

Programm Winter/Frühjahr 2025

Raiffeisenstraße 1 • 74585 Rot am See
 Telefon 07955/381-24 • E-Mail: vhs@rotamsee.de
 Anmeldungen online unter www.vhs-crailsheim-land.de
 Leitung: Jessica Ross, Bürgermeisteramt Rot am See

Bankverbindung: Raiffeisenbank Schrozberg-Rot am See eG
 IBAN: DE72 6006 9595 0070 8250 09 BIC: GENODES1SBB

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass bei kurzfristigen Terminänderungen o. ä. die TeilnehmerInnen nicht immer telefonisch informiert werden können und daher die Meldungen per E-Mail weitergegeben werden. Bitte schauen Sie daher regelmäßig in Ihr E-Mail-Postfach und den SPAM-Ordner.

Anmeldebeginn: Montag, 20. Januar 2025

25120710RS

Malatelier für Kinder ab 8 Jahren

Irene Kunz



Du malst für dein Leben gern? Dann bist du in diesem Kurs richtig. Zusammen mit der Kursleiterin werden verschiedene Maltechniken ausprobiert. Ziel des Kurses ist es, die eigene Kreativität zu entdecken und einen eigenen Zeichenstil zu entwickeln.

Bitte mitbringen: vorhandene Malutensilien, Bleistift, Radiergummi, Becher und Malerkittel – weiteres benötigtes Material kann bei der Kursleiterin ausgeliehen werden.

Freitags, 15:00 bis 17:00 Uhr

Beginn: 14. März 2025, 4-mal

Bürgerhaus Rot am See, Besprechungsraum Brettach

EUR 30,00

25120720RS

Aquarellkurs für Fortgeschrittene

Gaby Rühling



Es wird die Technik des wasserlöslichen Malens erweitert. Erwerben Sie weiterfüh-

rende Kenntnisse im Malen. Die individuelle künstlerische Möglichkeit der Teilnehmer wird in der Gruppe besprochen. Vorgegebene Themen bieten jedem Teilnehmer die Möglichkeit, diese im Rahmen seiner Fähigkeiten umzusetzen. Ziel ist die Selbstständigkeit im gelockerten, unverkrampften Umgang mit Aquarellfarbe, Pinsel und Papier.

Bitte mitbringen: Aquarellfarbe, Pinsel und Papier, falls vorhanden

Montags, 19:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: 17. Februar, 10-mal

Gemeinschaftsschule Rot am See

EUR 71,00

25120730RS

Aquarellfolgkurs

Gaby Rühling



Bei diesem Kurs festigen die Teilnehmer ihr Erlerntes. Die Teilnehmenden bringen ihre eigenen Kenntnisse, Erfahrungen und Fragen ein. Ziel ist es, noch offener und spontaner mit Pinsel, Papier und Aquarellfarbe umzugehen.

Bitte vorhandenes Material mitbringen.

Mittwochs, 14:30 bis 17:00 Uhr

Beginn: 19. Februar 2025, 10-mal

Gemeinschaftsschule Rot am See

EUR 76,00

25130100RS

Qi-Walking

Regine Carl

Qi-Walking ist ein sanftes Herz-Kreislauftraining nach den Regeln der traditionellen chinesischen Medizin. Das locker beschwingte Gehen mit speziellen Armbewegungen, Atemübungen und einfachen Übungen aus dem Qigong sowie Achtsamkeitsübungen führen zur Entspannung in Alltag und Beruf.

Die Lebensfreude und die Körperwahrnehmung und -bewegung in der Natur werden dadurch vermittelt. Im Kurs werden wir die Gehteknik und die speziellen Armbewegungen kennenlernen und uns in der Natur meditativ bewegen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte tragen Sie bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe.

Mittwochs, 18:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: 26. März 2025, 4-mal

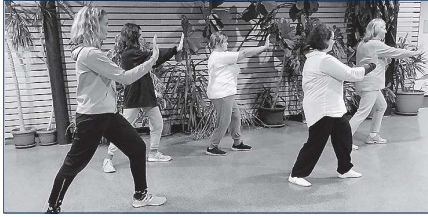
Am Minigolfplatz

EUR 20,00

25130111RS

Tai Chi Chuan

Gabriele Färber



Tai Chi Chuan ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Im Kurs erlernen Sie grundlegende Kenntnisse. Durch langsame und fließende Bewegungen werden Energieströme des Körpers aktiviert und gestärkt. Lernen Sie das Wichtigste über Körperhaltung und Atmung.

