine*

**Buchen, Abt-Bessel-Realschule, Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Text. Werken, Zi 1.5**

44,00 Euro inkl. 18,00 Euro Materialkosten

**B592****Upcycling - Nähkurs  
für Kinder von 10 - 14 Jahren**

Wir verarbeiten nach dem Motto „aus Alt mach Neu“ alte (Jeans-)Hosen und T-Shirts. In diesem Kurs lernst Du, wie man aus getragenen Sachen etwas Neues kreiert. Bitte eine alte Jeans und ein altes T-Shirt mitbringen, das gerne bunte Muster oder Motive haben darf.

*Nicole Trunk, Modeschneiderin*

*Freitag, 19.06.2026, 14:30 - 18:00 Uhr*

**Buchen, Abt-Bessel-Realschule,**

**Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Text. Werken, Zi 1.5**

18,00 Euro inkl. 5,00 Euro Materialkosten

**C175****Wir lieben Waldbaden  
für Eltern/Großeltern  
mit Kindern von 8 - 14 Jahren**

Täglich wird es grüner, Knospen verwandeln sich in Blätter und das Blätterdach wird dichter. Gemeinsam mit den Eltern, Großeltern oder der Tante oder Onkel oder auch als Single erkunden wir die Schönheit der Natur. Es braucht nicht viel dazu. Etwas Zeit, aufmerksame Augen und offene Ohren, um die heilsamen Stimmen der Waldatmosphäre zu vernehmen.

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, 09.05.2026, 14:00 - 16:00 Uhr*

**Hardheim, Treffpunkt an der Wolfgrubenhütte, Parkmöglichkeiten am Wanderparkplatz Wolfgrube (800 m bis zur Hütte)**

14,00 Euro pro Person,

20,00 € pro Erwachsenen/Kind-Paar

**D700****Russisches Alphabet  
für Jugendliche von 9 - 16 Jahren**

Du willst wissen, wie man Russisch liest? Wir lernen das russische Alphabet (kyrillisch) gemeinsam - ganz in Ruhe und mit Spaß. Du kannst schnell kleine Wörter und sogar kurze Sätze lesen. Mit Spielen, Übungen und gemeinsamem Lesen bauen die Kinder und Jugendlichen eine Lese- und Schreibkompetenz auf.

*Diana Eida*

*Montag, 08.06.2026 bis 27.07.2026,*

*16:00 - 17:30 Uhr, 8 Termine*

**Buchen, vhs-Haus 1, Kellereistr. 48,  
kleiner Kursraum**

62,00 Euro in der Kleingruppe



© Foto: iStock

**E060****Kinder & Medien****Was Eltern wissen sollten**

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar. Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen.

*Robin Weniger, Betriebswirt*

*Dienstag, 28.04.2026, 18:30 - 20:15 Uhr*

online, 32,50 Euro

**E200****Tastaturschreiben am PC  
für Schulklassen 5 und 6**

Das 10-Finger-Schreiben nach der audiovisuellen Lernmethode vermittelt das „blinde“ Schreiben an der Tastatur innerhalb kurzer Zeit. Mit Farben, Bildern, Assoziationen und Musik werden die Griffwege an der Tastatur schnell erarbeitet. Ein Schreibtraining im Kurs und Übungszeiten zu Hause sichern das Ergebnis. Dieser Kurs kann von Schulklassen auf Wunsch terminiert und in der eigenen Schule durchgeführt werden, sofern ein Computerraum zur Verfügung steht.

*Jutta Mackert, Geprüfte Sekretärin (IHK)*

*Beginn nach Absprache, bitte rufen Sie uns an.  
62,00 Euro (ermäßigte Gebühr)*

inkl. Lehrbuch 15,90 Euro

**E250****Prüfungsvorbereitung Mathematik  
(Realschulabschluss)**

In diesem Kompaktkurs zur Realschulabschlussprüfung im Fach Mathematik übst du anschaulich die wichtigsten Themen: Rechnen mit Termen, Rationale Zahlen, Prozent- und Zinsrechnung, Gleichungssysteme, Funktionen, Geometrie, Wurzeln und Potenzen, Statistik und Wahrscheinlichkeitsrechnung. Lerne effektive Strategien zum Lösen typischer Prüfungsaufgaben und kläre offene Fragen. Mit anschaulichen Beispielen, gezielten Erklärungen und hilfreichen Lerntipps gewinnst du Sicherheit und Routine. Der Kurs bietet die Chance, offen gebliebene Wissenslücken zu schließen, um gut vorbereitet in die Abschlussprüfung zu starten.

*Jörn Hahn,**staatlich examinierte Lehrkraft*

*Mittwoch, 08.04.2026, 09:00 - 12:00 Uhr*

*Donnerstag, 09.04.2026, 09:00 - 12:00 Uhr*

*Freitag, 10.04.2026, 09:00 - 12:00 Uhr,*

*3 Termine*

**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,**

**Kursraum unten**

48,00 Euro inkl. 5 Euro Materialkosten







# Politik, Gesellschaft und Umwelt

## WISSEN LIVE

vhs.öffnet horizonte

A008 vhs.wissen live

### Zwischen Superorganismus und Polizeistaat:

#### Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten sozialer Insekten

Auf einen flüchtigen Blick hin wirkt ein Bienen-, Wespen- oder Ameisennest wie ein perfekt organisiertes System. Hamiltons Theorie der Verwandtenselektion zeigt, dass sich sogar der „altruistische“ Verzicht der Arbeiterinnen auf eigene Nachkommen in der Evolution lohnen kann, wenn dadurch der Fortpflanzungserfolg der verwandten Königin gesteigert wird. Tatsächlich gibt es Reibereien in den Nestern sozialer Insekten: Einzelne Individuen versuchen, ihre Interessen auf Kosten anderer durchzusetzen. Die daraus resultierenden aggressiven Interaktionen können das Miteinander im Staat empfindlich stören.

Prof. Dr. Jürgen Heinze

Montag, 02.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

online, gebührenfrei

freiwillige Gebühr 5 oder 10 Euro

A009 vhs.wissen live

### Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist künstliche Intelligenz schon intelligent?

Trotz wichtiger Fortschritte ist die heutige KI noch äußerst ineffizient: Sie verschwendet Energie und benötigt Unmengen sogenannter „Labels“. Beides ist teuer und nicht nachhaltig. Vor 50 Jahren wurden die heutigen Methoden der KI von der Neurowissenschaft inspiriert. Unsere Gehirne sind schließlich unübertroffen in ihrer Energieeffizienz und Lernfähigkeit. Mithilfe neuester Methoden der Netzwerkanalyse im Gehirn („Connectomics“) sollen die Besonderheiten des biologischen Computers in unseren Köpfen bestimmt, Lernregeln verstanden und mögliche Veränderungen im Kontext von Erkrankungen beschrieben werden.

Prof. Dr. Moritz Helmstaedter

Montag, 23.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

online, gebührenfrei

freiwillige Gebühr 5 oder 10 Euro

A010 vhs.wissen live

### Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler

#### Warum wir eine Error Literacy brauchen

Schon vor einigen Jahrzehnten wunderte sich ein Softwareentwickler, was den Menschen denn so den Kopf vernebelt, dass sie glauben, Computer würden keine Fehler machen. Heute sind wir mit den „Halluzinationen“, „Lügen“ - also den Fehlern großer Sprachmodelle wie ChatGPT - konfrontiert. Trotzdem vertrauen viele Menschen den Aussagen der KI und überprüfen die Ergebnisse nicht. Der Vortrag widmet sich der Geschichte maschineller und menschlicher Fehler. Er diskutiert die Hartnäckigkeit des Maschinenglaubens, das Stereotyp vom fehlerhaften Menschen sowie die Zunahme technologischer Fehler in den letzten Dekaden, um schließlich zu thematisieren, warum wir eine „Error Literacy“ brauchen.

Prof. Dr. Martina Heßler

Dienstag, 24.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

online, gebührenfrei

freiwillige Gebühr 5 oder 10 Euro



Folgen Sie uns auf  
Instagram und Facebook!





#### A011 vhs.wissen live

### Jim Knopf, die Halbdrahen und die deutsche Geschichte

„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“ erschien 1960 und ist bis heute eines der berühmtesten deutschen Kinderbücher. Nicht bekannt war jedoch die längste Zeit, dass Michael Ende darin zahlreiche historische Motive und Vorlagen verarbeitete. 2009 ging die Kunsthistorikerin Julia Voss in ihrem preisgekrönten Buch „Darwins Jim Knopf“ diesen Spuren nach. In ihrem Vortrag wird sie die überraschenden Hintergründe von Jim Knopf beleuchten und Einblicke in die aktuelle Ausstellung „Natur und deutsche Geschichte. Glaube, Biologie, Macht“ geben, die sie am Deutschen Historischen Museum in Berlin kuratiert hat.

Prof. Dr. Julia Voss

Sonntag, 01.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

online, gebührenfrei

freiwillige Gebühr 5 oder 10 Euro

#### vhs.wissen live – Info

Die einzelnen Vorträge werden online per Livestream über die Plattform zoom übertragen. Daher besteht für Sie die Möglichkeit, diese an einem internetfähigen Gerät (PC, Notebook, Tablet oder Smartphone) unkompliziert und bequem von zuhause aus oder unterwegs anzusehen. Sie verfolgen die Vorträge in Echtzeit und haben die Möglichkeit, Ihre Fragen über einen Online-Chat einzubringen. Sie selbst sind dabei nicht sichtbar und brauchen weder Mikrofon noch Kamera. Den Link zum Livestream erhalten Sie nach der Anmeldung circa 2-3 Tage vor der Veranstaltung.

#### A012 vhs.wissen live

### Die Frau als Mensch Am Anfang der Geschichte

Stolze Hüften aus Knochen, Stein, gebranntem Ton - wir nennen sie Göttinnen, doch wer oder was waren sie wirklich? In Büchern über die Steinzeit sehen wir vorrangig Männer beim Jagen, Feuerstein schlagen oder Höhlen bemalen. Die meisten Menschenbilder aber, die uns von Eiszeitmenschen selbst hinterlassen wurden, zeigen Frauen. Was waren das für Gesellschaften, die sie und ihr Geschlecht so zentral und ohne Scham darstellten?

Ulli Lust

Mittwoch, 04.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

online, gebührenfrei

freiwillige Gebühr 5 oder 10 Euro

#### A013 vhs.wissen live

### Kunst im Ohr Ein Livestream für alle Sinne

Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen! Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund\*innen der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen. Bitte legen Sie ein paar Utensilien bereit. Damit laden wir Sie ein, Oberflächen und Materialien zu ertasten und den Geruchssinn zu aktivieren. Hören Sie unserer anregenden Unterhaltung nicht nur zu, sondern schmecken, riechen und spüren Sie mit uns die Kunst. Lassen Sie sich darauf ein, Kunst mit allen Sinnen zu erfahren. In Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle.

Dr. Andrea Weniger

Jochen Meister

Claudia Böhme

Mittwoch, 11.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

online, gebührenfrei

freiwillige Gebühr 5 oder 10 Euro

#### A014 vhs.wissen live

### Jenseits der Banken und fern vom Staat Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen

Mit Bitcoin brach vor 16 Jahren das Zeitalter der Kryptowährungen an. Das selbsternannte digitale Bargeld versprach eine anonym und unmittelbar verwendbare und von außen nicht zu korrumpierende Weltwährung jenseits der Banken und fern vom Staat. Bitcoin sei deswegen, so hört man aus dem Internet genauso wie aus dem Zeitungsfeuilleton oder aus US-Senatsanhörungen, eine „Währung der Freiheit“. Dieses Versprechen ist besonders für jene attraktiv, die unter der Macht der Zahlungsvermittler und repressiven Finanzbehörden leiden – und das sind nicht wenige. Der Vortrag erläutert die Grundprinzipien der Funktionsweise von Bitcoin und anderen Kryptowährungen.

Dr. Aaron Sahr

Montag, 16.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

online, gebührenfrei

freiwillige Gebühr 5 oder 10 Euro

#### A015 vhs.wissen live

### Antisemitismus Was gibt es da zu erklären?

Wer nach „Erklärungen“ sucht, tappt meistens im Dunklen und findet nichts. Soziale Phänomene haben Geschichten, die sich rekonstruieren lassen und aus diesen Rekonstruktionen ergibt sich ein Verständnis für ihre Dynamik. Diese sollte man kennen, wenn man über solche Phänomene reden will.

Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma

Mittwoch, 25.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

online, gebührenfrei

freiwillige Gebühr 5 oder 10 Euro



#### A016 vhs.wissen live

### Roma Eterna Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit

#### Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung

Am 4. Juni 1944 wurde Rom von den alliierten Streitkräften befreit, ein entscheidender Wendepunkt in der Geschichte Italiens. Die Stadt wurde zum Symbol der Befreiung vom faschistischen und nationalsozialistischen Regime und entwickelte sich in kurzer Zeit zu einem Zentrum des kulturellen Neuanfangs. Der Vortrag geht der Frage nach, wie sich in freier Kunst, Film, Kunsthandwerk sowie durch das Inszenieren von Designikonen wie dem Vespa-Motorroller eine Ästhetik von Lebensgefühl und Optimismus formierte, die bis heute nachwirkt.

Dr. Lisa Hockemeyer

Mittwoch, 01.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

online, gebührenfrei

freiwillige Gebühr 5 oder 10 Euro

Entscheiden Sie selbst, welche Gebühr Sie für den Vortrag zahlen möchten. Sie können kostenlos teilnehmen oder den Vortrag mit 5, 10 Euro oder einem anderen Beitrag Ihrer Wahl unterstützen und damit zum Erhalt der Veranstaltungsreihe beitragen.

Sparkasse Neckartal-Odenwald,

– IBAN: DE81 6745 0048 0007 0152 33, BIC: SOLADES1MOS oder

Volksbank Franken,

– IBAN: DE75 6746 1424 0001 1816 02, BIC: GENODE1BUC,

Kontoinhaber: Volkshochschule Buchen e. V., Verwendungszweck: vhs.wissen live

#### A017 vhs.wissen live

### Benvenuto Cellini Ein Künstlerleben

Durch Goethes Übersetzung hat die eigene Lebensbeschreibung des italienischen Goldschmieds und Bildhauers Benvenuto Cellini (1500-1571) zu großer Aufmerksamkeit geführt. In ihr schildert dieser sein Leben und Werk als untrennbar miteinander verwoben und wird so zum Zeitzeugen einer der vitalsten Epochen der neuzeitlichen Kunst. Im Zentrum des Vortrags steht Cellinis spektakuläre Lebensgeschichte, die bis heute ein exemplarisches Zeugnis autonomer Künstlerexistenz darstellt.

Prof. em. Dr. Andreas Beyer

Donnerstag, 02.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

online, gebührenfrei

freiwillige Gebühr 5 oder 10 Euro

#### A018 vhs.wissen live

### Die Gletscher Von der letzten Eiszeit bis morgen

Der Rückgang der Gebirgsgletscher zählt zu den sichtbarsten Auswirkungen des globalen Klimawandels. Die Frage, wie lange es die Gletscher der Erde noch gibt und welche Folgen ihr Verschwinden haben wird, betrifft uns alle. Die renommierte Gletscherforscherin Andrea Fischer erklärt anschaulich, wie die Gletscher entstanden sind und wie sie die Landschaft geformt haben. Zudem erzählt sie von der gemeinsamen Geschichte von Menschen und Gletschern. Was aber würde deren Verlust für den Planeten bedeuten?

Dr. Andrea Fischer

Donnerstag, 16.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

online, gebührenfrei

freiwillige Gebühr 5 oder 10 Euro

#### A019 vhs.wissen live

### Warum nicht losen?

Über den Sinn von Zufallsentscheidungen  
Üblicherweise gehen wir davon aus, dass Entscheidungen auf dem Abwägen von Gründen beruhen sollten, während man sich durch Losverfahren dem blinden Zufall ausliefert. Das scheint auf den ersten Blick irrational zu sein. Tatsächlich gab es aber Losentscheidungen in vielen Lebensbereichen und nicht zuletzt in der Politik schon immer. Der Vortrag geht der Frage nach, wie Losverfahren in der Vergangenheit begründet wurden und zeigt anhand historischer Beispiele, wie sie funktionierten.

Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilinger

Mittwoch, 22.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

online, gebührenfrei

freiwillige Gebühr 5 oder 10 Euro



Folgen Sie uns auf  
Instagram und Facebook!





#### **A020 vhs.wissen live** **Die Kelten**

In der zweiten Hälfte des letzten Jahrtausends v. Chr. prägen Völker die Geschichte Mittel- und Südeuropas, die ihre griechischen und römischen Nachbarn „Kelten“ nannten. Der Vortrag veranschaulicht anhand der Nachrichten antiker Autoren und den Erkenntnissen der modernen Archäologie die wesentlichen Merkmale der keltischen Kultur, gibt einen Überblick über deren Geschichte von den Anfängen bis zur Romanisierung und schließt mit einem Ausblick auf das Weiterleben keltischer Kulturelemente im Mittelalter und in der Neuzeit.

*Prof. Dr. Bernhard Maier*

*Mittwoch, 29.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr*

*online, gebührenfrei*

*freiwillige Gebühr 5 oder 10 Euro*

#### **A021 vhs.wissen live** **In der Nähe**

##### **Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht**

Wir leben in Zeiten der Entfernung. Die politischen Lager, die großen Machtblöcke der Welt, die Stadt vom Land – alles entfernt sich voneinander. Wo ist im Zeichen medial befeu-erter Selbstgerechtigkeit noch Gemeinschaft möglich? Der Schriftsteller und Journalist Simon Strauß findet eine überraschende Antwort: in der Kleinstadt. Hier begegnen sich die Menschen als Gegenüber, hier müssen Konflikte ausgetragen und Kompromisse gefunden werden. Hier lernt man die Demokratie noch einmal neu kennen.

*Dr. Simon Strauß*

*Montag, 18.05.2026, 19:30 - 21:00 Uhr*

*online, gebührenfrei*

*freiwillige Gebühr 5 oder 10 Euro*

#### **A022 vhs.wissen live** **Cahokia**

##### **Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika**

Lange ging die historische Forschung von der These aus, indigene Hochkulturen hätte es vor der Ankunft der Europäer ausschließlich in Süd- und Mittelamerika gegeben. Demgegenüber seien nördlich des Rio Grande nur nomadisierende Sammler- und Jägerkulturen vorzufinden gewesen. Seit den 1990er Jahren hat die archäologische Forschung dieses einseitige und vorurteilsbeladene Bild gründlich revidiert. In diesem Vortrag soll die Geschichte von Aufstieg und Fall einer indianischen Großmacht vor Kolumbus nachgezeichnet werden.

*Prof. Dr. Michael Hochgeschwender*

*Dienstag, 09.06.2026, 19:30 - 21:00 Uhr*

*online, gebührenfrei*

*freiwillige Gebühr 5 oder 10 Euro*

#### **A023 vhs.wissen live** **Bauchentscheidungen**

##### **Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition**

„Das Herz hat seine Gründe, die der Verstand nicht kennt“, schrieb Blaise Pascal bereits im 17. Jahrhundert. Die Wissenschaft scheute lange die „Herzensgründe“ oder auch Bauchentscheidungen wie der Teufel das Weihwasser. Aber: Gute Entscheidungen basieren oft auf einer unbewussten Intelligenz, die sehr schnell operiert und gerade in komplexen Situationen faszinierend einfach ist, sicher im Erkennen des Wesentlichen und logischen Abwägungen weit überlegen. Das heutige Wissen über das Bauchgefühl revolutioniert unser Bild vom menschlichen Verstand.

*Prof. Dr. Gerd Gigerenzer*

*Donnerstag, 18.06.2026, 19:30 - 21:00 Uhr*

*online, gebührenfrei*

*freiwillige Gebühr 5 oder 10 Euro*

#### **A024 vhs.wissen live** **Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland**

Die industrielle Produktion ist das Rückgrat unseres Wohlstands – doch sie steht massiv unter Druck: Globale Konkurrenz, fragile Lieferketten, geopolitische Krisen und der Klimawandel fordern uns heraus. Die Frage ist nicht, ob wir unsere Produktion neu denken müssen, sondern wie schnell. Eine vernetzte Wertschöpfung im Sinne von Industrie 4.0 ist dabei weit mehr als Effizienzsteigerung: Sie ist der Schlüssel zu einer Produktion, die wettbewerbsfähig, resilient, nachhaltig – und damit zukunftsfähig ist. Der Dozent wirft einen Blick in die Zukunft der industriellen Wertschöpfung.

*Dr. Björn Sautter*

*Dienstag, 23.06.2026, 19:30 - 21:00 Uhr*

*online, gebührenfrei*

*freiwillige Gebühr 5 oder 10 Euro*

#### **A025 vhs.wissen live** **Musik, Wissenschaft und Technik eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte**

Wissenschaftler und Ingenieure haben Musikern und Komponisten neue Möglichkeiten der Klangerzeugung und ästhetischen Gestaltung gegeben. Beispiele sind Wilhelm E. Webers Forschungen zu adiabatischen Phänomenen und kompensierten Orgelpfeifen, Hermann von Helmholtz' Beiträge zur akustischen Resonanz und zum Steinway-Resonanzboden, sowie Friedrich Trautweins Arbeiten zur Radio-Klangtreue und seine Erfindung des Trautoniums.

*Prof. Dr. Myles W. Jackson*

*Dienstag, 21.07.2026, 19:30 - 21:00 Uhr*

*online, gebührenfrei*

*freiwillige Gebühr 5 oder 10 Euro*

#### **A135** **Studienreise Kuba intensiv**

**Havanna, Kubas Westen und seine Mitte**  
Heiße Salsa-Rhythmen und klassische Autos der 50er Jahre, Che Guevara und Fidel Castro – daran denke viele beim Begriff Kuba, genauso wie an paradiesische Karibikstrände und verträumte Städte im spanischen Kolonialstil, einzigartige tropische Vegetation und Landschaften – Kuba, die Perle der Karibik! In kaum einem anderen Land treffen Sie auf so viel Abwechslung, Charme und Lebensfreude. Vor über 50 Jahren im Fokus der Weltpolitik, hat Kuba auf der einen Seite Bildungs- und Gesundheitssysteme entwickelt, die zu den besten der Welt zählen. Demgegenüber steht eine marode Wirtschaft, die sich erst heute sehr langsam wieder erholt. Kuba zählt, den wirtschaftlichen Schwierigkeiten zum Trotz, zu einem der sichersten Reiseländer weltweit. Die Zusammenhänge zwischen der lebendigen Kultur, den traumhaften Landschaften und den Menschen auf Kuba stehen bei dieser Reise im Vordergrund.

*PD Dr. Harald Borger,*

*Geopuls-Exkursionsleitung*

*Montag, 23.11.2026 bis 05.12.2026, 13 Tage*

*Flugreise ab Frankfurt, 13 Ü/HP (1 Tag VP),*

*komplettes Exkursionsprogramm,*

*3460 Euro, EZ-Zuschlag 420 Euro,*

*max. 16 Teilnehmende*

Es gelten die AGB des Reiseveranstalters Geopuls. Die vhs Buchen ist Vermittler dieser Reise. Reiseveranstalter im Sinne des Reisevertragsgesetzes ist die Geopuls GbR, Rottenburg a. N.



#### **A136** **Studienreise Sri Lanka**

Marco Polo bezeichnete Sri Lanka – das alte Ceylon – als schönste Insel der Welt. Das mag daran liegen, dass auf einer Fläche vergleichbar mit Bayern eine unglaubliche tropische Landschafts- und Kulturvielfalt existiert. Diese umfassende Exkursion ist so aufgebaut, dass Sie die wichtigsten kulturellen Höhepunkte erleben (alle UNESCO-Weltkulturerbestätten) und auch die Weltnaturerbe-Nationalparks. Eine weitere Besonderheit dieser Reise ist ein Abstecher in den tamilisch besiedelten Norden Sri Lankas. Seit dem Kriegsende vor 16 Jahren, kann der hinduistisch geprägte Norden genauso gefahrlos bereist werden, wie der überwiegend buddhistisch-singhalesisch besiedelte Rest der Insel. Überrascht ist man aber von der fantastischen Natur mit einem unglaublichen Tierreichtum, oft auch außerhalb der Nationalparks. Bei gleich zwei Safari-Fahrten werden Sie dies aus nächster Nähe erleben können.

*MA Chinthaka Udaya,*

*Geopuls-Exkursionsleitung*

*21.11.2026 bis 08.12.2026, 18 Tage*

*Flugreise ab Stuttgart (andere Flughäfen möglich), 16 Ü/HP, komplettes Exkursionsprogramm,*

*3780 Euro, EZ-Zuschlag 800 Euro,*

*max. 18 Teilnehmende*

#### **A137** **Studienreise Georgien**

Georgien birgt eine Vielzahl einmaliger Kulturellrelikte aus einer aufregend wechselhaften Geschichte. Und noch immer verspricht der Kaukasus das ultimative Gebirgsenerlebnis, denn die Landschaften des großen und kleinen Kaukasus, mit ihren vergletscherten Gipfeln, Bergseen, Weiden und idyllischen Flusstälern, bieten atemberaubende Rundblicke auf eine bis zu 5000 Meter hohe Kulisse über der Kolchischen Tiefebene und der Transkaukasischen Senke. Das Jahrtausende alte Kulturland beherbergt über 26 Volksgruppen. Bereits im 4. Jh. entstanden erste, mit Fresken ausgeschmückte Kirchen und Klöster, einige davon sind heute Weltkulturerbe. In sanften Hügelländern, bereichert durch mystische Höhlenstädte und wehrhafte Burgen, liegen malerische Dörfer mit sehenswerten Kunstschatzen aus dem Goldenen Zeitalter Georgiens.

