



Anschrift: Marktplatz 9, 74405 Gaildorf
Leitung: Pia Schöck
Information: Tel.: 07971.253-526 (keine Anmeldung)
Anmeldung: per E-Mail an vhs@gaildorf.de
 persönlich im VHS-Büro Regionalstelle Gaildorf
 im Internet www.vhssha.de
Öffnungszeiten: Montag: 10–13 Uhr, Dienstag: 10–13 Uhr und 14–16 Uhr,
 Mittwoch: 10–13 Uhr, Donnerstag: 10–13 und 14–16 Uhr.
 Außerhalb der Öffnungszeiten auch per Mail erreichbar.

Die VHS der Schenkenstadt hat erneut ein abwechslungsreiches und lehrreiches Programm zusammengestellt. Auch in diesem Semester erwarten Sie eine Vielzahl spannender Veranstaltungen und Kurse. Entdecken Sie interessantes über ihre Stadt, in und um Gaildorf, nehmen Sie an unseren vielseitigen und ansprechenden Sportangeboten teil und lassen Sie sich von unseren neuen Angeboten überraschen. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen – online und persönlich.

Stadtführungen | Exkursionen

Die drei K-Berge um Gaildorf

11301 Exkursion

Samstag, 16.05.2026, 15–18 Uhr

Siegfried Engel

22,00 €

Parkplatz Kigel in Gaildorf

Die drei K-Berge um Gaildorf: Kigel, Kirchberg und Kieselberg spielen seit jeher eine wichtige Rolle in der Region. Siegfried Engel berichtet beim Rundgang um den Kigel von mythologischen Erzählungen. Wir besuchen die Bahnlinie Gaildorf-Untergröningen, lokale Bunker, den Kapellinsberg, den Kernerturm und mehr. Lernen Sie dabei die Historie der verschiedenen Orte kennen.



Foto: privat

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, je nach Wetter Regenausstattung, Verpflegung für den Weg.

Nachtwächterführung in Gaildorf

11302 Historische Führung

Freitag, 24.04.2026, 18–20 Uhr

Siegfried Engel

15,00 €

Treffpunkt: Altes Schloss, Schlossinnenhof

Führung mit dem legendären Stadt- und Nachtwächter Siegfried Engel: Begleitet von Nachtwächterliedern erkunden Sie die historische Altstadt mit ihren drei Schlössern – Altes Schloss, Neues Schloss und Pückler Schloss. Es erwarten Sie Geschichten aus der Residenzstadt der Limpurger, Epitaphie in der Stadtkirche, Stadtmauer und dem Brandenburger Törl sowie der Badgasse. Beendet wird die Führung im Alten Schloss mit Gruselgeschichten zum Hexenturm und einer samtig, flüssigen Aufmunterung.

Historische Schlossführung

11304 Historische Führung

Freitag, 12.06.2026, 18–21 Uhr

Siegfried Engel

22,00 €

Treffpunkt: Altes Schloss, Schlossinnenhof

Führung mit dem legendären Stadt- und Nachtwächterführer Siegfried Engel. Wir besichtigen den Wurmbrandsaal mit seiner Holzdecke aus dem Jahr 1700 und den Schenkenbecher, den Trausaal „Weißen Saal“, mit Stuckdecke und Gemälden der Schenken aus dem 16. Jahrhundert. Danach geht es in den Alten Stall – den Pferdestall der Prinzessin im Gebäudeteil, den sie als Morgengabe von Schenk Albrecht erhalten hat. Anschließend machen wir noch einen Abstecher in das „Neue Schloss“, in dem Amalie Charlotte Auguste zu Waldeck-Pyrmont und Limpurg-Gaildorf als Witwe gelebt hat.

Gaildorfer Brauereiführung

11305 Historische Führung

Freitag, 17.04.2026, 18–21 Uhr

Siegfried Engel

22,00 € (inkl. 1 Getränk)

Treffpunkt: Altes Schloss, Schlossinnenhof

Die Stadtführung startet im Schlossinnenhof. Für jede der neun Brauereigaststätten im 18. Jahrhundert in Gaildorf war es wichtig, gutes Wasser zu haben. Im „Fruchtkasten“ war schon ab 1537 die 1. Brauerei der Schenken von Limpurg untergebracht. Das Bier wurde bereits damals nach dem deutschen Reinheitsgebot gebraut. Eine der wichtigsten Zutaten, außer Hopfen und Malz, war schon immer gutes Quellwasser. Bis heute wird das Wasser für das Gaildorfer Bier aus der Häberlen-Quelle im Osterbach gezapft und in einer Leitung zur Brauerei transportiert. Nach der Führung gibt es im Alten Stall eine Bierverkostung mit Brezel.

„Zum Henker“ nach Schwäbisch Hall

11320 Historische Führung

Sonntag, 10.05.2026, 17–19 Uhr

Bernhard Deutsch

16,00 €

Treffpunkt: Henkersbrücke, SHA

Der Henker auf Zeitreise aus dem 17. Jahrhundert führt eindrucksvoll zu zahlreichen Stätten seines früheren Wirkens in Hall: Henkersbrücke, Pranger, Folter- und Kerkertürme, Galgenberg, Gerberviertel und vielem mehr.

Solidarische Landwirtschaft: Regional, fair, gemeinsam

27300 Exkursion

Samstag, 13.06.2026, 10–12:30 Uhr

Helen Nüter

10,00 €

Treffpunkt: Völkleswaldhof, Völkleswaldweg 5, Oberrot

Lernen Sie das Konzept der Solawi kennen, wo Konsument:innen und Landwirt:innen



gemeinsam faire, regionale und nachhaltige Landwirtschaft gestalten. Als „Solawistas“ unterstützen die Mitglieder den Hof für mindestens ein Jahr – nicht durch den Kauf einzelner Produkte, sondern durch einen festen Ernteanteil. Dieser umfasst saisonales Gemüse, Brot, Haferflocken und perspektivisch auch Schafsfleisch. Wetter und Klima beeinflussen die Erntemengen, doch der monatliche Beitrag bleibt stabil. So teilen alle das Risiko und profitieren von der Solidargemeinschaft. Im Anschluss gibt es kleines Vesper.
Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und Schuhe.

Besichtigung AS-Motor / AriensCo GmbH

43300 Exkursion

Freitag, 03.07.2026, 14–17 Uhr

AS-Motor / AriensCo GmbH

10,00 €

Treffpunkt: AS-Motor, Ellwanger Straße 15, Böhrlertann

Seit 60 Jahren ist AS-Motor der Qualitäts-hersteller für steilhangtaugliche Hochgras-Profi-Mulchmäher. Am deutschen Produktionsstandort in Böhrlertann werden Speziallösungen für die Garten- und Landschaftspflege entwickelt und produziert. Die Geräte sind für extreme Anforderungen gemacht, etwa für Steigungen oder hohen Bewuchs. Erfahren Sie mehr über die Firmengeschichte und erleben die besonderen Geräte bei gutem Wetter im Einsatz.

Gaildorfer Schlosskonzerte

Palmsonntagskonzert mit dem Ensemble KlangKunst

22300 Konzert

Sonntag, 29.03.2026, 17–19 Uhr

Mitarbeiter Stadt Gaildorf

Ticketpreise: Info unter <https://gaildorf.de/veranstaltungen>

Frasch-Mausoleum

Das Ensemble KlangKunst (gegr. 2010) vereint Sänger:innen aus ganz Deutschland, die sich an der Musikhochschule Stuttgart fanden. Inspiriert von einer Chorfreizeit 2009 in den Schweizer Alpen, widmet es sich anspruchsvoller A-cappella-Literatur aller Epochen – besonders Renaissance und Musik des 20. Jahrhunderts.

