SCHROZBERG

Leitung:
Manuela Schlecht
Krailshausener Str. 15
74575 Schrozberg

Telefon: 07935 70727
E-Mail: manuela.schlecht@schrozberg.de



Zu allen Kursen ist eine Anmeldung erforderlich. Gerne unter www.vhs-crailsheim-land.de, telefonisch unter: 07935/707-27 oder per Mail an: manuela.schlecht@schrozberg.de unter Angabe von Adresse, Telefonnummer und Geburtsdatum. Über die Kursgebühr erhalten Sie eine Rechnung, die Materialkosten sind direkt vor Ort zu bezahlen.

Bankverbindung:
Raiffeisenbank Schrozberg-Rot am See eG
IBAN: DE04 6006 9595 0050 6610 00
BIC: GENODES1SBB

GESELLSCHAFT • WISSEN

26210408SB

Schimmelpilz in Wohnräumen

Tessanie Götz

Die meisten von uns haben sie schon einmal entdeckt: kleine, unscheinbare Flecken, die sich bevorzugt in Ecken, an Wänden oder hinter Möbeln verstecken. Schimmelpilz in den eigenen vier Wänden ist nicht nur unschön anzusehen – er kann auch gesundheitliche Risiken bergen und das Raumklima nachhaltig beeinträchtigen. Doch warum entsteht Schimmel eigentlich in Wohnräumen? Welche Faktoren begünstigen sein Wachstum, und wie gefährlich kann er für Bewohnerinnen und Bewohner sein? Und vor allem: Was kann man tun, um ihn wieder loszuwerden – oder noch besser, wie lässt sich seine Entstehung von vornherein verhindern?



Unser Vortrag bietet praxisnahe Antworten auf all diese Fragen. Sie erhalten fundierte Informationen über Ursachen, Präventionsmaßnahmen und wirksame Strategien zur Beseitigung von Schimmel. Außerdem lernen Sie konkrete Tipps kennen, wie Sie Ihr Zuhause dauerhaft schimmelfrei halten können – für ein gesundes und angenehmes Wohnklima.

Donnerstag, 22. Okt. 2026, 19 bis 20:30 Uhr
Sitzungssaal / Rathaus Schrozberg,
Krailshausener Str. 15
Die Teilnahme ist kostenfrei.

26210910SB

Schrozberg von oben

Vertraute Orte neu entdecken

Rolf Grübel

Begeben Sie sich auf eine besondere Reise durch unsere Gemeinde: Drohnenfotograf Rolf Grübel (Inhaber EU-Drohnenlizenz A1/A3 und A2) präsentiert in seinem Fotovortrag „Schrozberg von oben" eindrucksvolle Luftaufnahmen der Gesamtgemeinde. Spektakuläre Bilder zeigen bekannte Orte aus außergewöhnlichen Blickwinkeln und machen Details sichtbar, die vom Boden aus oft verborgen bleiben. Sehen Sie, wie vielfältig und reizvoll unsere Heimat aus der Luft erscheint.



Neben faszinierenden Aufnahmen vermittelt der Referent einen kompakten Einblick in die Welt der Drohnenfotografie sowie die aktuellen rechtlichen Vorgaben für einen sicheren Flugbetrieb. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, die Gemeinde aus einer völlig neuen Perspektive zu entdecken.

Montag, 2. Nov. 2026, 19 bis 20:30 Uhr
Kultursaal / Rathaus Schrozberg,
Krailshausener Str. 15
EUR 4,00

GESUNDHEIT • ERNÄHRUNG

26230101SB

Qi Gong und Qi Akupressur

Energie in Fluss bringen

Tanja Graf

Qi Gong ist eine jahrtausendealte chinesische Praxis, die durch sanfte Bewegungen, Atmung und Achtsamkeit den Energiefluss (Qi) im Körper harmonisiert. Sie stärkt Körper, Geist und Seele, fördert Entspannung und innere Balance.

In diesem Kurs erlernen wir einfache, wirkungsvolle Qi Gong-Übungen sowie die 5-Organe-Übungsreihe, die gezielt Leber, Herz, Milz, Lunge und Niere stärkt. Ergänzend dazu werden Techniken der Qi Akupressur vermittelt, um den Energiefluss zusätzlich zu unterstützen und Blockaden zu lösen.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet und lädt dazu ein, mit Achtsamkeit und Ruhe neue Lebenskraft zu schöpfen.

Bitte mitbringen: etwas zu trinken, eine Matte, ggf. Socken und eine Decke

donnerstags, 18:30 bis 19:30 Uhr
Beginn: 10. Sept. 2026, 10-mal
Kultursaal / Rathaus Schrozberg,
Krailshausener Str. 15
EUR 50,00

26230102SB f.

Hatha Yoga

V. Annette Habel

Dieser Kurs möchte – mit Hilfe verschiedener Körperstellungen, dynamischen Bewegungsfolgen, Atemübungen und Meditation – in die Welt des Hatha Yoga einführen. Die Durchführung praktischer Übungen steigert Ihre Gesundheitskompetenz: Es werden regenerierende und auch heilende Energien freigesetzt, die das Immunsystem stärken, die Verdauung aktivieren und die Atmung verbessern. Die Zellarbeit wird angeregt und die Gelenke werden beweglicher. Durch die Dehnungen, die auf die Energiebahnen (Nadis), Lymph-, Nerven- und Blutbahnen wirken, kann jedes Organ und jede Drüse ihre Tätigkeit wieder voll ausüben.
Sie erfahren, wie Sie durch angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können.

