



Anmeldestart:
01.09.2024!

NEUES WAGEN

Herbst/Winter 2024/2025



Mehr Überholspur. Weniger Sackgasse.

**Was willst du mehr?
Die Ausbildung bei der
Sparkasse Wiesental.**

Du willst mit Vollgas durchstarten, statt auf der Stelle zu treten? Bei uns erwartet dich ein praxisnaher Einstieg in eine Karriere mit vielfältigen Entwicklungsmöglichkeiten. Finde deinen Ausbildungsplatz auf spk-w.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Wiesental

Schon mal vormerken... die Einzelveranstaltungen der Volkshochschule Wiesental:

09/2024

28.09.2024, 10:00 Uhr, Städtische Galerie, Kulturfabrik Schopfheim 1.0043
Miteinander reden: Begegnungen an der langen Tafel
 Isabell Schäfer-Neudeck und Hartmut Schäfer, Teilnahme kostenlos möglich

10/2024

02.10.2024, 18:00 Uhr, Treffpunkt Marktplatz Schopfheim 1.001
Lange Nacht der Demokratie: Utopischer Spaziergang
 Isabell Schäfer-Neudeck und Hartmut Schäfer, Teilnahme kostenlos möglich

07.10.2024, 19:00 Uhr, Kulturfabrik Schopfheim, Kulturcafé 3.04030
Vegan ernähren für Anfänger*innen – Vortrag mit Fragerunde
 Björn Karsten Wendisch

09.10.2024, 19:00 Uhr, Kulturfabrik Schopfheim, Kulturcafé 1.021
Das postsowjetische Selbstverständnis Putins – wohin steuert Russland?
 Fredo Endres

10.10.2024, 19:30 Uhr, Rathaussaal Maulburg 1.098
Reisevortrag: Unterwegs in Mittelamerika
 Nadine Kiefer

16.10.2024, 19:30 Uhr, Kulturfabrik Schopfheim, Kulturcafé 1.033
Vortrag: Worauf kommt es an bei der Geldanlage?
 Dr. Michael Ritzau

17.10.2024, 18:00 Uhr, Kulturfabrik Schopfheim, Kulturcafé 3.04031
Vortrag: Erkältung im Anmarsch – angeschlagenes Immunsystem stärken
 Daniela Tobies

21.10.2024, 19:00 Uhr, Kulturfabrik Schopfheim, Kulturcafé 1.034
In Aktien anlegen für Anfänger*innen – Vortrag mit Fragerunde
 Björn Karsten Wendisch

22.10.2024, 18:30 Uhr, Mensa Zell 1.041
Früher in Rente?
 Anja Günther

24.10.2024, 19:00 Uhr, Kulturfabrik Schopfheim, Kulturcafé 1.092
Reisevortrag: Ecuador – Amazonas-Urwald, Anden und Galapagos-Inseln
 Nadine Kiefer

30.10.2024, 19:30 Uhr, Kulturfabrik Schopfheim, Kulturcafé 1.002
Alemannisch gschwätzt und gsunge: MännerXang Selbstsechst
 Teilnahme kostenlos möglich, Hutsammlung für die Musiker

11/2024

05.11.2024, 18:30 Uhr, Bürgersaal Schöna Gesetzliche Rente und junge Eltern Anja Günther	1.035
07.11.2024, 18:00 Uhr, Kulturfabrik Schopfheim, Kulturcafé Vortrag: Anti-entzündliche Ernährung – Gesund und Vital durch bewusste Ernährung Daniela Tobies	3.04032
14.11.2024, 19:30 Uhr, DBH Schopfheim, Saal Lichtbildervortrag: Rumänien – geheimnisvoll und sagenumwoben Wolfgang Darsch	1.090
14.11.2024, 19:00 Uhr, Bürgersaal Schöna Reisevortrag: Unterwegs in Mittelamerika Nadine Kiefer	1.097
16.11.2024, 11:00 Uhr, Kulturfabrik Schopfheim, Kulturcafé Wird's besser, wird's schlimmer? – Erich Kästner zum 125. Geburtstag. Eine musikalisch-lyrisch-kulinarische Matinee Henning Kurz (Rezitation, Gesang, Gitarre) und Ihor Diachenko (Saxophon)	2.000
20.11.2024, 18:30 Uhr, DBH Schopfheim, Saal Schutz vor Radon – radonsicher leben Moritz Dechant, Teilnahme kostenlos möglich	1.004
26.11.2024, 19:30 Uhr, Feuerwehrraum Hausen Bildung im Dialog: Hauen, kratzen, beißen – Wenn Kinder anders reagieren – Elterngesprächsabend (Schwerpunkt Kinder von 0 – 6 Jahren) Daniela Faller	1.0531

01/2025

07.01.2025, 19:30 Uhr, Kulturfabrik Schopfheim, Kulturcafé Wasserwirtschaft in der Antike – Trinkwasserversorgung Dr. Melanie Wasmuth, Eintritt: 8,00 €	1.0123
16.01.2025, 19:00 Uhr, DBH Schopfheim, Saal Bilder-Reise zu 45 Weltkultur-und Naturerbe-Stätten in Deutschland Hartmut Wolf	1.094
22.01.2025, 19:30 Uhr, DBH Schopfheim, Saal Philosophie am Abend; Die Sache mit dem Ich Henning Kurz	1.0800

Wenn nicht anders angegeben, kostet der Eintritt zu unseren Einzelveranstaltungen 7,00 € und wird am Veranstaltungsabend bar kassiert.