„Tröste mich wieder“: A-cappella-Konzert zum Palmsonntag mit Werken von J. Brahms, H. Schütz, A. Pärt, D. Milhaud u. a. – Vokalmusik aus fünf Jahrhunderten.

„Curry auf Oliven – Global Klezmer“ mit dem Ensemble Noisten

22301 Konzert

Samstag, 28.02.2026, 18–20 Uhr

Mitarbeiter Stadt Gaildorf

Ticketpreise: Info unter <https://gaildorf.de/veranstaltungen>

Limpurghalle, Kernersaal

Das Ensemble Noisten verbindet in seinem Programm „Curry auf Oliven – Global Klezmer“ die Klangwelten traditioneller Klezmermusik mit Einflüssen aus aller Welt. Klezmer – die jüdische Hochzeits- und Tanzmusik Osteuropas – ist Ausdruck tiefer Religiosität und überschwänglicher Lebensfreude. Das Quartett um Reinald Noisten (Klarinette), Claus Schmidt (Bouzouki, Gitarre), Andreas Kneip (Ukulele, Kontrabass) und Shanmugalingam Devakuruparan (Tabla, Percussion) interpretiert sie auf virtuose und kreative Weise neu. Mit musikalischer Raffinesse würzen die vier Musiker vertraute Melodien mit karibischen Rhythmen, indischen Ragas oder mediterranen Klängen. So entstehen klangvolle Begegnungen zwischen Kulturen, bei denen sich Lebensfreude, Spiritualität und Spielfreude zu einem besonderen Hörerlebnis vereinen. Für Musikliebhaber:innen jeden Alters ein genussvoller Abend – ganz im Sinne Rossinis, der wusste, wie man Geschmack und Harmonie perfekt verbindet.

Geschichts- und Kulturabende

Literarischer Schaumweinabend

21300 Vortrag mit Anmeldung

Freitag, 22.05.2026, 19–21:30 Uhr

Jürgen Pfitzer

23,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Jürgen Pfitzer, der sich intensiv mit regionaler Kultur und Geschichte beschäftigt, und Hans-Jörg Wilhelm, ein regionaler Schaumweinhersteller, führen durch einen unterhaltsamen Abend mit erstaunlichen, heiteren, nachdenklichen und merkwürdigen Geschichten aus regionaler Literatur, Geschichte und Landschaft. Abschluss des Abends ist eine Verkostung regionaler Schaumweinprodukte.

Recht | Verbraucherfragen

Familienpool – eine Möglichkeit der gerechten Verteilung?

12300 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 01.04.2026, 19–20:30 Uhr

Carmen Look, Rechtsanwältin/Fachanwältin für Erbrecht und Steuerrecht

18,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Erbaueinandersetzungen bergen bei größeren Familien und Erben mit unterschied-

lichen Lebensplanungen und Interessen enorme Gefahren für das Gesamtvermögen. Kompliziert wird es bei schwer teilbaren Gegenständen, wie etwa Grundbesitz. Drohungen wie „wir wollen unseren Erbteil, sonst versteigern wir die Hütte“, stehen dann schnell im Raum.

Sie haben mehr als ein Kind und nicht nur Bargeld zu vererben? Wie erreiche ich eine gerechte Verteilung des Nachlasses unter den Kindern? Anhand von Fallbeispielen zeigt Ihnen die Dozentin verschiedene Möglichkeiten auf.

Rente mit 67 – Was Sie beachten müssen!

12301 Vortrag mit Anmeldung

Dienstag, 10.03.2026, 18–20 Uhr

Stefan Gundling

5,00 €

Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum im 1. OG
Kanzleistraße 2 - Eingang im Innenhof

Diese Informationsveranstaltung erklärt die angehobene Regelaltersgrenze und zeigt Wege für einen vorzeitigen Rentenbeginn auf. Sie erfahren, wie Abschläge entstehen und wie man sie ausgleichen kann. Zudem geht es um Hinzuverdienstgrenzen sowie Steuern und Sozialabgaben im Ruhestand. Der Referent Herr Gundling ist Mitarbeiter der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg, Regionalzentrum Schwäbisch Hall.

Klimaschutz mit Biss

44300 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 07.05.2026, 19–21 Uhr

Caroline Schöner

gebührenfrei

Altes Schloss, Alter Stall

Der Vortrag zeigt, wie uns der Klimawandel direkt betrifft, welche Maßnahmen im Landkreis greifen und was jeder Einzelne tun kann. Im Mittelpunkt: unsere Ernährung, die 20% der Treibhausgase verursacht. Wie viel Fläche braucht 1 kg Rindfleisch? Warum landen Tonnen Lebensmittel im Müll?

Jeder Einkauf, jedes Gericht wirkt sich aufs Klima aus. Hier gibt es Fakten, Hintergründe und Tipps für einen klimafreundlichen Alltag. Denn: Essen müssen wir alle aber jeder kann etwas bewegen!

In Kooperation mit dem Klimazentrum Schwäbisch Hall

Abfallvermeidung und Mülltrennung einfach erklärt!

44301 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 22.04.2026, 17:30–19:30 Uhr

Karin Speck

gebührenfrei

Altes Schloss, Alter Stall

Im Hinblick auf Ressourcenschutz und Nachhaltigkeit ist Abfallvermeidung und -trennung so aktuell wie eh und je. Was bedeuten



die Begriffe: Kreislaufwirtschaft, Wiederverwendung, Wiederverwertung, Beseitigung, usw. Wo gehen die verschiedenen Abfälle hin und was geschieht damit? Welche Wertstoffe nehmen wir auf dem neuen Wertstoffhof in Gaildorf an? All dies erkunden wir nach einem Vortrag im Alten Stall mit anschließender Führung vor Ort im neuen Wertstoffhof in Münster.

In Kooperation mit dem Landratsamt SHA, Amt für Abfallwirtschaft.

Die EASys – Engagement, das verbindet

46300 Vortrag mit Anmeldung

Freitag, 20.03.2026, 19–21:30 Uhr

Heiko Schmidt
gebührenfrei

Altes Schloss, Alter Stall

Ein Rückblick auf die letzten 4 Jahre der „EASys“. Die EASys sind eine private Hilfsorganisation, die sich seit Beginn des Ukraine-Kriegs engagiert. Gegründet von vier Afghanistan-Veteranen, hat sich das Team um Heiko Schmidt aus Unterrot (Gaildorf) zusammengeschlossen, um Hilfsgüter wie Essen, Kleidung und Dinge des täglichen Bedarfs in die Ukraine zu bringen. Bis Anfang 2025 haben die ehrenamtlichen Helfer bereits rund 15.500 Stunden für die Organisation aufgewendet. Die EASys sind nicht nur in der Ukraine aktiv, sondern haben auch bei Hochwasserkatastrophen, z.B. im Ahrtal, unterstützt.

Familie | Erziehung

Eine Sprache, die nicht wehtut

31303 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 20.05.2026, 17–18:30 Uhr

Michaela Klunker, Pädagogin

10,00 €

Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum im 1. OG
Kanzleistraße 2 - Eingang im Innenhof

Eine Sprache, die nicht wehtut – Worte mit Wirkung und Herz.

