



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

Nachtwächterführung in Gaildorf

11302 Historische Führung

Freitag, 13.11.2026, 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, Epitaphe in der Stadtkirche, Stadtmauer, Brandenburger Törle, Badgasse und der Hexenturm mit Gruselgeschichten und dem Altes Schloss mit einer samtigen, flüssigen Aufmunterung.

Brauereiführung in Gaildorf

11305 Historische Führung

Freitag, 09.10.2026, 18–21 Uhr

Siegfried Engel, Brauerei Häberlen

22,00 € (inkl. 1 Getränk) – bitte bei Anmeldung angeben, ob Getränk mit oder ohne Alkohol gewünscht ist.

Brauerei Häberlen, Karlstrasse 66, Gaildorf

Die Stadtführung startet an der Brauerei Häberlen. 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.

Rauhnächte im historischen Gaildorf

11307 Abendkurs

Freitag, 08.01.2027, 18–20 Uhr

Siegfried Engel

14,00 €

Treffpunkt: Altes Schloss, Schlossinnenhof

In der Rauhnächten geht es um die Besinnung auf das vergangene Jahr und die Vorbereitung auf das neue Jahr. Was war gut, was weniger gut? Die Rauhnächte sind eine magische Zeit voller Märchen und alter Überlieferungen. Es gibt viele Rituale: z.B. das Räuchern der Wohnräume oder der Stallungen unserer Tiere. Wer möchte, darf Räucherstäbchen mitbringen, um diese während der Geschichten an einem geeigneten Platz zu entzünden. Kommen Sie mit zu einem Rundgang in eine „andere Zeit“.

Besichtigung Rommelag Flex

43300 Exkursion

Dienstag, 19.01.2027, 14–17 Uhr

Qendrim Turkaj, Martin Schneider,

Jakob Hansen

5,00 €

Rommelag

Die Rommelag Gruppe ist ein führender Anbieter von Komplettlösungen für die aseptische Abfüllung und Verpackung in der Pharmaindustrie, die höchste Sicherheitsstandards erfüllen. Sie erhalten Einblicke in die technologischen und prozessualen Grundlagen der Blow-Fill-Seal-Technologie sowie in innovative single use Containment-Lösungen. Erfahren Sie, wie moderne Fertigungsverfahren in der Pharmazie funktionieren und welche Rolle Ausbildung, Weiterbildung und Wissensvermittlung in diesem hochspezialisierten Bereich spielen.

Vom Alpakafell zum Garn: Ein Tag auf der Farm

43301 Exkursion

Freitag, 30.10.2026, 15–17:30 Uhr

Wolfgang Schimanek, Sandra Severing

22,00 €

Schimanek's Alpakafarm

Schauen Sie hinter die Kulissen einer Alpakafarm! Wir zeigen, wie die Tiere leben, welche Pflege sie benötigen und erklären, wofür man sie einsetzen kann. Zusätzlich wird Sandra Severing von „Sandys Spinnerey“ vorführen, wie leicht man aus der Wolle unserer Tiere (ausgefallene) Garne selbst herstellen kann. Zum Abschluss besteht natürlich die Möglichkeit zum Besuch unseres Hofladens.

Bitte mitbringen: Dem Wetter angemessene Kleidung und festes Schuhwerk!

Wein Erlebnistouren – Rheinhessen Planwagenfahrt

27300 Exkursion

Samstag, 03.10.2026, 8:30–18:30 Uhr

Petra Wagner

110,00 €

Treffpunkt: Hallengelände Gaildorf

Eine Fahrt im Reisebus ins größte Weinanbaugebiet Deutschlands, nach Gau-Bickelheim. Kommt mit uns und erlebt eine Planwagenfahrt mit dem Winzer. Auf uns wartet eine Weinprobe an Bord und rheinhessisches Grillen beim Winzer in der Toskana Deutschlands.

Achtung! Anmeldeschluss: 24.09.2026

Besichtigung des Wertstoffhofes Gaildorf

44301 Exkursion

Mittwoch, 07.10.2026, 15–17 Uhr

Karin Speck

gebührenfrei

Wertstoffhof Gaildorf, Münster

Anfang November 2025 ging der neue Wertstoffhof an der Münstermühle in Be-



trieb. Bei der Besichtigung erfahren die Teilnehmer:innen, welche Wertstoffe angenommen werden, wie die Erfassungslogistik funktioniert und warum das Recycling der erfassten Wertstoffe weitreichende positive Auswirkungen auf die Umwelt hat.

Bitte wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk tragen.

In Kooperation mit:
Energiezentrum Wolpertshausen.

Moderne Abwasserreinigung: Führung durch die Kläranlage

44302 Exkursion

Freitag, 09.10.2026, 16–17:30 Uhr

Felix Jochum
gebührenfrei
Kläranlage Gaildorf

Eine informative Führung durch die moderne Gaildorfer Kläranlage. Erfahren Sie, wie Abwasser in mehreren Stufen gereinigt wird und welche Technologien zum Einsatz kommen. In Kooperation mit:
Energiezentrum Wolpertshausen.

Gaildorfer Schlosskonzerte

Haller Sinfonieorchester

22300 Konzert

Sonntag, 04.10.2026, 17–19 Uhr

Ticketpreise unter www.gaildorf.de/veranstaltungen
Gaildorf, Limpurghalle, Schenk-Albrecht-Saal

Das Haller Sinfonieorchester unter der Leitung von Benjamin Lack gastiert wieder in der Gaildorfer Limpurghalle. Liebhaber großer Besetzungen werden bei diesem einmaligen Konzertereignis mit feinen Bläser- und Streicherklängen und voluminösem Orchestersound voll auf ihre Kosten kommen. Um großzügige Spenden wird gebeten.

Neujahreskonzert mit Gaildorfer Chören

22301 Konzert

Mittwoch, 06.01.2027, 17–20 Uhr

Ticketpreise unter www.gaildorf.de/veranstaltungen
Gaildorf, Limpurghalle, Schenk-Albrecht-Saal

Das Neujahreskonzert mit der Altdorfer Sing- und Spielgemeinschaft, Liederkranz Eutendorf und Liederkranz Gaildorf lädt Sie ein, das neue Jahr mit einem musikalischen Fest zu begrüßen. Im Rahmen der Gaildorfer Schlosskonzerte präsentieren die drei renommierten Chöre in der Limpurghalle Gaildorf ein abwechslungsreiches Programm.