Dies führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit und wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus.

Wir stimmen uns mit Atemübungen und Qigong auf Tai Chi Chuan ein. Ziel ist es, sich selbst und den eigenen Körper präziser wahrzunehmen.

Donnerstags, 19:30 bis 20:30 Uhr

Bürgerhaus Rot am See

Beginn: 27. Februar 2025,

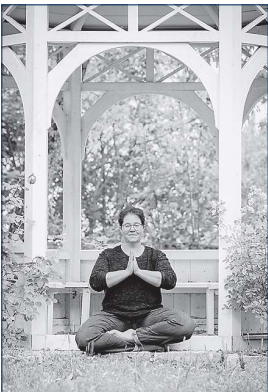
10-mal

EUR 50,00

25130120RS

Qigong und Qi-Akupressur

Tanja Graf



Sich selbst etwas Gutes tun, sich selbst wieder neu wahrnehmen und die Selbstheilungskräfte stärken. Qigong und Qi-Akupressur sind sehr alte chinesische Übungsmethoden, welche

Atem, Meditation und Bewegung vereinen und zu einer ganzheitlichen Erfahrung macht. Mit Klopfübungen aus der Qi-Akupressur öffnen wir unseren Körper. Mit den anschließenden Übungen aus dem Qigong lösen wir Blockaden und bringen alles wieder in einen kraftvollen, harmonischen Fluss. Außerdem lernen wir verschiedene Techniken aus der Tuina-Massage und der Akupressur.

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

Freitags, 18:45 bis 19:45 Uhr

Beginn: 28. Februar 2025, 10-mal

Bürgerhaus Rot am See

EUR 45,00

25130130RS ff.

Klangentspannung

Regine Carl



Klänge berühren wohl-tuend unsere Seele, bringen unsere Zellen ins Schwingen und verhelfen dazu, den Körper präziser wahr-zunehmen. Klänge können den gesamten Organismus stärken,

helfen Stress zu reduzieren, Glückshormone freizusetzen und den Energiefluss zu aktivieren. Erleben Sie Klangschalen, Zim-beln, Gong, Shanti und Oceandrum kombi-niert mit Texten sowie Atem- und Ent-spannungselementen passend zum jeweiligen Thema und lernen Sie für sich eine neue Art der Entspannung und Wahr-nehmung von Körper und Geist kennen.

Die Dozentin ist Massagetherapeutin mit Weiterbildung in der Anwendung von Klangschalen.

Bitte mitbringen: eine Matte, Decke und was Sie sonst noch zum Wohlfühlen brauchen

EUR 10,00

Dorfgemeinschaftshaus Hilgartshausen

• 25130130RS - Klangentspannung: Atempause
Donnerstag, 13. März 2025,
19:30 bis 21:00 Uhr

• 25130131RS - Klangentspannung: Damit die Seele aufblüht
Donnerstag, 3. April 2025,
19:30 bis 21:00 Uhr

• 25130132RS - Klangentspannung: Balance finden
Donnerstag, 15. Mai 2025,
19:30 bis 21:00 Uhr

Bürgerhaus Rot am See

• 25130133RS - Klangentspannung: Was mir guttut
Donnerstag, 26. Juni 2025,
19:30 bis 21:00 Uhr

• 25130134RS - Klangentspannung: Da sein im Augenblick
Donnerstag, 17. Juli 2025,
19:30 bis 21:00 Uhr

25130140RS

Kopf – Kiefer – Nacken: Ganzheitliche Übungen für wohltuende Entspannung

Regine Carl

„Die Zähne zusammenbeißen“, „Mir sitzt die Angst im Nacken“, „Augen zu und durch“: Wer kennt das nicht?!