Wie können wir so sprechen, dass Verbindung entsteht – auch in schwierigen Momenten? Der Vortrag lädt ein, Sprache als Brücke zu verstehen: respektvoll, klar und ehrlich. Es geht darum, Missverständnisse zu erkennen, Spannungen aufzulösen und Worte zu wählen, die Wertschätzung und Verständnis fördern. Dabei spielt auch unsere Sprachprägung eine Rolle – Dialekte, Ausdrucksweisen und unterschiedliche Generationensprachen beeinflussen, wie wir gehört werden. Eine Einladung zu mehr Achtsamkeit, Empathie und bewusster Kommunikation – im Alltag, in Beziehungen und im Berufsleben.

Verantwortung & Autorität – führen mit Herz und Haltung

31304 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 25.03.2026, 17–18:30 Uhr

Michaela Klunker, Pädagogin

10,00 €

Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum im 1. OG
Kanzleistraße 2 - Eingang im Innenhof

Wie gelingt es, Verantwortung zu übernehmen, ohne autoritär zu wirken? In einer Welt, die Gleichwürdigkeit und Selbstbestimmung schätzt, braucht es dennoch Führung, Klarheit und innere Stärke. Verantwortung bedeutet, präsent zu sein und Halt zu geben – aus Bewusstsein, nicht aus Kontrolle. Echte Autorität entsteht, wenn wir mit Herz, Haltung und Authentizität leiten – im Miteinander, in Familie, Beziehung oder Beruf.

Natur

Sommerpilze: pilzkundliche Führung

42301 Exkursion

Sonntag, 12.07.2026, 14–17 Uhr

Karl-Heinz Johe, Pilzsachverständiger DGfM

14,00 €

Treffpunkt: Hallengelände Körhalle

Die Führung vermittelt Kenntnisse zum Bestimmen von Speispilzen, die im Sommer wachsen und deren Unterscheidung von giftigen Verwechslungspartnern. Zudem erfahren wir mehr über die besondere Bedeutung der Pilze für das Ökosystem Wald. Bitte mitbringen: Lupe, eigene Pilzbestimmungsbücher (falls vorhanden).

Bäume schneiden im März

42305 Wochenendkurs

Samstag, 28.03.2026, 9–12 Uhr

Obst- und Gartenbauverein Gaildorf e.V.

19,00 €

Ort wird noch bekanntgegeben

Im Frühjahr behandeln wir die Struktur der Bäume im Detail. Wie werden sie konstruiert, welche Aufgaben werden den unterschiedlichen Ästen zuteil und wie unterscheidet man die verschiedenen Schnittarten? Welches Werkzeug ist das richtige und wie verwendet man es? Welche Schnittzeiten kommen in Frage und welche Vor- oder Nachteile können sie jeweils haben? All diese Fragen werden Ihnen im Kurs am Praxisbeispiel beantwortet, sodass Sie Ihre Bäume gut auf das Jahr vorbereiten können.

Alpaka-Führung im Sommer

43301 Exkursion

Freitag, 26.06.2026, 17–19 Uhr

Wolfgang Schimanek

20,00 €

Schimanek's AlpakaFarm, Eutendorf

Seit 2018 erleben Besucher auf Schimanek's AlpakaFarm in Eutendorf bei Gaildorf die fas-

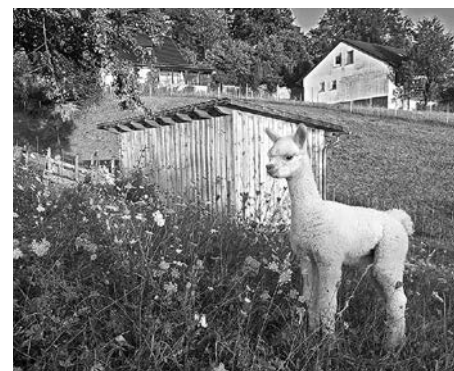


Foto: privat

zinierende Welt der Huacaya-Alpakas. Nach einer Einführung und dem Haltern startet die gemütliche Wanderung über Feldwege und durch den Wald. Ein Fotoshooting und die Rückkehr zur Farm runden das Erlebnis ab. Bei Regen wird der Termin verschoben. Kinder ab 10 Jahren dürfen alleine ein Tier führen.

Bitte mitbringen: Dem Wetter angemessene Kleidung und festes Schuhwerk!

Sinne schärfen beim Frühlingskonzert

43302 Wochenendkurs

Samstag, 21.03.2026, 6:30–9 Uhr

Frederik Amann-Bräuer

15,00 €

Biolandhof Amann, Fichtenberger Straße 5,
Fichtenberg-Mittelrot

43303 Wochenendkurs

Samstag, 04.04.2026, 6:30–9 Uhr

Frederik Amann-Bräuer

15,00 €

Biolandhof Amann, Fichtenberger Straße 5,
Fichtenberg-Mittelrot

43304 Wochenendkurs

Samstag, 25.04.2026, 6:30–9 Uhr

Frederik Amann-Bräuer

15,00 €

Biolandhof Amann, Fichtenberger Straße 5,
Fichtenberg-Mittelrot

43305 Wochenendkurs

Samstag, 09.05.2026, 6:30–9 Uhr

Frederik Amann-Bräuer

15,00 €

Biolandhof Amann, Fichtenberger Straße 5,
Fichtenberg-Mittelrot

Wir begeben uns auf eine morgendliche Vo-gelexkursion, um herauszufinden, wer da alles vor unseren Türen singt und das erwachende Leben feiert. Dabei üben wir nicht nur das Erspähen und Wahrnehmen von feinen Bewegungen im Dickicht, sondern lernen auch, unsere Ohren zu verwenden, um all den akustischen Reichtum der Vogelwelt ein wenig zu sortieren. Zusammen mit dem Naturschutzbiologen und Wildnispädagogen Frederik Amann-Bräuer wandern wir über die Flächen des Biolandbetriebs Amann in Mittelrot. Wir beginnen im Siedlungsbereich und bewegen uns durch verschiedene Habitate



des Offenlandes und des Waldes. Dabei lernen wir nicht nur unsere gefiederten Freunde näher kennen, sondern üben uns auch darin, unsere oft kreisenden Gedanken abzulegen und ganz in den Moment zu kommen. Bitte mitbringen: Wasserfestes Schuhwerk, optional Fernglas und Notizbuch.

Socialwalk – Lernspaziergang für Mensch und Hund

43306 Wochenendkurs

Sonntag, 19.04.2026, 10–11:30 Uhr

Larissa Lugner

20,00 €

Ort wird noch bekanntgegeben

Ein Socialwalk ist ein Lernspaziergang für Menschen mit Hund, bei dem man in einer kleinen Gruppe beim Spaziergehen alltägliche Situationen trainiert.

Mögliche Übungen sind Themen wie Leinenführigkeit, Orientierung am Menschen, Beschäftigung unterwegs, Bindungsarbeit, Hundebegegnungen. Ziel ist ein entspanntes Miteinander und Gelassenheit im Alltag für Mensch und Hund.

Bitte dem Wetter angemessene Kleidung und festes Schuhwerk tragen.

Abenteuer Pferdehof

43311 K 6–10 Jahre

Freitag, 20.03.2026, 10–16 Uhr

Martina Fechter, Reitwart FN, Tierphysiotherapeutin FAT

39,00 €

Pferdehof Wilhelmshof

43312 K 6–10 Jahre

Sonntag, 26.04.2026, 10–16 Uhr

Martina Fechter, Reitwart FN, Tierphysiotherapeutin FAT

39,00 €

Pferdehof Wilhelmshof

Heute erleben wir, wie ein Tag auf einem Reiterhof aussieht. Wie ein Pferd lebt, was es frisst und trinkt. Spüren, wie es sich anfühlt und wie es riecht. Wir pflegen die Pferde/Ponys und wer mag, darf sich aufs Pferd schwingen und ein paar Runden reiten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Zum Abschluss gibt es ein Pferdequiz.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, knöchelhohe Stiefeletten oder Gummistiefel (keine Turnschuhe), Vesper, Getränk, Helm, wenn vorhanden (kann kostenlos geliehen werden).

