



### 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*

## **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 Kurs- teilnahme 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 Faszien-gewebe (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**



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 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 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, Schlusseinkkehr 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 Wolfgrubenhütte, Parkmöglichkeiten am Wanderparkplatz Wolfgrube (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,**  
*Hernsbacher 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 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*



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 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 Fitnessstraining 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 Herbing, 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 Herbing, 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: 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 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 „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. 12,00 €

### **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 – herzlich, 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



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 Gartetechniken 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](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.-Wittemann-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.-Wittemann-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.-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](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



Folgen Sie uns auf  
Instagram und Facebook!