Ungünstige Arbeitshaltungen, Bildschirmarbeit, Zeitdruck – der Alltag hinterlässt Spuren an und in unserem Körper und Geist. Genießen Sie eine Auszeit und erlernen Sie Entspannungselemente, die zu einer Entlastung der „Kopf-Kiefer-Nackn“-Region und des gesamten Körpers beitragen können.

Bitte mitbringen: eine Matte, ein Kissen, eine Decke, dicke Socken, ein Getränk und was Sie sonst noch zum Wohlfühlen brauchen

Mittwochs, 19:30 bis 21:00 Uhr

Beginn: 12. März 2025, 2-mal

Bürgerhaus Rot am See, Besprechungsraum Brettach

EUR 20,00

25130150RS

Ein Märchenabend für Erwachsene

Regine Carl

Zuhören – Erleben – Spüren. Mit Bewegungs- und Entspannungselementen und einer „Märchenspeise“.

Ein Abend zum Zuhören und Sichselberfinden.

Dienstag, 24. Juni 2025, 19:30 bis 21:30 Uhr

Bürgerhaus Rot am See

EUR 13,50

25130160RS

Freudentanz

Regine Carl

„Laufe hinaus und lache der Freude ins Gesicht. Zwickere ihr zu, zwicke sie am Ohr, küsse sie auf den Mund, nimm sie in die Arme und tanze mit ihr den Tanz des Lebens“ – Ein Abend der Lebensfreude und Leichtigkeit mit Tanzen, Lachen und Entspannen.

Donnerstag, 10. Juli 2025, 19:30 bis 21:30 Uhr

Bürgerhaus Rot am See

EUR 13,50

25130190RS

AYI (Ashtanga-Yoga-Innovation) Kurs

Seung-a Son

O Yogi, do not do asana without vinyasa. Keine Bewegung ohne Atmung (Vamana). AYI-Yoga ist ein Vinyasa-Yoga. Die Bewegungen werden dabei mit der Atmung synchronisiert. Dieser dynamische Fluss fördert den Körper und beruhigt den Geist. Unsere Körpergesundheit ist untrennbar von unserem balancierten Geist. In diesem Kurs wird altes Yoga mit modernem Wissen von Bewegungsphysiologie interpretiert.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Dienstags, 17:00 bis 18:30 Uhr

Beginn: 11. März 2025, 10-mal

Bürgerhaus Rot am See

EUR 70,00

25130200RS

Pilates

Carmen Kratzsch

Pilates ist ein sanftes und effektives Workout. Mit Pilates kann der eigene Körper gekräftigt, gedehnt und entspannt werden. Es werden nicht einzelne Muskeln trainiert, sondern immer zahlreiche Muskelgruppen. Dadurch kann die Muskulatur flexibler und stärker werden. Das beugt Rückenschmerzen und Beschwerden bei ungünstiger Belastung vor. Das Training wird durch verschiedene Kleingeräte unterstützt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch

Montags, 9:00 bis 10:00 Uhr

Beginn: 10. März 2025, 12-mal

Bürgerhaus Rot am See

EUR 72,00

25130211RS

Bodytraining

Monika Kuch



Intensives Power-Workout mit Elementen aus Fitness-Aerobic, Pilates, Kick-Boxen, Thera-Band und Step. Mit diesem Training können Sie Ihre körperliche Fitness verbessern. Dazu gibt es gute Musik und viel positive Energie.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Thera-Band (falls vorhanden) und Hanteln ca. 1 kg

Mittwochs, 18:00 bis 19:15 Uhr

Beginn: 12. März 2025, 9-mal

Bürgerhaus Rot am See

EUR 51,00

25130220RS

Fit-Mix

Ina Lachmann



Praktische Übungen, um fit zu bleiben. Der Kurs besteht aus einer Kombination von Workout zur Anregung des Herzkreislaufsystems und Muskeltraining. Entspannungsübungen sorgen für Erholung am Ende der Stunde.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Donnerstags, 18:15 bis 19:15 Uhr

Beginn: 6. März 2025, 9-mal

Bürgerhaus Rot am See

EUR 40,50

25130310RS

Rückenfit am Abend

Stefanie Kleinhanß

Durch gezielte Übungen werden Sie fitter, stärken durch praktische Übungen Ihren Rücken und kräftigen die Bein-, Arm- und Bauchmuskulatur. Nach den Strapazen des Alltags runden Dehn- und Entspannungsübungen den Kurs ab. Gerne erteilt Ihnen die Kursleiterin Tipps, die Sie im Alltag anwenden können.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Montags, 18:00 bis 19:00 Uhr