Reiten für Einsteiger:innen

43313 J ab 13 Jahren

Samstag, 18.04.2026, 10–13 Uhr

Samstag, 25.04.2026, 10–13 Uhr

Martina Fechter, Reitwart FN, Tierphysiotherapeutin FAT

75,00 €

Pferdehof Wilhelmshof

Dieser Kurs ist für alle, die den Traum vom Reiten schon lange träumen, sich aber nicht sicher sind, ob Pferde und Reiten tatsächlich die richtige Freizeitbeschäftigung für sie wären. Oder für Menschen, die früher geritten sind und dann keine Möglichkeit oder Zeit mehr hatten. Wir vermitteln angstfreien Umgang und angstfreies Reiten auf geschulten Pferden. Eine Altersbegrenzung nach oben gibt es nicht.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, knöchelhohe Stiefeletten oder Gummistiefel (keine Turnschuhe), Vesper, Getränk, Helm, wenn vorhanden (kann kostenlos geliehen werden).

Hühner, Eier, Bauernhof

43320 K 6–14 Jahre

Freitag, 19.06.2026, 17–18 Uhr

Tilman Leidig

gebührenfrei

Leidigs Hof, Brückenstr. 21, 74405 Kleinaltdorf

Geboten werden die Antworten auf viele Fragen rund ums Huhn und das Ei: Legen braune Hühner auch braune Eier? Wie viele Eier legt eine Henne? Legen Hühner auch Eier, wenn es keinen Hahn gibt? Wie wohnt das Federvieh? Wie gesund sind frische Eier? Einen Einblick in die Abläufe auf dem Hof und Antworten auf diese und mehr Fragen erhältst ihr bei der Besichtigung des Hühnerhofs von Tilman Leidig. Für Bauernfamilie Leidig dreht sich ganz viel um gelegte und ungelegte Eier - und natürlich auch um die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Tiere.

Digitale Kompetenzen

Repair Café Gaildorf – Gemeinsam reparieren statt wegwerfen!

51300 ohne Anmeldung

28.2., 9.5., 19.9.2026 von 14–17 Uhr

Marvin Wießmann

gebührenfrei

Bildungszentrum Gaildorf-Unterrot /

Bühläckerschule, Werkraum.

Oskar-Bamberg-Straße 14/1

Die Initiative NATÜRLICH Gaildorf und die Stadt Gaildorf laden ins Repair Café ein. Bringen Sie defekte Kleingeräte, Kleidung, Computer, Holzgegenstände oder Spielzeug mit und reparieren Sie diese bei Kaffee, Kuchen und nettem Austausch mit ehrenamtlichen Expert:innen. Teilnahme und Reparatur sind kostenlos, nur Ersatzteile zahlen Sie selbst. Infos vorab gern per Mail an: natuerlich-gaildorf@web.de.

Was ich am Handy können muss

51301 Abendkurs

Mittwoch, 15.04.2026, 17–18:30 Uhr

Martin Weis

15,00 €

Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum im 1. OG Kanzleistraße 2 - Eingang im Innenhof

20 Dinge, die Sie auf Ihrem Handy können sollten: Handy oder Tablet sind Alleskönner. Viele Funktion verstecken sich in unseren neuen Wunderkästchen. Welche kennen Sie? An diesem Abend erhalten Sie zur Selbsteinschätzung eine Aufgabenblatt mit 20 Handy- oder Tabletfunktionen, die Ihr Leben leichter machen können. Danach ist Zeit, Wissenslücken durch praktische Übungen an Androidgeräten zu schließen. Übungsblatt und das Übungsheft „6 Maßnahmen, um Ihr Handy besser kennen zu lernen“ erhalten Sie kostenfrei im Kurs.

Einstieg in KI und ChatGPT

51302 Abendkurs

Mittwoch, 29.04.2026, 18–19:30 Uhr

Martin Weis

14,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Technische Entwicklungen haben unser Leben schon immer geprägt, doch noch nie verlief der Wandel so rasant wie heute. Durch Internet, Digitalisierung und vor allem Künstliche Intelligenz (KI) verändert sich unser Alltag spürbar. In diesem Kurs geht es darum, diese neuen Möglichkeiten in Ruhe kennenzulernen. Gemeinsam stellen wir Aufgaben an ChatGPT, entdecken, wozu man KI im Alltag nutzen kann und sprechen über Chancen und Grenzen dieser Technik. Dabei bleibt genug Zeit für Fragen und den gemeinsamen Austausch.

Sprachen | Kreativität

Englisch – Refresher B1

72300 Vormittagskurs

dienstags ab 03.03.26, 9:30–11 Uhr (14x)

Jennifer Wied

125,00 €

Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum im 1. OG Kanzleistraße 2 - Eingang im Innenhof

Englisch für Personen mit guten Vorkenntnissen. Wiedereinsteiger:innen sind hier herzlich willkommen.

Französisch – Einstiegskurs

73300 Abendkurs

donnerstags ab 12.03.26, 17:30–19 Uhr (5x)

Faroukou Memoko

49,00 €

Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum 2 im 1. OG Kanzleistraße 2 - Eingang im Innenhof

In diesem Einstiegskurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse widmen wir uns den ers-



ten Grundzügen der französischen Sprache. Wir orientieren uns dabei am Arbeitsbuch „On y va! - A1: Der Französischkurs“.

Farbenfroh & Kreativ – Acrylmalerei für alle

81306 Wochenendkurs

Samstag, 18.04.2026, 13–17 Uhr

Brigitte Koch

39,00 €

Sportthalle Gaildorf, Schulungsraum, Bleichgärten 7

Du möchtest abschalten, kreativ sein und dabei eigene Kunstwerke erschaffen? Dann bist du hier genau richtig! In diesem Kurs lernst du die Grundlagen der Acrylmalerei kennen, experimentierst mit Farben, Techniken und Motiven – ganz in deinem Stil. Ob Anfängerin oder Fortgeschrittener – gemeinsam lassen wir die Leinwand lebendig werden.

Bitte mitbringen: Leinwand, Papier, Motive, Skizzen, Fotos, Karten, vorhandene Acrylfarben und Malkittel (Leinwände in kleinen Mengen vorhanden).

Klöppeln

84300 Abendkurs

mittwochs ab 08.04.26, 18:30–20:45 Uhr (8x)

Rose Kurz

90,00 €

Gymnasium Gaildorf, VHS-Zentrum

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Klöppeln ist eine alte Technik zur Herstellung feiner Spitzen und Decken, wie sie heute wieder geschätzt werden. Ziel des Kurses ist es, diese Technik Schritt für Schritt zu erlernen, so dass es den Teilnehmenden selbstständig möglich ist, auch alte Techniken für moderne Spitzen anzuwenden. Im Kurs erlernen Sie die Grundkenntnisse, damit Sie bereits nach kurzer Zeit einige Muster selbst herstellen können.

