



Gesundheit



Weil Sie Ihr Herz trainieren können!

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

Für Mitglieder von gesetzlichen Krankenkassen oder Ersatzkassen

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

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



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

C010

Herzgruppe

Betreuende Ärzte: Ärzte des Kreiskrankenhauses Buchen

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

Sabine Schenkel,

Übungsleiterin Reha- und Herzsport
Donnerstag, 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

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

Walldürn, Frankenlandschule, Sporthalle

110,00 Euro pro Halbjahr

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



**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 Morgensonnen
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 Morgensonnen
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,
Gneisenaustr. 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

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
Montag, 23.02.2026 bis 18.05.2026,
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Walldürn, Walldürn-Gerolzahn,
Gemeindehaus, Schafgasse 1
92,00 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

Förderung durch die Krankenkassen

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

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

Wir bitten um Ihr Verständnis!



© 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 Fortgeschrittenen 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 Hözl,

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

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



Folgen Sie uns auf
Instagram und Facebook!



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 langsamten, 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

Höpingen, Gemeindezentrum,

Gneisenaustr. 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 Wolfsgruben-
hütte (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 kurzweilige 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 Kriegerdenkmal „Kaffelstein“, danach auf ebener Strecke durch die Weinberge mit herrlichem Panorama und Blick ins Maintal und auf die Mainschleife. Der Rückweg führt vorbei am Bettingbergtunnel (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.

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 Morgensonnen
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 hilft 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 Morgensonnen
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 Morgensonnen
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 Wohlfühlgefühl 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 Morgensonnen
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



Folgen Sie uns auf
Instagram und Facebook!



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 Högl, 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-Jutsu-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 Moschersoch,

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**



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: Kurzhandtelen, 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,

Schützstr. 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,

Schützstr. 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*



Folgen Sie uns auf
Instagram und Facebook!





© 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: Sammeltöpfchen, 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 wohlgeschmeckendes 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: Sammeltöpfchen, 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 verkünsteln 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 „Rettertaschen“ 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 Lebensmittelverschwendungen. 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.-Wittemann-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,

über die Homepage:

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 – herhaft, 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 Heimbauen. Nach der Gärung können sich die Teilnehmenden drei oder vier Flaschen ihres selbstgebräuften 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



Folgen Sie uns auf
Instagram und Facebook!



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 Gartechniken 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.-Wittemann-Str. 14, Lehrküche
gebührenfrei, Genussbeitrag 15,00 - 20,00 €
je nach Teilnehmerzahl**

*Anmeldung bis spätestens 02.03.2026 an
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.

Katja Barho

Freitag, 27.03.2026, 16:30 - 19:30 Uhr

**Buchen, Landratsamt NOK,
Präs.-Wittemann-Str. 14, Lehrküche
gebührenfrei, Genussbeitrag 10,00 €
Anmeldung bis spätestens 23.03.2026 an
ernaehrung@neckar-odenwald-kreis.de**

C582

Kreative Brotbox

Leckere, einfache und gesunde Pausen-snacks 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 Pausen-snacks 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.-Wittemann-Str. 14, Lehrküche
gebührenfrei, Genussbeitrag: 5,00 € Kinder,
8,00 € Erwachsene**

*Anmeldung bis spätestens 23.03.2026 an
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.-Wittemann-Str. 14, Lehrküche
gebührenfrei, Genussbeitrag 15,00 - 20,00 €
je nach Teilnehmerzahl**

*Anmeldung bis spätestens 01.04.2026 an
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



Folgen Sie uns auf
Instagram und Facebook!