Bitte mitbringen: Liegematte, bequeme Kleidung

Kultursaal / Rathaus Schrozberg,
Krailshausener Str. 15
EUR 50,00 pro Kurs

Zwei Kurse:

26230102SB
dienstags, 19:45 bis 20:45 Uhr
Beginn: 15. Sept. 2026, 10-mal

26230110SB
dienstags, 19:45 bis 20:45 Uhr
Beginn: 12. Jan. 2027, 10-mal

26230507SB

Vegane Knödel
***Keine* Herausforderung**

Günther Oppold

An Beispielen von Semmel-, Spinat-, Brezel- und Kartoffelknödel erfahren Sie, wie einfach es ist, diese leckeren Beilagen auch auf vegane Art zuzubereiten. Dazu bereiten wir verschiedene vegane Soßen zu.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtuch, leere Behälter

Samstag, 17. Okt. 2026, 14 bis 17 Uhr
Schulküche, Schrozberg
EUR 8,00 (Überweisung per Rechnung) zzgl. Lebensmittelkosten (ca. EUR 15,00), die direkt vor Ort zu bezahlen sind

26230509SB

Vegane Weihnachtsbäckerei
Genuss ohne Kompromisse

Günther Oppold

Die Adventszeit ist die perfekte Gelegenheit, mit selbstgebackenen Leckereien gemütliche Stunden zu versüßen. Aber wussten Sie, dass Stollen, Makronen, Zimtsterne und Vanillekipferl auch ganz ohne tierische Produkte wunderbar gelingen? Im Kurs lernen Sie, wie Sie klassische Weihnachtsplätzchen vegan zubereiten – mit vollem Geschmack und ganz ohne Verzicht!



Gemeinsam entdecken wir pflanzliche Alternativen, die für eine herrliche Konsistenz und ein unvergleichliches Aroma sorgen. Ob für Sie selbst, zum Verschenken oder für die festliche Kaffeetafel – mit diesen Rezepten wird das Weihnachtsgebäck garantiert zum Highlight!
Melden Sie sich an und backen mit uns köstliche Weihnachtsklassiker – nachhaltig, tierfreundlich und unglaublich lecker!

Bitte mitbringen: Backschürze, Geschirrtuch, Behälter für die Backwaren

Sonntag, 15. Nov. 2026, 13 bis 18 Uhr
Schulküche, Schrozberg
EUR 8,00 zzgl. Materialkosten in Höhe von EUR 25,00, die direkt vor Ort mit dem Kursleiter abgerechnet werden.

DER DARM – VORTRAGSREIHE

Kursleiterin: Helena Schreiner
Kursort: Sitzungssaal / Rathaus Schrozberg, Krailshausener Str. 15

EUR 10,00 inkl. EUR 5,00 für Materialkosten pro Vortrag

Die Reihe umfasst vier thematisch aufeinander abgestimmte, jedoch einzeln buchbare Kurse. Inhaltlich beschäftigen sich die Kurse mit den Grundlagen der Verdauung, dem Einfluss von Stress auf den Darm, der Rolle von Hormonen sowie alltagstauglichen Möglichkeiten zur Unterstützung der Darmgesundheit. Ergänzend werden ausgewählte Kräuter vorgestellt, die traditionell zur Förderung von Verdauung und innerer Balance eingesetzt werden können.

Die Kurse sind aufeinander abgestimmt, können aber auch einzeln besucht werden.

26230203SB

Der Darm
Schlüssel zu unserem Wohlbefinden

Ein verständlicher Überblick über Aufbau und Funktion des Verdauungssystems sowie die Bedeutung der Darmflora. Es werden häufige Verdauungsbeschwerden und mögliche Einflüsse durch Ernährung und Lebensstil thematisiert. Zudem werden ausgewählte Kräuter zur Unterstützung der Verdauung vorgestellt.

Dienstag, 22. Sept. 2026, 19 bis 20:30 Uhr



26230304SB

Wenn Stress auf den Bauch schlägt
Darm und Nervensystem

Einblick in den Zusammenhang zwischen Nervensystem und Verdauung. Es wird erläutert, wie Stressreaktionen entstehen und warum sie sich häufig auf den Bauch auswirken.

Dienstag, 20. Okt. 2026, 19 bis 20:30 Uhr



26230305SB

Der weibliche Darm
Zyklus, Hormone und Verdauung

Betrachtung des Einflusses hormoneller Veränderungen auf die Verdauung. Thematisiert werden Zusammenhänge zwischen Zyklus, Wohlbefinden und Darmgesundheit sowie unterstützende Ansätze im Alltag und traditionelle Frauenkräuter.

Dienstag, 10. Nov. 2026, 19 bis 20:30 Uhr

26230306SB

Darmgesundheit im Alltag
Einfache Wege zu einem guten Bauchgefühl

Praktische und leicht umsetzbare Ansätze für eine darmfreundliche Lebensweise. Inhalte sind u. a. grundlegende Ernährungsprinzipien, Lebensgewohnheiten sowie einfache Kräuteranwendungen.

Dienstag, 19. Jan. 2027, 19 bis 20:30 Uhr