Gesundheit | Wohlfühlen

Young Girls Make-up

91300 K ab 11 Jahren

Samstag, 11.04.2026, 14:30–17:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist

28,00 € (inkl. Materialkosten)

Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum 2 im 1. OG
Kanzleistraße 2 - Eingang im Innenhof

Du würdest dich gerne schminken, aber du weißt nicht so recht wie? Dann bist du in diesem Kurs richtig! Hier wird theoretisches Wissen rund um ein professionell aufgetragenes Basis Make-up vermittelt und praktisch angewandt mit dem Ziel, dieses in den Alltag zu transferieren. Bitte ungeschminkt kommen. Bitte mitbringen: Haarband bzw. Haarklammern, kleines Handtuch.

Wenig Aufwand – große Wirkung! Turbo Make-up

91301 F Wochenendkurs

Samstag, 14.03.2026, 14:30–17:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist

26,00 €

Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum 2 im 1. OG
Kanzleistraße 2 - Eingang im Innenhof

Sie haben keine Zeit, dennoch wollen Sie das Haus nicht ungeschminkt verlassen? Sie würden gerne 10 Minuten zum Schminken brauchen und das gelingt Ihnen nie? Dann ist dieser Kurs die richtige Adresse für Sie. Bitte ungeschminkt kommen!

Bitte mitbringen: Haarband bzw. Haarklammern.

Farbberatung – Farben, die dich zum Strahlen bringen!

91302 F Wochenendkurs

Samstag, 23.05.2026, 14:30–17:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist

28,00 € (zzgl. 6 € Materialkosten)

Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum 2 im 1. OG
Kanzleistraße 2 - Eingang im Innenhof

Farben können Lebendigkeit und Frische zaubern oder uns müde und blass wirken lassen. Welcher Lippenstift? Welches Rouge oder welcher Lidschatten, welche Bluse oder welcher Schal? Sie lernen mithilfe von Farbtüchern, welche Farben Ihnen stehen. Lernen Sie zielsicher Ihre idealen Farben bei der Wahl der Kleidung, der Brille, der Haarfarbe auszuwählen. Profitieren Sie von der gewonnenen Sicherheit in privaten und beruflichen Situationen! Zusätzliche Materialkosten (6 €) werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Haarband bzw. Haarklammern, kleines Handtuch.
Bitte ungeschminkt kommen.

Männergesundheitstag in Gaildorf

91303 ohne Anmeldung

Samstag, 16.05.2026, 14–17 Uhr

Mitarbeiter Stadt Gaildorf

Eintritt frei

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

An diesem Tag steht der Mann und seine Gesundheit im Mittelpunkt! Neben Impulsvorträgen gibt es auch ganz praktische Möglichkeiten, seine Fitness und verschiedene Bewegungsangebote zu testen.

Es erwarten Sie Infostände, Angebote zur Körperanalyse, die Fett- und Muskelverteilung im Körper misst, sowie gesunde und leckere Snacks. Auch Frauen sind herzlich willkommen!

In Kooperation mit der AOK.

Schritt für Schritt zum gesunden Körpergewicht

91304 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 16.04.2026, 10–11:30 Uhr

Karolin Wolf, Lebe-leichter-Coach

5,00 €

Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum im 1. OG
Kanzleistraße 2 - Eingang im Innenhof

In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden, wie Gewichtsreduktion ohne Diäten, Kalorienzählen oder spezielle Produkte möglich sein kann. Vermittelt werden grundlegende Prinzipien einer ausgewogenen Ernährung und eines achtsamen Essverhaltens. Die Referentin zeigt praxisnahe Wege, wie sich gesunde Gewohnheiten in den Alltag integrieren lassen. Ziel ist es, ein besseres Verständnis für den eigenen Körper zu entwickeln und langfristig ein gesundes Wohlbefinden zu erreichen.

Ernährung

Kann gesunde Ernährung den Planeten retten?

91305 Vortrag mit Anmeldung

Sonntag, 22.03.2026, 15–17 Uhr

Dr. Miriam Bräuer

10,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

91306 Vortrag mit Anmeldung

Sonntag, 10.05.2026, 15–17 Uhr

Dr. Miriam Bräuer

10,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Gesunde Ernährung betrifft nicht nur unseren Körper, sondern auch das Wohl unseres Planeten. Doch wie hängen persönliche Essgewohnheiten, globale Gesundheit und Klimaschutz zusammen? Dieser Vortrag zeigt auf, welche Auswirkungen unsere Ernährung auf Mensch und Umwelt hat – und wie jede und jeder Einzelne durch bewusste Entscheidungen zu mehr Gesundheit und Nachhaltigkeit beitragen kann. Ein informativer Nachmittag für alle, die Ernährung ganzheitlich denken und verstehen möchten, welchen Beitrag sie selbst leisten können.

Wein trifft auf Olivenöl

94300 Abendkurs

Freitag, 08.05.2026, 19–21:30 Uhr

Petra Wagner

35,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Griechische Mythologie trifft auf Württemberger Wein. Lernen Sie Württemberger Winzerweine in Kombination mit extra virgin Olivenöl aus Korfu kennen. Genießen Sie bewusst den Wein. Erfahren Sie, woher sein einzigartiger Charakter kommt und was moderater Weingenuss bedeutet, gemäß den Visionen

von Wine In Moderation (Bewusst entscheiden - Bewusst genießen - Bewusst verzichten).

Basische Küche für mehr Balance im Alltag

94302 Kochkurs
Donnerstag, 07.05.2026, 18–21 Uhr
 Eli Heugel, Ganzheitliche Ernährungsberaterin
 30,00 € (zzgl. 12 € für Lebensmittel)
 Schulküche, Grundschule Eutendorf-Otten-dorf, Hohbühl 2

Ständiger Zeitdruck und Ärger schlagen auf den Magen und beeinflusst die Säure-Basen-Balance negativ.

In diesem Kurs wird gezeigt, wie man basisch-vegane Küche praktisch umsetzen und erleben kann. Lebensmittelkosten (ca. 12 €) werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter, Getränk.

Genussvoll glutenfrei und entzündungshemmend kochen

94303 Kochkurs
Freitag, 06.03.2026, 17–20:30 Uhr
 Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin
 42,00 € (inkl. 19 € für Lebensmittel, Getränke und Rezeptheft)
 Schulküche, Grundschule Eutendorf-Otten-dorf, Hohbühl 2

Gemeinsam kochen wir ein feines 4 Gänge Menü - glutenfrei, entzündungshemmend und voller Genuss. Nach einem Aperitif gibt es ein feines Lauchsüppchen, getoppt mit gebratenem Fenchel, Möhren und Blumenkohl-röschen, ein Rote Bete Carpaccio an Salatbett mit Orangendressing und gebratenen Nüssen, eine Linsenbolognese mit Gemüsespaghetti und gebratenem Lachsfilet und als krönenden Abschluss ein cremiges Fruchtdessert mit Leinöl, Ingwer, Kurkuma und Zimt. Im Anschluss genießen wir unser Menü in gemütlicher Atmosphäre mit passenden Getränken. Bitte mitbringen: Kochschürze, Vorratsbehälter für Reste.