*BA Nino Samkhardze,*

*Geopuls-Exkursionsleitung*

*01.10.2026 bis 15.10.2026, 15 Tage*

*Flugreise ab Stuttgart, 14 Ü/HP, 4xVP,*

*komplettes Exkursionsprogramm,*

*3020 Euro, EZ-Zuschlag 480 Euro,*

*max. 18 Teilnehmende*



© Foto: Geopuls





A165

**Zeugnis einfachen Bauens****Führung durch das Eiermann-Magnani-Haus in Hettingen**

In den ersten Nachkriegsjahren haben Architekt Egon Eiermann und Pfarrer Heinrich Magnani in Hettingen eine großartige Wohnsiedlung errichtet. Es galt, den vielen Heimatvertriebenen eine „neue Heimat“ zu schaffen. Dank der Nächstenliebe und Visionen eines mutigen Pfarrers und eines begnadeten Architekten sind Doppel- und Zweifamilienhäuser mit baulichen Besonderheiten entstanden. Das Werk war für die damalige Zeit eine soziale, integrative und architektonische Sensation und fand große Anerkennung in Staat und Kirche. 2018 wurde das einzige nahezu unverändert erhaltene Haus saniert und die vom Haus der Geschichte Baden-Württemberg konzipierte Ausstellung eröffnet. Wollen Sie sehen, wie Heimatvertriebene damals gewohnt haben? Melden Sie sich bei der vhs zur Führung durch das Haus und die Ausstellung an. [www.dokumentation-eiermann-magnani.de](http://www.dokumentation-eiermann-magnani.de) **Mittwoch, 22.04.2026, 17:00 - 19:00 Uhr** **Buchen, Eiermann-Magnani-Haus, Buchen-Hettingen, Adolf-Kolping-Str. 29** 2,50 Euro Eintritt vor Ort bezahlen



© Wüstenrot-Stiftung

A175

**Wildkräuterführung****Die „jungen Wilden“ sind da**

An Wiesen-, Hecken- und Waldrändern wollen wir gemeinsam die blühende Flora entdecken, bestaunen und bestimmen. Erfahren Sie bei unserem Spaziergang, wie einfach und vielfältig Wildkräuter unseren Speiseplan bereichern und unserer Gesundheit zuträglich sein können. Sie dürfen gespannt sein auf ungewöhnliche Rezepte mit den „jungen Wilden“ in Küche und Hausapotheke und auch auf das, was wir heute als Aberglauben belächeln. Oder wissen Sie, warum man die ersten drei Gänseblümchen an Ort und Stelle verspeisen soll und keine blauen Blumen pflücken darf? Bitte achten Sie auf wetterangepasste Kleidung und gutes Schuhwerk. **Doris Öppling, Kräuterpädagogin, Naturexperienzführerin** **Samstag, 18.04.2026, 14:00 - 17:00 Uhr** **Buchen, Götzingen, Treffpunkt Parkplatz an der Festhalle, Thingstr. 43** 15,00 Euro

A189

**Jüdischer Friedhof Bödigheim Führung**

Dr. Ingbert Blatz führt über den jüdischen Verbandsfriedhof in Bödigheim. Er gibt Einblicke in die Geschichte des Friedhofs, jüdische Begräbnisriten, Besonderheiten jüdischer Grabsteine sowie in ausgewählte Lebensgeschichten, die mit den Grabstellen verbunden sind. Männliche Teilnehmer werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen. **Dr. Ingbert Blatz** **Mittwoch, 10.06.2026, 17:00 - 18:30 Uhr** **Buchen, Bödigheim, Jüdischer Friedhof, Am Römer 31** 9,00 Euro

**Jetzt anmelden**

zu den Kursen und Veranstaltungen per Anmeldeformular im Heft, per E-Mail: [info@vhs-buchen.de](mailto:info@vhs-buchen.de), über die Homepage: [www.vhs-buchen.de](http://www.vhs-buchen.de)

A190

**Herzensreise durch Sambia**

Es erwartet Sie eine Herzensreise durch Sambia, ein nicht ganz bekanntes Land im Süden Afrikas. Lassen Sie sich inspirieren von den Erlebnissen von Anita Bartsch, die seit vielen Jahren ehrenamtlich in Sambia tätig ist - mitten im Buschland, ohne Strom und Luxus, wo sich nie ein Tourist hin verirrt. Dort, wo die Armut zu Hause ist, denn: Sambia gehört zu den zehn ärmsten Ländern der Welt. Lassen Sie sich beeindruckt von der Schilderung von Freundlichkeit und Dankbarkeit der Menschen, die nichts besitzen und trotzdem bereit sind, fremden „Muzungus“ alles zu geben, was sie besitzen - für die Schulausbildung ihrer Kinder, für sauberes Trinkwasser, für eine tägliche warme Mahlzeit in den Schulen. Für die Hoffnung, dass es Menschen gibt, die einfach nur helfen wollen. Der Vortrag ist geprägt von Erzählungen und Begegnungen mit Menschen einer Kultur, die uns vielleicht fremd anmutet, und die doch zu Herzen geht. **Anita Bartsch** **Donnerstag, 16.04.2026, 18:00 - 20:30 Uhr** **Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Kursraum oben** gebührenfrei, um Anmeldung wird gebeten

A210

**Berliner Ehegattentestament Absicherung und Steuersparmodell**

Was verbirgt sich dahinter? Welche Fallstricke lauern? Welche Voraussetzungen und Inhalte hat diese Art des Testaments? Wie gestalte ich es steueroptimal? Muss das Pflichtteilsrecht beachtet werden? Kann das Testament nach dem Tod eines Ehegatten noch abgeändert werden? Diese und weitere Fragen werden anhand leicht verständlicher Beispiele beantwortet. Juristische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. **Thomas Maulbetsch, Fachanwalt für Erbrecht** **Montag, 23.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr** **Mudau, Grundschule, Franz-Bingler-Str. 7** gebührenfrei, um Anmeldung wird gebeten

A218

**Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

Wie vermeide ich die gerichtliche Betreuerbestellung? Wie gestalte ich die Vorsorgevollmacht? Was ist eine Patientenverfügung bzw. Betreuungsverfügung? Muss der Betreuer meinen Willen beachten? Wer entscheidet über meine ärztliche Behandlung? Der Referent spricht über die Vorteile einer Vorsorgevollmacht und beantwortet die Fragen. **Jochen Hörner, Fachanwalt für Erbrecht** **Mittwoch, 18.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr** **Hardheim, Walter-Hohmann-Schulzentrum, Schulstr. 8** gebührenfrei, um Anmeldung wird gebeten

Wir bitten um frühestmögliche Anmeldung zu Kursen, Vorträgen und Veranstaltungen, auch wenn diese gebührenfrei sind.

A219

**Der Übergabevertrag**

Die Gründe für einen Übergabevertrag sind vielfältig: Verantwortung abgeben, Steuern sparen, das Vermögen im Pflegefall vor staatlichem Zugriff schützen – und vieles mehr. Folgende Themenbereiche werden im Vortrag genauer beleuchtet: Schenkung oder Kauf, Vorbehalt von Wohnungsrecht oder Nießbrauch, Leibrenten, Pflegeverpflichtung, Rückforderungsrechte, Regelung des Verhältnisses zu den weichenden Erben, Pflichtteilsrechte, Erbschaftssteuer und die Gestaltungsmöglichkeiten. **Jochen Hörner, Fachanwalt für Erbrecht** **Mittwoch, 06.05.2026, 19:30 - 21:00 Uhr** **Hardheim, Walter-Hohmann-Schulzentrum, Schulstr. 8** gebührenfrei, um Anmeldung wird gebeten

A220

**Immobilienübergabe zu Lebzeiten Fallstricke vermeiden und den Verkauf für eigenen Pflegefall verhindern**

Häufig stellt sich die Frage, wie kann ich bereits zu Lebzeiten meine Immobilie an die nächste Generation übergeben. Wie stelle ich dabei die eigene Versorgung und Absicherung sicher bzw. wie beachte alle schenkungssteuerrechtlichen und sozialrechtlichen Folgen. Dabei stellt sich immer die Frage, wie ich den Verkauf der Immobilie im eigenen Pflegefall vermeiden kann. Um nicht durch eine fehlerhafte oder ungeeignete Übergabe das Immobilienvermögen zu zerschlagen, gibt der Referent Praxistipps und Ratschläge an die Hand. Juristische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. **Thomas Maulbetsch, Fachanwalt für Erbrecht** **Montag, 20.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr** **Rosenberg, Rathaussaal, Hauptstr. 26** gebührenfrei, um Anmeldung wird gebeten



© Foto: iStock

A222

**Einkommensteuererklärung verständlich gemacht Onlinekurs**

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen? In diesem Kurs werden Sie auf alle Herausforderungen vorbereitet, denen Sie sich stellen wollen. Es wird Ihnen - sowohl theoretisch als auch praxisnah - anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist. Der Dozent stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmerkürzungen, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage und Rentenbezügen zu verfahren ist. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger als auch für „steuerlich Fortgeschrittene“ geeignet. Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können auch am Rande erläutert werden. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen. Nach dem Kurs wird Ihnen die Anfertigung Ihrer Einkommensteuererklärung Vergnügen bereiten! **Volker Riechert, Dipl.-Kaufmann, Steuerfachwirt** **Sonntag, 12.04.2026, 13:30 - 18:30 Uhr** online, 68,00 Euro



Folgen Sie uns auf  
Instagram und Facebook!







© Foto: iStock

#### A224 Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler

In diesem Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter vertraut gemacht. Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Renten/Pension ein? Muss ich dies überhaupt? Für welche Einkünfte erhalte ich einen Altersentlastungsbetrag? Wie hoch ist meine zumutbare Belastung bei Krankheitskosten und Pflegekosten? Was ist der Rentenanpassungsbetrag und zu welchen steuerbaren Einkünften führt meine Bruttorente? Wie kann ich mit „Mein ELSTER“ innerhalb kürzester Zeit überprüfen, ob meine Alterseinkünfte eine Einkommensteuerschuld auslösen?

Der Dozent geht auf individuelle Fragestellungen mit angemessener Geschwindigkeit ein.

*Volker Riechert,*  
*Dipl.-Kaufmann, Steuerfachwirt*  
*Dienstag, 09.06.2026, 14:00 - 18:00 Uhr*  
**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,**  
*Kursraum oben*  
**72,00 Euro**

#### A230 Grundwissen für rechtliche Betreuerinnen und Betreuer Betreuungsverein NOK e. V.

Das Betreuungsgesetz wurde eingerichtet für erwachsene Menschen, welche aufgrund einer Krankheit oder Behinderung ihre Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht mehr selbstständig regeln können und daher auf die Hilfe anderer angewiesen sind. Tritt ein solcher Betreuungsfall ein, so wird vom Amtsgericht eine gesetzliche Betreuung eingerichtet – häufig sind dies Familienangehörige, manchmal wird die Betreuung aber auch von Ehrenamtlichen übernommen.

Der Kurs richtet sich an neu bestellte Betreuer und an jene Menschen, welche sich für eine ehrenamtliche Betreuung interessieren. Ziel der Veranstaltung ist die Vermittlung von Grundkenntnissen und praktischen Handlungsanleitungen, um den ehrenamtlichen BetreuerInnen Sicherheit bei der Erfüllung ihrer sehr interessanten Aufgabe zu vermitteln.

Anmeldung: Betreuungsverein NOK,  
Tel. 06261 842523

*Heike Friedel, Betreuungsverein NOK*  
*Mittwoch, 18. und 25.03.2026,*  
*18:00 - 20:30 Uhr, 2 Termine*

**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,**  
*Kursraum oben*  
**gebührenfrei**

**Wir suchen  
Dozentinnen und Dozenten  
als Honorarkräfte.  
Schreiben Sie uns per E-Mail oder  
per Post oder sprechen Sie uns an!**

#### A233 Schutz vor Internetkriminalität

Die Nutzung des Internets ist aus dem Privat- und Geschäftsleben heute nicht mehr wegzu-denken. Einkaufen, die Urlaubsbuchung oder soziale Kontaktpflege, die Angebote für Apps, Programme und Plattformen werden immer vielfältiger. Gleichzeitig steigen die Zahlen der Straftaten unter Nutzung des Internets massiv an. Was sind gängige Alltagsma-schen der Straftäter, ist das Online-Banking sicher, kann ich im Internet sicher einkaufen, wie kann ich mich und meine persönlichen Daten ausreichend schützen und welche Ver-haltensregeln sollte ich im Internet beachten? Die Prävention des Polizeipräsidiums Heil-bronn klärt jung wie alt über wichtige Tipps und Tricks auf, um sich auch weiterhin im Internet sicher bewegen zu können.

*Daniel Rost, Kriminalhauptkommissar*  
*Montag, 04.05.2026, 18:30 - 20:00 Uhr*  
**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,**  
*Kursraum oben*  
**gebührenfrei, um Anmeldung wird gebeten**



© Foto: iStock



© Foto: iStock

#### A240 Organspende Betrifft mich das?

Herr Dr. med. Hirsch, Facharzt für Anästhe-siologie, Notfall- und Palliativmedizin und Transplantationsbeauftragter der Neckar-Odenwald-Kliniken Buchen informiert Sie, warum Organspenden unverzichtbar sind und wie hoch der Bedarf in Deutschland ist. Sie lernen, welche Kliniken Organentnahmen durchführen und wer Organe spenden kann. Zudem klären wir, wie der Tod medizinisch definiert wird und wie Sie Ihre Entscheidung zur Organspende dokumentieren können. Der Abend gliedert sich in sechs kurze Im-puls-vorträge, in denen die relevanten Fakten vorgestellt werden. Direkt im Anschluss ist Gelegenheit zum Austausch, Fragen und Bedenken können unmittelbar diskutiert werden. Nach dem Vortrag können Sie eine informierte Entscheidung zur Organspende treffen.

*Dr. med. Gunther Hirsch*  
*Dienstag, 19.05.2026, 19:00 - 20:30 Uhr*  
**Rosenberg, Rathausaal, Hauptstr. 26**  
**gebührenfrei, um Anmeldung wird gebeten**

#### A288 Wenn Stress den Körper lähmt Impulse zur Veränderung der inneren Haltung

Stress setzt sich in Körper, Geist und Haltung fest. Das Herz rast, die Muskeln verspannen, Gedanken kreisen und die Energie wird weniger. Ohne Gegenmaßnahmen steuern viele direkt auf einen Burnout zu. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Stress entsteht und wie Sie bewusst gegensteuern können. Wir schauen auf Körperreaktionen und die eigenen Grenzen. Sie verlassen den Raum bewusster und mit Strategien, die Sie direkt im Alltag umsetzen können.

*Elke Maria Becker,*  
*Heilpraktikerin für Psychotherapie*  
*Dienstag, 19.05.2026, 19:00 - 21:00 Uhr*  
**Walldürn, Frankenlandschule, Keimstraße 22**  
**12,00 Euro**

#### A290 Die Kraft der Farben im täglichen Leben

Unser Leben ist voller Farben — Farben können partiell beeinflussen, wie wir denken, fühlen und uns innerlich ausrichten. Wer ihre Sprache versteht, spürt sofort wie die Stimmung sich aufhellen und Klarheit ent- stehen kann. An diesem Abend entdecken wir gemeinsam die Wirkung einzelner Farben. Die Teilnehmenden lernen, sie gezielt ein- zusetzen — für sich selbst, ihre Kinder, ihr Zuhause oder bei der Arbeit.

*Elke Maria Becker,*  
*Heilpraktikerin für Psychotherapie*  
*Dienstag, 12.05.2026, 19:00 - 21:00 Uhr*  
**Hardheim, Gemeindebibliothek,**  
**Lesecafé 7 Gramm, Schulstraße 8**  
**12,00 Euro**

#### A309 Mama sein, Frau bleiben mit starken Nerven durch den Alltag

Der Familienalltag fordert Sie heraus – zwi- schen Kind, Haushalt, Job und Partner bleibt kaum Raum für Sie selbst? Viele Mütter geraten in einen dauerhaften Modus des Funktionierens und merken erst spät, dass ihre eigenen Bedürfnisse auf der Strecke blei- ben. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Methoden wieder mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit finden. Sie lernen, Stressmuster zu erkennen, Ihre mentale Be- lastung zu reduzieren und neue Kraftquellen im Alltag zu nutzen. Ziel ist es, mit kleinen Ver- änderungen große Wirkung zu erzielen – für mehr Leichtigkeit im Familienleben und eine starke, gesunde Mama, die auch Frau bleibt. Für Mütter mit Kindern jeden Alters geeignet.

*Madeleine Bryan,*  
*Anti-Mobbing & Resilienz Trainerin*  
*Montag, 16.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr*  
**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,**  
*Kursraum oben, 9,00 Euro*

#### A310 Erziehen ohne Machtkampf mit mehr Verbindung durch den Familienalltag

Streit, Wutausbrüche oder endlose Diskus- sionen um Hausaufgaben oder Schlafens- zeiten? Viele Eltern erleben tagtäglich solche Machtkämpfe. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit Ihrem Kind in eine stärkende Beziehung treten und den Alltag mit mehr Leichtigkeit meistern. Sie lernen einfache Werkzeuge aus der achtsamen Kommuni- kation kennen und erhalten Impulse, wie Sie auf emotionale Bedürfnisse Ihres Kindes ein- gehen, ohne sich selbst zu verlieren.

*Madeleine Bryan,*  
*Anti-Mobbing & Resilienz Trainerin*  
*Montag, 23.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr*  
**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,**  
*Kursraum oben, 9,00 Euro*





A320

## Stress verstehen Gelassenheit gewinnen

Stressprävention ist heute wichtiger denn je. In den letzten 20 Jahren hat sich die Zahl der Krankschreibungen aufgrund von Burnout verzwanzigfacht. Kennen Sie sie auch, diese stressigen Momente, in denen man sich nur noch getrieben und unter Druck fühlt? In diesen Situationen zeigen sich unsere „inneren Antreiber“. Aber was hat es damit auf sich? In diesem Kurs lernen Sie Ihre eigene Prägung und ihre individuellen Stressauslöser besser kennen und entwickeln Schritte, um konstruktiv mit Antreibern umzugehen und neue Gelassenheit zu gewinnen (inkl. Test und Auswertung).

In Kooperation mit dem Haus Lebensquell in Mudau-Langeneß

Patrick Will, ev. Theologe,  
psychologischer Berater (ACC)

Samstag, 13.06.2026, 10:00 - 16:30 Uhr

**Buchen**, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Kursraum unten

39,00 Euro inkl. 2 Euro für das Skript

A322

## Konflikte lösen mit dem Dramadreiseck

Sind Konflikte immer nur schlecht oder gibt es auch so etwas wie heilsame Konflikte? Auf jeden Fall gehören sie zu unserem Leben. In Beziehungen, Erziehung, Arbeit und Beruf, wie auch in unserer Gesellschaft bis hin zur Weltpolitik. Nicht selten kommt es zu einer Konfliktspirale und zur Eskalation. Warum ist das so und was kann man dagegen tun? Im Kurs analysieren wir Konflikte und deren Entstehung. Mit einem Test erkennen wir unsere bevorzugte Konfliktrolle und erarbeiten nachhaltige Lösungsstrategien.

In Kooperation mit dem Haus Lebensquell in Mudau-Langeneß

Patrick Will, ev. Theologe,  
psychologischer Berater (ACC)

Mittwoch, 10.06.2026 bis 01.07.2026,  
19:30 - 21:15 Uhr, 4 Termine

**Mudau**, Waldauerbach, Haus der Stille,  
Galmbacher Weg 17

39,00 Euro inkl. 2 Euro für das Skript



© Foto: iStock

**Jetzt anmelden**  
zu den Kursen und Veranstaltungen  
per Anmeldeformular im Heft,  
per E-Mail: [info@vhs-buchen.de](mailto:info@vhs-buchen.de),  
über die Homepage:  
[www.vhs-buchen.de](http://www.vhs-buchen.de)

A400

## Geistig fit bleiben

### mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen

Aktuell leben in Deutschland 1,8 Millionen Menschen mit einer Demenz. Diese Zahl wird in den nächsten Jahren weiter steigen. Doch wir alle können unser Demenzrisiko mit einer gesunden und aktiven Lebensweise senken. In diesem Vortrag zum Thema „Demenzprävention“ erfahren Sie, wie komplex unser Gehirn ist und wie Demenzerkrankungen es schädigen, wie Erinnern und Vergessen funktionieren und wie wir einer Demenz mit zehn praktischen Maßnahmen vorbeugen können. In Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Neckar-Odenwald-Kreis.

Jutta Landwehr, Demenzfachberaterin,  
Pflegeberaterin

Dienstag, 30.06.2026, 18:30 - 20:30 Uhr

**Buchen**, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Kursraum oben

gebührenfrei, um Anmeldung wird gebeten

### INFO: Barrierefreiheit

Sie möchten einen Kurs besuchen und benötigen einen barrierefreien Zugang? Bitte sprechen Sie uns an – wir finden gern eine individuell passende Lösung.

A402

## Superhirn Kopfrechnen

### schneller als mit dem Taschenrechner

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Tricks des Kopfrechnens.

Helmut Lange, Dipl.-Pädagoge

Dienstag, 10.03.2026, 19:00 - 21:30 Uhr  
online, 25,00 Euro

A405

## Superhirn

### Vokabeln lernen im Sekundentakt

Vokabeln im Sekundentakt lernen können – die Schlüsselwortmethode hilft dabei. Das zigfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars.

Helmut Lange, Dipl.-Pädagoge

Dienstag, 24.03.2026, 19:00 - 21:30 Uhr  
online, 25,00 Euro

A410

## Zwischen Stolz und Sinnlichkeit Literaturvortrag zu Jane Austen

Für die damalige Zeit erhielt die Pfarrers-tochter Jane Austen (1775-1817) eine ungewöhnlich gute Bildung als Mädchen. Mit zwölf Jahren begann sie zu schreiben, veröffentlichte jedoch zeitlebens anonym unter der Verfasserangabe „by a lady“. Dank ihrer scharfsinnigen Beobachtungsgabe und ihres feinsinnigen Humors ist sie bis heute eine der meistgelesenen Autorinnen der englischen Literatur. Dieser Literaturvortrag widmet sich Leben und Werk der mit 41 Jahren viel zu früh verstorbenen Schriftstellerin.

Nina Pierr,

Literaturwissenschaftlerin M. A. und Autorin  
Dienstag, 10.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

**Buchen**, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Kursraum oben  
19,00 Euro

A411

## Literatursoirée

### zu Antoine de Saint-Exupérys 125. Geburtstag

„Geradeaus kann man nicht sehr weit kommen.“ Als verträumter Abenteurer wird er auch bezeichnet: Antoine de Saint-Exupéry, der gleichermaßen Berufspilot wie Schriftsteller war. Vor 125 Jahren kam der geistige Vater des „Kleinen Prinzen“ auf die Welt, sein modernes Märchen begeistert bis heute Millionen von Menschen. Dieser Literaturvortrag wirft einen Blick auf das legendenumwobene Leben sowie tiefgründige Werk des preisgekrönten französischen Autors – über den „Kleinen Prinzen“ hinaus.

Nina Pierr,

Literaturwissenschaftlerin M. A. und Autorin  
Donnerstag, 09.07.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

**Buchen**, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Kursraum oben  
19,00 Euro



© Foto: iStock

A420

## Innenarchitektur als Kunstform Wir erstellen ein individuelles Einrichtungskonzept

Entdecken Sie die Kunst der Raumgestaltung! Bauen oder gestalten Sie Ihr Zuhause um und sind unsicher, welche Farben und Möbel zusammenpassen? In diesem inspirierenden Kurs lernen Sie, Ihre Räume, wie ein Profi zu gestalten. Dieser Kurs ist Ihre Chance, Ihre kreativen Fähigkeiten zu entfalten und Ihre Räume in ein wahres Meisterwerk zu verwandeln. Also los!

Bitte halten Sie Fotos des Raumes, den sie umgestalten möchten, bereit. Außerdem einen Meterstab, Zeichenutensilien, einen inspirierenden Gegenstand, ein Möbel-Foto, Ihren Pinterest-Account (falls vorhanden) und vorhandene Grundrisse. Wichtig ist eine stabile Internetverbindung, ein internetfähiges Endgerät (PC, Tablet) mit Internetbrowser (möglichst kein Smartphone).

Franziska Schlecht, M. A. Innenarchitektur  
Dienstag, 03.03.2026 bis 24.03.2026,

19:00 - 20:30 Uhr, 4 Termine  
online, 55,00 Euro



A430

## Räume zum Wohlfühlen

### Ihr Zuhause bewusst gestalten

Wie kann ein Raum mehr sein als nur schön eingerichtet? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Farben, Texturen und natürliche Materialien auf unser Wohlbefinden wirken. Mit inspirierenden Beispielen und Ihrem eigenen Moodboard (visuelle Zusammenstellung) als kreatives Highlight finden Sie heraus, was wirklich zu Ihnen und Ihrem Zuhause passt. Außerdem beinhaltet der Kurs eine kleine Bedarfsanalyse: Wie möchte ich mich in meinen Räumen fühlen?

Material: Schere, Kleber, Stifte bitte mitbringen, Moodboard-Unterlage wird gestellt, Zeitschriften, Texturen (Materialauswahl wird gestellt). Jeder nimmt am Ende sein persönliches Moodboard mit nach Hause. Häppchen und Getränke sind im Kursangebot enthalten.