Kulturhistorische Vortragsreise durch das Limpurger Land

22324 Vortrag mit Anmeldung

Freitag, 30.10.2026, 19–21 Uhr

Jürgen Pfitzer
13,00 € (inkl. Weinverkostung)
Altes Schloss, Alter Stall

Das historische Limpurger Land, das ehemalige Herrschaftsgebiet der Schenken von Limpurg, ist heute Teil des Landkreises Schwäbisch Hall und des Ostalbkreises. Das Limpurger Land steht für eine idyllische und waldreiche Landschaft in den Schwäbisch-Fränkischen-Waldbergen, die von den Flüssen Kocher, Bühler und Rot durchzogen wird. Darüber hinaus steht das Limpurger Land auch für ein reiches, leider häufig unterschätztes oder gar vergessenes, kulturelles und geschichtliches Erbe.

Im Anschluss gibt es eine Verkostung mit Weinen vom ehemaligen Weingut der Schenken von Limpurg in Sommerhausen am Main.

Schenk Friedrich III. von Limpurg

22325 Vortrag mit Anmeldung

Freitag, 20.11.2026, 19–20:30 Uhr

Jürgen Pfitzer
12,00 € (inkl. Weinverkostung)
Altes Schloss, Alter Stall

Im Jahr 1404 wurde Gaildorf von König Ruprecht von der Pfalz zur Stadt erhoben. Dies geschah auf Betreiben von Schenk Friedrich III. von Limpurg, der in seiner Funktion als Hauptmann des Landfriedens in Franken ein wichtiger Vertrauter von König Ruprecht war. Wer war dieser Schenk Friedrich III. von Limpurg? Wieso war es ihm wichtig, dass Gaildorf zur Stadt erhoben wurde, welche Pläne verfolgte er damit und wie veränderte sich der Ort Gaildorf nach der Stadtgründung? Im Anschluss gibt es jeweils eine Verkostung mit Weinen vom ehemaligen Weingut der Schenken von Limpurg in Sommerhausen am Main.

Recht | Verbraucherfragen

Wer kann wie in Rente gehen?

12301 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 10.12.2026, 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.

Trennung, Scheidung und Unterhalt: Was rechtlich gilt

12302 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 22.10.2026, 19–20:30 Uhr

Mikail Öncül, Rechtsanwalt
8,00 €
Altes Schloss, Alter Stall

Was bedeutet das Trennungsjahr? Unter welchen Voraussetzungen kann eine Ehe geschieden werden? Wer muss wann Unterhalt zahlen? Und was geschieht mit Wohnung, Hausrat und Kindern? Der Vortrag gibt einen verständlichen und praxisnahen Überblick über die wichtigsten rechtlichen Fragen im Zusammenhang mit Trennung und Scheidung.

Erbrecht – ein Buch mit 7 Siegeln

12303 Vortrag mit Anmeldung

Dienstag, 26.01.2027, 19–21 Uhr

Carmen Look, Rechtsanwältin/Fachanwältin für Erbrecht und Steuerrecht
18,00 €
Altes Schloss, Alter Stall

Wer erbt ohne Testament – gesetzliches Erbrecht. Wann nimmt man das Erbe an und wann nicht? Die Erbeinsetzung – was kann ich wem vermachen? Was ist ein Vermächtnis im Unterschied zum Erbe? Was ist der Pflichtteil/Pflichtteilerfüllungsanspruch – wer bekommt ihn? Was ist ein Rückforderungsrecht? Anhand von 10 Fallbeispielen werden diese und andere Fragen erläutert.

E-Mobilität – die nachhaltige Technik für Ihre Zukunft

44300 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 07.10.2026, 18–19:30 Uhr

Vincent Clarke, Dipl.-Ing. (FH) Energie- und Umweltsystemtechnik
gebührenfrei
Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum im 1. OG
Kanzleistraße 2 – Eingang im Innenhof



Foto: pixels.com

Elektromobilität ist in aller Munde, aber was steckt wirklich dahinter? Wir beleuchten, welche Technologie den größten Nutzen bietet, welche Kosten und Betriebsausgaben zu erwarten sind und ob ein E-Auto zu Ihrem Alltag passt. Auch Themen wie Brandrisiken und Sicherheitsaspekte kommen nicht zu kurz. Ganz gleich, ob Sie bereits über eine PV-Anlage verfügen oder die Kombination von E-Mo-



bilität und Solarstrom erst planen: Sie erhalten fundierte Einblicke, praxisnahe Beispiele und Entscheidungshilfen, damit Sie die passende Mobilitätslösung für sich entdecken können.

In Kooperation mit:
Klimazentrum Schwäbisch Hall.

Energiesysteme mit Zukunft

44303 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 08.10.2026, 18–20 Uhr

Dipl. Ing. Achim Kimmich, KlimaCoach
gebührenfrei
Altes Schloss, Alter Stall

Im Vortrag werden moderne Heizsysteme wie Wärmepumpen und Pelletheizungen vorgestellt. Ein Schwerpunkt liegt auf der maximalen Energieunabhängigkeit, beispielsweise durch Photovoltaikanlagen mit Batteriespeichern. Zudem werden die Bedeutung von Energiemanagementsysteme erläutert, die den Energieverbrauch effizient steuern können. Abschließend sprechen wir auch über Fördermöglichkeiten für Wärmepumpen und Pelletheizungen.

Gut geplant ist halb saniert: Fördermittel strategisch nutzen

44304 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 04.02.2027, 19–21 Uhr

Caroline Schöner, Tessanie Götz, Dipl.-Ing.
Architektur, Bautechnik und Bauökonomie,
Energie-Effizienz-Expertin
gebührenfrei
Altes Schloss, Alter Stall

Sie möchten Ihr Zuhause energetisch sanieren und dabei Kosten sparen? Hier erfahren Sie, wie Sie Sanierungs- und Einzelmaßnahmen clever kombinieren und aktuelle Fördermöglichkeiten optimal nutzen. Wir geben Ihnen praxisnahe Einblicke in die Umsetzung von Sanierungsmaßnahmen, erläutern die relevanten gesetzlichen Rahmenbedingungen und teilen Erfahrungen aus der Praxis, damit Sie Ihre Sanierung effizient, wirtschaftlich und rechtssicher planen können. So wird Ihr Sanierungsprojekt nicht nur zukunftssicher, sondern auch finanziell attraktiv – gut geplant ist eben wirklich halb saniert!

In Kooperation mit:
Klimazentrum Schwäbisch Hall.

Das 1x1 der Geldanlage: So bringen Sie Struktur in Ihre Finanzen

50300 online

Freitag, 09.10.2026, 18–21 Uhr

Holger Jünke
gebührenfrei
Online

Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanztutor, erklärt Ihnen auf lebhaft und leicht verständliche Weise, mit welchen Produkten diese Finanzplanung umgesetzt werden kann. Betrachtet werden da-

bei neben klassischen Anlageprodukten wie Tagesgeld und Festgeld auch Wertpapiere wie Aktien, Anleihen und Investmentfonds. Zudem lernen Sie, auf welche Kriterien Sie bei der Auswahl eines Wertpapierdepots achten sollten und wie Kapitalerträge besteuert werden.