Köstlichkeiten der griechischen Inseln

94304 Kochkurs
Mittwoch, 18.03.2026, 17–20:30 Uhr
 Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin
 42,00 € (inkl. 19 € für Lebensmittel, Getränke und Rezeptheft)
 Schulküche, Grundschule Eutendorf-Otten-dorf, Hohbühl 2

Essen ist in Griechenland ein Ereignis, das mit Freunden und Familien geteilt wird. Es kommt eine Vielzahl an aromatischen Gerichten auf den Tisch und jeder nimmt sich, was er mag. Wir beginnen mit einem Aperitif. Dann kochen wir „Gigantes Plaki“, das sind in aromatischen Tomatensud geschmorte Rie-

senbohnen, „Pitaroudia“, würzige Kichererbsenfrickadellen, die auf der Insel Rhodos in fast jeder Taverne angeboten werden, dazu ein süß-saurer Tomaten-Olivendip und ein erfrischendes Zitronen-Zaziki, eine würzige Garnelen-Feta-Pfanne mit Kritharki-Nudeln, die in einem würzigem Weißwein-Tomaten-Sud gekocht werden. Zum süßen Finale gibt es einen cremigen Joghurt im Glas mit Honig, frischen Früchten und Pistazien. Das Menü genießen wir im Anschluss in stimmungsvoller Atmosphäre mit passenden Getränken. Bitte mitbringen: Kochschürze, Vorratsbehälter für Reste.

Asia Streetfood: Reise durch die Küche Thailands

94305 Kochkurs
Mittwoch, 01.07.2026, 17–20:30 Uhr
 Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin
 42,00 € (inkl. 19 € für Lebensmittel, Getränke und Rezeptheft)
 Schulküche, Grundschule Eutendorf-Otten-dorf, Hohbühl 2

Nach einem Aperitif kochen wir „Tom Kha Gai“, eine aromatische Hühnersuppe mit cremiger Kokosmilch, Galant, Zitronengras und Kafirlimettenblätter, saftig gebratene Garnelenspieße mit einer scharf-würzigen Sriacha-Chilisauce, „Gang Kari Gar“, ein mildes, cremiges und wunderbar aromatisches gelbes Thai Curry mit Hähnchenbrustfilet und Kartoffeln, dazu einen traditionellen, erfrischenden Gurkensalat. Als Dessert gibt es einen asiatischen Obstsalat mit exotischen Früchten an Salsa. Im Anschluss genießen wir unser Menü in angenehmer Atmosphäre mit passenden Getränken.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Vorratsbehälter für Reste.

Gemeinsam kochen – für alleinlebende Senior:innen

94313 Kochkurs
Freitag, 27.03.2026, 17–20 Uhr
 Eli Heugel, Ganzheitliche Ernährungsberaterin
 43,00 €
 Schulküche, Grundschule Eutendorf-Otten-dorf, Hohbühl 2

Im Alltag als Single kommen größere Kochvorhaben gerne mal zu kurz: Lohnt es sich wirklich, nur sich selbst aufwendig zu bekochen? Dabei kann eine sorgfältig zubereitete Mahlzeit mit frischen Zutaten enorm zur Lebensqualität beitragen!

In diesem Kochkurs wollen wir Senior:innen eine Möglichkeit geben, sich zum gemeinsamen Kochen zu treffen und zusammen einfache, aber schmackhafte Gerichte zubereiten. Ganz ohne Stress, aber mit viel Freude wird geschnippelt, gekocht, gelacht und natürlich auch zusammen gegessen.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Vorratsbehälter für Reste.



Foto: VHS Gaildorf

Kochen mit Mama oder Papa

94316 Eltern mit Kind 6–12 Jahre
Samstag, 18.04.2026, 10–13 Uhr
 Eli Heugel, Ganzheitliche Ernährungsberaterin
 40,00 € (Gebühr pro Erwachsenen-Kind-Paar)
 Schulküche, Grundschule Eutendorf-Otten-dorf, Hohbühl 2

Gemeinsam kochen und genießen! In diesem Kurs können Mama/Papa mit ihrem Kind die Freude am Kochen entdecken. Zusammen bereiten wir einfache, gesunde und leckere Gerichte zu, die der ganzen Familie schmecken. Gemeinsam stellen wir leckeren Ketchup und knusprige Nuggets aus frischen Zutaten her. Und natürlich auch weitere Lieblingsgerichte.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter, Getränk.

Rum meets Gin: Eine Reise für die Sinne

94320 Abendkurs
Freitag, 27.03.2026, 19–22 Uhr
 Rainer Bohn
 36,00 €
 Altes Schloss, Alter Stall

Bei dieser Verkostung begegnen sich feuriger Rum und würziger Gin – zwei Spirituosen die mit Geschichte, Vielfalt und Charakter begeistern. Anja Bohn (Edelbrand-Sommelière) und Rainer Bohn (Brenner) von „13 Eichen-Distillers“ führen durch den Abend, erklären Herkunft und Herstellung und präsentieren ausgewählte Kostproben. Teilnehmende erleben, wie handwerkliche Destillate entstehen und was sie besonders macht – ein genussvoller Abend für Entdecker:innen und Genießer:innen.



Nachhaltig kochen mit geretteten Lebensmitteln

94322 Kochkurs

Freitag, 19.06.2026, 17–22 Uhr

Janina Grajer
gebührenfrei
Schulküche, Grundschule Eutendorf-Otten-
dorf, Hohbühl 2

Jedes Jahr werden in deutschen Privathaushalten mehrere Tonnen Lebensmittel wegge-
worfen. Dabei wissen wir, dass viele dieser
Lebensmittel noch gut wären und oft auf-
grund der Angabe des Mindesthaltbarkeits-
datums früh entsorgt werden. Im Zusam-
menhang mit der Aktion foodsharing werden
Lebensmittel vor diesem Schicksal gerettet
und der Umwelt somit ein guter Dienst getan.
Wir lernen im Kurs, wie sich gerettete Lebens-
mittel kulinarisch einwandfrei zu tollen Ge-
richten für die Woche verarbeiten lassen.
Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchen-
schürze, Vorratsbehälter.

Entspannung

Hatha Yoga – Balance für Körper, Geist und Seele

95300 Abendkurs

donnerstags ab 26.02.26, 17–18:30 Uhr (14x)

Susanne Krause
129,00 €
Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

In diesem Kurs übst du achtsam klassische
Yogahaltungen, Atemübungen und Medita-
tion und Entspannung. Hatha Yoga verbind-
et Bewegung und Atmung, fördert Kraft, Fle-
xibilität und innere Ruhe. Die Praxis ist für
Anfänger:innen ebenso geeignet wie für Ge-
übte, da jede Haltung individuell angepasst
werden kann. Ziel ist es, die eigene Körper-
wahrnehmung zu vertiefen, Verspannungen
zu lösen und mehr Energie und Ausgeglichen-
heit in den Alltag mitzunehmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga-
matte, Decke, warme Socken.

Kundalini Yoga – Mittwochskurs

95301 Abendkurs

mittwochs ab 18.03.26, 18–19:30 Uhr (10x)

Marion Koch, Yogalehrerin
92,00 €
Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Kundalini Yoga ist eine intensive Yoga-Form, in
deren Mittelpunkt das Muskeltraining über dy-
namische Körperübungen und der dazu beglei-
tend eingesetzten Atmung steht. Nach einer
Einstimmung und einer Übungsreihe runden
Tiefenentspannung und Meditation die Stunde
ab. Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga-
matte, Decke, warme Socken, Meditations-
kissen oder ein großes Handtuch.

Kundalini Yoga – Montagkurs

95302 Abendkurs

montags ab 23.02.26, 17–18:30 Uhr (13x)

Ursula Anthropolos, Dipl. Sozialpädagogin,
Gestalt- und Bewegungstherapeutin, Lehre-
rin für Yoga und Movement Medicine
95,00 €
Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

Vielen Menschen ist Gesundheit, Vitalität und
Ausgeglichenheit wichtig, um den täglichen
Herausforderungen gut begegnen zu können.
Neben den kurzen und dynamischen Übun-
gen, unterstützen uns Meditation und Mant-
rasingen den Geist zu fokussieren. Der acht-
same Atem erneuert die Energie im Körper
und führt in die Entspannung, sodass Körper
und Geist wieder in Balance kommen kön-
nen. Wir intensivieren unser Körpergefühl,
Lebensmut, Ausdauer und innere Verbun-
denheit.