Bitte melden Sie sich, wenn möglich, für unsere Vorträge ebenfalls schriftlich an. So können wir Sie kurzfristig über Änderungen informieren. Bei zu geringem Publikumsinteresse behalten wir uns Absagen vor.

Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule,

na, heute schon was gewagt? Zum Beispiel die knallige Bluse angezogen, das flottere Brillenmodell gekauft oder... sich ein Herz gefasst und etwas Schwieriges zur Sprache gebracht? Was ein Wagnis ist, sieht für jeden und jede von uns anders aus. Positiv betrachtet, muss (oder darf) man sich beim Wagnis einen Schubs geben oder mal auf das Urteil der anderen pfeifen. Würden Sie gerne Portugiesisch lernen (siehe Seite 59)? Oder endlich mal aus voller Kehle singen (Seite 27)? Zu alt? Zu unsportlich oder unmusikalisch? Wer sagt das?

Die Volkshochschule ist der ideale Ort, um etwas auszuprobieren, unter Leute zu kommen und neue Erfahrungen zu machen. Auch wir als Einrichtung wagen jedes Semester kleine oder größere Experimente. So haben wir das Cover dieses Heftes zum Beispiel mit Hilfe von künstlicher Intelligenz erstellt, weil wir neugierig waren, was uns da vorgeschlagen wird. Ob der neue Kurs Impro-Theater (S. 23) ein Renner wird oder nicht, wissen wir vorher nicht, aber wir hoffen es natürlich! Unser Ehrgeiz ist immer, Ihnen neben unseren Kursklassikern auch ungewöhnlichere Veranstaltungen anzubieten, Sie zu inspirieren oder – wer weiß – zu einem Wagnis der harmloseren Art zu verführen. Wie gefällt Ihnen unser neues Heft? Schreiben Sie uns gerne eine Mail oder sprechen Sie uns an. Und wenn Sie finden, dass wir mehr wagen könnten, lassen Sie uns diskutieren.

**Auf ein spannendes Semester mit Ihnen freut sich
das Team der Volkshochschule**

Inhaltsverzeichnis

	Politik, Gesellschaft und Umwelt	7
	Geschichte	10
	Recht, Wirtschaft, Finanzen	12
	Bildung für nachhaltige Entwicklung	14
	Junge vhs	14
	Pädagogik und Elternbildung	15
	Persönlichkeitsbildung, Psychologie	15
	Philosophie	16
	Heimat- und Länderkunde, Studienreisen	17
	Naturwissenschaften	20
	Kultur und Gestalten	21
	Literatur	22
	Literarische Praxis	22
	Junge vhs – kreative Workshops für Kinder	22
	Theaterpraxis	23
	Tanz	23
	Malen und Zeichnen	25
	Kreatives Gestalten	26
	Musik und Stimme	27
	Gesundheit	29
	Entspannung, Meditation und Yoga	28
	Bewegung und Rückengesundheit	38
	Pilates	42
	Outdoor	43
	Wasserspaß für Baby und Kleinkind	44
	Wassergymnastik für Erwachsene	45
	Vorträge und Workshops zu Gesundheit	46
	Gesundheit für Eltern und Kind	48
	Kochen und Backen	49
	Sprachen	51
	Welcher Kurs passt?	52
	Deutsch	54
	Englisch	55
	Französisch	57
	Italienisch	57
	Spanisch	59
	Portugiesische	59
	Arbeit, Beruf und Digitales	61
	Berufliche Qualifizierungen	63
	Allgemeine Geschäftsbedingungen	65
	Datenschutzbestimmungen	66

Organisatorische Daten

So können Sie uns erreichen:

Hauptstelle Schopfheim

Post: Johann-Karl-Grether-Str. 2, 79650 Schopfheim
Telefon: +49 (0) 7622 6739 - 180
Fax: +49 (0) 7622 6739 – 179
E-Mail: schopfheim@vhs-wiesental.de
Internet: http://www.vhs-wiesental.de

Öffnungszeiten

Montag: 09:00 – 12:00 Uhr; 15:00 – 17:00 Uhr
Dienstag: 10:00 – 12:00 Uhr
Mittwoch: 09:00 – 12:00 Uhr; 15:00 – 17:00 Uhr
Donnerstag: 09:00 – 12:00 Uhr
Freitag: 09:00 – 12:00 Uhr

vhs-Leitung

Katrin Nuiro

Forum, Studienreisen, Kreativ

Telefon: 07622/6739-175

E-Mail: k.nuiro@vhs-wiesental.de

Sprechzeiten nach Vereinbarung



Stellvertretende vhs-Leitung

Ruth Simons

Sprachen, Integrationskurse

Telefon: 07622/6739-176

E-Mail: r.simons@vhs-wiesental.de

Sprechzeiten nach Vereinbarung



Fachbereich Gesundheit und Digitales

Katja Umnov

Gesundheit, Digitales

Telefon: 07622/6739-174

E-Mail: k.umnov@vhs-wiesental.de

Sprechzeiten nach Vereinbarung



Verwaltung

Simone Hohler

Kursabwicklung

Telefon: 07622/6739-177

E-Mail: s.hohler@vhs-wiesental.de

Sprechzeiten: Di 10:00 – 12:00 Uhr

Mi, Do 9:00 – 12:00 Uhr



Infotheke

Angelika Strütt

Kursanmeldung, Teilnahmebescheinigung

Telefon: 07622/6739-180

E-Mail: a.struett@vhs-wiesental.de

Sprechzeiten: siehe Öffnungszeiten



Geschäftsstelle Maulburg

Rathaus, Hermann-Burte-Straße 57,
79689 Maulburg

Sprechzeiten:

Montag, Dienstag, Mittwoch
und Freitag 08:30 – 13:30 Uhr
Donnerstag 08:30 – 13:00 Uhr, 14:00 – 18:00 Uhr

Außenstellenleitung

Claudia Fuhl

Tel: 07622/3991-24

maulburg@vhs-wiesental.de



Geschäftsstelle Hausen im Wiesental

Rathaus, Bahnhofstraße 9, 79688 Hausen im Wiesental

Sprechzeiten:

Mo – Do 7:30 – 13:30 Uhr, Fr 07:00 – 12:00 Uhr

Außenstellenleitung

Agneta Papa

Tel.: 07622/6837-11

hausen@vhs-wiesental.de



Geschäftsstelle Zell im Wiesental

Rathaus, Constanze-Weber-Gasse 4,
79669 Zell im Wiesental

Sprechzeiten: Donnerstag, 09:00 – 12:00 Uhr

Außenstellenleitung

Ariane Barkmin

Tel.: 07625/133-150

zell@vhs-wiesental.de



Geschäftsstellen Schönau und Todtnau

Schönau:

Neustadtstraße 1,
79677 Schönau im Schwarzwald

Sprechzeiten: Mittwoch, 09:00 – 12:00 Uhr

Todtnau:

Rathaus, Rathausplatz 1,
79674 Todtnau

Sprechzeiten: Montag, 09:00 – 12:00 Uhr
(ab 09.09. – 07.10, danach nach Vereinbarung)



Außenstellenleitung

Kristina Maul

Tel.: 0170 211 89 46

schoenau@vhs-wiesental.de

todtnau@vhs-wiesental.de

Ferienübersicht

Sommerferien:	25.07.2024 - 08.09.2024
Tag der deutschen Einheit:	03.10.2024
Brückentag:	04.10.2024
Herbstferien:	26.10.2024 – 03.11.2024
Weihnachtsferien:	21.12.2024 – 06.01.2025
Winterferien:	01.03.2025 – 09.03.2025

Vorschau 1. Semester 2025:

Semesterbeginn voraussichtlich am 17.02.2025

Bleiben Sie auf dem Laufenden!



Über diesen QR-Code gelangen Sie direkt zu der Startseite unserer Webseite www.vhs-wiesental.de.

Hier finden Sie aktuelle Informationen, Kurshighlights sowie unser gesamtes Programm.

Folgen Sie uns auch auf Facebook und Instagram:



Impressum

Layout, Satz und Druck: CCS von der Osten GmbH
www.ccs-vonderosten.de

Bildquellen:

Umschlag: Titelbild ki generiert, Rückseite: Robert Kneschke – stock.adobe.com
Inhalt: PB Gesellschaft iStock-889408634, PB Kultur iStock-491667309,
PB Beruf iStock-843702484, PB Gesundheit PublicDomainPictures Pixabay,
PB Sprache iStock-1056692270,
weitere aus vhs-Archiv

Gemeinsam für mehr Bildung

Regionale Zusammenarbeit



Die Volkshochschulen der Region haben sich zusammengeschlossen, um ihren Teilnehmenden über die Ortsgrenzen hinaus ein attraktives und vielfältiges Angebot im Bereich der Allgemeinbildung und der kulturellen Bildung zu machen.

Genauere Informationen finden Sie in den jeweiligen vhs-Programmheften oder im Internet.

vhs Rheinfelden e.V.

Hardtstr. 6
79618 Rheinfelden
Telefon: 07623/7240-0
info@vhs-rheinfelden.de
www.vhs-rheinfelden.de

vhs Bad Säckingen

Friedrichstr. 33
79713 Bad Säckingen
Telefon: 07761/2101
verwaltung@vhs-bad-saeckingen.de
www.vhs-bad-saeckingen.de

vhs Wiesental

Johann-Karl-Grether-Str. 2
79650 Schopfheim
Telefon: 07622/6739-180
vhs@wiesental.de
www.vhs-wiesental.de

vhs Wehr

Hauptstr. 14
79664 Wehr
Telefon: 07762/808603
vhs@wehr.de
www.wehr.de

vhs Grenzach-Wyhlen

Jacob-Burckhardt-Str. 8
79639 Grenzach-Wyhlen
Telefon: 07624/1033
vhs@grenzach-wyhlen.de
www.vhs-gw.de

vhs Kandern

Hauptstr. 18
79400 Kandern
Telefon: 07626/973-228
vhs@kandern.de
www.kandern.de

vhs Weil am Rhein

Humboldtstr. 5
79576 Weil am Rhein
Telefon: 07621/704-413
mail@vhs-weil-am-rhein.de
www.vhs-weil-am-rhein.de

vhs Lörrach und Steinen

Untere Wallbrunnstr. 2
79539 Lörrach
Telefon: 07621/95673-30
vhs@loerrach.de
www.vhs.loerrach.de

vhs Waldshut-Tiengen

Kaiserstr. 28–32
79761 Waldshut-Tiengen
Telefon: 07751/833350
vhs@waldshut-tiengen.de
www.vhs-wt.de