Ein Skript zur Veranstaltung kann im Nachgang beim Dozenten erworben werden (3 €).
In Kooperation mit: vhs Unterland

Familie | Erziehung

„Dein selbstbestimmtes Kind“ – Kinder liebevoll begleiten

31304 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 30.09.2026, 17–18:30 Uhr

Michaela Klunker, Pädagogin
10,00 €
Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum im 1. OG
Kanzleistraße 2 – Eingang im Innenhof

Manche Kinder wissen schon früh sehr genau, was sie wollen. Sie hinterfragen Regeln, bestehen auf Mitbestimmung und reagieren sensibel auf Druck oder Kontrolle. Für Eltern kann das im Alltag herausfordernd und kräftezehrend sein. In Anlehnung an die Haltung des Familientherapeuten Jesper Juul geht es darum, selbstbestimmte Kinder besser zu verstehen und sie liebevoll sowie klar zu begleiten. Für Eltern, die ihre Kinder in ihrer Persönlichkeit stärken möchten, ohne dabei selbst auszubrennen. Michaela Klunker begleitet seit vielen Jahren Eltern, Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte in herausfordernden Alltagssituationen mit Herz, Klarheit, Intuition und einem wertschätzenden Blick auf Kinder UND Erwachsene. Sie verbindet pädagogische Erfahrung, feinfühliges Kommunikation und praxisnahe Impulse für ein liebevolleres und entspannteres Miteinander.

Schuldgefühle im Familienalltag

31306 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 07.10.2026, 17–18:30 Uhr

Michaela Klunker, Pädagogin
10,00 €
Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum im 1. OG
Kanzleistraße 2 – Eingang im Innenhof

Warum Eltern oft so streng mit sich selbst und den Kindern sind. Eltern möchten ihre Kinder liebevoll begleiten und gleichzeitig allen Anforderungen gerecht werden. Dabei entstehen oft Zweifel, innere Vorwürfe und das Gefühl, nicht genug zu sein. Der Vortrag zeigt, warum gerade engagierte Eltern häufig Schuldgefühle entwickeln, wie gesellschaftlicher Druck wirkt und wie mehr Selbstmitgefühl gelingen kann. Mit ehrlichen Impulsen und praktischen Gedanken für mehr Vertrauen, Gelassenheit und Leichtigkeit im Familienalltag.

Wenn aus Kindern Jugendliche werden

31307 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 25.11.2026, 17–18:30 Uhr

Michaela Klunker, Pädagogin
10,00 €
Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum im 1. OG
Kanzleistraße 2 – Eingang im Innenhof

Pubertät verstehen – in Verbindung bleiben, auch wenn sich alles verändert. Die Pubertät fordert viele Familien heraus: Jugendliche ziehen sich zurück, diskutieren häufiger oder wirken plötzlich verschlossen. Hinter diesem Verhalten steckt jedoch ein wichtiger Entwicklungsprozess. Der Vortrag zeigt, wie Eltern auch in schwierigen Situationen in Beziehung bleiben, Orientierung geben und Konflikte besser verstehen können – ohne sich in Machtkämpfen zu verlieren. Mit praxisnahen Impulsen und stärkenden Gedanken für den Familienalltag.



Foto: pexels.com



Neurodivergente Kinder im Familienalltag

34300 online

Donnerstag, 15.10.2026, 19:30–21 Uhr

Leni Schütz

7,00 €

Zoom Videokonferenz

ADHS, Autismus, Hochbegabung, LRS oder Dyskalkulie – neurodivergente Kinder bringen besondere Stärken, aber auch große Herausforderungen mit sich. Im Alltag stoßen Familien oft an Grenzen, sei es emotional, organisatorisch oder im Hinblick auf das Umfeld. Immer wieder fragt man sich: warum funktionieren die üblichen Erziehungstipps bei uns nicht und wie können wir es richtig machen?

In Kooperation mit der VHS Schwäbisch Gmünd, Landratsamt Ostalbkreis, Kindertagespflege.

Wenn Beziehungen belasten

34308 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 05.11.2026, 19–21 Uhr

Stefanie Frank, Heilpraktikerin für Psychotherapie

19,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Toxische und narzisstische Verhaltensweisen können in verschiedenen Lebensbereichen auftreten – in Partnerschaften, Familien oder am Arbeitsplatz.

Das Seminar vermittelt grundlegendes Wissen über Dynamiken, die das Miteinander belasten und verunsichern können. Dabei wird aufgezeigt, wie solche Situationen das eigene Erleben prägen. Neben fachlichen Impulsen gibt es Raum für Austausch, Fragen und gemeinsame Einordnung. Ziel ist es, schwierige Beziehungssituationen besser zu erkennen und einzuordnen.

Natur

Herbstpilze: pilzkundliche Führung

42301 Exkursion

Sonntag, 11.10.2026, 14–17 Uhr

Karl-Heinz Johe, Pilzsachverständiger DGfM

14,00 €

Treffpunkt: Hallengelände Körhalle

Die Führung vermittelt grundlegende Kenntnisse zur Bestimmung heimischer Speisepilze im Herbst und zeigt auf, wie man diese sicher von giftigen Verwechslungspartnern unterscheiden kann. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmenden interessante Einblicke in die ökologische Bedeutung der Pilze für das Gleichgewicht des Waldes. Ein informativer Rundgang für Naturinteressierte und Pilzfreunde.

Bitte mitbringen: Lupe, eigene Pilzbestimmungsbücher (falls vorhanden).

Obstbäume pflanzen im Herbst

42306 Wochenendkurs

Samstag, 07.11.2026, 9–12 Uhr

Obst- und Gartenbauverein Gaildorf e.V.

19,00 €

Ort wird noch bekanntgegeben

Im Kurs lernen Sie die zahlreichen Faktoren kennen, die beim Pflanzen von Bäumen eine wichtige Rolle spielen. Sie bekommen direkt am Praxisbeispiel gezeigt, wie Sie die richtige Auswahl bei Baumart und Standort treffen, die Wuchshöhe mitsamt Baumwurzeln berücksichtigen und das ideale Pflanzloch ausheben und befüllen. Zuletzt erhalten Sie einen Einblick in die Erstellung einer Baumscheibe und deren Bedeutung und erfahren mehr über den Pflanzenschnitt, sodass Ihre eigene Gartenarbeit im Hinblick auf Wachstum und Struktur der Bäume ein voller Erfolg werden kann.