Jeder Mensch, unabhängig von Alter oder
körperlicher Fitness, ist hier herzlich willkom-
men.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga-
matte, Decke, warme Socken, Getränk.

Yoga auf dem Stuhl für Senior:innen

95303 Abendkurs

mittwochs ab 25.02.26, 17:45–18:45 Uhr (15x)

Antje Kreis, Reikimeisterin & Lehrerin, Yoga-
lehrerin, Psychologische Yogatherapeutin
81,00 €
Bildungszentrum Unterrot, Oskar-Bamberg-
Str. 14/1

Stuhlyoga ermöglicht älteren Yoga-Begeister-
ten trotz möglicher körperlicher Einschrän-
kungen aktiv zu bleiben. Mit Atem- und Kör-
perübungen fördern wir Beweglichkeit,
Sturzprophylaxe und Gedächtnistraining. Ko-
ordination, Gleichgewicht und Entspannung
stehen im Fokus ganz ohne Druck, dafür mit
viel Freude und individueller Anpassung.
Bitte mitbringen: dicke Socken, bequeme
Kleidung, Kissen für den Stuhl.

Stressabbau durch Autogenes Training

95305 Abendkurs

dienstags ab 10.03.26, 18–19 Uhr (5x)

Jennifer Tanasic, Ganzheitliche Gesundheits-
und Ernährungsberaterin, Entspannungspä-
dagogin, Praxis für positive Psychologie
43,00 €
Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Raus aus dem Stress - rein in die Entspan-
nung. Inmitten unseres oft hektischen Alltags
kann Autogenes Training zum echten Game-
changer werden: Einfach erlernbar, effektiv
und jederzeit anwendbar. Diese bewährte
Selbstentspannungsmethode hilft, Stress ab-
zubauen, den Kopf frei zu bekommen, die
Konzentration zu steigern und das Immun-
system zu stärken. Gönnen Sie sich eine Aus-

zeit für mehr Gelassenheit, Energie und inne-
re Balance!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke,
bequeme Kleidung, dicke Socken.

Qi Gong und Meditation

95306 Abendkurs

dienstags ab 24.02.26, 17–18 Uhr (10x)

Fred Flander, Lehrer für Tai Chi und Qi Gong
72,00 €
Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

95307 Vormittagskurs

freitags ab 27.02.26, 9:30–10:30 Uhr (10x)

Fred Flander, Lehrer für Tai Chi und Qi Gong
108,00 €
Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

Dieser Kurs gibt Impulse um Körper, Geist und
Seele in ihre Ursprungsverbundenheit zu-
rückzubringen und Beweglichkeit und Be-
wegungsfreude zu fördern. Die Übungen kön-
nen uns unterstützen, an einer wohlwollen-
den und freundlichen inneren Haltung, uns
selbst und anderen gegenüber zu arbeiten.
Wenn wir uns auf die Übungen und Erfahrun-
gen mit uns selbst einlassen, können wir bei
uns ankommen und uns im wörtlichen Sinn
erholen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Ge-
tränk.

Wege zur Entspannung

95308 Wochenendkurs

Samstag, 14.03.2026, 14–17 Uhr

Jennifer Tanasic, Entspannungspädagogin,
Praxis für positive Psychologie
24,00 €
Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Ich möchte gern entspannen - aber wie? In
diesem kurzweiligen Workshop bekommst
du / bekommen Sie die Möglichkeit, in un-
terschiedliche Entspannungstechniken wie
Autogenes Training, Progressive Muskelent-
spannung, Atemtechniken oder Meditation
zu schnuppern und so vielleicht eine Mög-
lichkeit zu finden, Entspannungsinseln in den
Alltag einzubauen. Neben den klassischen
Techniken teilt die Workshop-Leiterin auch
Ideen für Mini-Einheiten im Alltag, die auch
zwischen durch, bei der Arbeit oder in Bus
und Bahn aus dem Stressempfinden helfen
können.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke,
bequeme Kleidung, dicke Socken.

Raus aus dem Kopf, rein in den Körper

95310 Abendkurs

montags ab 09.03.26, 18–19 Uhr (8x)

Stefanie Frank, Heilpraktikerin für Psycho-
therapie
69,00 €
Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum



95311

Vormittagskurs

donnerstags ab 16.04.26, 9:30–10:30 Uhr (8x)

Stefanie Frank, Heilpraktikerin für Psychotherapie

69,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Viele Menschen erleben sich im Alltag stark im Denken und Funktionieren und verlieren dabei den Kontakt zum eigenen Körper. In diesem Kurs wird über achtsame Bewegung, bewussten Atem und Körperwahrnehmung die Verbindung zum Körper wieder gestärkt – sanft, ohne Leistungsdruck und mit Raum für persönliche Erfahrung. Der Kurs richtet sich an alle, die sich nach mehr Lebendigkeit, Erdung und innerer Ruhe sehnen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, evtl. warme Socken, Decke und Matte.

Yoga für Kinder (6–10 Jahre)

31305

6–10 Jahre

donnerstags ab 26.02.26, 16–16:45 Uhr (5x)

Susanne Krause

30,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Kinderyoga lädt dazu ein, den Körper zu entdecken, den Atem zu spüren und innere Stärke zu entwickeln. Bewegungsabenteuer, Atemspiele und Entspannungsreisen fördern Konzentration, Ausgeglichenheit und Freude an Bewegung. Eine liebevolle Auszeit ohne Leistungsdruck – für mehr Ruhe, Mut und Leichtigkeit.

Bewegung | Tanz

Rückenfit – Fitness von Kopf bis Fuß

96300

Vormittagskurs

mittwochs ab 11.03.26, 10–11 Uhr (5x)

Karin Schukraft, Trainerin für Breitensport DOSB

36,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Eine Kombination aus einem Workout, mit und ohne Sportgeräte, zur Anregung unseres Herz-Kreislaufsystems und einem anschließenden Muskeltraining für den ganzen Körper. Der Schwerpunkt liegt darauf, den Rücken zu stabilisieren, Verspannungen zu lösen, für eine bessere Haltung zu sorgen und mit gezielten Dehnungs- und Lockerungsübungen Ihre Beweglichkeit zu verbessern. Zusätzliche Entspannungs- und Atemübungen können für Erholung und ein positives Körpergefühl sorgen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Stoppersocken.

Fit mit Babs



Die erfahrene Fitnesstrainerin Barbara Gentner – mit B-Lizenz sowie als Instructor für Stretching und AROHA – bringt frischen Schwung in Ihren Kursalltag.

Fit mit Babs am Mittwoch

95309

Abendkurs

mittwochs ab 04.03.26, 19:30–20:45 Uhr (4x)

Barbara Gentner

34,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

Am Mittwoch liegt der Fokus bei Fit mit Babs auf sanftem Dehnen und gezielten Übungen zur Förderung der Flexibilität und Entspannung. Sie lernen, Verspannungen zu lösen, die Muskulatur zu kräftigen und Körper und Geist in Einklang zu bringen. Der Kurs ist für alle Fitnesslevels geeignet und bietet eine perfekte Möglichkeit, für den Rest der Woche Kraft zu tanken!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, warme Socken, Meditationskissen oder ein großes Handtuch.