Beginn: 10. März 2025, 10-mal

Bürgerhaus Rot am See

EUR 45,00

25130311RS

Rückenfit am Morgen

Stefanie Kleinhanß



Durch gezielte Übungen werden Sie fitter, stärken durch praktische Übungen Ihren Rücken und kräftigen die Bein-, Arm- und Bauchmuskulatur. Dehn- und Entspannungsübungen setzen den Strapazen des Alltags etwas entgegen. Die Übungen tun nicht nur Ihrem Körper gut, Sie erhalten gleichzeitig Power für einen guten Start in den Tag. Gerne erteilt Ihnen die Kursleiterin Tipps, die Sie im Alltag anwenden können.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Dienstags, 10:30 bis 11:30 Uhr

Beginn: 11. März 2025, 10-mal

Gemeindehalle Reubach

EUR 45,00

25130600RS

„Ohne Füße läuft nichts“

Regine Carl

Was haben unsere Füße mit unserem ganzen Körper zu tun? Wie läuft es sich gut und was erhält unsere Füße und uns beweglich und gesund? Egal ob jung oder älter – leiden Sie unter Hallux Valgus & Co. oder möchten Sie dem vorbeugen, sich einfach nur informieren oder mit Ihren Füßen einen wohltuenden Abend verbringen? An diesem Abend lernen Sie Übungen zur Stärkung der Muskulatur, u. a. aus dem Programm von Dr. Smisek. Wir üben in Socken oder barfuß.

Die Dozentin ist Übungsleiterin für das Hallux Valgus-Programm nach Dr. Smisek. Bitte mitbringen: Handtuch oder Unterlage zum Daraufstehen

Dienstag, 8. April 2025, 19:30 bis 21:30 Uhr

Dorfgemeinschaftshaus Hilgartshausen

EUR 13,50

25130610RS

Lache – atme – lebe: Lachen tut gut, bringt neue Energie und Lebensfreude

Regine Carl

Dieser Abend lädt Sie ein, Atem zu holen und neue Energie zu tanken für Körper, Geist und Seele, mit Lachyoga, verschiedenen Entspannungselementen, wohltuenden Klängen und Texten.

Lassen Sie sich bewegend anstecken, gute Laune zu erleben, durchzuatmen und mal wieder herzlich zu lachen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, dicke Socken und was Sie sonst zum Wohlfühlen brauchen

Donnerstag, 5. Juni 2025, 19:30 bis 21:30 Uhr

Dorfgemeinschaftshaus Hilgartshausen

EUR 13,50

25130620RS

Besser schlafen für ein gesünderes Leben

Regine Carl

Schlafprobleme sind leider weit verbreitet. Wie wichtig ein erholsamer Schlaf ist, weiß jede(r) aus eigener Erfahrung. Schlaf ist ein richtiges Wundermittel und gut zu schlafen hat erhebliche positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Toll daran ist, dass dieses Wundermittel kostenlos ist. Schlechter Schlaf begünstigt leider die Entstehung von verschiedenen Krankheiten. An diesem Abend geht es um unsere Schlafgewohnheiten – So viel Schlaf wie möglich oder wie nötig? – Teufelskreis Schlafstörungen – Was können wir für einen besseren Schlaf tun? – Powernap – Wie Ernährung unseren Schlaf beeinflusst, Schlafstadien und ihre Bedeutung.

Donnerstag, 3. Juli 2025, 19:30 bis 21:30 Uhr

Dorfgemeinschaftshaus Hilgartshausen

EUR 13,50

25150100RS

PC und Laptop für Einsteiger*innen

Alexander Weiz

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die Computerwelt für alle, die neugierig sind, aber sich bisher noch nicht so richtig getraut haben. Alle, die keine oder geringe Vorkenntnisse haben, lernen Schritt für Schritt: Verwendung von Maus und Tastatur, Unterschied von Hardware und Software, Programme öffnen und schließen, Ordner anlegen, Umgang mit Texten und vieles mehr. Wie behalte ich den Überblick?