*Larissa Graf, Interior Designerin &*

*Home Staging Expertin*

*Samstag, 25.04.2026, 10:00 - 13:00 Uhr*

**Buchen, Götzingen, Sonnenhalde 31,**

**Chalet31 Biophilic Studio**

**95,00 Euro inkl. Material und Verpflegung**

A462

## Aromatherapie für Tiere

Zu einer ganzheitlichen Behandlung unserer Haustiere gehört auch die Aromatherapie. Ob Zedernholz, Kamille, Weihrauch, Ingwer, Lavendel oder Rosmarin - jeder Duft kann für die unterschiedlichen Bedürfnisse Ihres Haustieres heilsam sein. Auch viele Tierärzte befürworten je nach Erkrankung eine passende Aromatherapie. Wir ergründen die vielfältigen Möglichkeiten dieser besonderen, aber sehr wirksamen Therapieform.

*Birte Kapps, Tierheilpraktikerin*

*Freitag, 24.07.2026, 19:00 - 21:00 Uhr*

**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,**

**Kursraum unten**

**15,00 Euro**



© Foto: iStock

A464

## Kräuterheilkunde für Mensch und Hund

Die Kräuterkunde für Mensch und Hund umfasst ähnliche Pflanzen. Viele Kräuter wie Brennnessel, Fenchel, Kamille, Löwenzahn, Petersilie und Salbei sind sowohl für den Menschen als auch für den Hund wohltuend, können das Immunsystem stärken und bei Verdauungs-, Nieren- oder Entzündungsproblemen helfen. Kräuter können dem Futter beigemischt, als Tee verabreicht oder frisch gefüttert werden, wobei die Menge und Anwendung je nach Kraut variieren. Wir besprechen die wichtigsten Heilkräuter, die in keiner Hausapotheke fehlen sollten, deren Anwendung und Wirkung.

*Birte Kapps, Tierheilpraktikerin*

*Freitag, 24.04.2026, 19:00 - 21:00 Uhr*

**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,**

**Kursraum unten**

**15,00 Euro**

A470

## Projekt Wilde Sau

### Vespertour mit Revierrunde

Eine Vespertour der besonderen Art: Sie entscheiden dabei, ob Sie die Region lieber auf eigene Faust entdecken und dabei in Ruhe ein wildes Vesper genießen möchten (Wandervorschläge inklusive) oder ob Sie gemeinsam mit Jäger und Jägerin auf Revierrunde gehen wollen. Beim ca. 120-minütigen Rundgang durchs Revier erfahren Sie allerlei Wissenswertes zur Jagd - der Fokus liegt natürlich auf der Wilden Sau! Unterwegs gibt's ein leckeres Wilde-Sau-Vesper.

### Vespertour ohne Revierrunde

- Zwischen 10 und 11 Uhr: Abholung der Vespertaschen

- Länge der Wanderrouen: 12,3 km - 8,9 km - 3,6 km (Familientour)

- Kosten Vespertasche: 17 Euro

### Vespertour mit Revierrunde

- Um 10 Uhr: geführte Revierrunde

- Länge: 4 - 6 km

- max. 20 Personen

- Kosten: 20 Euro (Vespertasche & Führung)  
Kinder unter 12 Jahren zahlen nur eine Verpflegungspauschale von 5 Euro.

*Lukas Berberich, David Berberich*

*Sonntag, 10.05.2026, 10:00 - 12:00 Uhr*

**Hardheim, Hofladen Marianne Berberich,**

**Rütschdorfer Straße**





**Buchen in concert**  
**Konzertsaison 2025/26**  
**Abos und Kartenvorverkauf:**  
*Tourist-Information Buchen*  
*Hochstadtstraße 2, 74722 Buchen*  
*Tel. + WhatsApp: 06281 - 2780*  
*info@verkehrsamt-buchen.de*  
*www.bucheninconcert.de*  
**68,00 Euro Abonnement**  
**30,00 Euro ermäßigt für Schüler**  
**und Studenten**

**B014**  
**Rapsody in green - Harfenkonzert**  
**Agnès Clément und Magdalena Hoffmann**  
 Das gemeinsame Programm von Agnès Clément und Magdalena Hoffmann ist mehr als ein Konzert: Es ist eine poetische Klangreise, die die Harfe als vielseitiges Instrument feiert. Von Gershwins jazzigen Rhythmen bis zu Brubecks Blues, von impressionistischen Klängen eines Roy Agnew bis zu den Transkriptionen von Nino Rotas Filmmusik entfaltet sich ein faszinierendes Spektrum, das das Publikum in seinen Bann zieht.  
*Sonntag, 15.03.2026, 18:00 Uhr*  
**Buchen, Burghardt-Gymnasium, Atrium**  
**4. Abo**



© Foto: Julia Wesely

**B015**  
**Lehrerkonzert**  
**der Joseph-Martin-Kraus-Musikschule**  
 In der Joseph-Martin-Kraus-Musikschule unterrichten derzeit 40 Lehrkräfte, die ein musikalisches oder musikpädagogisches Hochschulstudium absolviert haben. Einige dieser Lehrkräfte werden beim Lehrerkonzert für Sie auf die Bühne treten. Freuen Sie sich auf einen bunten Abend, der die gesamte musikalische Bandbreite der Musikschule widerspiegelt.  
*Freitag, 24.04.2026, 20:00 Uhr*  
**Buchen, Stadthalle**  
**5. Abo**



© Foto: iStock

**B100**  
**vhs-Gitarrenensemble**  
 Musizieren in einer Gruppe bietet viele Lernmöglichkeiten für den Einzelnen. Beim Solo wie auch beim begleitenden Spiel können Sie Ihre Kenntnisse erweitern. Die Gruppe freut sich sehr über Verstärkung. Voraussetzung sind bestehende Grundkenntnisse im Lagespiel, Notenspiel und in der Akkordbegleitung.  
*Maria Schaller, Organisation*  
*Montag, 23.02.2026 bis 27.07.2026,*  
*19:00 - 20:30 Uhr, 19 Termine*  
**Buchen, Abt-Bessel-Realschule,**  
*Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Foyer*  
**gebührenfrei**

**B220**  
**Orientalischer Tanz**  
**Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen**  
 Orientalischer Tanz ist körperbewusst, erdverbunden und in der Körpermitte verankert; seine Bewegungen sind Kreis- und Achterformen. Er umfasst Haltungsübungen, fördert den gesunden Umgang mit dem Körper, stärkt insbesondere die Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur und ist für Frauen jeden Alters geeignet. Die Kunst besteht darin, sich mit Genuss und Sinnlichkeit zur Musik zu bewegen.  
 Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Hüfttuch (falls vorhanden).  
*Christine Eberlein,*  
*Trainerin Orientalischer Tanz*  
*Mittwoch, 15.04.2026 bis 13.05.2026,*  
*19:00 - 20:00 Uhr, 5 Termine*  
**Buchen, Wimpina-Grundschule,**  
*Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Gymnastikraum*  
**33,00 Euro**

**B225**  
**Impro-Theater**  
 Lust auf Improvisation? Wer einmal bisher verborgene Seiten von sich zum Vorschein bringen möchte, ist hier richtig! Wir wollen durch Übungen, Spiele und Impro-Szenen unsere eigene Kreativität, Spontaneität und Freude am Theaterspielen entdecken. Keine Vorkenntnisse nötig.  
*Waltraud Walter, Kunstpädagogin*  
*Donnerstag, 07.05., 21.05., 11.06. und*  
*18.06.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 4 Termine*  
**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,**  
*Entspannungsraum Abendstern*  
**39,00 Euro**



© Foto: iStock

**B310**  
**Grundlagen der Digitalfotografie**  
 Ein gutes Bild entsteht durch Licht, Linien und den richtigen Augenblick. Nach einer kurzen Einführung und einem Kennenlernen, starten wir mit den Grundlagen der (Digital-) Fotografie. Dabei lassen wir Vollautomatik und Programmautomatik hinter uns und lernen die Kameraeinstellungen auf die fotografische Situation hin anzuwenden. Dieser praxisorientierte Kurs soll Sie befähigen, ausdrucksstarke Aufnahmen nach Ihren Vorstellungen machen zu können. Neben der Theorie stehen praktische Übungen in Form von Außen- und Innenaufnahmen bei kleinen Ausflügen in und um Buchen im Vordergrund. Der Kurs richtet sich an ambitionierte Einsteiger. Bitte bringen Sie Ihre Wünsche, Fragen, Ihre Kamera und Ihr Kamerahandbuch mit.  
*Josef Palzer, Fotograf*  
*Freitag, 13.03., 20.03., 17.04. und*  
*24.04.2026, 16:00 - 18:00 Uhr, 4 Termine*  
**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,**  
*Kursraum oben*  
**59,00 Euro**

**B321**  
**Ladies Night**  
**Ihr individuelles Kunstwerk auf Textilien für Anfänger und Fortgeschrittene**  
 Gestalten Sie in entspannter Atmosphäre ihr eigenes Kunstwerk: einen Kissenbezug individuell designt für zuhause oder als Geschenk. Mit speziellen Textilfarben lernen Sie, dauerhafte Motive kreativ umzusetzen. Am Ende des Abends nehmen Sie Ihr persönliches Kunstwerk mit nach Hause und haben lange Freude daran.  
*Diana Eida, Künstlerin*  
*Samstag, 27.06.2026, 17:30 - 20:30 Uhr*  
**Osterburken, Realschule,**  
*Hemsbacher Str. 22, Anbau, BK1*  
**39,00 Euro inkl. 15,00 Euro Materialkosten**

**B322**  
**Ladies Night**  
**Ihr individuelles Kunstwerk auf Leinwand**  
 Genießen Sie einen kreativen Abend nur für Frauen! In entspannter Atmosphäre malt jede Teilnehmerin ihr eigenes Acrylkunstwerk auf Leinwand. Egal, ob Sie Anfängerin oder erfahrene Künstlerin sind – hier steht die Freude am Malen im Vordergrund. Ziel des Kurses ist es, Ihre Kreativität zu entfalten und den Austausch von Ideen zu fördern. Sie sind herzlich eingeladen, eigene Motive mitzubringen, doch auch Inspirationen stehen vor Ort zur Verfügung. Am Ende des Abends nimmt jede ihr persönliches Kunstwerk mit nach Hause. Für Ihr Wohlbefinden sorgen ein Getränk und ein kleiner Snack.  
*Diana Eida, Künstlerin*  
*Samstag, 25.07.2026, 17:30 - 20:30 Uhr*  
**Buchen, Obere Mühle, Zum Mühlengrund 10**  
**39,00 Euro inkl. 15,00 Euro Materialkosten**

**B325**  
**Die Farbe der Inspiration**  
**Entfalten Sie Ihr Talent auf der Leinwand**  
 Entdecken Sie das Künstlerische in sich und lernen Sie, leuchtende Acrylbilder zu erschaffen. Dieser Kurs ist ideal für Anfänger. Sie lernen, Farben richtig zu kombinieren und harmonische Kompositionen zu gestalten. Die Dozentin beantwortet Fragen und bietet Unterstützung. Kommen Sie mit auf die Reise in die faszinierende Welt der Kunst! Bitte mitbringen: Leinwand in der gewünschten Größe, Acrylfarben, wenn vorhanden, und Pinsel. Die Dozentin hat eine Auswahl an Farben dabei.  
*Hanna Vnukova, Künstlerin*  
*Mittwoch, 18.03.2026, 18:00 - 20:30 Uhr*  
**Hardheim, BK-Saal im Dietz-Bau, Zi. 621**  
**Nebeneingang an der Bgm-Henn-Str.**  
**gegenüber der Polizei**  
**19,00 Euro inkl. 3,00 Euro Materialkosten**



© Foto: iStock



B341

### Gemeinsames Gestalten mit Acryl für Großeltern/Eltern mit Kindern von 6 - 12 Jahren

In diesem Kurs lernen Kinder von 6 bis 12 Jahren gemeinsam mit ihren Eltern oder Großeltern, wie man mit Acrylfarben kleine Kunstwerke als Erinnerungsstücke gestalten kann. Dabei geht es nicht darum, „perfekt“ zu malen, sondern die eigenen kreativen Fähigkeiten zu entdecken und die Zeit zusammen zu genießen. Gemeinsame Erlebnisse stärken die (Groß-)Eltern-Kind-Bindung und schaffen Vertrauen ineinander und zueinander. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte Malschürze oder altes Oberteil mitbringen.

*Ann-Kathrin Knörzer-Riedling, Kunsttherapeutin*  
Mittwoch, 15.04.2026, 16:30 - 18:00 Uhr  
Waldürn, ASB Wohngemeinschaften,  
Gregor-Mendel-Straße 1  
25,00 Euro inkl. 15,00 Euro Materialkosten pro Paar

B345

### Dein Seelenbild - Malkurs

In diesem Workshop beginnen wir mit einer geführten Meditation, die Sie sanft mit Ihrer Intuition und Seelenweisheit verbindet. Anschließend lassen Sie Farben, Formen und Eindrücke intuitiv auf Papier fließen – so entsteht Ihr persönliches Seelenbild auf spielerische und wohlthuende Weise. Sie erlernen den Umgang mit Aquarellfarben und verschiedenen Stiften und entdecken die Freude an Mixed Media Art. Keine Vorkenntnisse nötig – Neugier, Kreativität und Freude stehen im Vordergrund

*Madlen Philp, Künstlerin*  
Samstag, 09.05.2026, 13:00 - 17:00 Uhr  
Buchen, Obere Mühle, Zum Mühlengrund 10  
44,00 Euro inkl. 12,00 € Materialkosten

B440

### Weidenflechten für Einsteiger Osternestchen/Geschenkkörbchen

Das Flechten mit Weiden ist eine der ältesten Handwerkskünste der Welt. Das Naturmaterial Weide bietet durch seine gute Formbarkeit sehr vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. Unter fachkundiger Anleitung können hier mehrere Körbchen/Nestchen in der Rasseltechnik und mit Ninsenboden gefertigt werden. Als Hilfestellung dient ein Flechtblock, der gestellt wird. Entdecken Sie das alte Handwerk neu und erschaffen etwas Einzigartiges. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte eine Gartenschere mitbringen.

*Anna Hafner, Weidenflechterin*  
Dienstag, 10.03.2026, 19:00 - 21:00 Uhr  
Buchen, vhs-Haus 1, Kellereistr. 48,  
großer Kursraum  
13,00 Euro + 15,00 Euro Materialkosten



© Foto: Anna Hafner

B441

### Weidenflechten für Einsteiger Windspiele

Die handgefertigten Windspiele werden am Hauseingang oder im Garten ein Blickfang sein. Es können 2 - 3 Windspiele an diesem Abend gefertigt werden. Zuhause können noch Bänder angebracht werden, frei nach dem Motto „Frühling lässt sein blaues Band wieder flattern durch die Lüfte“. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte eine Gartenschere mitbringen.

*Anna Hafner, Weidenflechterin*  
Mittwoch, 15.04.2026, 19:00 - 21:00 Uhr  
Adelsheim, Eckenberghalle,  
Ob. Eckenbergstraße 5, Unterrichtsraum 1  
13,00 Euro + 15,00 Euro Materialkosten

B445

### Designen, Drucken, Staunen 3D-Druckkurs ab 12 Jahren

Seit seiner Erfindung begeistert der 3D-Druck durch die Möglichkeit, eigene Ideen schnell und kostengünstig in greifbare Objekte zu verwandeln. Von nützlichen Dingen für den Alltag, wie beispielsweise personalisierten Handyhüllen, Stifthaltern, Schlüsselanhängern oder Bauteilen für DIY-Projekte bis hin zu kreativen Dekoartikeln ist beinahe alles möglich. In einem eintägigen Workshop erlernen die Teilnehmenden eigenständig mithilfe des kostenfreien CAD-Programmes Tinkercad© 3D-Objekte zu erstellen, zu bearbeiten und diese dann vor Ort auszudrucken. Es ist keinerlei Vorwissen nötig und selbst PC-Unerfahrene erfreuen sich binnen kurzer Zeit an den selbst ausgedruckten Objekten. Alle Materialien werden gestellt, die Teilnehmenden müssen außer Vorfreude nichts mitbringen.

*Jörn Hahn, Lehrkraft für Präsentation und Medien*  
Samstag, 07.03.2026, 10:00 - 17:00 Uhr  
Waldürn, Frankenlandschule, Raum DV131  
48,00 Euro inkl. 5,00 Euro Materialkosten

**Wir suchen  
Dozentinnen und Dozenten  
als Honorarkräfte.**

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



© Foto: iStock

B450

### Einstieg ins Töpfern formen - fühlen - gestalten ab 14 Jahren

Töpfern liegt im Trend! In diesem Kurs stehen die Grundlagen des Arbeitens mit Ton im Mittelpunkt - ganz ohne Drehscheibe. Mit einfachen Techniken entstehen individuelle Schalen, Becher oder Dekostücke. Schritt für Schritt wächst das Verständnis für Form, Material und Gestaltung. Nach dem Brennen und Glasieren werden die selbst gefertigten Unikate zum echten Hingucker. Ideal für alle, die kreativ werden und mit den Händen arbeiten möchten.

*Larissa Kappes, Lehrerin*  
Freitag, 13.03.2026 von 18 - 22 Uhr  
Samstag, 14.03. & 09.05.2026  
von 10 - 14 Uhr, 3 Termine  
Seckach, Seckach-Großeicholzheim,  
Grundschule, Schloßstr. 8  
104,00 Euro inkl. 30,00 Euro Materialkosten

B500

### Stricken für Anfänger ab 16 Jahren

Stricken ist eine gute Mischung aus Entspannung und Kreativität. Hier erlernen Sie Schritt für Schritt, wie man Maschen anschlägt und abkettet sowie rechte oder linke Maschen strickt. Gemeinsam stricken wir als Einsteigerprojekt ein Stirnband. Die Wolle kann mitgebracht oder von der Kursleiterin erworben werden. Bitte bringen Sie Stricknadeln der Größe 4 oder 5 mit.

*Martina Grasmann*  
Dienstag, 17. & 24.03.2026,  
18:00 - 19:30 Uhr, 2 Termine  
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Kursraum unten  
19,00 Euro + Materialkosten



© Foto: iStock





**B600**

## Der Rote Faden

**Nähen - Patchwork - Sticken  
für Anfänger und Fortgeschrittene**

Entdecken Sie die Vielfalt des textilen Patchwork-Kunsthandwerks und experimentieren Sie mit Farben, Formen und Oberflächen. Durch Ihre Kreativität und die fachliche Unterstützung der Dozentin erleben Sie, wie Ihr Werkstück Schritt für Schritt zu einem individuellen Kunstwerk wird. Die Themen reichen von traditionellen Blöcken über freie Schneidetechniken bis hin zum Nähen auf Papier, dem sogenannten Paper Piecing, ergänzt durch kleine Redwork-Stickereien und natürlich den richtigen Quiltstichen. In diesem Kurs treffen wir uns einmal monatlich zum gemeinsamen „Sticheln“. Zu jedem Treffen bringt die Kursleiterin ein Thema mit, das Sie - je nach Kenntnisstand - nacharbeiten und durch eigene Ideen umgestalten.

Angelika Reinhart, Kursleiterin  
Patchwork Gilde Deutschland e. V.  
Mittwoch, 04.03., 22.04., 20.05. und  
24.06.2025, 19:00 - 21:00 Uhr, 4 Termine  
**Buchen, Abt-Bessel-Realschule,  
Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Text. Werken, Zi 1.5**  
49,00 Euro



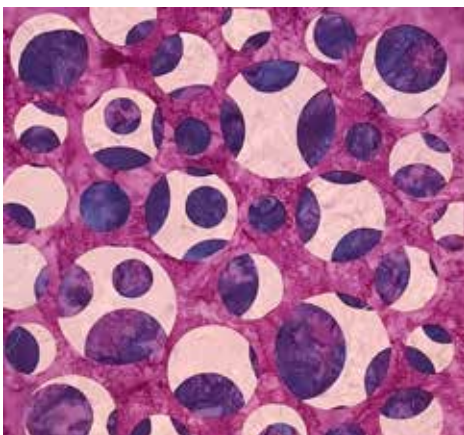
© Foto: Angelika Reinhart

**B610**

## Patchwork

Im Spiel mit Formen und Farben gestalten und nähen wir einen Patchwork-Quilt, bei dem sich Flächen und Konturen überlagern. Wie bei der Mengenlehre werden Licht und Schatten, Hell und Dunkel, Vordergrund und Hintergrund durch die Schnittmengen der Flächen dargestellt. Farbflächen kreuzen sich, fallen zusammen und verändern dabei ihre Farbe. Sie treten dadurch in den Vordergrund oder werden von anderen Flächen verdeckt. Freuen Sie sich auf einen interessanten Näh-Tag unter Gleichgesinnten.

Angelika Reinhart, Kursleiterin  
Patchwork Gilde Deutschland e. V.  
Samstag, 04.07.2026, 09:30 - 17:00 Uhr  
**Buchen, Abt-Bessel-Realschule,  
Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Text. Werken, Zi 1.5**  
39,00 Euro



© Foto: Angelika Reinhart

### INFO: Barrierefreiheit

Sie möchten einen Kurs besuchen und benötigen einen barrierefreien Zugang?  
Bitte sprechen Sie uns an – wir finden  
gern eine individuell passende Lösung.

**B620**

## Nähstudio

**Schnitt auf Körpermaße anpassen und  
nähen!**

Hier können Sie ein angefangenes Nähprojekt zu Ende nähen oder auch ein neues beginnen. Je nachdem müssten das Nähprojekt oder ein Schnitt mit passenden Stoffen mitgebracht werden. Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Kreide, Nähgarn, Maßband, Bleistift, Nähnadeln, Stoff, Schnitt (z. B. Burda), eine eigene Nähmaschine. Weitere Informationen bei Nicole Trunk 0172 9747183.

Nicole Trunk, Modeschneiderin  
Dienstag, 24.02., 10.03., 24.03.2026,  
9:00 - 12.30 Uhr, 3 Termine  
**Buchen, Belzsches Haus, Haagstraße 10**  
65,00 Euro (5 - 7 Personen)

**B621**

## Nähstudio

**Schnitt auf Körpermaße anpassen und  
nähen!**

Nicole Trunk, Modeschneiderin  
Dienstag, 14.04., 28.04., 12.05.2026,  
9:00 - 12.30 Uhr, 3 Termine  
**Buchen, Belzsches Haus, Haagstraße 10**  
65,00 Euro (5 - 7 Personen)

**B622**

## Nähstudio

**Schnitt auf Körpermaße anpassen und  
nähen!**

Nicole Trunk, Modeschneiderin  
Dienstag, 09.06., 23.06., 07.07.2026,  
09:00 - 12:30 Uhr, 3 Termine  
**Buchen, Belzsches Haus, Haagstraße 10**  
65,00 Euro (5 - 7 Personen)



### 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.**



#### 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, 08.01.2026 bis 25.06.2026,  
17:30 - 18:30 Uhr, 22 Termine  
**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, 08.01.2026 bis 25.06.2026,  
18:45 - 19:45 Uhr, 22 Termine  
**Buchen, NOK-Kliniken, Standort Buchen, Gymnastikraum II**  
110,00 Euro pro Halbjahr

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

#### C020 Herzgruppe

Betreuende Ärzte:

*Dr. med. Narjes Wilhelms Carola Bärmann, Übungsleiterin Reha- und Herzsport*  
Montag, 12.01.2026 bis 29.06.2026,  
19:00 - 20:00 Uhr, 21 Termine  
**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, 13.01.2026 bis 30.06.2026,  
20:00 - 21:00 Uhr, 20 Termine  
**Waldürn, 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, 23.02.2026 bis 01.06.2026,  
18:15 - 19:45 Uhr, 12 Termine  
**Buchen, Pavillonbau des Rathauses, Gymnastikraum, Wilhelmstraße**  
110,00 Euro

#### C102

##### Hatha Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen.  
*Lorena Esposito, Yogalehrerin BDY/EYU*  
Montag, 08.06.2026 bis 29.06.2026,  
18:15 - 19:45 Uhr, 4 Termine  
**Buchen, Pavillonbau des Rathauses, Gymnastikraum, Wilhelmstraße**  
37,00 Euro

#### C104

##### Hatha Yoga mit Entspannung

*Ursula Leix, Yoga-Lehrerin BYV, ZPP-zertifiziert*  
Montag, 13.04.2026 bis 29.06.2026,  
09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine  
**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Entspannungsraum Abendstern**  
92,00 Euro

#### C110

##### Hatha Yoga

*Miriam Matt, Yoga-Lehrerin*  
Montag, 23.02.2026 bis 11.05.2026,  
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Termine  
**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Entspannungsraum Morgensonne**  
92,00 Euro

#### C111

##### Hatha Yoga

*Miriam Matt, Yoga-Lehrerin*  
Montag, 23.02.2026 bis 11.05.2026,  
19:15 - 20:45 Uhr, 10 Termine  
**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Entspannungsraum Morgensonne**  
92,00 Euro



© Foto: iStock

#### 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, 09.06.2026 bis 28.07.2026,  
18:00 - 19:30 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, 03.03.2026 bis 05.05.2026,  
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, 24.02.2026 bis 12.05.2026,  
17:45 - 19:15 Uhr, 10 Termine  
**Höpfingen, Gemeindezentrum,**  
Gneisenastr. 11  
92,00 Euro

C124

### Hatha Yoga mit Entspannung

*Ursula Leix, Yoga-Lehrerin BYV,*  
ZPP-zertifiziert  
Mittwoch, 15.04.2026 bis 01.07.2026,  
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, 25.02.2026 bis 13.05.2026,  
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, 23.02.2026 bis 18.05.2026,  
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine  
**Walldürn, Walldürn-Gerolzahn,**  
Gemeindehaus, Schafgasse 1  
92,00 Euro

C132

### Hatha-Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen  
*Petra Stüfe, Yoga-Trainerin*  
Freitag, 20.02.2026 bis 29.05.2026,  
08:30 - 10:00 Uhr, 10 Termine  
**Walldürn, Walldürn-Gerolzahn,**  
Gemeindehaus, Schafgasse 1  
92,00 Euro

C133

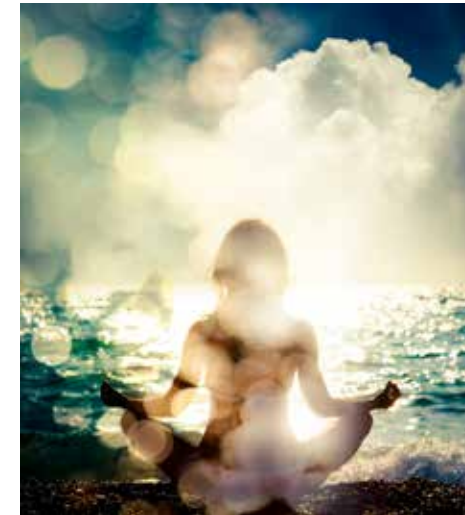
### Hatha-Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen  
*Petra Stüfe, Yoga-Trainerin*  
Freitag, 03.07.2026 bis 24.07.2026,  
08:30 - 10:00 Uhr, 4 Termine  
**Walldürn, Walldürn-Gerolzahn,**  
Gemeindehaus, Schafgasse 1  
37,00 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, 24.02.2026 bis 12.05.2026,  
18:15 - 19:45 Uhr, 10 Termine  
**Walldürn, Frankenlandschule, Raum 133/136**  
92,00 Euro



© Foto: iStock

C139

### Yoga & Kunst

#### Entdeckung des Unbewussten

Im ersten Teil verbinden Ines und Daniel Kunst und Yoga zu einer einzigartigen Symbiose. Durch Asanas, Pranyama und Meditation kannst du erlernen, wie dein künstlerischer Ausdruck mit deiner körperlichen und seelischen Einzigartigkeit verschmelzen kann. Danach führt dich Ines in die Welt der Kunst ein. Beide Dozenten haben jahrelange Erfahrung in ihren Bereichen und kombinieren Kunst und Yoga in ihrer Arbeit. Dabei legen sie großen Wert auf die Individualität jedes Teilnehmenden.