Beckenbodentraining

96310

Abendkurs

donnerstags ab 26.02.26, 17–17:45 Uhr (8x)

Barbara Gentner

51,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

Dieser Kurs bietet spezielle Bewegungen und gezielte Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Mit dem Beckenbodentraining können Sie aktiv etwas für Ihren Beckenboden tun, denn wie jeder andere Muskel kann auch der Beckenboden trainiert werden. Regelmäßige Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens können der Inkontinenz im Alter vorbeugen.

Bitte mitbringen: zwei Handtücher, Getränk, Matte.

Zumba® – Tanz Dich fit

96303

Abendkurs

freitags ab 27.02.26, 18–19:15 Uhr (9x)

Natalie Schmidt, Zumba-Trainerin

55,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

Bodystyling

96311

Abendkurs

donnerstags ab 26.02.26, 18–19 Uhr (15x)

Barbara Gentner

83,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

Mit modernen Rhythmen und leichten Step-Aerobic-Elementen bringen wir unseren Kreislauf in Schwung. Wir kräftigen die Muskulatur und die Kondition und Koordination kann verbessert werden. Ein Stretching- und Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Matte.

Bauch – Beine – Po

96312

Abendkurs

donnerstags ab 26.02.26, 19:15–20:15 Uhr (15x)

Barbara Gentner

83,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

Eine Stunde Bewegung mit Musik, Fitnessübungen und Spaß zum Aufbau und Stärkung aller wichtigen Muskelgruppen. Damit können wir Bauch, Beine und Po in Form bringen. Ein Cool-Down rundet die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Matte.

Das andere Ganzkörpertraining

96313

Abendkurs

donnerstags ab 21.05.26, 17–17:45 Uhr (7x)

Barbara Gentner

40,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

Sei überrascht bei diesem Training! Ein Mix mit verschiedenen Materialien (Drumsticks, Pads, Step, Schwing-Stab,...) kommen zum Einsatz. Ausdrucksstarke, dynamische und kraftvolle Aktivitäten werden mit entspannten Bewegungen verbunden. So stärken wir die Muskulatur unseres (ganzen) Körpers.

Bitte mitbringen: 2 Handtücher, Getränk, Matte.

Schluss mit dem üblichen Workout: ZUMBA® vereinigt Latino-Rhythmen mit leicht zu folgenden gymnastischen und tänzerischen Bewegungen. Das Tanz-Workout mit dem Spaßfaktor kräftigt spielerisch die Muskulatur und lockert zugleich. Ganz unabhängig vom Alter ist der Kurs für Anfänger:innen und Fort-

Illustration: privat



geschrittene geeignet. Das Programm kombiniert lateinamerikanische Tänze mit Hip-Hop und Aerobic-Elementen, begleitet von energetischer, internationaler Musik - ideal, um das Selbstbewusstsein zu stärken und dabei die Fitness zu verbessern!

Bitte Sportkleidung, saubere Schuhe und Getränk mitbringen.

Inlineskater – Sicherheitstraining

96317 K 8–12 Jahre

Fr. 08.05., 17–18:30 Uhr,

Sa. 09.05., 10–11:30 Uhr und

So., 10.05.2026, 10–11:30 Uhr

Bernd Aunitz, staatl. gepr. Sport- u. Gymnastiklehrer, Sporttherapeut, Gesundheitspädagoge, Schwimmpädagoge, Skate-Zertifizierungslehrer

43,00 €

Körhalle

Der Siegeszug der Skates ist nicht zu stoppen. Kein Wunder, denn wenn man erst mal ins Rollen gekommen ist, will man gar nicht mehr aufhören. Neben der Fahrtechnik spielen auch Sicherheitsaspekte eine wichtige Rolle. Erst die richtigen Brems-, Ausweich- und Kurventechniken ermöglichen ein sicheres und gesundheitsorientiertes Skaten. In diesem Kompaktwochenendkurs erlernen wir die wichtigsten Grundlagen praxisnah und intensiv - ideal für Einsteiger:innen und Wiedereinsteiger:innen.

Bitte mitbringen: komplette Schutzausrüstung (Handgelenk-, Knie- und Ellenbogenschützer), Helmpflicht!

Moderner Kreistanz

97300 Nachmittagskurs

donnerstags ab 05.03.26, 14:15–15:45 Uhr (8x)

Susi Buckel

75,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 2

Kreistanz bietet die Möglichkeit, in ganzheitlicher Weise unsere Gesundheit zu trainieren. Wir nutzen die Muskeln und Gelenke, trainieren die Koordination und bringen Herz und Kreislauf in Schwung. Wir bewegen uns zu leisen Tönen bis hin zu schwungvoller Musik aus aller Welt. Vorkenntnisse oder Partner:in sind nicht notwendig. Für Frauen und Männer.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk, Gymnastikschläppchen oder weiche Sportschuhe.

Line Dance (Folgekurs)

97301 Abendkurs

montags ab 09.03.26, 19–20:30 Uhr (10x)

Birgit Bock

90,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Linedance ist eine Tanzform, bei der in Reihen und Linien vor- und nebeneinander getanzt wird. Diese Art des Tanzes entwickel-



Foto: pexels.com

te sich im Laufe der Zeit zum Gegenstück der klassischen und modernen Paartänze. Die Schrittfolgen sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammen. Linedance fördert das räumliche Denkvermögen, Balance, Kondition, Koordination und die Beweglichkeit des Körpers und des Gehirns.

Bitte Getränke und saubere Schuhe mitbringen!

Crashkurs: Line Dance für Quereinsteiger:innen

97302 Wochenendkurs

Samstag 28.02.26 und Sonntag 01.03.26, 15–16:30 Uhr

Birgit Bock

13,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Bei diesem zweitägigen „Crashkurs“ lernst du, wie man in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzt. Diese Art des Tanzes entwickelte sich im Laufe der Zeit zum Gegenstück der klassischen und modernen Paartänze. Die Schrittfolgen sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammen. Linedance fördert das räumliche Denkvermögen, Balance, Kondition, Koordination und die Beweglichkeit des Körpers und des Gehirns.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jede und jeder ist willkommen.

Bitte Getränke und saubere Schuhe mitbringen!

Workshop: Line Dance Anfänger:innen & Fortgeschrittene

97303 Wochenendkurs

Samstag 25.04. und Sonntag 26.04.26, 10–11:30 Uhr

Birgit Bock

15,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Bei diesem zweitägigen Workshop lernst du, wie man in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzt. Diese Art des Tanzes entwickelte sich im Laufe der Zeit zum Gegenstück der klassischen und modernen Paartänze.

Die Schrittfolgen sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammen. Linedance fördert das räumliche Denkvermögen, Balance, Kondition, Koordination und die Beweglichkeit des Körpers und des Gehirns. Jede und jeder ist willkommen.

Bitte Getränke und saubere Schuhe mitbringen!

Erlebnistanz für Senior:innen – Schnupperkurs

97304 Nachmittagskurs

Donnerstag, 26.02.2026, 14–15:30 Uhr

Susi Buckel

12,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Kreistanz bietet die Möglichkeit, in ganzheitlicher Weise unsere Gesundheit zu trainieren. Wir nutzen die Muskeln und Gelenke, trainieren die Koordination und bringen Herz und Kreislauf in Schwung. Wir bewegen uns zu leisen Tönen bis hin zu schwungvoller Musik aus aller Welt. Vorkenntnisse oder Partner:in sind nicht notwendig. Für Frauen und Männer. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk, Gymnastikschläppchen oder weiche Sportschuhe.