Abenteuer Pferdehof

43311 **K** 6–10 Jahre

Samstag, 26.09.2026, 10–15 Uhr

Martina Fechter, Reitwart FN, Tierphysiotherapeutin FAT

39,00 €

Pferdehof Wilhelmshof

43312 **K** 6–10 Jahre

Samstag, 17.10.2026, 10–15 Uhr

Martina Fechter, Reitwart FN, Tierphysiotherapeutin FAT

39,00 €

Pferdehof Wilhelmshof

43313 **K** 6–10 Jahre

Samstag, 07.11.2026, 10–15 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

43314 **J** ab 13 Jahren

Samstag, 14.11.2026, 10–13 Uhr

Sonntag, 15.11.2026, 10–13 Uhr

Martina Fechter, Reitwart FN, Tierphysiotherapeutin FAT

79,00 €

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).

Digitale Kompetenzen

Repair Café Gaildorf: Reparieren statt wegwerfen!

51300 ohne Anmeldung

Samstag, 12.12.2026, 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: naturlich-gaildorf@web.de. Weitere Termine werden auf unserer Website www.gaildorf.de/Veranstaltungen veröffentlicht.

Einstieg in KI und ChatGPT

51301 Abendkurs

Mittwoch, 11.11.2026, 17–18:30 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.



Fake oder Fakten: Wem kann ich noch glauben?

51302 Abendkurs

Mittwoch, 14.10.2026, 17–18:30 Uhr

Martin Weis

14,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Deepfakes sind mit Hilfe von Künstlicher Intelligenz erzeugte oder manipulierte Bilder, Videos und Stimmen, die täuschend echt wirken können. Sie verändern die Art und Weise, wie wir Informationen wahrnehmen und stellen neue Herausforderungen für Vertrauen und Orientierung im digitalen Alltag dar. An diesem Abend erhalten Sie eine verständliche Einführung in die Entstehung und Funktionsweise von Deepfakes. Anhand konkreter Beispiele aus Medien und Internet lernen Sie, wie manipulierte Inhalte erkannt werden können. In praktischen Übungen analysieren wir gemeinsam Bilder und Videos und diskutieren Strategien für einen bewussteren Umgang mit digitalen Informationen. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Offenheit genügt.

Sprachen | Kreativität

Englisch – Refresher B1

72300 Vormittagskurs

dienstags ab 22.09.26, 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.

Italienisch A1.1 ohne Vorkenntnisse

74302 online

Montag, 05.10.2026, 09:45–11:15 Uhr (10x)

Elisabetta Abbruzzese

112,00 €

vhs.cloud und ZOOM

Lernen Sie, sich vorzustellen, über sich zu sprechen, nach Informationen zu fragen und im Café oder Restaurant zu bestellen. Entdecken Sie dabei die faszinierenden Orte, die Kunst und die Musik des „Belpaese“ – und erleben Sie ein Stück Italien in Ihrem Alltag. In Kooperation mit der VHS Schwäbsisch Gmünd.

Spanisch – Grundstufe A1

76300 Abendkurs

mittwochs ab 30.09.26, 18:30–20 Uhr (14x)

Ruth Myriam Ebert

150,00 €

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

Ob für den Urlaub nach Spanien oder Südamerika oder aus Interesse an einer schönen

Fremdsprache – beides sind gute Gründe, bei diesem Kurs mitzumachen. Im lockeren Rahmen werden Sie die Grundlage der Sprache kennenlernen. Quereinsteiger:innen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con Gusto nuevo, ab Lektion 9/10 (ISBN: 978-3-12-514671-6).

Portugiesisch A1/A2 – für Anfänger:innen

77301 Vormittagskurs

dienstags und donnerstags

Dienstag, 29.09.2026, 10:30–12 Uhr (12x)

Joana Branquinho de Orey Seiler

144,00 €

Stadtschule Gaildorf, Raum 2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der portugiesischen Sprache. Sie lernen die Grundlagen des europäischen Portugiesisch (Portugal). Im Mittelpunkt stehen einfache Alltagsdialoge, Aussprachetraining, grundlegende Grammatikstrukturen sowie Wortschatz für typische Situationen wie Begrüßung, Vorstellung, Einkaufen, Preise und Restaurantbesuche. Bitte mitbringen: Kursbuch und Arbeitsbuch „Olá Portugal! neu A1-A2“, Schreibmaterial.

Farbenfroh & Kreativ – Acrylmalerei für alle

81306 Wochenendkurs

Samstag, 17.10.2026, 13–17 Uhr

Brigitte Koch

39,00 €

Ort wird noch bekanntgegeben

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 Anfänger:in 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 07.10.26, 18:30–20:45 Uhr (8x)

Rose Kurz

95,00 €

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.

Bitte mitbringen: Wenn vorhanden Klöppelkissen und Klöppelgarn. Schere und Stecknadeln und Block und Stift.

Gesundheit | Wohlfühlen

Schminkschule für die Frau

91300 Nachmittagskurs

Samstag, 21.11.2026, 14:30–17:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist

28,00 € (zzgl. 6 € Materialkosten)

Stadtschule Gaildorf, Raum 2

In diesem Kurs lernen Sie unter Anleitung der Visagistin und Make-Up Artistin Schritt für Schritt, wie man Grundierung, Lidschatten, Concealer und Lippenstift perfekt aufträgt und welche positive Wirkung mit der richtigen Schminktechnik erzielt werden kann. Es werden ein Tages- und ein Abend-Make-Up präsentiert. Materialkosten (6 €) werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Haarband bzw. Haarklammern, kleines Handtuch.

Entdecke deinen Stil

91301 F Wochenendkurs

Samstag, 27.02.2027, 14:30–17 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist

26,00 € (zzgl. 6 € Materialkosten)

Stadtschule Gaildorf, Raum 2

„Kleidung ist nicht oberflächlich. Sie spricht, bevor Sie ein Wort sagen. Sie zeigt, ob sich Ihrer Rolle bewusst sind oder nicht.“ (Elisabeth Motsch)

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Stil, Auftreten und Außenwirkung verändern kann. Kleidung ist weit mehr als nur Mode – sie unterstreicht Persönlichkeit, Kompetenz und Selbstbewusstsein.

Finden Sie neue Impulse und Inspiration für Beruf und Alltag. Freuen Sie sich auf neue Perspektiven, praktische Tipps und mehr Sicherheit im eigenen Auftritt – denn Stil beginnt dort, wo Persönlichkeit sichtbar wird. Materialkosten (6 €) werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Haarband bzw. Haarklammern.

Farbberatung – Farben, die dich zum Strahlen bringen!

91302 F Wochenendkurs

Samstag, 06.02.2027, 14:30–17:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist

28,00 € (zzgl. 6 € Materialkosten)

Stadtschule Gaildorf, Raum 2

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. Haarklämmerchen, kleines Handtuch.
Bitte ungeschminkt kommen.