*Daniel Burkhardt, Yoga-Lehrer*  
*Ines Burkhardt, Kunsttherapeutin*  
Samstag, 28.03.2026, 09:00 - 12:00 Uhr  
**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,**  
Entspannungsraum Abendstern  
24,00 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, 26.03.2026 bis 18.06.2026,  
18:30 - 19:30 Uhr, 8 Termine  
online, 75,00 Euro  
Anmeldung bis spätestens 19.03.2026

#### Jetzt anmelden

zu den Kursen und Veranstaltungen  
per Anmeldeformular im Heft,  
per E-Mail: [info@vhs-buchen.de](mailto:info@vhs-buchen.de),  
über die Homepage:  
[www.vhs-buchen.de](http://www.vhs-buchen.de)

C140

### Online After-Work Yoga

Hilfsmittel: Yoga-Matte, Kissen, Decke, (optional 2 Yoga-Blöcke)  
*Leonie Palinkas, Yogalehrerin Basic BDY*  
Donnerstag, 26.02.2026 bis 07.05.2026,  
18:00 - 18:45 Uhr, 10 Termine  
online, 80,00 Euro  
Anmeldung bis spätestens 19.02.2026

C141

### Online After-Work Yoga

Hilfsmittel: Yoga-Matte, Kissen, Decke, (optional 2 Yoga-Blöcke)  
*Leonie Palinkas, Yogalehrerin Basic BDY*  
Donnerstag, 11.06.2026 bis 30.07.2026,  
18:00 - 18:45 Uhr, 6 Termine  
online, 48,00 Euro  
Anmeldung bis spätestens 04.06.2026

C142

### 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, 02.03.2026 bis 01.06.2026,  
19:00 - 20:00 Uhr, 12 Termine  
online, 74,00 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 Kursbeteiligung gefördert wird, entscheidet Ihre Krankenkasse. Daher bitten wir Sie, vor Kursbeginn direkt mit Ihrer Krankenkasse Kontakt aufzunehmen.**

Wir bitten um Ihr Verständnis!



C143

**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 aktivieren 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, 04.03.2026 bis 03.06.2026, 18:00 - 19:15 Uhr, 12 Termine online, 90,00 Euro*



© Foto: iStock

C144

**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, Aromaberaterin*  
*Samstag, 25.04.2026, 14:00 - 17:00 Uhr*  
**Buchen, vhs-Haus 1, Kellereistr. 48, großer Kursraum**  
*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, 09.03.2026 bis 15.06.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine*  
**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Entspannungsraum Abendstern**  
*92,00 Euro*

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, 20.03.2026 bis 19.06.2026, 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, 10.03.2026 bis 16.06.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine*  
**Höpfingen, Gemeindezentrum, Gneisenastr. 11**  
*92,00 Euro*



© Foto: iStock

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, 21.02., 21.03., 25.04., 09.05. und 27.06.2026, 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!**

C170

**Jeder Schritt hält fit**

**Gesundheitswandern® Schnupperkurs**  
DWV-Gesundheitswandern® ist eine Kombination aus sanftem Wandern und gezielten Bewegungs- und Entspannungsübungen, um die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern. Es stärkt den Kreislauf und die Muskulatur, verbessert die Balance und Koordination und ist für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet, die wieder mehr Bewegung in ihr Leben bringen möchten. Es geht darum, den Körper schonend zu fordern, Spaß an der Bewegung in der Natur zu wecken und damit Alltagsstress abzubauen. Dem Wetter angepasste bequeme Kleidung, evtl. Regenjacke, feste (Wander-) Schuhe, ein kleiner Rucksack mit Getränk genügen als Ausrüstung. Wanderstöcke sind nicht nötig. Bei Gewitter, Sturm u. ä. findet die Veranstaltung nicht statt. In Kooperation mit dem Odenwaldklub Buchen  
*Iris Trabold-Otterbach, zertifizierte DWV-Wanderführerin*  
*Mittwoch, 10.06. und 17.06.2026, 14:30 - 16:30 Uhr, 2 Termine*  
**Buchen, Treffpunkt: Wanderparkplatz Hollersee, an der L585**  
*25,00 Euro*

C172

**Jeder Schritt hält fit**

**Gesundheitswandern® Schnupperkurs**  
in Kooperation mit dem Odenwaldklub Hardheim  
*Iris Trabold-Otterbach, zertifizierte DWV-Wanderführerin*  
*Mittwoch, 24.06. und 01.07.2026, 14:30 - 16:30 Uhr, 2 Termine*  
**Hardheim, Waldparkplatz Wolfsgrubenhütte (Richtung Am Triebweg)**  
*25,00 Euro*

C173

**Waldbaden**

„Shinrin Yoku“ - heilsames Waldbaden - wird in Japan als bewährtes Mittel gegen Stress angewandt. Waldbaden ist eine andere Art der Entschleunigung und Natur-Erfahrung. Während eines längeren Aufenthalts im Wald sinken nachweislich Blutdruck und Puls und Stresshormone nehmen ab, was zu einer Stärkung des gesamten Immunsystems beiträgt. Unterstützend kommen Körper- und Atem-Übungen dazu. Es ist empfehlenswert, meist schweigend zu gehen und das Handy einmal ausgeschaltet zu lassen. Wegstrecke ca. 3 km. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke bzw. Gymnastikmatte/Sitzkissen, Getränk und kleines Vesper, Sonnen-/Zeckenschutz, evtl. Regenschutz. Der Kurs findet außer bei Gewitter und Sturm bei jedem Wetter statt. In Kooperation mit dem Odenwaldklub Buchen  
*Iris Trabold-Otterbach, zertifizierte DWV-Wanderführerin*  
*Samstag, 11.07.2026, 14:00 - 16:30 Uhr*  
**Buchen, Treffpunkt: Wanderparkplatz Hollersee, an der L585**  
*15,00 Euro*



© Foto: iStock



Folgen Sie uns auf  
Instagram und Facebook!





C174

### Musikalisch-Literarische „Bänkles-Tour“

Erleben Sie Natur & Kultur auf einer gemütlichen Wandertour mit Blick auf die Höpfinger Obstwiesen und im Wald (ca. 7 km Weg). An zehn Stationen der bunten „Bänkles“ genießen Sie jeweils dazu passende kurze Gitarrenstücke & Texte. Mitzubringen ist: Gute Laune, festes Schuhwerk und ein kleiner Rucksack mit mindestens einem Getränk. Sie werden von Wanderführerin Iris Trabold-Otterbach und Musikpädagogen Bernhard Trabold begleitet.

in Kooperation mit dem Odenwaldklub Hardheim  
Iris Trabold-Otterbach,  
zertifizierte DWV-Wanderführerin  
Samstag, 01.08.2026, 14:00 - 17:30 Uhr  
Höpfingen, Parkplatz Obst- und Festhalle,  
Waldstetter Str. 6  
22,00 Euro

C340

### Wanderung durchs Himmeltal

Wir wandern mit einem kurzen Anstieg zum Kriegsdenkmal „Kaffelstein“, danach auf ebener Strecke durch die Weinberge mit herrlichem Panorama und Blick ins Maintal und auf die Mainschleife. Der Rückweg führt vorbei am Bettingbergstunnel (oder durch), Überwinterungsstätte der Mopsfledermäuse. Treffpunkt um 13:15 Uhr auf dem Schlossplatz Hardheim, Wanderstrecke 8 km, ca. 150 hm, Dauer ca. 3 Stunden, Schlusseinkehr geplant. Anmeldung erforderlich bei Wanderführerin Ingrid Hennich, 09378 364 oder über [www.odenwaldklub-hardheim.de](http://www.odenwaldklub-hardheim.de). In Kooperation mit dem Odenwaldklub Hardheim.  
Sonntag, 26.07.2026,  
Hardheim, Treffpunkt Schloßplatz  
gebührenfrei



© Foto: iStock

C175

### Wir lieben Waldbaden für Eltern/Großeltern mit Kindern von 8 - 14 Jahren

Täglich wird es grüner, Knospen verwandeln sich in Blätter und das Blätterdach wird dichter. Gemeinsam mit den Eltern, Großeltern oder der Tante oder Onkel oder auch als Single erkunden wir die Schönheit der Natur. Es braucht nicht viel dazu. Etwas Zeit, aufmerksame Augen und offene Ohren um die heilsamen Stimmen der Waldatmosphäre zu vernehmen. Durch angeleitete sanfte, für die jüngeren Teilnehmer spielerische Wahrnehmungsübungen und achtsame Bewegungen tauchen wir ein in ein grünes Wunder. 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, 09.05.2026, 14:00 - 16:00 Uhr  
Hardheim, Treffpunkt an der Wolfsgrubenhütte, Parkmöglichkeiten am Wanderparkplatz Wolfsgrube (800 m bis zur Hütte)  
14,00 Euro pro Person, 20,00 € pro Erwachsenen/Kind-Paar

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, 14.04.2026 bis 19.05.2026,  
18:30 - 20:00 Uhr, 6 Termine  
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Entspannungsraum Morgensonne  
56,00 Euro



© Foto: iStock

C185

### Beckenbodentraining für Einsteiger

Der Beckenboden übernimmt wichtige Halte- und Stützfunktionen in unserem Körper. Wie alle anderen Muskeln sollte er regelmäßig trainiert werden. Ein starker Beckenboden verhilft zu einer besseren Körperhaltung und beugt Kontinenzproblemen vor. Sie erfahren etwas über die Lage und Funktion des Beckenbodens. Sie lernen Übungen, die Sie auch zuhause täglich durchführen können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken  
Karin Starkloff, Heilpraktikerin  
Donnerstag, 30.04.2026 bis 18.06.2026,  
19:00 - 19:45 Uhr, 6 Termine  
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Entspannungsraum Morgensonne  
28,00 Euro

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, 24.02.2026 bis 24.03.2026,  
18:30 - 20:00 Uhr, 5 Termine  
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Entspannungsraum Morgensonne  
46,00 Euro

C192

### Klangentspannung für Körper, Geist und Seele

Lauschen Sie dem angenehmen Klang und lassen Sie sich von den Schwingungen der Klangschalen und den verschiedenen Klanginstrumenten tragen. Der Geist wird ruhig und somit kann der Körper entspannen. Die wohltuenden Klänge lassen Sie neue Energie schöpfen.  
Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung  
Miriam Müller  
Freitag, 20.03. & 17.04.2026,  
19:00 - 20:00 Uhr, 2 Termine  
Osterburken, Realschule,  
Hemsbacher Str. 22  
13,00 Euro

C196

### Meditationsabend - Dein inneres Licht

Schenken Sie sich Zeit für Ihre innere Einkehr. Bei diesen Meditationsabenden tauchen Sie in Ihr Seelenlicht ein - Ihre Quelle für Ruhe, Kraft und Klarheit. Sanfte Meditationen und Entspannungsübungen laden Sie ein, loszulassen, aufzutanken und neue Energie zu spüren. Sie lernen einfache Techniken kennen, die Sie auch zu Hause leicht anwenden können - für mehr Gelassenheit und Wohlfühl im Alltag. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung & Getränk  
Madlen Philp, Künstlerin  
Donnerstag, 26.02.2026 bis 26.03.2026,  
19:00 - 20:30 Uhr, 5 Termine  
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Entspannungsraum Morgensonne  
46,00 Euro



© Foto: iStock

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 andere 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. Der Kurs 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



C201

### Zeit für mich mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Alltag

Ist Ihr Alltag gefüllt mit Terminen, ToDo-Listen und hohen Anforderungen? Fühlen Sie sich oft gestresst und verspannt oder spüren Energieverlust? In diesem Kurs nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst, für Ruhe und Entspannung – ganz bequem online von zuhause aus. Sie lernen praktische Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, kombiniert mit sanften Bewegungs- und Entspannungselementen. Jede Einheit endet mit einer kurzen geführten Entspannung oder Meditation, die Körper und Geist zur Ruhe bringt und dabei hilft, Stress abzubauen. So können Sie am Ende der Stunde einen frei fließenden Atem, einen lockeren, entspannten Körper und mehr Gelassenheit für den Alltag spüren.

Der Kurs ist für alle geeignet, die sich nach Entspannung, Ruhe und Selbstfürsorge sehnen – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für den Kurs benötigen Sie lediglich ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone oder Tablet) sowie bequeme Kleidung. Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, erhalten Sie die Aufzeichnung, um die Übungen flexibel in Ihren Alltag zu integrieren.

**Sabrina Hölzl, Yogalehrerin BDY / Meditationslehrerin**  
Donnerstag, 26.03.2026 bis 30.04.2026,  
20:00 - 20:45 Uhr, 4 Termine  
online, 43,00 Euro

Anmeldung bis spätestens 19.03.2026

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, 11.03.2026 bis 25.03.2026,  
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

### C208 Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren

In diesem Ju-Jitsu-Frauenselbstsicherheitskurs lernen die Teilnehmerinnen ausgewählte, leicht erlernbare und äußerst effektive Techniken zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Im Mittelpunkt stehen ein selbstbewusstes Auftreten, das Erkennen eigener Verhaltensmuster sowie der gezielte Einsatz der eigenen körperlichen Stärke. Mit praktischen Übungen werden Schläge und Tritte sicher trainiert – eine motivierende Erfahrung, die Kraft, Sicherheit und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärkt.

Bitte mitbringen: Hallensportschuhe, Getränk, bequeme Kleidung  
**Karolin Moscherosch, Fachwirtin für Konfliktmanagement**  
**Bernd Weis, Fachwirt für Konfliktmanagement**  
Samstag, 20.06. und 27.06.2026,  
10:00 - 15:00 Uhr, 2 Termine  
**Buchen, Wimpina-Grundschule, Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Gymnastikraum**  
85,00 Euro



GEWALTPRÄVENTION UND KONFLIKTMANAGEMENT

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: Kurzhandeln, Miniband)

**Leonie Palinkas, Workout Instructor & Personal Trainer**  
Donnerstag, 26.02.2026 bis 07.05.2026,  
19:00 - 19:45 Uhr, 10 Termine  
online, 80,00 Euro  
Anmeldung bis spätestens 18.02.2026



© Foto: iStock

C211

### Online Workout - Get in Shape

**Leonie Palinkas, Workout Instructor & Personal Trainer**  
Donnerstag, 11.06.2026 bis 30.07.2026,  
19:00 - 19:45 Uhr, 6 Termine  
online, 48,00 Euro  
Anmeldung bis spätestens 03.06.2026

### 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.

C220

### Pilates I

Für Interessierte, die bereits Grundkenntnisse in Pilates haben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch  
**Doris Kohler, Übungsleiterin Prävention**  
Donnerstag, 05.03.2026 bis 25.06.2026,  
19:00 - 20:00 Uhr, 13 Termine  
**Seckach, Dorfgemeinschaftshaus Zimmern**  
80,00 Euro

C221

### Pilates II

Für Fortgeschrittene mit mindestens einem Jahr Pilateserfahrung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch  
**Doris Kohler, Übungsleiterin Prävention**  
Donnerstag, 05.03.2026 bis 25.06.2026,  
20:05 - 21:05 Uhr, 13 Termine  
**Seckach, Dorfgemeinschaftshaus Zimmern**  
80,00 Euro

C230

### Pilates mit Grundkenntnissen

Für alle, die bereits einen Anfängerkurs besucht haben und über Grundkenntnisse in Pilates verfügen. In diesem Folgekurs vertiefen wir Technik und Körperkontrolle und trainieren außerdem für mehr Stabilität, Kraft und Beweglichkeit bis hin zu Flow-Frequenzen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, rutschfeste Socken, Sportkleidung, Theraband, falls vorhanden Redondo-Ball.

**Nadine Wiese, DTB-Trainerin Pilates**  
Dienstag, 24.02.2026 bis 19.05.2026,  
17:30 - 18:30 Uhr, 10 Termine  
**Buchen, Meister-Eckehart-Schule, Schüttstr. 3, Gymnastikraum**  
62,00 Euro

C232

### Pilates für Fortgeschrittene

Für alle, die bereits Vorkenntnisse haben. In diesem Kurs vertiefen wir Technik und Körperkontrolle. Außerdem werden anspruchsvolle Übungen für mehr Stabilität, Kraft und Beweglichkeit bis hin zu Flow-Frequenzen durchgeführt. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, rutschfeste Socken, Sportkleidung, Theraband, falls vorhanden Redondo-Ball.

**Nadine Wiese, DTB-Trainerin Pilates**  
Dienstag, 24.02.2026 bis 19.05.2026,  
18:45 - 19:45 Uhr, 10 Termine  
**Buchen, Meister-Eckehart-Schule, Schüttstr. 3, Gymnastikraum**  
62,00 Euro



Folgen Sie uns auf  
Instagram und Facebook!





C249

**Kangoo Power Programm**

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.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk und ein 2. Paar längere dickere Socken

*Maria Genschel, Kangoo Power Instructorin*  
Freitag, 06.03.2026 bis 19.06.2026,  
18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine

**Buchen, Alois-Wißmann-Schule,**  
St. Rochus-Str. 6, Gymnastikraum  
62,00 Euro + 5 € Leihgebühr  
für Schuhe pro Termin

C248

**Kangoo Power Programm**

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk und ein 2. Paar längere dickere Socken

*Maria Genschel, Kangoo Power Instructorin*  
Donnerstag, 05.03.2026 bis 11.06.2026,  
19:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine

**Adelsheim, Eckenberghalle,**  
Ob. Eckenbergstraße 5  
62,00 Euro (ab 6 Teilnehmenden)  
+ 5 € 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. Bitte mitbringen: Getränk, Flexi-Stab falls vorhanden

*Doris Schäfer, Sportlehrerin*  
Freitag, 06.03.2026 bis 24.04.2026,  
10:30 - 11:15 Uhr, 6 Termine  
**Osterburken, Alte Schule, Turmstr. 25**  
48,00 Euro



© Foto: iStock

C251

**Muskeltraining mit dem****Flexi-Stab-Treff**

**Einsteiger/innen und Fortgeschrittene**  
Bei schönem Wetter findet der Kurs im Freien statt. Bitte mitbringen: Getränk, Flexi-Stab falls vorhanden

*Doris Schäfer, Sportlehrerin*  
Freitag, 08.05.2026 bis 26.06.2026,  
10:30 - 11:15 Uhr, 5 Termine  
**Osterburken, Alte Schule, Turmstr. 25**  
8,00 Euro pro Termin (einzeln buchbar)

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, 26.02.2026 bis 30.04.2026,  
18:30 - 19:30 Uhr, 8 Termine  
**Osterburken, Ganztagsgymnasium,**  
Hemsbacher Str. 24, Schwimmbad  
64,00 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 31 Grad warme Wasser bietet ideale Voraussetzungen für ein effektives Training.

*Doris Kohler, Übungsleiterin Prävention*  
Sonntag, 15.03.2026 bis 28.06.2026,  
20:30 - 21:30 Uhr, 13 Termine  
**Buchen, Buchen, Hallenbad,**  
Dr. Fritz Schmitt-Ring  
104,00 Euro



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, 16.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr  
**Hardheim, Gemeindebibliothek, Lesecafé 7**  
Gramm, Schulstraße 8  
30,00 Euro

C301

**Selbstuntersuchung der Brust nach der MammaCare®-Methode**

*Tatjana Puchler, zertifizierte MammaCare®-Trainerin*  
Donnerstag, 25.06.2026, 18:30 - 20:00 Uhr  
**Walldürn, Frankenlandschule,**  
Keimstraße 22  
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*  
Donnerstag, 23.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr  
**Walldürn, Frankenlandschule,**  
Keimstraße 22  
9,00 Euro

C321

**Prostatagesundheit****Der männliche Beckenboden**

*Ines Rauhe, Physio- und Prostatatherapeutin*  
Donnerstag, 07.05.2026, 18:30 - 20:00 Uhr  
**Osterburken, Realschule, Hemsbacher Str. 22, Hauptgebäude, R01-0.05**  
9,00 Euro



© Foto: iStock

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*  
Freitag, 17.04.2026, 17:00 - 18:30 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, 24.04.2026, 17:00 - 18:30 Uhr  
**Buchen, vhs-Haus 1, Kellereistr. 48, großer Kursraum**  
9,00 Euro





© Foto: iStock

### 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, 23.07.2026, 18:00 - 21:30 Uhr*

**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Kursraum oben**

45,00 Euro pro Person,

65,00 € pro Elternpaar

### C380 Wilde Frühlingskräuter sammeln und genießen

Frischer geht's nicht! Wir bestimmen und sammeln herrliche Frühlingskräuter und verarbeiten sie anschließend direkt in der Küche zu leckeren Speisen, die wir dann gemeinsam genießen. Die Natur hat so viele Leckereien zu bieten, die gesund und kostenlos sind. Lassen Sie sich überraschen und inspirieren. Bitte mitbringen: Sammelkörbchen, Schere, Brettchen, Messer und Behälter für Reste

*Cordula Diemer, Kräuterpädagogin i. A.*

*Samstag, 18.04.2026, 10:00 - 13:00 Uhr*

**Ravenstein, Unterwittstadt, Schulhaus, Baulandstr. 12**

19,00 Euro + Umlage

für Lebensmittel 12,00 Euro

### C381 Oxymel (Sauerhonig) mit Frauenkräutern

Mit Frauenkräutern, Honig und Essig stellen wir ein wirkungsvolles und wohlschmeckendes Hausmittel in Bioqualität her. Zur Unterstützung der weiblichen Gesundheit mit einer harmonischen Mischung aus verschiedensten Kräutern, die Frauen in verschiedenen Lebensphasen begleiten können. Eine sanfte Unterstützung für mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden im Alltag. Bitte mitbringen: Sammelkörbchen, Schere, Brettchen, Messer und Schraubglas mit großer Öffnung für ca. 3/4 l Inhalt.

*Cordula Diemer, Kräuterpädagogin i. A.*

*Samstag, 18.07.2026, 10:30 - 12:30 Uhr*

**Ravenstein, Unterwittstadt, Schulhaus, Baulandstr. 12**

13,00 Euro + Umlage

für Lebensmittel 8,00 Euro

### C500 Duft trifft Genuss Kochen mit ätherischen Ölen

In diesem besonderen vegetarischen Kurs lernen Sie frische pflanzliche Zutaten mit der feinen Aromakraft ausgewählter ätherischer Öle zu kombinieren. Gemeinsam entdecken wir neue Geschmackskombinationen, bereiten kreative Gerichte zu und erfahren, wie ätherische Öle sicher und wohldosiert in der Küche eingesetzt werden können.

*Larissa Kappes, Lehrerin*

*Freitag, 06.03.2026, 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 €

### C501 Wunder im Glas Fermentieren leicht gemacht

In diesem zweiteiligen Kurs lernen Sie die Kunst des Fermentierens kennen - eine traditionsreiche Methode, die nicht nur gesund, sondern auch unglaublich vielseitig ist. Beim ersten Termin setzen wir verschiedene Fermente an, zum Beispiel Sauerkraut, Kimchi oder Karotten. Dabei erfahren Sie alles Wissenswerte über Milchsäuregärung, Hygiene, Gefäße und Zutaten - fundiert und praxisnah erklärt. Zwischen den Terminen gären die Fermente zuhause weiter. Beim zweiten Termin widmen wir uns der kreativen Küche: Wir verkosten die gereiften Fermente und bereiten daraus einfache, köstliche Gerichte zu. Keine Vorkenntnisse nötig.