Bitte mitbringen: Laptop mit Betriebssystem Windows 11, Leihgeräte können zur Verfügung gestellt werden

Montag, 10. März 2025 und

Dienstag, 11. März 2025, 18:00 bis 20:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Rot am See,

EDV-Raum (barrierefrei)

EUR 33,00

25150101RS

PC und Laptop - Aufbaukurs

Alexander Weiz

Wir knüpfen nahtlos an den Einführungskurs an. Anhand praxisnaher Beispiele werden die bereits erworbenen Kenntnisse Schritt für Schritt weiter gefestigt. Zusammen vertiefen wir die Kenntnisse in der Systembedienung sowie der Windows-Explorer. Lernen den Umgang mit einem USB-Stick und surfen zielgerecht im Internet, legen Favoriten und heften Tabs an. Erster Überblick in Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, Outlook). Weitere Themen ergeben sich aus den Fragen und Wünschen der Teilnehmer.

Bitte mitbringen: Laptop mit Betriebssystem Windows 11, Leihgeräte können zur Verfügung gestellt werden.

**Freitag, 14. März 2025, 17:00 bis 20:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Rot am See,
EDV-Raum (barrierefrei)
EUR 25,00**

25150102RS

Windows 11 für Einsteiger

Alexander Weiz

Das neueste Windows landet auf immer mehr PCs und Notebooks. Befinden Sie sich noch in der Eingewöhnungsphase zu Windows 11? Oder sind Sie frischgebackene Windows-11-Nutzer*innen? Dieser Kurs eignet sich für Umsteiger und für Einsteiger. Ziel ist es, die Grundlagen im Umgang mit der Oberfläche von Windows 11 zu vermitteln sowie Sicherheit im Umgang mit der Dateiverwaltung zu geben.

Bitte mitbringen: Laptop mit Betriebssystem Windows 11, Leihgeräte können zur Verfügung gestellt werden

**Montag, 17. März 2025, 17:00 bis 20:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Rot am See,
EDV-Raum (barrierefrei)
EUR 25,00**

25150103RS

Android-Basiskurs für Smartphonennutzer*innen

Alexander Weiz

Sie werden im Kurs systematisch mit den wichtigsten Bediensritten für den Anfang vertraut gemacht. So haben Sie als Anfänger Ihr Android-Smartphone und die sehr praktischen Apps (Anwendungen), die sich hinter dem Display verbergen, schnell im Griff.

Bitte mitbringen: Smartphone (in geladenem Zustand)

**Freitag, 21. März 2025, 18:00 bis 20:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Rot am See,
EDV-Raum (barrierefrei)
EUR 18,00**

25150104RS

Instagram

Helena Weiz

Sie erfahren in diesem Vortrag, was und für wen Instagram gedacht ist. Dieser Kurs soll Ihnen helfen, Instagram zu nutzen und Sie lernen die Funktionen von Instagram kennen.

**Montag, 24. März 2025, 18:00 bis 20:00 Uhr
Bürgerhaus Rot am See, Besprechungsraum Brettach
EUR 18,00**

25150105RS

Sicherheit im Internet

Helena und Alexander Weiz

In diesem Vortrag möchten wir Sie auf einige Gefahren im Internet aufmerksam machen. Sie lernen verschiedene Viren kennen und wir zeigen Ihnen, wie Sie sich schützen können. Nehmen Sie einige Tipps zu einem sicheren Passwort mit nach Hause.

**Freitag, 28. März 2025, 18:00 bis 20:00 Uhr
Bürgerhaus Rot am See, Besprechungsraum Brettach
EUR 18,00**

25150106RS

Maschinenschreiben am PC – Zehnfingersystem

Helena Weiz

Bildschirmarbeit ist heutzutage in vielen Berufen Alltag und erfordert nicht nur grundlegende PC-Kenntnisse, sondern auch eine gewisse Schreibfertigkeit. Die Fähigkeit des 10-Finger-Schreibens sorgt für eine enorme Zeitersparnis im Büroalltag. Bei diesem Kurs lernen Sie blind auf der Tastatur zu schreiben und Ihnen werden die Grundlagen vermittelt. Es handelt sich um eine Fähigkeit, die man nach und nach durch ständiges Üben und Wiederholen erwirbt. Ein VHS-Kurs kann aber ein guter Anfang sein und den Zugang zum Tastschreiben bieten.