Der Teller als Rettungsring: Essen, das Klima und du

91305 Vortrag mit Anmeldung

Sonntag, 08.11.2026, 15:30–17 Uhr

Dr. Miriam Bräuer

10,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

91306 Vortrag mit Anmeldung

Sonntag, 24.01.2027, 15:30–17 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.

Fibromyalgie oder das „Chamäleon“

91307 Vortrag mit Anmeldung

Freitag, 16.10.2026, 18–20 Uhr

Dennis Sankat

gebührenfrei

Altes Schloss, Alter Stall

Ständige Müdigkeit, brennende Muskelschmerzen, Konzentrationsschwäche „Fibromyalgie“ ist wie ein unsichtbarer Gegner. Die Symptome wechseln, mal sind es Gelenkschmerzen, mal Schlafstörungen oder Reizüberflutung. Viele Betroffene fühlen sich unverstanden, denn von außen ist nichts zu sehen. Die Diagnose dauert oft Jahre, da Bluttests und Röntgenbilder keine klaren Befunde liefern. Therapien wie Bewegung, Schmerzmanagement und Stressabbau helfen, doch Heilung gibt es nicht. Jeder Tag ist ein Balanceakt zwischen Aktivität und Überlastung.

Gesundheit im Gleichgewicht: Immunsystem stärken

91308 Vortrag mit Anmeldung

Samstag, 14.11.2026, 16:30–18 Uhr

Verena Schropp

14,00 €

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

Was hält uns gesund, und warum geraten viele Menschen aus dem Gleichgewicht? In diesem Vortrag betrachten wir Gesundheit aus einer ganzheitlichen Perspektive. Sie erfahren, welche Bedeutung Darm, Leber und Zellstoffwechsel für das Immunsystem haben, wie Belastungen den Organismus beeinflussen können und welche Faktoren die natürlichen Regulations- und Selbstheilungsprozesse unterstützen. Verständlich erklärt und mit praktischen Impulsen für den Alltag.

Lebergesundheit: Entgiftung natürlich unterstützen

91309 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 20.01.2027, 18:30–20 Uhr

Verena Schropp

14,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Die Leber spielt eine zentrale Rolle für Stoffwechsel, Energiegewinnung und die Verarbeitung von Belastungen. Doch Gesundheit entsteht nicht allein in der Leber: auch Darm und Zellstoffwechsel tragen wesentlich zu unserem Wohlbefinden bei. Hier erfahren Sie, welche Faktoren unsere Gesundheit beeinflussen, was den Organismus belasten kann und wie die natürlichen Regenerations- und Entgiftungsprozesse unterstützt werden können. Mit praktischen Impulsen für den Alltag.

Time to move: Ein schlauer Rücken kennt keinen Schmerz

91310 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 22.10.2026, 19–20:30 Uhr

Manuel Krenkler

5,00 €

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

Rückenschmerzen sind ein natürlicher Teil des Lebens. Mehr als 80% der Bevölkerung haben mindestens einmal im Leben akute Rückenschmerzen. Neben immensen Kosten für das Gesundheitssystem und unsere Wirtschaft, können Hexenschuss und Co. bedeutend unsere Lebensqualität einschränken. Wir sprechen über Aktivität und Empfehlungen, wie wir mit Rückenschmerz umgehen können, wann wir zum Arzt gehen sollten und warum ein schlauer Rücken unersetzlich ist!

Brustkrebs vorbeugen: Was Frauen selbst tun können

91311 **F** Vortrag mit Anmeldung

Freitag, 20.11.2026, 17–18:30 Uhr

Dr. Miriam Bräuer, Frauenärztin mit Weiterbildung in Klinischer Ernährungsmedizin

13,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

In diesem interaktiven Vortrag gibt Ihnen Dr. med. Miriam Bräuer grundlegende Informationen zu Krankheitsentstehung und Therapie der Brustkrebserkrankung. In Deutschland erhält ca. jede 8. Frau diese Diagnose und muss sich einschneidenden medizinischen Maßnahmen stellen. Umso wichtiger ist es zu wissen, was man als Frau selbst in der Hand hat zur Vorbeugung und zur Begleitung einer etwaigen Therapie dieser Erkrankung. Gemeinsam wird Frau Dr. Bräuer mit Ihnen Fragen nach einer krebsvorbeugenden bzw. therapiebegleitenden Ernährung und weitere Lebensstilfragen wie Bewegung, Schlaf, etc. in den Blick nehmen. Ziel ist, dass Sie mit soliden Grundkenntnissen und handlungsfähig aus diesem Vortrag nach Hause gehen.

Wechseljahre: Veränderungen einordnen und begleiten

91312 **F** Vortrag mit Anmeldung

Freitag, 05.02.2027, 17–18:30 Uhr

Dr. Miriam Bräuer, Frauenärztin mit Weiterbildung in Klinischer Ernährungsmedizin

13,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Hitzewallungen, Erschöpfung, Vergesslichkeit: Die Wechseljahre können viele körperliche und emotionale Veränderungen mit sich bringen. Häufig stehen dabei vor allem Beschwerden und die Frage nach einer Hormonersatztherapie im Vordergrund. Doch ist diese Lebensphase nur belastend oder kann sie auch positiv betrachtet werden?

Der interaktive Vortrag informiert verständlich über körperliche Vorgänge, typische Symptome und mögliche Therapieansätze. Dabei werden auch unterschiedliche Sichtweisen eingeordnet und positive Aspekte dieser Lebensphase in den Blick genommen. Für Frauen zwischen Ende 30 und 60 Jahren, die sich vor oder in den Wechseljahren befinden und ihren eigenen Weg im Umgang mit Veränderungen und Behandlungsmöglichkeiten finden möchten.

Ernährung

Winterweine – eine sensorische Reise

94300 Abendkurs

Samstag, 07.11.2026, 19–21:30 Uhr

Petra Wagner

39,00 €

Altes Schloss, Alter Stall



Die Weinwelt steckt voller Aromen. Was sehe ich – was rieche ich – was schmecke ich? 4-er Weinprobe von ausgezeichneten Weingütern aus der Region (je 0,1) und regionales Knabergebäck. Im Tasting lernen wir verschiedene Rebsorten und Weinausbaumarten kennen und finden für jeden Geschmack den passenden Winterwein.

Wine Flight – eine Reise durch die Weinwelt

94301

Freitag, 05.02.2027, 19–21 Uhr

Petra Wagner, Mandi

38,00 € (zzgl. 10–15 € für Fingerfood)

Altes Bräuhaus

Bei einem Wine Flight werden mehrere Weine in kleinen Portionen nacheinander verkostet. So können Sie Vergleiche ziehen, Aromen entdecken und die Vielfalt von Rebsorten, Jahrgängen oder Anbaugebieten erleben. Von leicht und fruchtig bis hin zu komplex und kräftig. Ideal, um den eigenen Weinhorizont zu erweitern.