Schopfheim

Kulturfabrik
Joh.-Karl-Grether-Str. 2

Freie Waldorfschule
Schlierbachstr. 23

Hebelschule
Torstr. 4

Hülschematthalle Eichen
Webergasse 2d

SVS-Sportheim
Oberfeldstr. 28

Friedrich-Ebert-Schule
Roggenbachstr. 11

Theodor-Heuss-Gymnasium (THG)
Schlierbachstraße 19

Altes Rathaus Fahrnau
Hauptstr. 255

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, (DBH)
Luisenstr.1

Freibad Schopfheim
Schlattholzstraße

Hallenbad Hotel Krone, Wiechs
Am Rain 6

Maibergsaal, Enkenstein
Maibergstr. 14

Hausen

Feuerwehrraum Hausen
Bahnhofstr. 9

Grundschule Hausen
Hebelstr. 28

Maulburg

Hallenbad Maulburg
Alemannenstr. 7

Dorfstübli
Neue Str. 21

Mehrzweckhalle Maulburg
Sportplatzstr. 1

DRK Heim Maulburg
Belchenstr. 5

Zell im Wiesental

Gerhard-Jung-Schule
Scheffelstraße 2

Montfort-Realschule
Scheffelstraße 8

Städtischer Kindergarten
Bahnhofstraße 7

Mensa
Scheffelstraße 6

Stadthalle
Scheffelstraße 8

DRK - Heim
Schopfheimer Straße 51

Zell im Wiesental

Gemeindehalle Atzenbach
Todtnauerliweg 76

Gemeindehaus Mambach
Ortsstraße 15

Schönau

Aula der Buchenbrandschule
Brand 38

Pavillon des Gymnasiums
Wiesenstr. 7

Bürgersaal Wembach
Bifigstraße 2

Bürgersaal Schönau
Bifangstr. 1

Mehrzweckhalle Schönau
Brand 36

Todtnau

Haus des Gastes
Meinrad-Thoma-Str. 21

Gemeindehaus Schlechttau
Schlehdornstraße 1

Politik, Gesellschaft und Umwelt

Scannen Sie den QR-Code und melden Sie sich direkt an.



<https://www.vhs-wiesental.de/programm/politik-gesellschaft-und-umwelt>

Die Ansprechpartnerinnen der jeweiligen
Fachbereiche und Außenstellen finden Sie auf Seite 4.



Schopfheim

1.0043 Miteinander reden: Begegnungen an der langen Tafel

Wie reden wir miteinander über Alters-, Kultur- und Vorstellungsgrenzen hinweg?

Am Samstag, den 28.09.2024 bieten wir in der Städtischen Galerie in der Kulturfabrik einen Raum für Begegnungen über alle Grenzen hinweg: Alt trifft Jung, Neubürger*innen treffen Alteingesessene, Scharf trifft Mild, Süßes trifft auf Salziges, Alemannisch trifft Hochdeutsch etc..

An einer langen Tafel finden alle Platz und haben Gelegenheit, ihre kulinarischen Mitbringsel sowie ihre persönlichen Geschichten zu teilen. Neben dem gemeinsamen Essen gibt es immer wieder thematische Gesprächsanlässe. Wer anschließend noch tiefer in den persönlichen Austausch einsteigen möchte, ist ab 11:30 Uhr herzlich zu unserem dritten „miteinander reden“-Seminar eingeladen.

Die Veranstaltung wird von der Volkshochschule Wiesental organisiert und von Isabell Schäfer-Neudeck und Hartmut Schäfer (Kraft im Wandel) moderiert.

Alle bringen was fürs Frühstücks-Buffer mit. Getränke werden von der vhs gestellt.

Sa., 28.09.2024, 10:00 – 14:30 Uhr
Städtische Galerie in der Kulturfabrik
Gebühr: Gebührenfrei!

1.001 Lange Nacht der Demokratie
Weitere Informationen folgen

Mi., 02.10.2024,
Gebühr: Gebührenfrei!

1.001 Lange Nacht der Demokratie: Utopischer Spaziergang

Wie könnte eine wünschenswerte Zukunft für Schopfheim und seine Bürgerinnen und Bürger in 20 Jahren aussehen?

Ausgehend vom zentralen Marktplatz steuern wir gemeinsam zwei bis drei ausgesuchte Ecken der Stadt an, um uns dort in die Zukunft zu versetzen.

Alle sind dazu eingeladen, ihre Ideen mit einzubringen.

Der Spaziergang endet in der Kulturfabrik, wo einige Ideen gemeinsam vertieft werden.

Erstmals findet in Baden-Württemberg am Vorabend des Tags der Deutschen Einheit, am Mittwoch, 2. Oktober 2024 eine Lange Nacht der Demokratie statt.

Der utopische Spaziergang ist der Beitrag der vhs Wiesental zu dieser Aktion. Das Angebot ist für die Teilnehmenden kostenlos

und wird im Rahmen der Reihe "miteinander reden" von der Bundeszentrale für politische Bildung gefördert.