*Larissa Kappes, Lehrerin*

*Freitag, 17.04. und 24.04.2026,*

*18:00 - 22:00 Uhr, 2 Termine*

**Buchen, Abt-Bessel-Realschule, Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Lehrküche, Zi 1.17**

39,00 Euro + Umlage für Lebensmittel

ca. 15,00 €

### C502 Bake & design Torte backen

**für Anfänger und Fortgeschrittene**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich gerne beim Backen verkünnsteln und mit vielen Tipps & Tricks ihre Torte auf ein nächstes Level heben möchten. Es werden verschiedene Techniken gezeigt, die eine Torte auf der nächsten Feier oder bei einem Kaffeekränzchen zu einem echten Hingucker machen. Anfänger sowie Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Freuen Sie sich auf die süßen kreativen Ergebnisse.

*Larissa Kappes, Lehrerin*

*Samstag, 09.05.2026, 12:00 - 16:00 Uhr*

**Buchen, Abt-Bessel-Realschule, Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Lehrküche, Zi 1.17**

21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel

ca. 15,00 €



© Foto: KI-generiert



### C503 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*

*Freitag, 22.05.2026, 18:00 - 22:00 Uhr*

**Buchen, Abt-Bessel-Realschule, Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Lehrküche, Zi 1.17**

gebührenfrei, Umlage für Lebensmittel

ca. 10,00 €

Gefördert durch



Baden-Württemberg  
Ministerium für Ernährung,  
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

### C520 Regionale Küche mit wenig Aufwand

**fix gekocht, saisonal genossen**

Saisonale Küchenvielfalt aus unserer Region ist immer aufwendig und teuer? Das muss nicht sein! Lernen Sie unsere Küche neu genießen und erweitern Sie nebenbei Ihr Wissen über die Vorteile der regionalen Küche für Sie und die Umwelt. Mit einem bunten Mix verschiedener Gerichte zeigen wir Küchentechniken und Kniffe für ein erstaunliches Ergebnis bei wenig Einsatz. Dieses Event ist perfekt für alle, die zuhause und unterwegs schnell, einfach und kostengünstig regional genießen wollen. Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg. In Kooperation mit dem Fachdienst Landwirtschaft des Neckar-Odenwald-Kreises.

*Michael Sättele, Küchenmeister*

*Freitag, 17.04.2026, 17:00 - 21:00 Uhr*

**Buchen, Landratsamt NOK,**

**Präs.-Wittmann-Str. 14, Lehrküche gebührenfrei, Umlage für Lebensmittel**

ca. 15,00 €

**Jetzt anmelden**  
zu den Kursen und Veranstaltungen  
per Anmeldeformular im Heft,  
per E-Mail: [info@vhs-buchen.de](mailto:info@vhs-buchen.de),  
über die Homepage:  
[www.vhs-buchen.de](http://www.vhs-buchen.de)



Folgen Sie uns auf  
Instagram und Facebook!







© Foto: iStock

#### C504 Linsen 2.0 klein, aber oho

Bei Linsen handelt es sich um ein regionales Lebensmittel, das auch im Neckar-Odenwald-Kreis angebaut wird. In der Küche sind Linsen vielseitig einsetzbar. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich etwas mehr Abwechslung auf ihrem Teller wünschen und neue Inspiration außerhalb des Klassikers „Linsen mit Spätzle“ holen möchten. In diesem Kurs werden andere Gerichte als im letzten Linsenkurs zubereitet, so dass Teilnehmende aus dem letzten Kurs herzlich willkommen sind.

Larissa Kappes, Lehrerin

Freitag, 10.07.2026, 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. 10,00 €

#### C510 Griechische Köstlichkeiten Urlaubsflair und Lebensfreude garantiert

Die griechische Küche ist bekannt für ihre aromatischen Gerichte und steht für Gastlichkeit und Lebensfreude. Authentische Rezepte machen Lust auf mediterrane Aromen und laden ein zum Genießen und Entspannen, zum Ausprobieren und Entdecken.

Gudrun Mackert,

Fachlehrerin Hauswirtschaft

Dienstag, 21.04.2026, 18:30 - 22:30 Uhr

**Höpfingen, Schule, Lehrküche**  
21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel  
ca. 12,00 €



© Foto: KI-generiert

#### C511 Griechische Köstlichkeiten Urlaubsflair und Lebensfreude garantiert

Gudrun Mackert,

Fachlehrerin Hauswirtschaft

Donnerstag, 23.04.2026, 18:30 - 22:30 Uhr

**Höpfingen, Schule, Lehrküche**  
21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel  
ca. 12,00 €

#### C515 Vegetarische Genussvielfalt für heiße Tage

**kreativ, bunt und köstlich**

Hitze satt und warme Nächte wecken Lust auf knackige Salate, aromatisches Gemüse und leichte Snacks für zwischendurch. Durch cleveres Würzen statt langsames Schmoren zaubern wir vegetarische Mahlzeiten, die angenehm sättigen ohne träge zu machen.

Gudrun Mackert,

Fachlehrerin Hauswirtschaft

Dienstag, 30.06.2026, 18:30 - 22:30 Uhr

**Höpfingen, Schule, Lehrküche**  
21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel  
ca. 12,00 €

#### C516 Vegetarische Genussvielfalt für heiße Tage

**kreativ, bunt und köstlich**

Gudrun Mackert,

Fachlehrerin Hauswirtschaft

Donnerstag, 02.07.2026, 18:30 - 22:30 Uhr

**Höpfingen, Schule, Lehrküche**  
21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel  
ca. 12,00 €



© Foto: KI-generiert

#### C521 Die tolle Knolle Kartoffelgerichte

Die tolle Knolle ist an Vielseitigkeit kaum zu übertreffen. Wir entdecken ihre spannende Geschichte – von ihrer Herkunft in Südamerika bis zu ihrem Vormarsch in unsere Küchen. Sie erfahren, warum die Kartoffel ein echtes Energiepaket ist und wie sie sich in der modernen, gesunden Küche bewährt. Gemeinsam probieren wir traditionelle und kreative Rezepte aus und lernen Tricks, wie man die Kartoffel richtig lagert und zubereitet. Ein Kurs für alle, die Lust haben, Altbekanntes neu zu entdecken.

Michael Sättele, Küchenmeister

Freitag, 13.03.2026, 18:30 - 22:30 Uhr

**Buchen, Abt-Bessel-Realschule,**  
Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Lehrküche, Zi 1.17  
21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel  
ca. 12,00 €

#### C522 Spargel 3-Gänge-Menü

Was wäre die saisonale Küche im Frühjahr ohne das weiße, leckere Gold? In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden neue Arten der Zubereitung von Spargel und der jeweiligen Saucen kennen. Freuen Sie sich darauf, besondere Kreationen mit dem königlichen Gemüse zu entdecken. Jeder Teilnehmende bekommt am Ende die Rezepte mit nach Hause.

Michael Sättele, Küchenmeister

Freitag, 08.05.2026, 18:30 - 22:30 Uhr

**Mudau, Grundschule, Lehrküche,**  
Franz-Bingler-Str. 7  
21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel  
ca. 15,00 €



© Foto: iStock

#### C523 Männerkochkurs Herzhafte Gerichte für Anfänger

In unserem Männerkochkurs für Einsteiger geht es darum, wie man mit einfachen Zutaten und wenigen Handgriffen richtig gute, herzhafte Gerichte zaubern kann. Unter fachkundiger Anleitung bereiten wir gemeinsam Klassiker wie saftige Steaks, würzige Pfannengerichte oder rustikale Eintöpfe zu. Dabei erfahren die Teilnehmenden alles Wichtige über Zubereitungstechniken, den Umgang mit Fleisch, Gewürzen und frischen Zutaten – ganz ohne Küchenlatein. Für alle Männer, die den Kochlöffel schwingen wollen, ohne sich zu verbiegen – herzhafte, unkompliziert und lecker!

Michael Sättele, Küchenmeister

Freitag, 17.07.2026, 18:30 - 22:30 Uhr

**Osterburken, Schule am Limes,**  
Galgensteige 15, Lehrküche  
21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel  
ca. 12,00 €

#### 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, 25.04.2026, 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 €

#### C551 Bierbraukurs Ein Tag rund ums Bierbrauen

Marco Hacker, Braumeister

Samstag, 13.06.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

**Höpfingen, Schule, Lehrküche**  
46,00 Euro + Umlage für Lebensmittel ca.  
10,00 €



© Foto: Marco Hacker



C580

### Wok im NOK

**Der Asia Workshop für Heimatverliebte**  
Ob Japan, China, Korea, Taiwan, oder doch Südostasien – tauchen Sie mit uns ein in die Welt der vielfältigen fernöstlich-asiatischen Kulinarik. Wir kombinieren die typischen aromatischen Gewürze und Küchen- und Gartentechniken mit unseren regionalen und saisonalen Zutaten und Vorlieben. Veranstalter ist der Fachdienst Landwirtschaft des Neckar-Odenwald-Kreises.  
*Philipp Heberlein*  
Montag, 09.03.2026, 17:00 - 20:00 Uhr  
**Buchen, Landratsamt NOK,**  
Präs.-Witte mann-Str. 14, Lehrküche  
gebührenfrei, Genussbeitrag 15,00 - 20,00 € je nach Teilnehmerzahl  
Anmeldung bis spätestens 02.03.2026 an [ernaehrung@neckar-odenwald-kreis.de](mailto:ernaehrung@neckar-odenwald-kreis.de)

C581

### Prep my Meal!

**Clever vorkochen, entspannt genießen!**  
**Jugendliche und junge Erwachsene von 14 - 27 Jahren**  
Einfache und schnelle Gerichte zaubern, die auch zu deinem Lifestyle passen. Du hast wenig Zeit, willst aber trotzdem lecker, günstig und gesund essen? Dann ist unser Kochworkshop – „Prep my Meal! – Clever vorkochen, entspannt genießen!“ genau das Richtige für dich! Veranstalter ist der Fachdienst Landwirtschaft des Neckar-Odenwald-Kreises.  
*Stefanie Barho*  
Freitag, 27.03.2026, 16:30 - 19:30 Uhr  
**Buchen, Landratsamt NOK,**  
Präs.-Witte mann-Str. 14, Lehrküche  
gebührenfrei, Genussbeitrag 10,00 €  
Anmeldung bis spätestens 23.03.2026 an [ernaehrung@neckar-odenwald-kreis.de](mailto:ernaehrung@neckar-odenwald-kreis.de)

C582

### Kreative Brotbox

**Leckere, einfache und gesunde Pausensnacks für die Schule!**  
**Kinder von 7 – 12 Jahren**  
Du möchtest deine Brotbox aufpeppen oder neue Snacks zubereiten, die mehr Abwechslung in deine Pause bringen? Dann ist unser Kochworkshop für Kinder – „Kreative Brotbox – Leckere, einfache und gesunde Pausensnacks für die Schule!“ genau das Richtige für Dich! Veranstalter ist der Fachdienst Landwirtschaft des Neckar-Odenwald-Kreises.  
*Stefanie Barho*  
Dienstag, 31.03.2026, 10:00 - 13:00 Uhr  
**Buchen, Landratsamt NOK,**  
Präs.-Witte mann-Str. 14, Lehrküche  
gebührenfrei, Genussbeitrag: 5,00 € Kinder, 8,00 € Erwachsene  
Anmeldung bis spätestens 23.03.2026 an [ernaehrung@neckar-odenwald-kreis.de](mailto:ernaehrung@neckar-odenwald-kreis.de)

C583

### Saisonale Küche für Männer

**Schnell, lecker, unkompliziert**  
Lust, deine Fähigkeiten am Herd aufzubessern? In unserem Kochworkshop für Männer lernst du einfache, aber beeindruckende Gerichte mit saisonalen und regionalen Zutaten – ideal für deinen entspannten Feierabend oder um beim nächsten Familienessen Eindruck zu schinden. Veranstalter ist der Fachdienst Landwirtschaft des Neckar-Odenwald-Kreises.  
*Katja Morsch*  
Mittwoch, 08.04.2026, 17:00 - 20:00 Uhr  
**Buchen, Landratsamt NOK,**  
Präs.-Witte mann-Str. 14, Lehrküche  
gebührenfrei, Genussbeitrag 15,00 - 20,00 € je nach Teilnehmerzahl  
Anmeldung bis spätestens 01.04.2026 an [ernaehrung@neckar-odenwald-kreis.de](mailto:ernaehrung@neckar-odenwald-kreis.de)

C600 Gesund und digital

### Wie E-Akte und E-Rezept die Zukunft gestalten

**Was bedeutet dieser Wandel für uns?**  
Die elektronische Patientenakte und das E-Rezept verändern Schritt für Schritt unseren Alltag im Gesundheitswesen. Rezepte können digital eingelöst und wichtige Gesundheitsdaten sicher gespeichert werden – das spart Zeit und schafft mehr Überblick. Doch wie funktioniert das genau, und was bedeutet das für uns als Patientinnen und Patienten? Andreas Lenz von der BKK Pfalz erklärt anschaulich, welche Vorteile die neuen digitalen Anwendungen bringen, worauf man achten sollte und wie jede und jeder sie im Alltag nutzen kann.  
*Andreas Lenz, Vorstandsvorsitzender BKK Pfalz*  
Mittwoch, 25.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr  
online, gebührenfrei

C601 Gesund und digital

### Mit Technik leben

**Das intelligente Wohnen von morgen**  
Digitale Assistenzsysteme, smarte Sensoren und vernetzte Alltagshelfer halten immer mehr Einzug in unsere Wohnungen. Sie können den Alltag erleichtern, für mehr Sicherheit sorgen und dazu beitragen, dass Menschen länger selbstbestimmt zu Hause leben können. Doch wie funktioniert das „intelligente Wohnen“ eigentlich – und wo liegen die Chancen und Grenzen solcher Technologien?  
Thomas Heine vom Kompetenzzentrum Pflege Baden-Württemberg zeigt praxisnah, welche technischen Lösungen es heute schon gibt und wie sie im Pflege- und Betreuungsalltag unterstützen können.  
*Thomas Heine, Landeskompetenzzentrum Pflege & Digitalisierung*  
Mittwoch, 25.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr  
online, gebührenfrei

C602 Gesund und digital

### Die Zukunft gemeinsam gestalten

**Megatrends in Medizin und Pflege und wie wir sie gemeinsam angehen können**  
Fachkräftemangel, strukturelle Finanzierungsprobleme und der demografische Wandel sind zentrale Herausforderungen für Medizin und Pflege – und sie werden sich angesichts globaler Megatrends weiter verschärfen.  
Umso wichtiger ist es, diese Entwicklungen aktiv zu gestalten. In diesem Vortrag erfahren wir, wie technische und soziale Innovationen dazu beitragen können, die Transformationsprozesse positiv zu nutzen.  
*Prof. Dr. Daniel Buhr, Leiter Steinbeis Transferzentrum*  
Mittwoch, 29.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr  
online, gebührenfrei

C603 Gesund und digital

### Lebenslanges Lernen und Wohlbefinden im Alter

**Warum Lernen nie aufhört und wie Routinen dabei helfen können**  
Lernen hält uns geistig fit, stärkt das Selbstvertrauen und trägt zu einem aktiven, zufriedenen Leben im Alter bei. Doch wie kann Lernen gelingen, wenn sich Gewohnheiten gefestigt haben? Und welche Rolle spielen Routinen, Neugier und neue Erfahrungen für das Wohlbefinden im Alltag?  
Julia Heckmann-Umhau von der Universität Heidelberg zeigt auf, wie das Gehirn durch lebenslanges Lernen flexibel bleibt, was die Forschung zur Neuroplastizität verrät und wie sich Lernroutinen positiv auf Gesundheit und Lebensfreude auswirken können.  
*Julia Heckmann-Umhau, Psychologin*  
Mittwoch, 20.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr  
online, gebührenfrei



C604 Gesund und digital

### Sensible Daten, starke Verantwortung

**Datenschutz im Zeitalter von E-Akte und E-Rezept**  
Mit der elektronischen Patientenakte und dem E-Rezept werden Gesundheitsdaten digital erfasst, gespeichert und übermittelt – ein großer Schritt in Richtung moderner Versorgung. Gleichzeitig wächst die Verantwortung, sensible Informationen sicher zu schützen. Wie lässt sich Datenschutz im Gesundheitswesen praktisch umsetzen, ohne den digitalen Fortschritt auszubremsen? Bianca Kastl vom Chaos Computer Club gibt einen verständlichen Einblick in Chancen und Risiken der Digitalisierung im Gesundheitsbereich. Sie zeigt, worauf Patientinnen und Patienten achten sollten, wie Sicherheit im Alltag gelingt und warum Datenschutz kein Hindernis, sondern ein zentraler Baustein für Vertrauen in die digitale Gesundheitszukunft ist.  
*Bianca Kastl, Chaos Computer Club*  
Mittwoch, 24.06.2026, 18:00 - 19:30 Uhr  
online, gebührenfrei

C605 Gesund und digital

### Das Erbe im Netz

**Wie wir unseren digitalen Nachlass gestalten können**  
Fotos, Nachrichten, Online-Konten oder Verträge – vieles, was uns im Alltag begleitet, existiert heute nur noch digital. Doch was passiert mit diesen Daten, wenn wir einmal nicht mehr da sind? Wer darf darauf zugreifen, und wie kann man rechtzeitig vorsorgen? Oliver Buttler von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg erklärt anschaulich, was unter digitalem Nachlass zu verstehen ist, welche rechtlichen und praktischen Schritte sinnvoll sind und wie sich persönliche Daten verantwortungsvoll sichern lassen.  
*Oliver Buttler, Verbraucherzentrale Baden-Württemberg*  
Mittwoch, 15.07.2026, 18:00 - 19:30 Uhr  
online, gebührenfrei



© Foto: KI-generiert







# Sprachen

**Sprachen lernen mit System:  
Sprachkurse an der  
Volkshochschule  
nach dem GER!**



### Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER) befasst sich mit der Beurteilung von Fortschritten in den Lernerfolgen bezüglich einer Fremdsprache. Ziel ist, die verschiedenen europäischen Sprachzertifikate untereinander vergleichbar zu machen und einen Maßstab für den Erwerb von Sprachkenntnissen zu schaffen.

### Gebührentabelle für Sprachkurse der vhs Buchen

Um Ihnen möglichst verlässliche Rahmenbedingungen zu bieten, werden unsere Sprachkurse im Programmheft und auf der Webseite jeweils mit einer Gebühr ausgeschrieben. Die veröffentlichten Gebühren gelten für die jeweils angegebene Teilnehmenden-Zahl und sind gemäß unserer Gebührentabelle für Sprachkurse gestaffelt. Bei weniger als 8 TN im Kurs wird die Gebühr gemäß der Gebührentabelle angepasst und im Kurs bekannt gegeben. Maßgebend ist die Anzahl der angemeldeten Personen am zweiten Kurstermin. Danach ist eine Änderung der Kursgebühr nicht mehr möglich. Zu Vermeidung von eventuell höheren Kursgebühren können 12 Kurstermine nach einstimmiger Absprache im Kurs gemäß unserer Gebührentabelle auf 10 Termine gekürzt werden.

### Gebührenstaffel Sprachen

TN	12 Termine 24 UE	10 Termine 20 UE
8 TN und mehr	94 €	78 €
7 TN	106 €	88 €
6 TN	118 €	98 €
5 TN	130 €	108 €
Kleinstgruppe 3-4 TN		180 €
Einzeltraining Termine nach Absprache		520 €

TN - Teilnehmende, UE - Unterrichtseinheit  
Stand August 2023



Folgen Sie uns auf  
Instagram und Facebook!



## Prüfungen beim vhs-Verband Baden-Württemberg

Deutsch, Goethe-Institut oder telc

- in allen GER Stufen A1 - C2

### Cambridge Assessment English

General English Examinations:

- from Pre A1 Starters (YLE Starters) to C2 Proficiency (CPE)

Business English Certificates (BEC)

- BEC Preliminary (B1)
- BEC Vantage (B2)
- BEC Higher (C1)

Master Centre: vhs-Verband BW, Raiffeisenstr. 14, 70771 Leinfelden-Echterdingen, Tel. 0711-75900-27

### Spanisch, Instituto Cervantes

- B1 bis B2

Weitere Informationen und Prüfungsstandorte unter [www.vhs-bw.de/pruefungen/sprachpruefungen.html](http://www.vhs-bw.de/pruefungen/sprachpruefungen.html)



## Die Volkshochschule Buchen

führt Integrationskurse, gefördert vom BAMF, durch.

### Kostenbeitrag

4,58 Euro pro Unterrichtsstunde oder 2,29 Euro pro Unterrichtsstunde oder kostenfrei (gefördert vom BAMF).

### Bitte bringen Sie zur Beratung mit, falls vorhanden:

- Bestätigung über den Anspruch auf Teilnahme am Integrationskurs (vom Jobcenter oder Landratsamt NOK)
- Bestätigung über die Berechtigung zur Teilnahme am Integrationskurs (vom BAMF)
- Bestätigung über den Anspruch auf kostenlose Teilnahme an einem Integrationskurs (vom Bundesverwaltungsamt Friedland)
- Befreiung vom Kostenbeitrag zum Integrationskurs (vom BAMF)
- Ihren Pass
- Unterlagen zur Namensänderung

## Migrations-Beratung

Caritas-Verband Neckar-Odenwald-Kreis

Frau Breuer-Belz, Herr Sengstake

Tel. 06281 3255-0

Buchen, Am Haag 17

Dienstag 13:00 - 16:00 Uhr

Donnerstag 09:00 - 12:00 Uhr

Adelsheim, Rathaus

Dienstag 09:00 - 12:00 Uhr

## Diakonisches Werk Neckar-Odenwald

Tel. 06281 56243-0

Buchen, Dr.-K.-Adenauer-Straße 1

Montag bis Freitag

09:00 - 12:00 Uhr

## Landratsamt Neckar-Odenwald-Kreis

Ausländerbehörde

Tel. 06261 840

Integrationsbeauftragte

Annette Vogel-Hrustić, Tel. 06261 84 2283

Nadine Appenzeller, Tel. 06261 84 1429

## Stadt Buchen

Integrationsmanagement

Tel. 06281 31-113



© Foto: Kateryna Klymchuk

## Deutsch als Fremdsprache

### Integrationskurse

gefördert vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)

Wenn Sie in Deutschland leben möchten, sollten Sie Deutsch lernen. Das ist wichtig, wenn Sie Arbeit suchen, Anträge ausfüllen müssen, Ihre Kinder in der Schule unterstützen oder neue Menschen kennen lernen möchten. Außerdem sollten Sie einige Dinge über Deutschland wissen, zum Beispiel über die Geschichte, die Kultur und die Rechtsordnung. Ziel des Integrationskurses ist das Sprachniveau B1.

### ● Sprachkurs 600 UE

Sprachkurs mit Alphabetisierung 900 UE

1 Unterrichtsstunde (UE) = 45 Minuten

Der Sprachkurs schließt mit der Prüfung

**Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)** ab.

### ● Orientierungskurs 100 UE

Wesentliche Themen im Orientierungskurs sind die Rechtsordnung, Geschichte und Kultur sowie Werte, die in Deutschland wichtig sind, zum Beispiel Religionsfreiheit, Toleranz und Gleichberechtigung. Den Orientierungskurs schließen Sie mit dem Test **Leben in Deutschland** ab, der auch als Einbürgerungstest gilt.

## BAMF - Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Regionalstelle Karlsruhe

Pfizerstr. 1

76139 Karlsruhe

Telefon: 0721 9653-0

[www.bamf.de](http://www.bamf.de)



Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge

## Deutsch als Fremdsprache Beratung und Einstufung

Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

### Beratungszeiten:

**Mittwoch 09:00 - 11:00 Uhr**

**Donnerstag 14:00 - 16:00 Uhr**

Volkshochschule Buchen  
Kellereistr. 48, 74722 Buchen  
Tel. 06281 557930

## Integrationskurs BAMF 103

mit Alphabetisierung

Montag bis Freitag, 08:30 - 11:45 Uhr

20.01.2025 bis 12.05.2026

**Buchen-Hainstadt, Grundschule, Raum 03**

900 UE Sprachkurs

300 UE Verlängerung bei Bedarf

100 UE Orientierungskurs

Im Alphabetisierungskurs werden die Teilnehmenden lateinisch alphabetisiert und lernen gleichzeitig Deutsch.

## Integrationskurs BAMF 105

Zweitschriftlernerkurs

Montag bis Freitag, 08:30 - 11:45 Uhr

07.04.2025 bis 17.09.2026

**Buchen-Hainstadt, Grundschule, Raum 13**

900 UE Sprachkurs

100 UE Orientierungskurs

Abschluss: Deutsch-Test für Zuwanderer und Test „Leben in Deutschland“

## Integrationskurs BAMF 106

Montag bis Freitag, 08:30 - 11:45 Uhr

28.04.2025 bis 27.03.2026

**Buchen, vhs-Haus 2, Kursraum unten**

600 UE Sprachkurs

100 UE Orientierungskurs

Abschluss: Deutsch-Test für Zuwanderer und Test „Leben in Deutschland“



© Foto: iStock



Folgen Sie uns auf  
Instagram und Facebook!