Genießen Sie drei vergleichende Mini-Weinproben (0,05 l) mit je 3 aufeinander abgestimmten Weinen: 3 x Riesling Flight; 3 x Rose Flight; 3 x Trollinger Flight. Jeder Flight wird parallel verkostet dazu gibt es Fingerfood. Das Fingerfood in Höhe von 10–15 € wird vor Ort abgerechnet.

New York Streetfood Gaildorf

94304

Kochkurs

Montag, 19.10.2026, 16:30–20 Uhr

Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin
42,00 € (inkl. 19 € für Lebensmittel, Getränke und Rezeptheft)

Grundschule Eutendorf-Ottendorf, Schulküche

New York City ist berühmt für seine Streetfood-Szene. Hot Dog Deluxe gibt es häufig an kleinen Ständen inmitten von New York City. Herrlich würzig und eine super Alternative zum klassischen Hot Dog. Es gibt ein Hot Dog mit Chili-Bohnen Sauce und eine weitere leckere Variante mit Zwiebelsauce, „Loaded NY Steak Fries“, das sind knusprige, selbstgemachte Pommes mit Hackfleisch und einer würzigen Käsesauce überbacken, dazu typische Toppings. Als süßen Abschluss gibt es Cheesecake im Glas. Nach dem Kochen genießen wir unser Essen in entspannter Atmosphäre bei passenden Getränken.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Vorratsbehälter für Reste.

Himmlisch Asiatisch: Sushi, Teriyaki-Bällchen & Reiskuchen

94305

Kochkurs

Mittwoch, 27.01.2027, 17–20:30 Uhr

Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin
42,00 € (inkl. 19 € für Lebensmittel, Getränke und Rezeptheft)

Grundschule Eutendorf-Ottendorf, Schulküche



Foto: pexels.com

Wir kochen authentische Gerichte aus Asiens Straßenküchen und genießen den echten Geschmack. Nach einem Aperitiv starten wir mit köstlichem Nigiri-Sushi, das sind einfache, leckere und handgeformte Sushi mit Wasabi, Gemüse, wie Avocado, Gurke und Möhren an Sojasauce, Ingwer und Sesam, Rinder-Hackbällchen in Teriyaki-Sauce mit Gurken-Melonen-Relish und Udon-Nudeln. Und zum süßen Abschluss gibt es einen burmesischen Reiskuchen mit Sesam, gerösteten Mandelblättchen und Honig. Nach dem Kochen genießen wir gemeinsam die Köstlichkeiten bei angenehmer Atmosphäre und passenden Getränken.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Vorratsbehälter für Reste.

Seelen, Briegel und Knauzen

94306

Kochkurs

Freitag, 13.11.2026, 18–21:30 Uhr

Helmut Weber

38,00 € (zzgl. 10 € für Lebensmittel)

Grundschule Eutendorf-Ottendorf, Schulküche

Schwäbisches Traditionsgebäck, hergestellt auf moderne Art, die aber mehr alte Handwerkskunst enthält, als man zunächst denkt. Wir backen aus Dinkelmehl und Dinkelvollkornschrot Salziges und Süßes und veredeln und verkosten die Ergebnisse im Kurs. Bäckermeister Helmut Weber hat die letzten 25 Jahre eine Bio-Holzofenbäckerei in Vellberg betrieben. Lebensmittelkosten in Höhe von 10 € werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: Schürze, Stoffbeutel oder Korb für die fertigen Backwaren.

Obstbrand meets Cocktail – von der Brennkunst zur Barkunst

94320

Abendkurs

Freitag, 22.01.2027, 19–22 Uhr

Rainer Bohn

36,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Entdecken Sie die Verbindung von traditioneller Brennkunst und moderner Mixologie.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Obstbrände durch kreative Cocktailkreationen neu interpretiert werden. Erfahren Sie, wie sich Aromen verbinden lassen und welche Techniken die Vielfalt der Geschmackswelten erschließen – von fruchtig bis elegant. Ein praxisnaher Einblick in die Kunst, Tradition und Innovation zu vereinen.

Nachhaltig kochen mit geretteten Lebensmitteln

94322

Kochkurs

Freitag, 20.11.2026, 17–22 Uhr

Janina Grajer

gebührenfrei

Grundschule Eutendorf-Ottendorf, Schulküche

Jedes Jahr werden in deutschen Privathaushalten mehrere Tonnen Lebensmittel weggeworfen. Dabei wissen wir, dass viele dieser Lebensmittel noch gut wären und oft aufgrund der Angabe des Mindesthaltbarkeitsdatums früh entsorgt werden. Im Zusammenhang 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 Lebensmittel kulinarisch einwandfrei zu tollen Gerichten für die Woche verarbeiten lassen. Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter.

Entspannung

Hatha Yoga – Balance für Körper, Geist und Seele

95300

Abendkurs

donnerstags ab 01.10.26, 17–18 Uhr (15x)

Susanne Krause

95,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

In diesem Kurs übst du achtsam klassische Yogahaltungen, Atemübungen und Meditation und Entspannung. Hatha Yoga verbindet Bewegung und Atmung, fördert Kraft,



Flexibilität und innere Ruhe. Die Praxis ist für Anfänger:innen ebenso geeignet wie für Geübte, da jede Haltung individuell angepasst werden kann. Ziel ist es, die eigene Körperwahrnehmung zu vertiefen, Verspannungen zu lösen und mehr Energie und Ausgeglichenheit in den Alltag mitzunehmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, warme Socken.

Kundalini Yoga – Mittwochskurs

95301 Abendkurs

mittwochs ab 23.09.26, 18–19:30 Uhr (10x)

Marion Koch, Yogalehrerin

95,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Kundalini Yoga ist eine intensive Yoga-Form, in deren Mittelpunkt das Muskeltraining über dynamische Körperübungen und der dazu begleitend eingesetzten Atmung steht. Nach einer Einstimmung und einer Übungsreihe runden Tiefenentspannung und Meditation die Stunde ab. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, warme Socken, Meditationskissen oder ein großes Handtuch.

Yoga für den Rücken für Männer und Frauen

95302 Nachmittagskurs

montags ab 05.10.26, 16–17 Uhr (6x)

Ursula Anthropolos, Gestalt- und Bewegungstherapeutin, Lehrerin für Yoga und Movement Medicine

35,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

95303 Nachmittagskurs

montags ab 23.11.26, 16–17 Uhr (6x)

Ursula Anthropolos, Gestalt- und Bewegungstherapeutin, Lehrerin für Yoga und Movement Medicine

35,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

Mit Hilfe gezielter Yogaübungen wird die Rückenmuskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit trainiert. So wird im Kern unser ganzes System gestärkt. Unabhängig von Alter, Größe oder körperlicher Fitness ist hier jeder Mensch herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, warme Socken, Trinkflasche.