**Montags, mittwochs und freitags,
17:00 bis 19:00 Uhr
Beginn: 2. April 2025, 9-mal
Gemeinschaftsschule Rot am See,
EDV-Raum (barrierefrei)
EUR 99,00**

KOSTENFREIE VERANSTALTUNGEN ZUR VERBRAUCHERBILDUNG

Das Projekt „Verbraucherbildung“ wird vom Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg finanziert und von der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Württemberg und vom Volkshochschulverband Baden-Württemberg durchgeführt.

Anmeldeschluss für alle Vorträge jeweils eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung.

Die Vorträge finden online statt. Den Link bekommen Sie rechtzeitig per Mail zugeschickt.

Die Teilnahme ist kostenfrei.



25110400ZE

Förderprogramme optimal nutzen

Anke Rienäcker

Die alte Ölheizung soll weg, der Strom vom eigenen Dach kommen und die Wände sollen komplett oder zum Teil gedämmt werden? Nie waren die finanziellen Hilfen, mit denen der Staat dabei unter die Arme greift, so umfangreich wie in den letzten Jahren. Die Sanierung von Häusern und Wohnung kann – je nach Aufwand der Maßnahmen – eine finanzielle Herausforderung sein. Um dieses finanzielle Risiko aufzufangen und abzufedern gibt es vom Staat eine Vielzahl an Förderungen und Unterstützung. Doch dabei den Überblick zu bewahren ist gar nicht so einfach. Welche Förderung ist für welches Projekt geeignet? Was muss vor dem Antrag beachtet werden? Welche Fallstricke gibt es?

In dem Vortrag beleuchtet die Referentin die wichtigsten Förderprogramme des Bundes, die zur Verringerung des Energiebedarfs für Brauchwasser und Heizwärme genutzt werden und zeigen auf, wie Verbraucher*innen öffentliche Gelder für ihre Vorhaben nutzen können.

In Kooperation mit der vhs Bad Urach-Münsingen.

**Mittwoch, 12. März 2025,
18:00 bis 19:30 Uhr**

25110401ZE

Digitales Gesundheitswesen

Matthias Weller

Sie erhalten einen Überblick über die Digitalisierung im Gesundheitswesen. Welche Möglichkeiten und Nutzen haben wir als Patienten von der Elektronischen Patientenakte (ePA), vom E-Rezept oder der elektronischen Gesundheitskarte (eGK)? Was ist geplant, was bereits umgesetzt und wie gehe ich als Verbraucher*in selbstbestimmt damit um?

In Kooperation mit der vhs Heilbronn.

**Mittwoch, 19. März 2025,
19:00 bis 20:30 Uhr**

25110301ZE

Pflegezusatzversicherung

Karin Roller

„Was wäre, wenn ich pflegebedürftig würde?“ – diese Frage stellen sich viele Menschen. Im Mittelpunkt steht dabei oft die Finanzierung: Tritt in einer Familie ein Pflegefall ein oder wird man selbst pflegebedürftig drohen trotz der Basishilfe durch die gesetzliche Pflegeversicherung hohe Kosten. Mit einer privaten Pflegezusatzversicherung können Verbraucher dieses finanzielle Risiko schon früh reduzieren. Möglichkeiten vorzusorgen gibt es viele – doch welche ist die richtige? In welcher Höhe ist es sinnvoll, das Pflegeisiko zu versichern, welche Möglichkeiten bieten private Pflegezusatzversicherung und wie gut ist der staatlich geförderte „Pflege-Bahr“? Im Vortrag wird die geförderte und ungeforderte Pflegezusatzversicherung beleuchtet: Auch werden Fallstricke aufgezeigt und Tipps für den Vertragsabschluss gegeben.