## Deutsch als Fremdsprache Beratung und Einstufung

Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

### Beratungszeiten:

**Mittwoch** 09:00 - 11:00 Uhr  
**Donnerstag** 14:00 - 16:00 Uhr

Volkshochschule Buchen  
Kellereistr. 48, 74722 Buchen  
Tel. 06281 557930

## Integrationskurs BAMF 107

Montag bis Freitag, 08:30 - 11:45 Uhr  
15.09.2025 bis 15.07.2026

**Buchen-Hainstadt**, Grundschule, Raum 14  
600 UE Sprachkurs  
100 UE Orientierungskurs  
Abschluss: Deutsch-Test für Zuwanderer und  
Test „Leben in Deutschland“

## Integrationskurs BAMF 108 mit Alphabetisierung

Montag bis Freitag, 08:30 - 11:45 Uhr  
13.10.2025 bis 02.02.2027

**Buchen**, vhs-Haus 1, großer Kursraum  
900 UE Sprachkurs  
300 UE Verlängerung bei Bedarf  
100 UE Orientierungskurs

## Integrationskurs BAMF 109

Montag bis Freitag, 13:15 - 16:30 Uhr  
26.01.2026 bis 22.12.2026

**Buchen**, vhs-Haus 2, Kursraum unten  
600 UE Sprachkurs  
100 UE Orientierungskurs  
Abschluss: Deutsch-Test für Zuwanderer und  
Test „Leben in Deutschland“

## Integrationskurs BAMF 110

Montag bis Freitag, 08:30 - 11:45 Uhr  
Beginn geplant am 18.02.2026

**Buchen-Hainstadt**, Grundschule, Raum 04  
600 UE Sprachkurs  
100 UE Orientierungskurs  
Abschluss: Deutsch-Test für Zuwanderer und  
Test „Leben in Deutschland“



Über Teilnahmeberechtigungen entscheiden grundsätzlich die Arbeitsagenturen und Jobcenter. Wenden Sie sich hier an Ihre Beraterin oder Berater.

Wenn Sie arbeiten oder sich in Ausbildung oder im Anerkennungsverfahren befinden und keine Leistungen nach SGB II oder SGB III beziehen, können Sie direkt beim BAMF einen Antrag auf Teilnahmeberechtigung stellen:

BSK.Stuttgart@bamf.bund.de

## Berufssprachkurs BSK 22

### Basiskurs B2 mit 500 UE

Montag bis Freitag, 08:30 - 11:45 Uhr  
18.09.2025 bis 30.03.2026

Unterricht auch während der Schulferien  
**Buchen**, vhs-Haus 2, Kursraum oben  
2,56 Euro pro UE eigener Kostenbeitrag  
oder kostenfrei, gefördert vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales  
Abschluss: Deutsch-Test für den Beruf B2

### D146

## Deutsch-Test für den Beruf B2

Ausschließlich für Menschen, die an einem Berufssprachkurs B2 teilgenommen haben.  
Mittwoch, 01.04.2026, 08:30 - 16:00 Uhr  
**Buchen**, vhs-Haus 1, Kellereistr. 48, großer Kursraum  
gebührenfrei für BSK-Teilnehmende  
165,00 Euro für TN anderer Kursträger  
40,00 Euro Rücktrittgebühr  
Anmeldeschluss: 02.03.2026

Die Prüfungsteilnahme  
ist nur mit einem gültigen  
Lichtbildausweis möglich.

### D101

## Deutsch-Test für Zuwanderer Niveau A2 und B1

Samstag, 25.04.2026, 08:00 - 16:30 Uhr  
**Buchen**, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Kursraum unten

gebührenfrei für vhs-Teilnehmende,  
175,00 Euro für Externe  
25,00 Euro Rücktrittsgebühr  
Die Prüfungsgebühr bitte bei der Anmeldung  
bezahlen, die Berechtigung und einen Pass  
vorlegen. Anmeldeschluss: 20.03.2026

### D102

## Deutsch-Test für Zuwanderer Niveau A2 und B1

Samstag, 20.06.2026, 08:00 - 16:30 Uhr  
**Buchen**, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Kursraum unten

gebührenfrei für vhs-Teilnehmende,  
175,00 Euro für Externe  
25,00 Euro Rücktrittsgebühr  
Die Prüfungsgebühr bitte bei der Anmeldung  
bezahlen, die Berechtigung und einen Pass  
vorlegen. Anmeldeschluss: 18.05.2026

Personen außerhalb des Integrations-  
kurssystems können nicht am DTZ  
teilnehmen. Die Prüfungsanmeldung  
ist nur persönlich im Büro möglich.  
Anmeldezeiten:

• **Mittwoch** 09:00 - 11:00 Uhr  
• **Donnerstag** 15:00 - 17:00 Uhr

### D103

## Deutsch-Test für Zuwanderer Niveau A2 und B1

Samstag, 04.07.2026, 08:00 - 16:30 Uhr  
**Buchen**, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Kursraum unten

gebührenfrei für vhs-Teilnehmende,  
175,00 Euro für Externe  
25,00 Euro Rücktrittsgebühr  
Die Prüfungsgebühr bitte bei der Anmeldung  
bezahlen, die Berechtigung und einen Pass  
vorlegen. Anmeldeschluss: 01.06.2026

### D107

## telc Deutsch A2-B1 Zertifikatsprüfung

Für Menschen außerhalb der Integrations-  
kurse. Weitere Info unter [www.telc.net](http://www.telc.net).

Samstag, 11.07.2026, 08:30 - 14:00 Uhr  
**Buchen**, vhs-Haus 1, Kellereistr. 48,  
großer Kursraum

185,00 Euro  
136,00 Euro Rücktritt nach  
dem Anmeldeschluss  
Anmeldeschluss: 12.06.2026

### D106

## Prüfungsvorbereitung telc Deutsch A2 - B1

Sie lernen den Ablauf und die Aufgaben die-  
ser Prüfung kennen und können sich dadurch  
am Prüfungstag sicherer fühlen.

Freitag, 26.06.2026, 18:00 - 21:00 Uhr  
**Buchen**, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Kursraum oben

16,00 Euro inkl. Lernmaterial

### D114

## Test „Leben in Deutschland“

Freitag, 27.03.2026, 13:15 - 14:45 Uhr  
**Buchen**, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Kursraum oben

25,00 Euro für Externe  
Die Prüfungsgebühr bitte bei der Anmeldung  
bezahlen und einen Pass vorlegen.  
Anmeldeschluss: 03.03.2026

### D117

## Test „Leben in Deutschland“

Mittwoch, 13.05.2026, 08:30 - 10:00 Uhr  
**Buchen-Hainstadt**, Grundschule, Raum 03  
25,00 Euro für Externe  
Die Prüfungsgebühr bitte bei der Anmeldung  
bezahlen und einen Pass vorlegen.  
Anmeldeschluss: 15.04.2026

### D120

## Test „Leben in Deutschland“

Donnerstag, 16.07.2026, 08:30 - 10:00 Uhr  
**Buchen-Hainstadt**, Grundschule, Raum 14  
25,00 Euro für Externe  
Die Prüfungsgebühr bitte bei der Anmeldung  
bezahlen und einen Pass vorlegen.  
Anmeldeschluss: 24.06.2026

### D129

## Einbürgerungstest

Die vhs Buchen führt im Auftrag des Bundes-  
amts für Migration und Flüchtlinge den Ein-  
bürgerungstest durch. Der Fragenkatalog ist  
auf der Webseite des BAMF zu finden. Bitte  
beachten Sie die Hinweise zur Anmeldung  
auf der Homepage.

Donnerstag, 16.04.2026, 17:00 - 18:30 Uhr  
**Buchen**, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Kursraum unten

25,00 Euro, Anmeldeschluss: 24.03.2026

### D130

## Einbürgerungstest

Donnerstag, 18.06.2026, 17:00 - 18:30 Uhr  
**Buchen**, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Kursraum unten  
25,00 Euro, Anmeldeschluss: 22.05.2026



Folgen Sie uns auf  
Instagram und Facebook!



D220

## Englisch 2. Semester

### Ziel A1

Gute Laune und Lernerfolg ab der ersten Englischstunde. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk Easy English A1.1 von Cornelsen. Authentische Szenarien und Dialoge fördern den Austausch im Kurs und die Freude am Lernen.

*Maya Steinbach, Lehrerin*

*Freitag, 27.02.2026 bis 26.06.2026,*

*17:30 - 19:00 Uhr, 12 Termine*

**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Kursraum unten**

*94,00 Euro ab 8 Teilnehmenden*

D223

## Englisch 6. Semester

### Ziel A2

Lehrbuch: Easy English A2.1

*Gesuina Reize*

*Montag, 23.02.2026 bis 11.05.2026,*

*18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine*

**Adelsheim, Eckenberghalle, Ob. Eckenbergstraße 5, Unterrichtsraum 1**

*78,00 Euro ab 8 Teilnehmenden*

D230

## Englisch 13. Semester

### Ziel B2

Are you determined to improve your English? Come and join us. In a lively and concentrated atmosphere we will focus on conversation, grammar and lots of practice to build a solid foundation. We will address common mistakes and do various exercises, also for vocabulary, to help you gain confidence in your English.

*Bernadette Koska, Lehrerin*

*Mittwoch, 25.02.2026 bis 13.05.2026,*

*18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine*

**Buchen, vhs-Haus 1, Kellereistr. 48, kleiner Kursraum**

*78,00 Euro ab 8 Teilnehmenden*



© Foto: iStock

D235

## Englisch für Fortgeschrittene

### Ziel B1

In kleinen Schritten lernen wir die wichtigsten Sprachmittel, um in verschiedenen Situationen des Alltags kommunizieren zu können. Im Mittelpunkt steht die Sprache der Menschen von heute in lebensnahen Dialogen und Texten.

*Maya Steinbach, Lehrerin*

*Mittwoch, 25.02.2026 bis 10.06.2026,*

*17:30 - 19:00 Uhr, 12 Termine*

**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Kursraum unten**

*94,00 Euro ab 8 Teilnehmenden*

D236

## Englisch am Vormittag

### für Fortgeschrittene Ziel B2

Here is just the place for you to talk, have discussion and debate on various day-to-day topics. These pave the way to practice and increase your knowledge of English, and also enable you to take an active part in conversations. Inhibition is a thing of the past. Way to go guys.

*Emerita Richter, Journalistin, Lehrerin*

*Dienstag, 24.02.2026 bis 28.04.2026,*

*09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine*

**Buchen, vhs-Haus 1, Kellereistr. 48, kleiner Kursraum**

*78,00 Euro ab 8 Teilnehmenden*

D238

## Englisch Auffrischung

### für Erwachsene

Dieser Kurs richtet sich an erwachsene Lernende, die ihre Kommunikationsfähigkeiten in der englischen Sprache verbessern möchten. Im Mittelpunkt steht das praktische Anwenden der Sprache im Alltag, im Beruf und auf Reisen. Ziel ist es, in Alltagssituationen flüssig und natürlich sprechen zu können. Der Kurs ist ideal für Erwachsene, die Grundkenntnisse in Englisch besitzen und sich vor allem im mündlichen Ausdruck verbessern möchten. Es sind keine perfekten Grammatikkenntnisse erforderlich – Motivation und Offenheit zum Sprechen stehen im Vordergrund. Wir verwenden das Buch Easy English Upgrade Book 1 A1.1

*Helmut Brünner, Lehrer in Ruhestand*

*Donnerstag, 26.02.2026 bis 25.06.2026,*

*18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine*

*kein Unterricht im April und in den Schulferien*

**Hardheim, Walter-Hohmann-Schulzentrum, Schulstr. 8**

*78,00 Euro ab 8 Teilnehmenden*

D301

## Französisch Auffrischung

### mit Vorkenntnissen Ziel A2

In Frankreich sagt man „Rebonjour“, wenn man jemandem zum wiederholten Mal an einem Tag begegnet. Sind Sie der französischen Sprache schon begegnet und wollen sich ihr mit neuem Elan widmen? Dann kommen Sie in diesen Kurs.

Erster Abend findet in der Gemeindebibliothek Hardheim statt.

*Anna Miliou, Lehrerin*

*Dienstag, 24.02.2026 bis 12.05.2026,*

*18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine*

**Hardheim, Walter-Hohmann-Schulzentrum, Raum 201, 1. OG**

*78,00 Euro ab 8 Teilnehmenden*



© Foto: iStock

D302

## Französisch 4. Semester

### Ziel A1

*Anna Miliou, Lehrerin*

*Donnerstag, 26.02.2026 bis 21.05.2026,*

*20:10 - 21:40 Uhr, 10 Termine*

**Buchen, Abt-Bessel-Realschule, Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Zimmer 0.36 (EG)**

*78,00 Euro ab 8 Teilnehmenden*

D307

## Französisch 10. Semester

### Ziel A2

*Anna Miliou, Lehrerin*

*Donnerstag, 26.02.2026 bis 21.05.2026,*

*18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine*

**Buchen, Abt-Bessel-Realschule, Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Zimmer 0.36 (EG)**

*78,00 Euro ab 8 Teilnehmenden*

D312

## Französisch Konversation

### für Fortgeschrittene Ziel B2

*Maike Neuffer*

*Dienstag, 24.02.2026 bis 30.06.2026,*

*17:00 - 18:30 Uhr, 13 Termine*

**Osterburken, Realschule, Hemsbacher Str. 22, Hauptgebäude, R01-0.05**

*101,00 Euro ab 8 Teilnehmenden*

D400

## Italienisch 4. Semester

### Ziel A1

*Gesuina Reize*

*Donnerstag, 26.02.2026 bis 21.05.2026,*

*18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine*

**Adelsheim, Eckenberghalle, Ob. Eckenbergstraße 5, Unterrichtsraum 1**

*78,00 Euro ab 8 Teilnehmenden*

D402

## Italienisch 9. Semester

### Ziel A2

*Gesuina Reize*

*Mittwoch, 04.03.2026 bis 17.06.2026,*

*17:00 - 18:30 Uhr, 12 Termine*

**Buchen, vhs-Haus 1, Kellereistr. 48, großer Kursraum**

*94,00 Euro ab 8 Teilnehmenden*

D408

## Italienisch 11. Semester

### Ziel A2

*Gesuina Reize*

*Mittwoch, 04.03.2026 bis 17.06.2026,*

*18:35 - 20:05 Uhr, 12 Termine*

**Buchen, vhs-Haus 1, Kellereistr. 48, großer Kursraum**

*94,00 Euro ab 8 Teilnehmenden*



© Foto: KI-generiert

D500

## Spanisch 1. Semester

### ohne Vorkenntnisse Ziel A1

Ob für den Urlaub oder den Beruf - erlernen Sie in angenehmer Atmosphäre die spanische Sprache. Ziel ist es, dass Sie sich über einfache Sachverhalte unterhalten können. Außerdem bietet der Kurs Gelegenheit, um mit einer Muttersprachlerin in die Kultur Kubas einzutauchen.

*Yuraimy Neyra Gaston*

*Mittwoch, 25.02.2026 bis 13.05.2026,*

*18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine*

**Buchen, Abt-Bessel-Realschule, Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Zimmer 0.36 (EG)**

*78,00 Euro ab 8 Teilnehmenden*

D501

## Spanisch 6. Semester

### mit Vorkenntnissen Ziel A2

Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse und vor allem über viel Motivation und Freude an der spanischen Sprache? In diesem Kurs arbeiten wir mit dem Kursbuch Con gusto nuevo A2 und wiederholen und erweitern gemeinsam Ihr Wissen in einem abwechslungsreichen Mix aus Themen: von Alltagssituationen bis hin zu Reisen, Freizeit und Kultur. Dabei üben wir gezielt den Gebrauch der Zeitformen, so dass Ihnen immer weniger „Spanisch vorkommt“.

*Anna-Maria Balles, Lehrerin in Ausbildung*

*Samstag, 07.03.2026 bis 02.05.2026,*

*09:30 - 11:00 Uhr, 8 Termine*

**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Kursraum oben**

*63,00 Euro ab 8 Teilnehmenden*





# Arbeit und Beruf

## Xpert Business

Das Kurs- und Zertifikatssystem für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung vom Einstieg bis zum Profi-Niveau.



Das Kurssystem Xpert Business ist modular aufgebaut und zeichnet sich durch seine Praxisnähe aus: Gelernt wird anhand von Praxisfällen aus dem betrieblichen Alltag. So lässt sich das neu Erlernte unmittelbar in der täglichen Arbeit nutzen.

Nach jedem Kurs besteht die Möglichkeit, eine standardisierte Prüfung abzulegen mit bundesweit anerkanntem Zertifikat.

[www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

### E020

#### Finanzbuchführung 1

##### Xpert Business Webinar

Hier ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im kaufmännischen Bereich. Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. So sind Sie in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Die neu erworbenen Fähigkeiten können Sie direkt einsetzen und schon im Kurs mit zahlreichen Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis üben.

*Dienstag und Donnerstag, ab 10.03.2026,  
18:30 - 20:30 Uhr, 24 Termine  
online, 445,00 Euro inkl. Lehrmittel*

### E021

#### Finanzbuchführung 2

##### Xpert Business Webinar

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Auch werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten. Voraussetzung ist Fachwissen aus Finanzbuchführung 1.

*Montag und Mittwoch, ab 09.03.2026,  
18:30 - 20:30 Uhr, 22 Termine  
online, 410,00 Euro inkl. Lehrmittel*

### E022

#### Finanzbuchführung mit DATEV Xpert Business Webinar

Anhand zahlreicher Praxisfälle erlernen Sie Kenntnisse und Fertigkeiten in EDV-gestützter Buchführung mit DATEV-Programmen. Am Kursende können Sie selbstständig mit DATEV-Software arbeiten. Sie beherrschen Struktur und Systemlogik der DATEV-Buchungsprogramme, können laufende Geschäftsvorfälle buchen, einen Jahresabschluss erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen erzeugen und interpretieren. Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business Prüfung ablegen (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

*Dienstag und Donnerstag, ab 10.03.2026,  
18:30 - 20:30 Uhr, 16 Termine  
online, 370,00 Euro inkl. Lehrmittel*

## Xpert Business Lernnetz

### Online-Kurse mit Durchführungsgarantie

An zwei Tagen in der Woche lernen Sie im Live-Web-Seminar mit einem erfahrenen Fachdozenten online von zu Hause aus. Für Fragen an den Dozenten steht ein Chat zur Verfügung. Alle Veranstaltungen werden aufgezeichnet und können bis zu sechs Wochen nach Ende des Kurses noch einmal angesehen werden. Quereinstieg in den laufenden Kurs ist möglich. Der Techniktest steht Ihnen vom 02.03.2026 - 06.03.2026, 8:30 - 20:30 Uhr zur Verfügung. Weitere Informationen zu allen Kursen sowie ein Demo-Web-Seminar finden Sie unter [www.xpert-business-lernnetz.de](http://www.xpert-business-lernnetz.de)



Folgen Sie uns auf  
Instagram und Facebook!




**E023 Bilanzierung**  
**Xpert Business Webinar**  
Die hoch qualifizierte Buchhaltungsfachkraft ist befähigt, eine Buchhaltung, z. B. die Finanzbuchhaltung, die Anlagenbuchhaltung und die Lohnbuchhaltung, in einem Unternehmen einzurichten, zu organisieren, zu überwachen und Einfluss auf den Erfolg zu nehmen. Dazu gehört, regelmäßige Monatsabschlüsse und den Jahresabschluss unter Beachtung der aktuellen Vorschriften nach Handels- und Steuerrecht und der Rechtsprechung für das Unternehmen zu erstellen. Dieser Kurs setzt entsprechende Berufspraxis sowie Kenntnisse voraus, wie sie im Kurs „Xpert Business Finanzbuchführung (2)“ vermittelt werden.  
*Dienstag und Donnerstag, ab 10.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Termine online, 370,00 Euro inkl. Lehrmittel*

**E025 Kosten- und Leistungsrechnung**  
**Xpert Business Webinar**  
Die Kosten- und Leistungsrechnung ist Teil des Rechnungswesens und setzt eine gut organisierte und gegliederte Buchführung voraus. Sie ermittelt das Betriebsergebnis des Unternehmens und erlaubt Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche oder über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte. Dieser Kurs setzt Kenntnisse voraus, wie sie in „Xpert Business Finanzbuchführung 1“ vermittelt werden.  
*Montag und Mittwoch, ab 09.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Termine online, 370,00 Euro inkl. Lehrmittel*


**E026 Controlling**  
**Xpert Business Webinar**  
Nach diesem Kurs können Sie über die Grenzen der einzelnen Themenfelder hinaus Prozesse im Unternehmen bewerten und steuern. Dazu setzen Sie zentrale Instrumente und Arbeitstechniken des Controllings ein (z.B. Balanced Score Card). Sie können die Lage eines Unternehmens beurteilen. Sie können zur Formulierung der Unternehmensziele wesentlich beitragen, Lösungen bezüglich deren Messbarkeit erarbeiten sowie die Entwicklung prüfen und beurteilen. Dieser Kurs setzt entsprechende Berufspraxis sowie Kenntnisse voraus, wie sie in den Xpert Business Kursen „Finanzbuchführung (1) und (2)“ vermittelt werden.  
*Montag und Mittwoch, ab 09.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Termine online, 370,00 Euro inkl. Lehrmittel*

**E027 Betriebliche Steuerpraxis**  
**Xpert Business Webinar**  
Der Kurs vermittelt Ihnen die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen, für die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer den Steuertatbestand festzustellen und die Bemessungsgrundlagen korrekt zu ermitteln. Sie können dann mit den richtigen Fristen und Meldeverfahren die Steuer gegenüber dem Finanzamt abwickeln. Im Einzelnen können Sie Abschreibungsbeträge berechnen, die Pflichten des Arbeitgebers für den Bereich der Lohnsteuer anwenden, die Gewerbesteuer berechnen, die Bemessungsgrundlage der Umsatzsteuer für die einzelnen Umsatzarten sowie die Umsatzsteuerjahreserklärung ausfüllen. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, die steuerlichen Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.  
Für diesen Kurs sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse erforderlich, Berufserfahrung im kaufmännischen Bereich ist von Vorteil.  
*Montag und Mittwoch, ab 09.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, 22 Termine online, 410,00 Euro inkl. Lehrmittel*

  
**E028 Lohn und Gehalt 1**  
**Xpert Business Webinar**  
Jede/r Arbeitgeber/in hat für die Beschäftigten Lohnsteuern, Zuschlagsteuern und die gesetzlichen Sozialversicherungsbeiträge einzubehalten und an die entsprechenden Stellen abzuführen. Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Lohnsteuerklassen, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Die in diesem Kurs erworbene Fachkompetenz bildet die Grundlage für das weiterführende Modul Lohn und Gehalt (2).  
*Dienstag und Donnerstag, ab 10.03.26, 18:30 - 20:30 Uhr, 24 Termine online, 445,00 Euro inkl. Lehrmittel*

**E029 Lohn und Gehalt 2**  
**Xpert Business Webinar**  
Das deutsche Einkommenssteuerrecht sieht zahlreiche Einkommensarten, Sonderregelungen, Freibeträge oder Begünstigungen bestimmter Personen etc. vor. Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge.  
Dieser Kurs setzt Kenntnisse voraus, wie sie im Kurs „Xpert Business Lohn und Gehalt (1)“ vermittelt werden.  
*Montag und Mittwoch, ab 09.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, 22 Termine online, 410,00 Euro inkl. Lehrmittel*

**E030 Lohn und Gehalt mit DATEV**  
**Xpert Business Webinar**  
Aus der Lohnabrechnung ist der Einsatz des Computers als Arbeitsmittel nicht mehr wegzudenken, schon wegen der vorgeschriebenen Datenübermittlung von Lohnsteuer und Sozialversicherung sowie der elektronischen Lohnsteuerkarte und des Lohnnachweises an die Berufsgenossenschaft. Ziel dieses Kurses ist es, die Erstellung der Lohn- und Gehaltsabrechnungen am PC systematisch und anwendungsbezogen zu vermitteln. Anhand der DATEV Software werden Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte erstellt. Dabei werden die wichtigsten Arbeitsschritte wie das Anlegen von Firmenstammdaten, von Personaldaten bis hin zum Ausdruck von Monats- und Jahresmeldungen anhand von praxisnahen Beispielen erklärt.  
*Dienstag und Donnerstag, ab 10.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, 16 Termine online, 370,00 Euro inkl. Lehrmittel*

Xpert Business Abschlüsse   Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen   Lohn   Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

Weitere Infos zu allen Kursen sowie ein Demo-Webinar finden Sie unter

[www.xpert-business-lernnetz.de](http://www.xpert-business-lernnetz.de)







© Foto: KI-generiert

### E031 Personalwirtschaft Xpert Business Webinar

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Montag und Mittwoch, ab 09.03.2026,  
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Termine  
online, 370,00 Euro inkl. Lehrmittel

### E032 Einnahmen-Überschussrechnung Xpert Business Webinar

Da der Gesetzgeber vor einiger Zeit die Grenzen zur Buchführungspflicht erhöht hat, erstellen immer mehr kleine und mittelständische Unternehmen statt einer Bilanz eine Einnahmen-Überschuss-Rechnung: Freiberuflich Tätige und Gewerbetreibende, deren Umsatz unter 500.000 € und Gewinn unter 50.000 € liegt, können ihren Gewinn durch eine Gegenüberstellung von Einnahmen und Ausgaben (EÜR) ermitteln. Daher bietet das System Xpert Business einen passenden Kurs speziell für Freiberufler/innen, kleine Unternehmen und deren Buchhaltungsmitarbeiter/innen, aber auch für Mitarbeiter/innen aus der Steuerberatung, die Kleingewerbetreibende unterstützen. Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Die Teilnehmenden werden Schritt für Schritt sowie anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.  
Montag und Mittwoch, ab 09.03.2026,  
18:30 - 20:30, 11 Termine  
online, 205,00 Euro inkl. Lehrmittel

### E033 Zertifikatsprüfungen für alle Xpert Business Kurse

Prüfungsdauer: 180 Minuten  
Anmeldeschluss: Freitag, 19. Juni 2026  
in Kooperation mit der vhs Mosbach  
Anmeldung über [info@vhs-mosbach.de](mailto:info@vhs-mosbach.de)  
Freitag, 17.07.2026, 09:00 - 12:00 Uhr  
vhs Mosbach, Besprechungsraum 1. OG,  
74821 Mosbach, Hauptstraße 22  
95,00 Euro

### E050 Power-Rhetorik für Frauen

Sie haben etwas zu sagen und möchten, dass es entsprechend zielsicher ankommt? Ob im Meeting, im Bewerbungsgespräch, bei einer Präsentation oder in einer hitzigen Diskussion: Ihre Worte sollen wirken, Sie wollen souverän auftreten und sich Gehör verschaffen ohne sich zu verbiegen. In diesem praxisorientierten Online-Seminar trainieren Sie, mit Klarheit, Präsenz und Ausstrahlung zu sprechen. Sie entdecken, wie Sie Lampenfieber in Energie verwandeln, wie Stimme, Körpersprache und Sprache zusammenspielen – und wie Sie auch unter Druck souverän bleiben.

Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom  
Montag, 23.03.2026, 18:30 - 21:30 Uhr  
online, 65,00 Euro inkl. Trainingsbuch

### E051 Schlagfertigkeitstraining

Fallen Ihnen die passenden Worte oder besten Ideen regelmäßig zu spät ein? Hier lernen Sie, spontaner und mutiger mit Ihrer Sprache umzugehen und Ihren aktiven Wortschatz spürbar zu erweitern. Somit können Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren. Sie werden künftig Ihr Gegenüber mit spontanen Antworten verblüffen und überzeugen. Dieses Impulsseminar gibt viele Anregungen für das Training zuhause, macht Sie wortgewandt und selbstbewusst.

Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom  
Montag, 15.06.2026, 18:30 - 21:30 Uhr  
online, 65,00 Euro inkl. Trainingsbuch

### E060 Kinder & Medien Was Eltern wissen sollten

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar. Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen.

Robin Weniger, Betriebswirt  
Dienstag, 28.04.2026, 18:30 - 20:15 Uhr  
online, 32,50 Euro

### E200 Tastaturschreiben am PC für Schulklassen 5 und 6

Das 10-Finger-Schreiben nach der audiovisuellen Lernmethode vermittelt das „blinde“ Schreiben an der Tastatur innerhalb kurzer Zeit. Mit Farben, Bildern, Assoziationen und Musik werden die Griffwege an der Tastatur schnell erarbeitet. Ein Schreibtraining im Kurs und Übungszeiten zu Hause sichern das Ergebnis.

Dieser Kurs kann von Schulklassen auf Wunsch terminiert und in der eigenen Schule durchgeführt werden, sofern ein Computerraum zur Verfügung steht.

Jutta Mackert, Geprüfte Sekretärin (IHK)  
Beginn nach Absprache,  
bitte rufen Sie uns an.  
62,00 Euro (ermäßigte Gebühr)  
inkl. Lehrbuch 15,90 Euro



© Foto: KI-generiert

### E250 Prüfungsvorbereitung Mathematik (Realschulabschluss)

In diesem Kompaktkurs zur Realschulabschlussprüfung im Fach Mathematik übst du anschaulich die wichtigsten Themen: Rechnen mit Termen, Rationale Zahlen, Prozent- und Zinsrechnung, Gleichungssysteme, Funktionen, Geometrie, Wurzeln und Potenzen, Statistik und Wahrscheinlichkeitsrechnung. Lerne effektive Strategien zum Lösen typischer Prüfungsaufgaben und kläre offene Fragen. Mit anschaulichen Beispielen, gezielten Erklärungen und hilfreichen Lerntipps gewinnst du Sicherheit und Routine. Der Kurs bietet die Chance, offen gebliebene Wissenslücken zu schließen, um gut vorbereitet in die Abschlussprüfung zu starten.

Jörn Hahn,  
staatlich examinierte Lehrkraft  
Mittwoch, 08.04.2026, 09:00 - 12:00 Uhr  
Donnerstag, 09.04.2026, 09:00 - 12:00 Uhr  
Freitag, 10.04.2026, 09:00 - 12:00 Uhr,  
3 Termine

Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Kursraum unten  
48,00 Euro inkl. 5 Euro Materialkosten

### E325 Smartphone Bedienung und nützliche Apps

Neben den grundlegenden Bedienungsfunktionen lernen Sie das Installieren und Nutzen hilfreicher Apps und vieler Funktionen, die im Alltag nützlich sind. Weitere Themen sind die Datenpflege und die Absicherung Ihres Gerätes. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Betriebssystem Android. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone zum Kurs mit.

Sabine Hahn, IT-Systemelektronikerin  
Dienstag, 14.04.2026 bis 28.04.2026,  
18:00 - 21:00 Uhr, 3 Termine  
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
PC-Raum  
85,00 Euro

### E344 Smartphone WhatsApp (Android)

Sie lernen, auf Ihrem Android Smartphone WhatsApp zu installieren, einen Account einzurichten und wichtige Einstellungen vorzunehmen. Danach üben wir über WhatsApp Nachrichten mit Bildern, Videos, Audioaufnahmen, Dokumente, Kontakte und Standorte zu versenden, nicht benötigte Daten zu löschen und Sicherungen zu erstellen.

Sabine Hahn, IT-Systemelektronikerin  
Dienstag, 19.05.2026, 18:00 - 21:00 Uhr  
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
PC-Raum  
28,00 Euro



E375

### Word Grundlagen

#### vhespresso

Sie haben keine Erfahrung im Umgang mit einem Textverarbeitungsprogramm? Dann können Sie in diesem Kurs einen ersten Einstieg unternehmen.

Michael Volk

Mittwoch, 10.06.2026, 13:30 - 16:30 Uhr

**Buchen**, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
PC-Raum

108,00 Euro (1 - 3 Personen)

E376

### PowerPoint Grundlagen

#### vhespresso

Sie erhalten Einblick in die grundlegenden Funktionen des Programms und erfahren, wie Sie Präsentationen mit Farben, Bildern und Animationen ansprechend gestalten können. Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Michael Volk

Mittwoch, 17.06.2026, 13:30 - 16:30 Uhr

**Buchen**, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
PC-Raum

108,00 Euro (1 - 3 Personen)

E377

### Fit am PC Grundlagen

#### vhespresso

In diesem Kurs bringen Sie Ihre PC-Kenntnisse auf den aktuellen Stand für den Beruf oder für Zuhause. Sie lernen wichtige Einstellungen am Computer vorzunehmen und erste Schritte in Anwendungsprogrammen.

Michael Volk

Mittwoch, 24.06.2026, 13:30 - 16:30 Uhr

**Buchen**, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
PC-Raum

108,00 Euro (1 - 3 Personen)

E385

### Excel Grundlagen

#### vhespresso

Inhalt: Erstellung von Tabellen und Listen, Umgang mit Arbeitsmappen.

Sabine Hahn, IT-Systemelektronikerin

Dienstag, 10.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

**Buchen**, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
PC-Raum

108,00 Euro (1 - 3 Personen)

E386

### Excel Grundlagen II

#### Rechnen mit Excel

#### vhespresso

Sie kennen sich schon etwas in Excel aus? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie einfache Berechnungen durchführen. Ebenso erhalten Sie einen Einblick in einfache Funktionen und Formeln.

Sabine Hahn, IT-Systemelektronikerin

Dienstag, 17.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

**Buchen**, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
PC-Raum

108,00 Euro (1 - 3 Personen)

E387

### Excel Vertiefung

#### vhespresso

Inhalte: Arbeiten mit komplexen Funktionen und Formeln, Verknüpfung von Tabellen und Arbeitsblättern, Gestaltung von Diagrammen. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

Sabine Hahn, IT-Systemelektronikerin

Dienstag, 24.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

**Buchen**, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
PC-Raum

108,00 Euro (1 - 3 Personen)

E410

### Computerwissen

#### Kenntnisse für den Beruf

Dieser Lehrgang vermittelt berufsrelevante Kenntnisse und Fertigkeiten, die in Büro und Verwaltung, aber auch in der persönlichen Arbeitsumgebung unerlässlich sind. Vorausgesetzt werden PC-Grundkenntnisse. Die Beschreibungen zu den einzelnen Modulen finden Sie unter den Kursnummern E411 bis E416.

**Buchen**, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
PC-Raum

Die Gebühren sind gestaffelt nach der Teilnehmerzahl und in den einzelnen Modulen aufgeführt.

### Word Grundlagen

Samstag, 07.03.2026, 09:00 - 15:30 Uhr

### Word Vertiefung

Samstag, 14.03.2026, 09:00 - 15:30 Uhr

### Excel Grundlagen

Samstag, 21.03.2026, 09:00 - 15:30 Uhr

### Excel Vertiefung

Samstag, 18.04.2026, 09:00 - 15:30 Uhr

### PowerPoint Präsentationen

Samstag, 25.04.2026, 09:00 - 12:15 Uhr

### Outlook, E-Mail und

#### Zeitmanagement

Samstag, 09.05.2026, 09:00 - 15:30 Uhr

E411

### Word Grundlagen

#### Kenntnisse für den Beruf

Basiswissen zur Textgestaltung und Formatierung, Kopieren, Ausschneiden und Einfügen, Dokumente speichern, verwalten und drucken, Texterstellung automatisieren, Rechtschreibprüfung, Bilder und Grafiken einfügen.

vhs-Dozententeam

Samstag, 07.03.2026, 09:00 - 15:30 Uhr

**Buchen**, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
PC-Raum

87,00 Euro bei 7 - 10 Teilnehmenden

158,00 Euro bei 4 - 6 Teilnehmenden

218,00 Euro bei 1 - 3 Teilnehmenden

alle Gebühren inkl. Schulungsunterlagen

Anmeldeschluss: 20. Februar 2026

E412

### Word Vertiefung

#### Kenntnisse für den Beruf

Dokument- und Formatvorlagen, Gestaltung von Tabellen und Formularen, Serienbriefen und Etiketten. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word

vhs-Dozententeam

Samstag, 14.03.2026, 09:00 - 15:30 Uhr

**Buchen**, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
PC-Raum

87,00 Euro bei 7 - 10 Teilnehmenden

158,00 Euro bei 4 - 6 Teilnehmenden

218,00 Euro bei 1 - 3 Teilnehmenden

alle Gebühren inkl. Schulungsunterlagen

Anmeldeschluss: 27. Februar 2026

E413

### Excel Grundlagen Teil I

#### Kenntnisse für den Beruf

Grundlagen der Tabellenkalkulation, Aufbau und Gestaltung von Tabellen, Einsatz von Funktionen, Umgang mit Arbeitsmappen, Erstellung von Diagrammen.

vhs-Dozententeam

Samstag, 21.03.2026, 09:00 - 15:30 Uhr

**Buchen**, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
PC-Raum

218,00 Euro bei 7 - 10 Teilnehmenden

158,00 Euro bei 4 - 6 Teilnehmenden

218,00 Euro bei 1 - 3 Teilnehmenden

alle Gebühren inkl. Schulungsunterlagen

Anmeldeschluss: 06. März 2026

E414

### Excel Vertiefung

#### Kenntnisse für den Beruf

Arbeiten mit komplexen Funktionen und Formeln, Verknüpfung von Tabellen und Arbeitsblättern, Gestaltung von Diagrammen. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

vhs-Dozententeam

Samstag, 18.04.2026, 09:00 - 15:30 Uhr

**Buchen**, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
PC-Raum

87,00 Euro bei 7 - 10 Teilnehmenden

158,00 Euro bei 4 - 6 Teilnehmenden

218,00 Euro bei 1 - 3 Teilnehmenden

alle Gebühren inkl. Schulungsunterlagen

Anmeldeschluss: 02. April 2026

E415

### PowerPoint Präsentationen

#### Kenntnisse für den Beruf

Vom Entwurf bis zur Durchführung der Präsentation, Basisfunktionen des Programms, Möglichkeiten der Gestaltung, Diagramme und Tabellen einbinden, besondere Übergänge und Animationen einfügen.

vhs-Dozententeam

Samstag, 25.04.2026, 09:00 - 12:15 Uhr

**Buchen**, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
PC-Raum

53,00 Euro bei 7 - 10 Teilnehmenden

88,00 Euro bei 4 - 6 Teilnehmenden

118,00 Euro bei 1 - 3 Teilnehmenden

alle Gebühren inkl. Schulungsunterlagen

Anmeldeschluss: 10. April 2026

E416

### Outlook, E-Mail und

#### Zeitmanagement

#### Kenntnisse für den Beruf

Tipps und Tricks zum E-Mail-Verkehr, die Nutzung des Outlook-Kalenders als Zeitplanungsinstrument, Selbstorganisation mit der Outlook-Aufgabenliste. Übersicht behalten mit der Jahres-, Monats-, Wochen- und Tagesplanung, Pflege der Kontakte, der Notizen und des Journals.

vhs-Dozententeam

Samstag, 09.05.2026, 09:00 - 15:30 Uhr

**Buchen**, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
PC-Raum

87,00 Euro bei 7 - 10 Teilnehmenden

158,00 Euro bei 4 - 6 Teilnehmenden

218,00 Euro bei 1 - 3 Teilnehmenden

alle Gebühren inkl. Schulungsunterlagen

Anmeldeschluss: 24. April 2026





E420

### ChatGPT, Sprachmodelle und Co. verstehen und anwenden

Sie haben bestimmt schon von ChatGPT, DALL-E und anderen seltsamen Kürzeln gehört. Dahinter verbirgt sich eine bahnbrechende Technologie: Generative Künstliche Intelligenz, kurz Gen-KI. Diese neuartigen KI-Systeme können auf Knopfdruck Texte verfassen, Bilder erschaffen, Programmcodes schreiben und vieles mehr - und das auf einem erstaunlich hohen Niveau. Auf leicht verständliche Art und Weise erklären wir die Grundlagen dieser aufregenden Innovation. In einer Übungseinheit probieren Sie selbst einmal die KI-Werkzeuge aus. Natürlich beleuchten wir auch kritisch die Grenzen, Risiken und ethischen Bedenken rund um generative KI.

*Daniel Burkhardt, Wirtschaftsinformatiker*  
Donnerstag, 26.02. und 19.03.2026,  
19:00 - 21:00 Uhr, 2 Termine

**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,**  
PC-Raum  
32,00 Euro

E422

### Quantencomputing Wo bleibt der Mensch?

Stellen Sie sich vor: Ihr Smart-Home-Assistent organisiert nicht nur Ihre Einkäufe, sondern optimiert Ihre gesamte Energieversorgung, indem er in Sekundenbruchteilen berechnet, wann Solarstrom gespeichert oder genutzt werden sollte. Doch wie wird das möglich sein? In diesem Vortrag erfahren Sie, was hinter Quantencomputing steckt, warum es klassische Computer revolutionieren könnte und welche Auswirkungen es auf die KI haben könnte. Was bedeutet das für uns Menschen?

*Daniel Burkhardt, Wirtschaftsinformatiker*  
Donnerstag, 23.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,**  
PC-Raum  
9,00 Euro



## Interkulturelles Digitalcafé

**NEU**

Haben Sie Fragen zu digitalen Themen, Handys, Computern & Co.?

Möchten Sie andere Menschen treffen?

Dann kommen Sie zu unserem Interkulturellen Digitalcafé.

Unsere Themen:

- Künstliche Intelligenz
- Online-Behördendienste
- Bildungsplattformen
- Kommunikations-Apps
- Grundlagen Computerwissen

von März bis Juli 2026

2 Treffen im Monat, gebührenfrei

Termine werden bekannt gegeben



Interesse?  
Schreiben Sie an [schmitt@vhs-buchen.de](mailto:schmitt@vhs-buchen.de)  
oder rufen Sie uns an.

Das Interkulturelle Digitalcafé ist ein offener Treff für Senior:innen und Menschen mit Migrationshintergrund, die sich Unterstützung im Umgang mit Handy, Tablet oder Computer wünschen. Das Projekt wird vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württembergs gefördert.

Foto: iStock



Folgen Sie uns auf  
Instagram und Facebook!



## Gewerblich-technische Kurse an der Zentralgewerbeschule

### Wichtige Hinweise für alle gewerblich-technischen Kurse

Die Kurse finden nur bei genügender Beteiligung (Mindestteilnehmerzahl) statt. Telefonische oder schriftliche Voranmeldungen für die jeweiligen Kurse werden ganzjährig entgegengenommen und sind zunächst für beide Vertragspartner unverbindlich (Aufnahme in die Vormerkliste). Bei ausreichender Interessentenzahl werden die genannten Kurse ganzjährig durchgeführt. Ausgenommen sind die Vorbereitungskurse zur Meisterprüfung. Sie beginnen bei ausreichender Teilnehmerzahl jeweils an festgelegten Terminen.

Die in die Vormerkliste aufgenommenen Kursbewerber werden nach Abschluss der Meldelisten zu einem Informationsabend eingeladen. An diesem Abend werden auch die verbindlichen schriftlichen Anmeldungen entgegengenommen. Während der Schulferien findet in der Regel kein Unterricht statt. Ausnahmen und Änderungen im Terminplan werden im Einvernehmen zwischen Kursleitung und Kursteilnehmer festgelegt.

### Nähere Auskünfte zu den Inhalten und Anmeldung:

Sekretariat der Zentralgewerbeschule (ZGB), [www.zgb-buchen.de](http://www.zgb-buchen.de), [zgb@zgb-buchen.de](mailto:zgb@zgb-buchen.de), Tel. 06281 5300, oder E-Mail an Geschäftsführung: [Konrad.Trabold@zgb-buchen.de](mailto:Konrad.Trabold@zgb-buchen.de)

### F800 Buchen

#### Schweißen für Anfänger

Dozententeam Zentralgewerbeschule

Zentralgewerbeschule, 20 UE

Der Schweißkurs ist für Heimwerker im Allgemeinen oder mit künstlerischem Interesse gedacht, die sich Kenntnisse in verschiedenen Schweißverfahren aneignen wollen.

### F801 Buchen

#### Individuelle Schweißerausbildung „MAG-Sonderschulung“ mit DVS-Zertifikatsprüfung – für Bildungsgutschein zertifiziert

Dozententeam Zentralgewerbeschule

Zentralgewerbeschule, 40 UE

Im Rahmen der praktischen Ausbildung werden individuelle Sonderschulungen unter Berücksichtigung der Vorkenntnisse der Teilnehmenden angeboten. Es werden Grundkenntnisse im MAG-Schweißen (Prozessnummer 135) vermittelt und die Fähigkeit, Schweißnähte in verschiedenen Positionen und Stoßarten mit dem Ziel einer Prüfung nach DIN EN 9606-1 hergestellt. Die Annahme von Bildungsgutscheinen der AfA ist möglich.

### F803 Buchen

#### CNC-Grundlehrgang, Metall

Dozententeam Zentralgewerbeschule

Zentralgewerbeschule, 40 UE

Für Fachkräfte mit einer abgeschlossenen Berufsausbildung in einem einschlägigen Metallberuf bzw. entsprechender vergleichbarer Berufstätigkeit. CNC-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### F804 Buchen

#### CNC-Aufbaulehrgang, Metall

Dozententeam Zentralgewerbeschule

Zentralgewerbeschule, 40 UE

Für Fachkräfte aus Industrie und Handwerk mit Grundkenntnissen in der CNC-Technik.

### F805 Buchen

#### CNC-Grundlehrgang, Holz Holzbearbeitungszentrum „Weeke“

Dozententeam Zentralgewerbeschule

Zentralgewerbeschule, 32 UE

Für Fachkräfte aus dem Holzbearbeitungsbereich. CNC-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### F806 Buchen

#### Lernfabrik 4.0

Speicherprogrammierbare Steuerungen mit Siemens TIA-Portal

Grundlehrgang

Dozententeam Zentralgewerbeschule

Zentralgewerbeschule, 16 UE

Für technische Fachkräfte, Ausbilder und Umsteiger auf Siemens TIA-Portal (ohne Voraussetzungen). Mit der Lernfabrik 4.0 betreibt die ZGB in Laborgröße eine Fabrik der Zukunft, mit allem, was dazugehört. Didaktisch-methodische Hilfsmittel und Visualisierungen machen die komplexen Abläufe verständlich.

### F807 Buchen

#### Lernfabrik 4.0

Speicherprogrammierbare Steuerungen mit Siemens TIA-Portal

Aufbaulehrgang 1

Dozententeam Zentralgewerbeschule

Zentralgewerbeschule, 8 UE

Für technische Fachkräfte, Ausbilder und Umsteiger auf Siemens TIA-Portal (gute Grundkenntnisse der Steuerungs- und Automatisierungstechnik oder Teilnahme am Grundlehrgang).

### F808 Buchen

#### Lernfabrik 4.0

Speicherprogrammierbare Steuerungen mit Siemens TIA-Portal

Aufbaulehrgang 2 Teil A und Aufbaulehrgang 3 Teil B

Dozententeam Zentralgewerbeschule

Zentralgewerbeschule, 2 x 8 UE

Für technische Fachkräfte, Ausbilder und Umsteiger auf Siemens TIA-Portal (sehr gute Grundkenntnisse der Steuerungs- und Automatisierungstechnik oder Teilnahme am Aufbaulehrgang).

### F809 Buchen

#### 3D-Messtechnik und

#### 3D-Drucktechnik

3D-Scanner GOM ATOS und

3D-Drucker Ultimaker S5

Grundlehrgänge

Dozententeam Zentralgewerbeschule

Zentralgewerbeschule, 2 x 12 UE

Für technische Fachkräfte, Ausbilder, Messtechniker, 3D-Druck-Interessierte. Mit modernster 3D-Messtechnik können Maß-, Form- und Lagetoleranzen in kürzester Zeit hochpräzise erfasst werden. Mit 3D-Drucktechnik können komplexe Bauteile v. a. in der Einführungsphase kostengünstig moduliert werden. Didaktisch-methodische Hilfsmittel und Visualisierungen machen die komplexen Abläufe verständlich.

### F811

#### Klimaanlagen in Kraftfahrzeugen

Dozententeam Zentralgewerbeschule

Zentralgewerbeschule, 8 UE

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine abgeschlossene Berufsausbildung in einem Kfz-technischen Beruf.

### F812

#### Abgasuntersuchung (AU)

Dozententeam Zentralgewerbeschule

Zentralgewerbeschule, 1 bis 2 Tage

Der Lehrgang ist gesetzlich vorgeschrieben für alle AU-Fachkräfte in Kfz-Werkstätten und eignet sich als Erst- und Wiederholungsschulung. Er ist ein offizieller Prüfungslehrgang für Otto-Motoren, Diesel-Pkw und Diesel-Lkw.

### F813 Buchen

#### Hybrid- und andere

#### Hochvolt-Systeme

Dozententeam Zentralgewerbeschule

Zentralgewerbeschule, 2 Tage

Die Schulung berechtigt für Arbeiten an Hybrid- und anderen Hochvolt-Systemen (Elektrofahrzeuge, Brennstoffzellenfahrzeuge) in Kraftfahrzeugen. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine abgeschlossene Berufsausbildung in einem Kfz-technischen Beruf.

### F814 Buchen

#### Hygieneschulungen I und II

Dozententeam Zentralgewerbeschule

Zentralgewerbeschule, 2 Abende je 4 UE

Für Inhaber/innen und Mitarbeiter/innen von Betrieben, die Lebensmittel produzieren, transportieren oder verkaufen, z. B. Gasthäuser, Imbiss-Betriebe, Bäckereien, Lebensmittelgeschäfte usw.

### F815 Buchen

#### Vorbereitung zur Meisterprüfung im Handwerk

Teile I und II – Kfz-Handwerk

Dozententeam Zentralgewerbeschule

Zentralgewerbeschule

### F816 Buchen

#### Vorbereitung zur Meisterprüfung im Handwerk

Teile I und II –

Feinwerkmechaniker-Handwerk

Dozententeam Zentralgewerbeschule

Zentralgewerbeschule

### F817 Buchen

#### Vorbereitung zur Meisterprüfung im Handwerk

Teile I und II – Tischler-Handwerk

Dozententeam Zentralgewerbeschule

Zentralgewerbeschule

#### Für die Berufsgruppen Kfz-, Feinwerkmechaniker- und Tischler-Handwerk mit Gesellen- oder Facharbeiterprüfung in dem entsprechenden Beruf.

Teil I: Wiederholen und Vertiefen von fachpraktischen Fertigkeiten.

Teil II: Vermittlung berufsbezogener fachtheoretischer Kenntnisse.

### F819 Buchen

#### Vorbereitung zur Meisterprüfung im Handwerk

Teile III und IV

Dozententeam Zentralgewerbeschule

Zentralgewerbeschule

Vermittlung von geschäfts-, rechtskundlichen und berufsbezogener Grundlagen für alle Handwerksberufe. Der Besuch des Teiles IV vermittelt den „ADA-Schein“ (Ausbildereignung) nach der Ausbildereignungsverordnung AEVO.



Förderverein  
der Zentralgewerbeschule 74722 Buchen  
Karl-Tschamber-Straße 1  
Telefon (0 62 81) 53 00  
Fax (0 62 81) 53 01 00  
<http://www.zgb-buchen.de>  
e-mail: [zgb@zgb-buchen.de](mailto:zgb@zgb-buchen.de)



Folgen Sie uns auf  
Instagram und Facebook!





## F820 Buchen Berufsbezogenes und technisches Englisch

Dozententeam Zentralgewerbeschule  
Zentralgewerbeschule, je 9 UE pro Modul

### Modul 1: Berufsbezogenes Englisch

Angesprochen sind Mitarbeiter/innen, die bei ersten Auslandskontakten oder Kontakten mit englischsprachigen Gesprächspartnern Defizite und Unsicherheiten im Gebrauch des Englischen festgestellt haben. Lehrstoff: Einfache Gesprächssituationen; Small Talk; Telefonieren; Weitervermittlung; Anrufbeantworter; Begrüßung; Einladungen; Verfassen einfacher Schreiben wie Brief, Memo, E-Mail.

### Modul 2: Technisches Englisch, Grundlagen

Angesprochen sind Mitarbeiter/innen, die ihre Englischkenntnisse im Bereich Technik und Metalltechnik auffrischen wollen. Lehrstoff: Arbeitsanweisungen; Sicherheitshinweise; Werkzeuge; Maschinen; Eigenschaften von Materialien.