Yoga auf dem Stuhl für Senior:innen

95304 Abendkurs

mittwochs ab 23.09.26, 17:45–18:45 Uhr (12x)

Antje Kreis, Reikimeisterin & Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Psychologische Yogatherapeutin

65,00 €

Bildungszentrum Unterrot,
Oskar-Bamberg-Str. 14/1

Stuhlyoga ermöglicht älteren Yoga-Begeisterten, trotz möglicher körperlicher Einschränkungen aktiv zu bleiben. Mit Atem- und Kör-

Fit mit Babs

Rückenfit mit Babs

96310 Abendkurs

donnerstags ab 24.09.26, 17–17:45 Uhr (7x)

Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz, Instructor Stretching

45,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

In diesem Kurs steht die ganzheitliche Kräftigung und Entlastung des Rückens im Mittelpunkt. Durch gezielte Rückenübungen werden die Muskulatur gestärkt und Haltungsschäden vorgebeugt. Ergänzend sorgen Stabilitätsübungen für eine bessere Körperkontrolle und Balance im Alltag. Mobilisationsübungen fördern die Beweglichkeit der Gelenke und helfen, Verspannungen zu lösen. Der Einsatz der Faszienrolle unterstützt zusätzlich die Regeneration, lockert das Bindegewebe und verbessert die Durchblutung. Der Kurs ist für alle, die Rückenschmerzen vorbeugen oder ihre Beweglichkeit und Stabilität zu verbessern möchten.

Bitte mitbringen: zwei Handtücher, Getränk, Matte.

Bodystyling

96311 Abendkurs

donnerstags ab 24.09.26, 18–19 Uhr (14x)

Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz, Instructor Stretching

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.

perübungen fördern wir Beweglichkeit, Sturzprophylaxe und Gedächtnistraining. Koordination. 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.

Stuhl Yoga – Achtsamkeit und Kraft im Alltag

95305 Vormittagskurs

montags ab 28.09.26, 10:30–11:30 Uhr (16x)

Susanne Krause

83,00 €

Bildungszentrum Unterrot,
Oskar-Bamberg-Str. 14/1



Illustration: privat

Bauch–Beine–Po

96312 Abendkurs

donnerstags ab 24.09.26, 19:15–20:15 Uhr (14x)

Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz, Instructor Stretching

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 03.12.26, 17–17:45 Uhr (7x)

Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz, Instructor Stretching

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: zwei Handtücher, Getränk, Matte.

In diesem Kurs erfährst du, wie du mit sanften, stabilisierenden Bewegungen am Stuhl deine Achtsamkeit stärkst und dabei eine subtile innere Kraft aufbaust. Der Kurs ist genau richtig für dich, wenn du deine Balance, Haltung und innere Stabilität stärken möchtest, ganz gleich, ob du neu im Yoga bist oder schon Erfahrung hast. Lass uns gemeinsam in eine Praxis eintauchen, die Ruhe, Stabilität und Kraft in deinen Alltag bringt.

Bitte mitbringen: dicke Socken, bequeme Kleidung, Kissen für den Stuhl.



Sanftes Yin-Yoga: Beweglichkeit und Rücken stärken

95306 Abendkurs

montags ab 23.11.26, 17:15–18:15 Uhr (6x)
Ursula Anthropolos, Gestalt- und Bewegungstherapeutin, Lehrerin für Yoga
40,00 €
Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

95307 Abendkurs

montags ab 05.10.26, 17:15–18:15 Uhr (6x)
Ursula Anthropolos, Gestalt- und Bewegungstherapeutin, Lehrerin für Yoga
40,00 €
Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

Mit Hilfe gezielter Yogaübungen wird die Rückenmuskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit trainiert. So wird im Kern unser ganzes System gestärkt. Unabhängig von Geschlecht, Alter, Größe oder körperlicher Fitness ist hier jeder Mensch herzlich willkommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, warme Socken, Trinkflasche.

Qi Gong und Meditation

95308 Abendkurs

dienstags ab 29.09.26, 17–18 Uhr (15x)
Fred Flander, Lehrer für Tai Chi und Qigong
108,00 €
Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

Dieser Kurs gibt Impulse um Körper, Geist und Seele in ihre Ursprungsverbundenheit zurückzubringen und Beweglichkeit und Bewegungsfreude zu fördern. Die Übungen können uns unterstützen, an einer wohlwollenden und freundlichen inneren Haltung, uns selbst und anderen gegenüber, zu arbeiten. Wenn wir uns auf die Übungen und Erfahrungen mit uns selbst einlassen, können wir bei uns ankommen und uns im wörtlichen Sinn erholen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

Yoga für Kinder (7–11 Jahre)

95309 7–11 Jahre

donnerstags ab 01.10.26, 16–16:45 Uhr (15x)
Susanne Krause
85,00 €
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

donnerstags ab 24.09.26, 9:30–10:30 Uhr (10x)
Karin Schukraft, Trainerin für Breitensport DOSB
43,00 €
Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

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.

Ganzkörpertraining

96314 Vormittagskurs

montags ab 05.10.26, 9–10 Uhr (9x)
Anita Frey, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Pilates-trainerin, Yogalehrerin
48,00 €
Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 2

Ganzkörpertraining für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen um Kraft, Muskeln und Ausdauer aufzubauen. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

Sanftes Pilates

96315 Vormittagskurs

montags ab 05.10.26, 10–11 Uhr (9x)
Anita Frey, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Pilates-trainerin, Yogalehrerin
48,00 €
Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 2

Sanftes Pilates als Ganzkörpertraining zur Kräftigung des Rumpfes, Beckenbodens und der Rückenmuskulatur. Wir verbessern dadurch die Haltung und Mobilität und können Schmerzen vorbeugen oder diese lindern. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

Pilates

96316 Abendkurs

donnerstags ab 01.10.26, 18:15–19 Uhr (8x)
Lena Schwarz. Mit über 10 Jahren Erfahrung im Kursbereich bringt Lena Schwarz als ausgebildete Fitnesstrainerin und Group Fitness Trainerin ihr Wissen und ihre Begeisterung für Bewegung nun auch in die VHS ein.
42,00 €
Comin Fitnessclub, Kursraum

Im Matten-Pilates-Kurs steht ein ganzheitliches Training im Vordergrund, bei dem der gesamte Körper auf sanfte Weise gekräftigt und mobilisiert wird. Besonderer Fokus liegt dabei auf der Tiefenmuskulatur – insbesondere von Bauch, Rücken und Beckenboden, dem sogenannten „Powerhouse“. Durch ruhige, kontrollierte Bewegungen und eine bewusste Atmung werden Körperhaltung, Beweglichkeit und Körpergefühl nachhaltig verbessert. Gleichzeitig wirkt das Training entspannend und hilft dabei, Stress abzubauen. Der Kurs eignet sich für alle, die ihre Körpermitte stärken, Rückenbeschwerden vorbeugen oder sanft ihre Fitness steigern möchten. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung, großes Handtuch, Getränk.