Mi., 02.10.2024, 18:00 – 21:00 Uhr
Treffpunkt Marktplatz Schopfheim
Gebühr: Gebührenfrei!

1.002 Alemannisch gschwätzt und gsunge

MännerXang Selbsechst – vierstimmiger Gesang – Gedichte – Anekdoten – Hintersinniges – Blödsinniges.

Für alle, die die Schönheit der alemannischen Sprache entdecken möchten, für die, wo sie sowieso scho gärrn hän, einfach für Alle!
Eintritt frei (Hutsammlung)

Für bessere Planung wird um Anmeldung gebeten.

Mi., 30.10.2024, 19:30 – 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebühr: Hutsammlung für die Musiker



Online

Online-Reihe zu Europa

Eine Online-Reihe des Bundesarbeitskreises
Politik – Gesellschaft – Umwelt im DVV

Diese Angebote sind gebührenfrei. Nach der Anmeldung erhalten Sie einen Zugangslink zur Veranstaltung.

1.003 Perspektive Europa – Diskussionsreihe online Erhalt von Minderheiten und Regionalsprachen in Europa

In der Europäischen Union leben etwa 50 Millionen Menschen, die einer nationalen Minderheit oder Sprachminderheit angehören. Neben den 24 Amtssprachen gibt es hier über 60 Regional- oder Minderheitensprachen: Europas bestgeschütztes Geheimnis! Diese Minderheiten leisten einen wertvollen Beitrag zur sprachlichen und kulturellen Vielfalt Europas.

Referentinnen:

Nele Feuring (Referentin für Wissensvermittlung im Minderheitensekretariat) wird die europäischen Maßnahmen zum Schutz und zum Erhalt von Minderheiten- und Regionalsprachen vorstellen und zeigen, wie diese in Deutschland zur Anwendung kommen.

Christiane Ehlers (Leiterin des Niederdeutschsekretariats) wird die Situation der Regionalsprache Niederdeutsch in Deutschland beleuchten.

Di., 17.09.2024, 19:00 – 20:30 Uhr



1.0031 Perspektive Europa – Diskussionsreihe online: Europäische Identitäten – Wer oder was bin ich eigentlich?

Wir leben gemeinsam mit vielen Kulturen und Menschen auf dem europäischen Kontinent, sind sehr unterschiedlich und doch gibt es viel Gemeinsames, das uns eint. Gehen Sie mit uns in den Diskurs: Was macht eine europäische Identität aus? Welche Charakteristiken hat eine europäische Identität? Wer sind wir eigentlich in Europa?

Prof. Dr. Christopher Cohrs fragt nach der Entwicklung von Identifikationen mit der Nation und der EU/Europa. Europäische und nationale Identitäten sind abstrakt, spiegeln sich aber im Alltag, im Beruf und in der Freizeit wieder.

Referent: Prof. Dr. Christopher Cohrs ist Professor für Sozialpsychologie und Mitglied des Zentrums für Konfliktforschung an der Philipps-Universität Marburg. Er ist Gründungsherausgeber der Zeitschrift "Journal of Social and Political Psychology". Prof. Dr. Christopher Cohrs hat das Forschungsprojekt "Europäische und nationale Identifikation: Ursachen, Formen und Folgen für Solidarisierung und Entsolidarisierung" (EUNIDES) geleitet, eines der Projekte, die das BMBF zum Thema „Zusammenhalt in Europa“ im Rahmenprogramm „Gesellschaft verstehen – Zukunft gestalten“ gefördert hat.

Di., 15.10.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

1.021 Das postsowjetische Selbstverständnis Putins – wohin steuert Russland?

Russland erhebt Anspruch auf eine führende Rolle in der internationalen Politik, ebenso wie auf Hegemonie im nachsowjetischen Raum, die Präsident Putin mit dem völkerrechtswidrigen Angriffskrieg auf die Ukraine durchsetzen will. Bei diesem Konflikt geht es nicht mehr nur um Territorien, sondern um ein ganzes Wertesystem und dessen Vorherrschaft auf dem Planeten. Ein Sieg Russlands ist daher für den sogenannten „Westen“ ausgeschlossen. Russland bleibt aber geostrategisch ein unverrückbarer Teil Europas, den gerade Deutschland und Frankreich als größte Mächte des Kontinents in die Sicherheitsarchitektur der Europäischen Union wieder einbinden müssen.

Fredo Endres, Diplom-Verwaltungswirt mit beruflichen Stationen beim Berliner Senat, dem Entwicklungshilfeministerium und als Bürgermeister, referiert über die Zeitenwende, die durch den Ukraine-Krieg eingetreten ist, und zeigt aus seiner Sicht Wege auf, wie die EU mit Putin und Russland umgehen sollte.