### Modul 3: Vorbereitung auf die Prüfung

zum „Europazertifikat in der beruflichen Bildung“ (Zertifikat der Ständigen Konferenz der Kultusminister der Länder in der Bundesrepublik Deutschland).

## Die Überbetriebliche Ausbildungs- werkstätte Buchen e.V. im Neckar- Odenwald-Kreis (ÜAB)

Um die Qualität der beruflichen Ausbildung weiter voranzutreiben, wurde 1975 der gemeinnützige Verein „Überbetriebliche Ausbildungswerkstätte Buchen e.V. (ÜAB)“ gegründet. Die Gründungsmitglieder des Vereins waren die IHK Rhein-Neckar sowie neun Unternehmen der Metall- und Elektroindustrie aus dem Neckar-Odenwald-Kreis. Inzwischen ist die Mitgliederzahl auf mehr als 40 gestiegen. Über 50 Unternehmen senden ihre Auszubildenden für die Grund- und Fachbildung regelmäßig in die ÜAB. Die ständig gestiegene Nachfrage für Aus- und Weiterbildung veranlasste den Verein 1989 in der Karl-Tschamber-Straße 3 in Buchen ein eigenes Gebäude zu errichten. Inzwischen kümmern sich 6 Ausbildungsmeister und eine Administrationskraft sowie weitere freiberufliche Dozenten um die Belange der Auszubildenden und der Unternehmen. Die ÜAB steht allen Industrie- und Handwerksbetrieben sowie Privatpersonen für die Qualifizierung zur Verfügung. Sie garantiert eine qualifizierte und kostengünstige Ausbildung. Ein Fachbeirat begleitet die Arbeit der berufserfahrenen Ausbilder und Referenten. Die Weiterbildungsangebote der ÜAB finden auf Anfrage bei ausreichender Teilnehmerzahl statt. Die Zeitangaben lauten auf Unterrichtseinheiten (UE · 45 Minuten). Die Teilnehmer erhalten ein Zertifikat. Die Lehrgangskosten sowie Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie auf [www.ueab.de](http://www.ueab.de). Weitere Informationen und nähere Auskünfte erhalten Sie per Mail: [info@ueab.de](mailto:info@ueab.de) oder telefonisch 06281 8237.



### F850

#### Ausbildung der Ausbilder AEVO in Vollzeit, Teilzeit oder Online-Lehrgang

Das Seminar richtet sich an aktuelle sowie zukünftige Ausbilderinnen und Ausbilder. Ziel ist es, die pädagogischen, rechtlichen und methodischen Kenntnisse und Fertigkeiten (nach Berufsbildungsgesetz, BBiG) auszubauen und zu vertiefen. Für den Besuch des Lehrgangs und zu den Ausbildereignungsprüfungen gibt es keine Zulassungsvoraussetzungen. Die persönliche und fachliche Eignung als Ausbilder wird nach § 30 Abs. 2 BBiG von der zuständigen Stelle (Ausbildungsberater) vor Ort geprüft. Das Bestehen der Ausbilder-Eignungsverordnung (AEVO) berechtigt also nicht automatisch zum Ausbilden.

72 bis 80 UE

Überbetriebliche Ausbildungswerkstätte  
Buchen e.V.

### F851

#### Ausbilder Aufbaulehrgänge 1 bis 3 Rhetorik für Ausbilder und Führungskräfte

**Neue Konzepte in der Ausbildung  
Umgang mit schwierigen Auszubildenden**  
Das Seminar richtet sich an neu bestellte, aber auch erfahrene Ausbilder, die für ihre Tätigkeit mehr Sicherheit gewinnen und/oder neue Impulse entdecken wollen.  
Beginn auf Anfrage  
Überbetriebliche Ausbildungswerkstätte  
Buchen e.V.

### F852

#### CNC-Grundlehrgang nach DIN 66025

Das Seminar richtet sich an ausgebildete oder berufserfahrene Metallfachkräfte mit Kenntnissen im manuellen Drehen und Fräsen. Den Teilnehmern werden alle wichtigen Gebiete der CNC-Technik vermittelt, z.B. CNC-gesteuerte Werkzeugmaschinen selbstständig einrichten und bedienen, eingegebene Programme ändern und optimieren: Allgemeine Grundlagen der CNC-Technik, Schnittdatenermittlung, Koordinatensysteme, Aufbau von CNC-Programmen, Programmierübungen am Simulator im Drehen und Fräsen, Fertigungsablauf an CNC-Dreh- und Fräsmaschinen, Programmeingabe an den Maschinen, Programmverwaltung, Bedienung und Handhabung der Maschinen inklusive Teilefertigung.

40 UE

Überbetriebliche Ausbildungswerkstätte  
Buchen e.V.

### F853

#### CNC-Aufbaulehrgang 1 nach DIN 66025

Das Seminar richtet sich an Teilnehmer des CNC-Grundlehrganges nach DIN 66025. Inhalte: Zyklenprogrammierung, Programmteilerholungen, Unterprogrammtechnik, Koordinatendrehungen, Spiegelungen, Polarkoordinaten, Bedienen von CNC-Maschinen (Fräsen und Drehen auf Siemens 840D Steuerungen und Heidenhain iTNC 530), Geometrische Grundlagen, Werkstückbearbeitung.

40 UE

Überbetriebliche Ausbildungswerkstätte  
Buchen e.V.

### F854

#### CNC-Aufbaulehrgang 2 Fräsen Heidenhain iTNC530

Das Seminar richtet sich an Teilnehmer des CNC-Aufbaulehrganges nach DIN 66025. Inhalte: Basiswissen: Dateiverwaltung (Programme anlegen, kopieren und löschen), Werkzeugtabelle (wichtige Werkzeugdaten kennenlernen); Bahnfunktionen: (Konturprogrammierung mit kartesischen und polaren Koordinaten); Zyklen (Bohrzyklen, Zyklen zum Fräsen von Taschen, Zapfen und Nuten, Zyklen zur Koordinaten-Umrechnung (Drehungen, Spiegelungen, Nullpunktverschiebungen); Programmiertechniken: (Programmteil-Wiederholung, Unterprogrammtechnik)

20 UE

Überbetriebliche Ausbildungswerkstätte  
Buchen e.V.

### F855

#### CNC-Aufbaulehrgang 3 Drehen Siemens 840D

Das Seminar richtet sich an Teilnehmer des CNC-Aufbaulehrganges nach DIN 66025. Inhalte: Dateiverwaltung (Programme anlegen, kopieren und löschen), Werkzeugtabelle (wichtige Werkzeugdaten kennenlernen); Bahnfunktionen: (Konturprogrammierung von Innen- und Außenkonturen); Zyklen (Bohrzyklen, Zyklen zum Gewindedrehen und Gewindebohren); Erstellen von Programmen mit angetriebenen Werkzeugen (Fräsen von Konturen, Zyklen für Taschen, Mehrkant, Nuten und Gewindebohren); Programmiertechniken: (Programmteil-Wiederholung, Unterprogrammtechnik)

20 UE

Überbetriebliche Ausbildungswerkstätte  
Buchen e.V.

### F856

#### CNC – iTNC 530 / TNC 430 Klartext-Programmierung Basiskurs

Zielgruppe: Programmierer, Bediener und Ausbilder von/an CNC-Fräsmaschinen. Inhalte: Basiswissen (Dateiverwaltung (Programme anlegen, kopieren und löschen), Werkzeugtabelle (wichtige Werkzeugdaten kennenlernen); Bahnfunktionen (Konturprogrammierung mit kartesischen und polaren Koordinaten), Freie Konturprogrammierung; Zyklen: Bohrzyklen, Zyklen zum Fräsen von Taschen, Zapfen und Nuten, Planfräszyklen, SL-Zyklen (frei definierte Konturtaschen), Zyklen zur Koordinaten-Umrechnung (Drehungen, Spiegelungen, Nullpunktverschiebungen); Programmiertechniken: Programmteil-Wiederholung, Unterprogrammtechnik.

40 UE

Überbetriebliche Ausbildungswerkstätte  
Buchen e.V.

### F857

#### Lehrgang zur elektrotechnisch unterwiesenen Person

Für Fachkräfte, die eine Anerkennung als elektrisch unterwiesene Person benötigen.

60 UE

Überbetriebliche Ausbildungswerkstätte  
Buchen e.V.



F858

### Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten

#### mit Zertifikat der IHK Rhein-Neckar

Diese Weiterbildung gibt Fachkräften mit einer abgeschlossenen Berufsausbildung aller Fachrichtungen die Möglichkeit an definierten Anlagen oder Maschinen im Voraus festgelegte Tätigkeiten an deren elektrischen Systemen zu verrichten.

120 UE Theorie, 80 UE Praxis

Überbetriebliche Ausbildungswerkstätte  
Buchen e.V.

F859

### Pneumatik Grundlehrgang

Zielgruppe: Fachkräfte, die ihre beruflichen Kenntnisse erweitern wollen. Inhalte: Physikalische Grundlagen, Druckluftherzeugung und Aufbereitung, Arbeitselemente, Ventile, Erstellen von Grundsaltungen, Erstellen und Lesen von Schaltplänen.

20 UE

Überbetriebliche Ausbildungswerkstätte  
Buchen e.V.

F860

### (SPS) S7 – Grundlehrgang

Die Teilnehmer sollten über eine abgeschlossene gewerblich-technische Berufsausbildung sowie eine mindestens einjährige Berufspraxis verfügen. Grundkenntnisse der elektrischen Steuerungstechnik sind hilfreich. Ziel des Lehrgangs ist es, dass der Teilnehmer Bedeutung, Zusammenhänge, Wirtschaftlichkeit und Abgrenzung der speicherprogrammierbaren Steuerung erkennt und bei der Lösung seiner Aufgaben anzuwenden weiß.

68 UE

Überbetriebliche Ausbildungswerkstätte  
Buchen e.V.

F861

### (SPS) S7 – Aufbaulehrgang 1

Für Fachkräfte, die den Grundlehrgang absolviert haben oder entsprechende Vorkenntnisse besitzen. Inhalte: Vertiefen der SPS-Grundlagen, SPS-Programme analysieren und optimieren, Möglichkeiten über Tests, Diagnosen und Dokumentationen am Programmiergeräte aufzuzeigen, Komplexe Steuerungsprobleme mit SPS-Technik lösen.

32 UE

Überbetriebliche Ausbildungswerkstätte  
Buchen e.V.

F862

### (SPS) S7 – Aufbaulehrgang 2 Service und Inbetriebnahme

Für Fachkräfte, die den Grundlehrgang und den Aufbaulehrgang 1 absolviert haben oder entsprechende Vorkenntnisse besitzen. Inhalte: Direkte und indirekte Adressierung, Globaldaten und deren Bedeutung, Analogverarbeitung, Alarmbearbeitung (zeitgesteuert, prozessgesteuert), Hardwarekonfiguration von dezentralen Systemen.

32 UE

Überbetriebliche Ausbildungswerkstätte  
Buchen e.V.

F863

### SPS Techniker

Die Weiterbildung SPS-Techniker wird vor allem für leistungsorientierte Facharbeiter empfohlen. Teilnehmer ohne Berufsausbildung sollten eine mindestens 4-jährige Berufsausbildung in einem technischen Berufszweig haben. Es müssen die Kurse Grundlehrgang, Aufbaulehrgang 1 und 2 absolviert sein.

60 UE

Überbetriebliche Ausbildungswerkstätte  
Buchen e.V.

F864

### Technische Kommunikation

Für Interessenten, die das Zeichnen und Zeichnungslesen erlernen wollen.

20 UE

Überbetriebliche Ausbildungswerkstätte  
Buchen e.V.

F865

### Technik für Nichttechniker I und II

Ziel des Lehrgangs ist es, technisch Interessierte, wie Einkäufer, Verkäufer und Mitarbeiter aus dem betrieblichen Rechnungswesen in die Lage zu versetzen, durch aktuelles Wissen über technische Zusammenhänge ihre beruflichen Aufgaben erfolgreich wahrnehmen zu können. Außerdem sollen Hilfen gegeben werden, um als Gesprächspartner im Produktionsbereich der eigenen Firma anerkannt zu werden. Der Lehrgang ist schwerpunktmäßig auf metallorientierte Betriebe ausgerichtet.

28 UE

Überbetriebliche Ausbildungswerkstätte  
Buchen e.V.

F866

### Technische Mathematik

Zielgruppe: Fachkräfte, die die Absicht haben, Industriemeister- oder Techniker-Lehrgänge zu besuchen, und ihr Wissen auffrischen, festigen und vertiefen wollen, oder für Azubis, die sich auf die Prüfung vorbereiten.

28 UE

Überbetriebliche Ausbildungswerkstätte  
Buchen e.V.

## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) und Widerrufsrecht

### 1. Allgemeines

(1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

(2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.

(3) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts Anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

### 2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

(2) Die Anmeldenden sind an ihre Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.

(3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. 2

(2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.

(4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.

(5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (2) und (4) nicht berührt.

(6) Die Vertragssprache ist deutsch.

(7) Im Falle einer Online-Anmeldung können Anmeldende Eingabefehler dadurch korrigieren, dass sie den „zahlungspflichtig buchen“-Button nicht betätigen, sondern stattdessen in ihrem Browserfenster auf die vorherigen Seiten klicken und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigieren.

(8) Die vhs speichert den Vertragstext, den die Anmeldenden gesondert per E-Mail anfordern können. Die Anmeldenden haben darüber hinaus die Möglichkeit, den Vertragstext über die Nutzung der Druckfunktion ihres Browsers auszudrucken.

### 3. Vertragspartner/in und Teilnehmende

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten werden zwischen der vhs als Veranstalter und der/dem Anmeldende/m (Vertragspartner/in) begründet. Die Anmeldenden können das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmenden) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmenden bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

(2) Für die Teilnehmenden gelten sämtliche die Vertragspartner betreffenden Regelungen sinngemäß.

(3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

### 4. Entgelt und Veranstaltungstermin

(1) Das Veranstaltungsentgelt wie auch der Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).

(2) Das Entgelt soll mit der Anmeldung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.

### 5. Organisatorische Änderungen

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine/n bestimmte/n Dozenten/in durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen angekündigt wurde, es sei denn, der/die Vertragspartner/in hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch die angekündigte Kursleitung.

(2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem dem/der Vertragspartner/in zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Präsenz-Veranstaltung ändern. Ebenso kann die vhs aus sachlichem Grund die Veranstaltung in ein Online- oder Hybridformat ändern; in diesem Fall steht den Teilnehmenden ein Recht zur Kündigung aus wichtigem Grund zu.

(3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung der Kursleitung), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 und Abs. (3) sinngemäß.

(4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt.





6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

(1) Die Mindestzahl der Teilnehmenden wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 10 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum 3. Tag vor der Veranstaltung. Kosten entstehen den Angemeldeten hierdurch nicht.

(2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Kursleitung wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den/die Vertragspartner/in unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den/die Vertragspartner/in ohne Wert ist.

(3) Die vhs wird den/die Vertragspartner/in über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.

(4) Wird das geschuldete Entgelt nicht innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Der/die Vertragspartner/in schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 5% des Veranstaltungsentgelts, höchstens jedoch € 20,-. Dem/der Vertragspartner/in steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.

(5) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleitung, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung, gegenüber Teilnehmenden oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung. Statt einer Kündigung kann die vhs den/die Vertragspartner/in auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

7. Kündigung und Widerruf durch den/die Vertragspartner/in

(1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der/die Vertragspartner/in die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der/die Vertragspartner/in nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

(2) Der/die Vertragspartner/in kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar

ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den/die Vertragspartner/in unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den/die Vertragspartner/in wertlos ist.

(3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(4) Macht der/die Vertragspartner/in von einem ihm/ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat er/sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzusenden,

(5) soweit diese als Paket versandt werden können.

(6) Der/die Vertragspartner/in kann ohne Angabe von Gründen bis zu 3 Werktage vor Kursbeginn kostenfrei vom Vertrag zurücktreten. Bei späterer Abmeldung wird eine Abmeldegebühr von 5,00 € einbehalten.

Die Abmeldung muss persönlich (telefonisch oder vor Ort in der Geschäftsstelle) oder schriftlich bei der vhs erfolgen. Über die Kursleitungen ist eine Abmeldung nicht möglich.

**Ein Rücktritt nach Kursbeginn ist nicht mehr möglich.** Ein Ersatzteilnehmender kann gestellt werden. Auch bei Nichtteilnahme und Verhinderung wegen Krankheit müssen die Gebühren bezahlt werden.

**Ausnahmen:** Bei Sprachkursen mit mehr als 4 Terminen werden spätestens am zweiten Termin entsprechend der Teilnehmerzahl die Gebühren (siehe Gebührenstaffel Sprachkurse) festgelegt. Ausschließlich hier ist ein Rücktritt unmittelbar nach dem ersten Termin noch möglich.

8. Schadenersatzansprüche

(1) Schadenersatzansprüche des/der Vertragspartners/in gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte des/der Vertragspartners/in verletzt, die diese/r nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der/die Vertragspartner/in regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

9. Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.

(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.

(3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Der/die Vertragspartner/in kann dem jederzeit widersprechen.

Widerrufsrecht / Widerrufsbelehrung

Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Volkshochschule Buchen e. V., Kellereistr. 48, 74722 Buchen, Tel. 06281 557930, info@vhs-buchen.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu wider-

rufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können das Widerrufsformular auch auf unserer Website [www.vhs-buchen.de](http://www.vhs-buchen.de) elektronisch ausfüllen und übermitteln. Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so werden wir Ihnen unverzüglich (z.B. per E-Mail) eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas Anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Widerrufsformular

(Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es zurück.)

An die vhs Buchen  
Kellereistr. 48  
74722 Buchen  
E-Mail: [info@vhs-buchen.de](mailto:info@vhs-buchen.de)

Hiermit widerrufe ich den von mir abgeschlossenen Vertrag über den Besuch des Kurses

Kurs-Nr.: \_\_\_\_\_/

gebucht am: \_\_\_\_\_

Name des/der Teilnehmenden: \_\_\_\_\_

Anschrift des/der Teilnehmenden: \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift des/der Teilnehmenden:  
(nur bei Mitteilung auf Papier)

(\*) Unzutreffendes streichen



## Volkshochschulen der Region „Unterer Neckar“

**vhs Badische Bergstraße,**  
Luisenstr.1, 69469 Weinheim,  
Tel. 06201-99630, Fax 06201-996363,  
www.vhs-bb.de

**vhs Buchen e.V.,**  
Kellereistr. 48, 74722 Buchen,  
Tel. 06281-55 793-0,  
www.vhs-buchen.de

**vhs Dossenheim,**  
Gerhart Hauptmann Str. 7,  
69221 Dossenheim,  
Tel. 06221-864555, Fax 06221-864556,  
www.vhs-dossenheim.de

**vhs Eberbach-Neckargemünd e.V.,**  
Bussemerstr. 2a, 69412 Eberbach,  
Tel. 06271-946210, Fax 06271-946219,  
www.vhs-eb-ng.de

**vhs Edingen-Neckarhausen,**  
Hauptstr. 389, 68535 Edingen-Neckarh.,  
Tel. 06203-808250, Fax 06203-808226,  
www.edingen-neckarhausen.de

**vhs Heddesheim,**  
Unterdorfstr. 2, 68542 Heddesheim,  
Tel. 06203-101267, Fax 06203-101260,  
www.vhs.heddesheim.net

**vhs Heidelberg e.V.,**  
Bergheimer Str. 76, 69115 Heidelberg,  
Tel. 06221-911911, Fax 06221-165133,  
www.vhs-hd.de

**vhs Hockenheim e.V.,**  
Heidelberger Str. 16a, 68766 Hockenheim,  
Tel. 06205-922649, Fax 06205-922652,  
www.vhs-hockenheim.de

**vhs Ladenburg-Illvesheim e.V.,**  
Hauptstr. 39, 68526 Ladenburg,  
Tel. 06203-923200, Fax 06203-180561,  
www.vhs-ladenburg.de

**vhs Leimen,**  
Rathausstr. 8, 69181 Leimen,  
Tel. 06224-704291, Fax 06224-704154

**Mannheimer Abendakademie und vhs GmbH**  
U 1, 16 - 19, 68161 Mannheim,  
Tel. 0621-1076-150, 0621-1076-172,  
www.abendakademie-mannheim.de

**vhs Mosbach e.V.,**  
Hauptstr. 22, 74821 Mosbach,  
Tel. 06261-9186600, Fax 06261-91866115,  
www.vhs-mosbach.de

**vhs Schriesheim-Wilhelmsfeld,**  
Obere Schulgasse 9, 69198 Schriesheim,  
Tel. 06203-692699, Fax 06203-692698,  
www.vhs-schriesheim.de

**vhs Schwetzingen e.V.,**  
Mannheimer Str. 29, 68723 Schwetzingen,  
Tel. 06202-20950, Fax 06202-209540,  
www.vhs-schwetzingen.de

**vhs Sinsheim e.V. ,**  
Muthstr. 16a, 74889 Sinsheim,  
Tel. 07261-65770, Fax 07261 657722,  
www.vhs-sinsheim.de

**vhs Südliche Bergstraße e.V.,**  
Ringstr. 1, 69168 Wiesloch,  
Tel. 06222-92960, Fax 06222-4710,  
www.vhs-suedliche-bergstrasse.de

**Volkshochschulen  
in der Nachbarschaft  
vhs Aschaffenburg,**  
Luitpoldstr. 2, 63739 Aschaffenburg,  
Tel. 06021-386880, Fax 06021-3868820,  
www.vhs-aschaffenburg.de

**vhs Bad Mergentheim,**  
Marktplatz 1, 97980 Bad Mergentheim,  
Tel. 07931-574300, Fax 07931-574907,  
www.vhsmgh.de

**vhs Heilbronn,**  
Kirchbrunnenstr. 12, 74072 Heilbronn,  
Tel. 07131-99650, Fax 07131-996565,  
www.vhs-heilbronn.de

**vhs Künzelsau,**  
Kirchplatz 9, 74653 Künzelsau,  
Tel. 07940-92190, Fax 07940-921929,  
www.vhs-kuen.de

**vhs Miltenberg,**  
Engelplatz 67, 63897 Miltenberg,  
Tel. 09371-404146, Fax 09371-404104,  
www.vhs-miltenberg.de

**vhs Mittleres Taubertal e.V.,**  
Struwepfad 2, 97941 Tauberbischofsheim,  
Tel. 09341-89680-0, Fax 09341-89680-29,  
www.vhs-mittleres-taubertal.de

**Kreisausschuss des Odenwaldkreises  
vhs Odenwaldkreis,**  
Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach,  
Tel. 06062-701731, www.vhs-odenwald.de

**Volkshochschule Unterland  
im Landkreis Heilbronn**  
Allee 40, 74072 Heilbronn,  
Tel. 07131-59400, Fax 07131-5940199,  
www.vhs-unterland.de

**vhs Wertheim e.V.,**  
Bahnhofstr. 1, 97877 Wertheim,  
Tel. 09342-8573521, Fax 09342-8573522,  
www.vhs-wertheim.de

**vhs Würzburg,**  
Münzstr. 1, 97070 Würzburg,  
Tel. 0931-355930, www.vhs-wuerzburg.de

## Anmeldeformular



**An die  
Volkshochschule Buchen e. V.  
Kellereistraße 48**

**74722 Buchen**





**Volkshochschule Buchen e. V., Kellereistr. 48, 74722 Buchen, Tel. 06281 55793-0**



Kurs-Nummer	Kurs-Titel	Kurs-Ort
Name, Vorname		
Straße und Hausnummer		
Postleitzahl und Wohnort		
Telefon (8 - 16 Uhr)		
meine E-Mail-Adresse		

Ich melde mich verbindlich an, habe die Allgemeinen Geschäftsbedingungen zur Kenntnis genommen und erkläre mich mit der Verarbeitung und Speicherung meiner Daten zur Abwicklung meiner Anmeldung und zur Zahlung der Kursgebühr einverstanden.

Datum	Unterschrift
-------	--------------

## Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule Buchen e.V. für alle von ihr durchgeführten Kurse und Veranstaltungen, zu denen ich mich anmelde, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Buchen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Ort des Kreditinstituts \_\_\_\_\_

IBAN: DE \_\_\_\_\_ BIC: \_\_\_\_\_

Name, Vorname des Kontoinhabers / der Kontoinhaberin

Straße, Hausnummer	PLZ und Wohnort
--------------------	-----------------

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift des Kontoinhabers / der Kontoinhaberin \_\_\_\_\_

Die Mandatsreferenz wird mitgeteilt. Die Gläubiger-Identifikationsnummer der vhs Buchen lautet DE04ZZZ00000834000.

## vhs in der Buchener Innenstadt



## Veranstaltungsorte

**vhs-Haus 1**, Kellereistr. 48  
**vhs-Haus 2**, Kellereistr. 31  
**Wimpina-Grundschule**,  
**Karl-Trunzer-Schule**,  
**Abt-Bessel-Realschule**,  
 Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1  
**Belz'sches Haus**,  
 Haagstr. 10  
**Meister-Eckehart-Schule**,  
 Schüttstr. 3  
**Museumshof**, Kellereistr.  
**Pavillon am Rathaus**,  
 Zugang über Wilhelmstr.  
**Zentralgewerbeschule**,  
 Karl-Tschamber-Str. 1  
**Alois-Wißmann-Schule**,  
 St.-Rochus-Str. 6  
**Helene-Weber-Schule**,  
 St.-Rochus-Str. 12



Volkshochschule Buchen e.V.  
Kellereistr. 48  
74722 Buchen

Tel.: 06281 55793-0

[info@vhs-buchen.de](mailto:info@vhs-buchen.de)  
[www.vhs-buchen.de](http://www.vhs-buchen.de)