Inlineskater-Sicherheitstraining am Wochenende

96317 **K** 8–12 Jahre

Samstag, 26.09.2026, 10–12 Uhr
Sonntag, 27.09.2026, 10–12 Uhr

Bernd Aunitz, staatl. gepr. Sport- und 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!

Zumba® – Tanz Dich fit

96303 Abendkurs

freitags ab 18.09.26, 18–19:15 Uhr (11x)
Natalie Schmidt, Zumba-Trainerin
66,00 €
Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

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 Fortgeschrittene geeignet.

Das Programm kombiniert lateinamerikanische Tänze mit Hip-Hop und Aerobic-Elementen, begleitet von energetischer, internationaler Musik – ideal, um das Selbst-



bewusstsein zu stärken und dabei die Fitness zu verbessern!

Bitte Sportkleidung, saubere Schuhe und Getränk mitbringen.

DAYO – Dance Yoga

96304 Abendkurs

freitags ab 02.10.26, 18:45–19:30 Uhr (8x)

Lena Schwarz, Mit über 10 Jahren Erfahrung im Kursbereich bringt Lena Schwarz als ausgebildete Fitnesstrainerin und Group Fitness Trainerin ihr Wissen und ihre Begeisterung für Bewegung nun auch in die VHS ein.

42,00 €

Comin Fitnessclub -Kursraum

DAYO ist eine kreative Verbindung aus Tanz und Yoga, bei der klassische Yogaelemente mit fließenden, tänzerischen Bewegungen zu Musik kombiniert werden. Die Bewegungsabläufe sind harmonisch und ganzheitlich aufgebaut und fördern gleichzeitig Kraft, Beweglichkeit, Balance und Koordination. Durch die Verbindung von Bewegung, Atmung und Musik wirkt das Training sowohl aktivierend als auch entspannend, hilft Stress abzubauen und bringt Körper und Geist in Einklang. Der Kurs eignet sich für alle Fitnesslevel und für jeden, der sich gerne frei zur Musik bewegt und etwas Neues ausprobieren möchte.

Bitte Sportkleidung, saubere Schuhe und Getränk mitbringen.

Moderner Kreistanz

97300 Nachmittagskurs

donnerstags ab 15.10.26, 14:15–15:45 Uhr (5x)

Susi Baumann

55,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

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.

„TANZ-Tee“ zur Weihnachtszeit

97307 Nachmittagskurs

donnerstags ab 26.11.26, 14:15–15:45 Uhr (4x)

Susi Baumann

45,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

Die Weihnachtszeit einfach einmal tanzend erleben, besinnlich, fröhlich, motivierend oder entspannend.

Ein Tanz-Erlebnis für jedes Alter mit traditionellen Rundtänzen, flotten weihnachtlichen Rhythmen oder einfach ruhiger im langsa-

Line Dance

Line Dance ist eine Tanzform, bei der in Reihen und Linien vor- und nebeneinander getanzt wird. 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. Line Dance fördert das räumliche Denkvermögen, Balance, Kondition, Koordination und die Beweglichkeit des Körpers und des Gehirns.

Line Dance Live Night mit Tom Rascal

97301 Workshop

Freitag, 09.10.2026, 19–23:30 Uhr

Birgit Bock

15,00 € (Abendkasse)

Limpurghalle, Kernalersaal



Tom Rascal. Foto: privat

Freuen Sie sich auf einen Line Dance Abend mit Live Musik und tanzen Sie dazu unter Anleitung. Tom Rascal sorgt mit seiner markanten Stimme und seinem vielseitigen Repertoire für die passende Stimmung auf der Tanzfläche. Der Sänger aus Franken ist seit vielen Jahren in der Country- und Line-Dance-Szene bekannt und bringt Musik mit, die zum Mittanzen einlädt.

Bitte mitbringen: Getränke (können gegen Gebühr auch erworben werden) und saubere Schuhe.

men $\frac{3}{4}$ -Takt. Es sind keine Grundkenntnisse notwendig. In einer kleinen Pause wird ein Tee angeboten.

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

Tanztag für Leichtigkeit und Lebensfreude

97317 Wochenendkurs

Sonntag, 22.11.2026, 18–21 Uhr

Ursula Anthropolos, Dipl. Sozialpädagogin, Gestalt- und Bewegungstherapeutin, Lehrerin für Yoga und Movement Medicine

19,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Line Dance OPEN

97302 Wochenendkurs

Samstag, 10.10.2026, 18–23 Uhr

Birgit Bock

20,00 €

Sporthalle Ottendorf

Dieses Line Dance OPEN ist ein Abend, an dem alle Leistungsstufen getanzt werden können, von Beginner bis zum erfahrenen Line Dancer. Verschiedene Trainer aus dem Hohenlohe Kreis werden uns durch den Abend begleiten.

Programm:

18–20 Uhr Beginner mit Fortgeschrittenen Linedancern (Workshop)

20–23 Uhr alle Level Mix (offener Tanz)

Bitte mitbringen: Getränke (können gegen Gebühr auch erworben werden) und saubere Schuhe.

Line Dance

97303 Abendkurs

montags ab 05.10.26, 19–20:30 Uhr (10x)

Birgit Bock

95,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jede und jeder ist willkommen.

Bitte Getränke und saubere Schuhe mitbringen!

Line Dance für Senior:innen

97304 Abendkurs

dienstags ab 06.10.26, 17–18 Uhr (6x)

Birgit Bock

44,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Line Dance für Senior:innen im Sitzen mit kleinen Stehbewegungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jede und jeder ist willkommen.

Bitte Getränke und saubere Schuhe mitbringen!

Dies ist eine erfrischende Einführung in das Freie Tanzen um die befreiende Kraft der Bewegung, die in uns allen steckt, zu erforschen. MovementMedicine ist eine achtsame und kraftvolle Tanz- und Bewegungspraxis, die uralte Traditionen mit modernem Wissen verbindet. Mit Musik aus verschiedenen Stilrichtungen tauchen wir ein, innere Landschaften auszuloten und lassen uns vom eigenen Tanz überraschen, um dann unsere Träume in die Wirklichkeit zu tanzen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Schläppchen oder weiche Sportschuhe.