Leitung: Fredo Endres

Mi., 09.10.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 7,00 € (Barzahlung an der Abendkasse)

Schopfheim

1.004 Schutz vor Radon – radonsicher leben

Radon ist ein radioaktives Gas. Es entsteht kontinuierlich im Boden und in Gesteinen aus natürlich vorkommendem Uran. Als Gas kann es an die Erdoberfläche gelangen, in Gebäude eindringen und sich vor allem bei einer schlechten Belüftung in Erd- und Kellergeschossen ansammeln. Sind wir tagtäglich über Jahrzehnte hinweg erhöhten Radonmengen ausgesetzt, so steigt das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken. Radon zählt nach dem Rauchen zu den häufigsten Ursachen von Lungenkrebs. Das radioaktive Gas ist mit den menschlichen Sinnen nicht wahrnehmbar, wir können es also weder sehen, noch riechen oder schmecken. Daher klärt Dr. Moritz Dechant vom Umweltministerium im Rahmen der Informationskampagne „Von Grund auf sicher“ über Radon auf. In seinem Vortrag „Schutz vor Radon – radonsicher leben“ stellt er dar, um was es sich bei Radon handelt, welche gesundheitlichen Risiken von Radon ausgehen, wo Radonvorsorgegebiete sind und wie sich jede und jeder vor Radon schützen kann.

Leitung: Moritz Dechant

Mi., 20.11.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Saal

Gebühr: Gebührenfrei!





Geschichte

Schopfheim

1.0101 Führung durch das mittelalterliche Schopfheim

Der Stadt Schopfheim wurde um 1250 durch Konrad I von Röteln das Stadtrecht verliehen. Sie ist somit die älteste Stadt des Markgräflerlandes. Ein Gang durch die Altstadt vermittelt einen Eindruck von der mittelalterlichen Ausdehnung der Stadt und der Veränderungen im Stadtbild, die seit damals geschehen sind.

Leitung: Dr. Ulla K. Schmid

Mi., 18.09.2024, 17:00 – 18:30 Uhr

Treffpunkt: Museum

Gebühr: 6,00 €, Barzahlung bei der Kursleitung

1.0102 Stadtführung: Schopfheim anno 1848/49 – wie die Schopfheimer Bürger*innen die Badische Revolution erlebt haben

Am 18. April 1848 kam der badische Revolutionär Friedrich Hecker mit seinen Männern auf seinem Zug nach Karlsruhe in Schopfheim an. Er hoffte, auch hier weitere Gefolgsleute für seine Sache, d.h. den Umsturz der großherzoglichen Regierung und die Schaffung einer gesamtdeutschen Demokratie, zu finden. Am 19. April zog er weiter. Was in jenen aufregenden Tagen in der Stadt passierte und wo, möchte dieser Rundgang in Erinnerung rufen.

Leitung: Dr. Ulla K. Schmid

Mi., 25.09.2024, 14:00 – 15:30 Uhr

Treffpunkt: Museum

Gebühr: 6,00 € Barzahlung bei der Kursleitung

1.0103 Stadtführung: Jüdisches Leben in Schopfheim

Spätestens in den 1840er Jahren ließen sich erste jüdische Familien in Schopfheim nieder. Sie kamen aus der Schweiz, gründeten in der Stadt Tuchgeschäfte und Manufakturwarenläden und integrierten sich bald als erfolgreiche Geschäftsleute in die Schopfheimer Bevölkerung. Die Ladengeschäfte Pollag, Picard, Majer und Hirschel bzw. der Viehhändler Auerbacher waren aus der Gewerbelandschaft der Stadt nicht mehr weg zu denken. Der Rundgang durch die Innenstadt zeigt, wo die jüdischen Schopfheimer*innen lebten und ihre Geschäfte betrieben, und welche Schicksale die einzelnen Familien ab 1933 erfahren mussten.

Leitung: Dr. Ulla K. Schmid

Sa., 09.11.2024, 14:00 – 15:30 Uhr

Treffpunkt: Museum

Gebühr: 6,00 € Barzahlung bei der Kursleitung

1.0104 Historische Friedhofsführung Schopfheim

Der parkartig gestaltete Schopfheimer Friedhof birgt bildhauerische Kleinodien und vergrabene Stadtgeschichte. Auf einem Gang über das Areal wird offensichtlich, welche Schicksale hinter säulenbewehrten Steinmonumenten verborgen sind. Ebenso offenbart sich der Friedhof auf diese Weise als stummer Zeuge historischer Begebenheiten, die anhand der hier beigesetzten Personen nachvollzogen werden können.

Leitung: Dr. Ulla K. Schmid

Sa., 23.11.2024, 14:00 – 15:30 Uhr

Treffpunkt am Haupteingang Friedhof Schopfheim

Gebühr: 6,00 €, Barzahlung bei der Kursleitung

1.0106 Führung zu den Brunnstuben am Entegast

Ein altes Wasserversorgungssystem am Entegast hat Schopfheim in früheren Zeiten mit frischem Quellwasser versorgt. Heute beliefert das umfangreiche System nur noch das ehemalige Schützenhaus, dessen Bewohner sich um den Erhalt der Anlagen kümmern. Thomas Schwald erklärt uns die Anlage und öffnet uns die Türen zu mehreren Quelfassungen und zu einem Sammelbecken. Wussten Sie, dass es auf dem Entegast einen Wasserfall gibt? Auch diesen werden wir besuchen. Trittsicherheit und gutes Schuhwerk sind bei dieser Führung erforderlich. Bitte eine Taschenlampe und ein Trinkglas mitbringen.

Es können maximal 12 Personen an dieser Führung teilnehmen. Aufgrund der Beschränkung der Teilnehmendenzahl ist eine verbindliche Anmeldung unbedingt erforderlich.