Der Vortrag richtet sich sowohl an diejenigen, die überlegen frühzeitig privat für den Pflegefall vorzusorgen, als auch an Verbraucher*innen, die bereits einen solchen Vertrag haben und aufgrund der vergangenen Beitragserhöhungen die Sinnhaftigkeit dieser Versicherung hinterfragen.

In Kooperation mit der vhs Bad Urach-Münsingen.

**Donnerstag, 20. März 2025,
18:00 bis 19:30 Uhr**

25110303ZE

Geldanlage mit ETFs

Werner Bareis

Rendite und Risiko sind zwei Seiten einer Medaille. Wer fürs Alter noch real, also nach Abzug der Inflationsrate, positive Rendite erzielen will, dem verkaufen Anlageberater oft teure Aktienfonds, meist im Rahmen von fondsgebundenen Rentenversicherungen. Ein Großteil der Erträge kommt hier bei den Sparernden nicht an, weil Vermittler*innen und Produktanbieter zuvor abkassieren. Günstiger sind ETFs, aber auch hier drohen Risiken und Fallstricke.

Mit ETFs sind in der Regel börsengehandelte Indexfonds gemeint, die etwa die Entwicklung globaler Aktienindizes wie den MSCI All Country World oder FTSE All-World nachbilden. Da die Aktienmärkte aber auch immer Risiken bergen, sind ETFs nicht für jedes Anliegen geeignet. Was spricht eigentlich für eine Anlage in ETFs, was spricht dagegen und eignen sie sich auch zur Altersvorsorge? Was muss ich tun, wenn ich in ETFs investieren will? Wie ETFs funktionieren und worauf Sie achten sollten, wenn Sie die Angebote ver-

gleichen und ein eigenes Depot für ETFs anlegen, erfahren Sie in unserem Vortrag zum Thema. Bringen Sie auch Ihre eigenen Fragen mit! Unsere Finanzexpert*innen informieren in diesem Seminar über Vor- und Nachteile von ETFs und geben praktische Tipps für die Anlage.

In Kooperation mit der vhs Schwäbisch-Gmünd.

**Dienstag, 29. April 2025,
18:00 bis 19:30 Uhr**

25110304ZE

Verträge beenden – Schuldenfalle vermeiden?

Maximilian Köhler

Wer unnötige und ungenutzte Verträge kündigt kann viel Geld sparen. Wir erklären, worauf man bei der Kündigung achten muss und wie man sich künftig vor Kostenfallen schützt.

Ob Verträge für das Telefon und Internet, das Fitnessstudio oder Versicherungen – oft wurden Laufzeitverträge bereits vor Jahren geschlossen, teilweise sogar unbewusst doppelt und laufen immer noch kostenpflichtig weiter. Im Internet können ein paar Klicks bereits zu einem ungewollten Abo führen. Doch auch Anbieter leisten nicht immer wie vereinbart, sodass auch hier die Möglichkeit zu einer vorzeitigen Vertragsbeendigung besteht.

Der Vortrag veranschaulicht, wie man unnötige Verträge kündigen oder sich vor ungewollten Kostenfallen schützen und somit bares Geld sparen kann.

In Kooperation mit der vhs Filderstadt.

**Mittwoch, 14. Mai 2025,
18:00 bis 19:30 Uhr**



www.facebook.com/vhsCrLand



www.instagram.com/vhs_crailsheim_land

Die vhs Rot am See ist Mitglied der vhs Crailsheim Land e. V. – einem Verbund der zwölf kommunalen Volkshochschulen an den Standorten Blaufelden, Fichtenau, Frankenhardt, Gerabronn, Kirchberg, Kreßberg, Langenburg, Rot am See, Satteldorf, Schrozberg, Stimpfach, Wallhausen im Altkreis Crailsheim.

Kurs- und Veranstaltungsangebote aller Gemeinden, die der vhs Crailsheim-Land angehören, finden Sie auf der Homepage
www.vhs-crailsheim-land.de

vhs Volkshochschule
Crailsheim-Land e.V.

BLAUFELDEN • FICHTENAU • FRANKENHARDT • GERABRONN
KIRCHBERG/JAGST • KRESSBERG • LANGENBURG • ROT AM SEE
SATTELDORF • SCHROZBERG • STIMPFACH • WALLHAUSEN