Leitung: Thomas Schwald

So., 22.09.2024, 10:00 – 12:00 Uhr

Treffpunkt: Wiesenbrücke, Wallstraße Schopfheim

Gebühr: auf Spendenbasis



Abmelde-Hinweis

Ein **Fernbleiben** vom Kurs gilt nicht als Abmeldung, sodass die **Zahlungspflicht der Kursgebühren erhalten bleibt**. Bitte die ausführlichen Geschäftsbedingungen im Programmheft beachten. **Die Abmeldung muss dem VHS-Sekretariat schriftlich mitgeteilt werden.**



Schopfheim, Grenzach, Rheinfelden

1.012 Wasserwirtschaft in der Antike

Wissenschaftliche Vortragsreihe von Dr. Melanie Wasmuth
Kooperation der Volkshochschulen Grenzach-Wyhlen, Rheinfelden und Wiesental

Die Wasserwirtschaft spielte eine zentrale Rolle in der Entwicklung antiker Gesellschaften. Gerade in Regionen mit geringen Regenfällen war die Sicherung der Wasserversorgung für Trinkwasser, landwirtschaftlicher Bewässerung und Handwerk ein zentraler Motor für die Gesellschaftsstruktur und die technologische Entwicklung. Wir schauen uns in sechs verschiedenen Einzelveranstaltungen Beispiele an, wie die Herausforderungen in unterschiedlichen Regionen und Kulturen der Antike gemeistert wurden. Die Anmeldung zu den einzelnen Veranstaltungen erfolgt bei der jeweiligen Volkshochschule, dort gibt es auch weitere Informationen.

1.0121 Wasserwirtschaft in der Antike – Abwasser und Reinigung

Di., 15.10.2024, 19:30 – 21:00 Uhr, VHS Rheinfelden

1.0122 Wasserwirtschaft in der Antike – Bewässerungsmethoden

Di., 05.11.2024, 19:30 – 21:00 Uhr, VHS Grenzach-Wyhlen

1.0123 Wasserwirtschaft in der Antike – Trinkwasserversorgung

Di., 07.01.2025, 19:30 – 21:00 Uhr, VHS Wiesental, Kulturfabrik, Kulturcafé

1.0124 Wasserwirtschaft in der Antike – Wasser in Haushalt und Gewerbe

Di., 11.02.2025, 19:30 – 21:00 Uhr VHS Rheinfelden

1.0125 Wasserwirtschaft in der Antike – Nutzung von Wasserwegen

Di., 25.03.2025, 19:30 – 21:00 Uhr, VHS Grenzach-Wyhlen

1.0126 Wasserwirtschaft in der Antike – Gewässer als Nahrungsquelle

Di., 29.04.2025, 19:30 – 21:00 Uhr, VHS Wiesental, Kulturfabrik, Kulturcafé

Die Gebühr beträgt 8 Euro pro Einzelveranstaltung, eine Anmeldung ist erwünscht.
Leitung: Melanie Wasmuth

Online

1.011 Wasserwirtschaft in der Antike – eine Online-Vortragsreihe

Wie 1.012

Vortragsreihe; buchbar als 6 Einzelveranstaltungen (siehe Einzelkurse) oder als Gesamtangebot (sechs Veranstaltungen zum Preis von fünf – über diese Kursnummer buchen). Die Vorträge finden an folgenden Donnerstagen jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr statt:

26.09.2024: Gewässer als Nahrungsquelle

17.10.2024: Abwasser und Reinigung

07.11.2024: Bewässerungsmethoden

09.01.2025: Trinkwasserversorgung

13.02.2025: Wasser in Haushalt und Gewerbe

27.03.2025: Nutzung von Wasserwegen

Die Referentin ist habilitierte Ägyptologin und Altorientalistin; sie forscht und lehrt an den Universitäten Helsinki und Basel.

Leitung: Melanie Wasmuth

Gebühr für alle sechs Online-Vorträge: 75,00 €

1.0111 Wasserwirtschaft in der Antike – Gewässer als Nahrungsquelle (Online-Vortrag)

Do., 26.09.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

1.0112 Wasserwirtschaft in der Antike – Abwasser und Reinigung (Online-Vortrag)

Do., 17.10.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

1.0113 Wasserwirtschaft in der Antike – Bewässerungsmethoden (Online-Vortrag)

Do., 07.11.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

1.0114 Wasserwirtschaft in der Antike – Trinkwasserversorgung (Online-Vortrag)

Do., 09.01.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

1.0115 Wasserwirtschaft in der Antike – Wasser in Haushalt und Gewerbe (Online-Vortrag)

Do., 13.02.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

1.0116 Wasserwirtschaft in der Antike – Nutzung von Wasserwegen (Online-Vortrag)

Do., 27.03.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Alle Vorträge finden online statt und werden von Dr. Melanie Wasmuth geleitet. Die Gebühr beträgt 15,00 € je Vortrag. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.



Hinweis: Im kommenden Frühjahr bieten wir außerdem ein **Online-Seminar zum Thema „Nachhaltigkeit aus antiker Perspektive“** an. Eine Vorankündigung finden Sie auf **Seite 14**.

Schopfheim

1.013 Geschichte am Vormittag: Literatur im Mittelalter

Im Kurs werden verschiedene Werke und Gattungen der mittelalterlichen Literatur vorgestellt. Geschichtsschreiber wie Gregor von Tours aus dem frühen Mittelalter oder Otto von Freising aus der Zeit Barbarossas sind Chronisten dieser Zeit. Der Streit zwischen Kaiser und Papst, prägend für das Mittelalter, wurde auch über Streitschriften geführt. Weitere Themen werden der Minne-
gesang mit wichtigen Autoren wie Walther von der Vogelweide oder Hartmann von Aue, die höfische Epik mit Romanen über Alexander den Großen oder dem Rolandslied sowie den Werken Wolframs von Eschenbach sein. Und natürlich wird auch das Nibelungenlied vorgestellt.

Leitung: Torsten Schröter

7x montags, ab 13.01.2025, 09:30 – 11:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 84,00 €

Recht, Wirtschaft, Finanzen

Zell

Ticketkauf leichtgemacht

Um die Benutzung der Fahrkartenautomaten zu vereinfachen, möchten wir Ihnen gerne die ersten Schritte am Automaten zeigen.

- wie er funktioniert, wie Sie eine Fahrkarte kaufen können.
- wie Sie am Automaten bezahlen, wie Sie Verbindungen suchen
- wie Sie eine Hin- und Rückfahrt kaufen können
- und außerdem erklären wir weitere Schritte
- für eilige Vielfahrer, Tipps für Bahncard – Inhaber
- Gutscheine einlösen.

Kostenlose Informationstage unter der Leitung von Karl Argast, Telefon 07625 98190

Leitung: Karl Argast, Mitarbeiter Bahn i.R.

Bahnhof Zell im Wiesental

Gebühr: Gebührenfrei!

Folgende Termine werden angeboten:

1.0310 Di., 24.09.2024, 18:00 – 19:00 Uhr

1.0311 Di., 29.10.2024, 18:00 – 19:00 Uhr

1.0312 Di., 26.11.2024, 16:00 – 17:00 Uhr

1.0313 Di., 17.12.2024, 16:00 – 17:00 Uhr

1.0314 Di., 28.01.2025, 16:00 – 17:00 Uhr

1.0315 Di., 25.02.2025, 16:00 – 17:00 Uhr

Schopfheim

1.033 Vortrag: Worauf kommt es an bei der Geldanlage?

Die Inflation ist endlich gezähmt, aber Privatanleger, die ihr Geld nur auf sicheren, aber oft niedrig verzinsten Konten belassen, erzielen nur geringe Renditen. Was kann eine bessere Rendite erzielen? Auf welche Kriterien muss man bei Geldanlagen achten, welche Anlageprodukte sind empfehlenswert und welche nicht? Soll man in die oft empfohlenen Zertifikate, Fonds oder Kapital-Lebensversicherungen investieren oder besser in kostengünstige Indexfonds (ETFs) oder Gold? Was ist von der Beratung bei Banken, Versicherungen und scheinbar unabhängigen Finanzvertrieben zu halten?

Im Vortrag geht Dr. Michael Ritzau, ehemals Vizepräsident der Novartis Pensionskasse II und heute bankenunabhängiger Honoraranlageberater und Buchautor („Die große Fondslüge“) auf all diese Fragen ein und beleuchtet die verschiedenen Anlageoptionen. Er zeigt Fallstricke auf und erklärt allgemeinverständlich grundlegende Konzepte der Geldanlage.

vhs
Volkshochschule
Wiesental

vhs
Geschenk-Gutscheine
Das besondere Geschenk.



Leitung: Dr. Michael Ritzau
 Mi., 16.10.2024, 19:30 – 21:00 Uhr
 Kulturfabrik, Kulturcafé
 Gebühr: 7,00 € (Barzahlung an der Abendkasse)

1.034 In Aktien anlegen für Anfänger*innen – Vortrag mit Fragerunde

„Mein Ersparthes in Aktien anlegen? Das ist doch viel zu riskant! Ich habe doch gar keine Ahnung davon! Das überlasse ich besser einem Vermögensberater.“

Wenn Sie solche Gedanken kennen, ist dieser Vortrag genau der richtige für Sie. Verlassen Sie sich nicht auf Vermögensberater*innen. Diese arbeiten in der Regel auf Provisionsbasis und können Ihnen nur Anlagen mit hohen, versteckten Kosten empfehlen.

In diesen praxisnahen anderthalb Stunden lernen Sie alles, was Sie wissen müssen, um Ihr Geld möglichst sicher und ohne viel Aufwand in Aktien anzulegen. Nach den Grundlagen werden ETF-Fonds, Weltfonds und Dividententitel für langfristige Wertanlagen behandelt.

Der Dozent ist Volkswirt und Lehrer an der kaufmännischen Berufsschule.

Leitung: Björn Karsten Wendisch
 Mo., 21.10.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
 Kulturfabrik, Kulturcafé
 Gebühr: 7,00 € (Barzahlung an der Abendkasse)

Schönau

1.035 Gesetzliche Rente und junge Eltern

Wie wirken sich Kindererziehung, Pausieren im Job und Rückkehr in Teilzeit auf meine gesetzliche Rente aus? Bekomme ich automatisch die Kindererziehungszeiten im Versicherungsverlauf gutgeschrieben? Ich bin nicht gesetzlich rentenversichert: Kann ich die Zeiten trotzdem geltend machen und für mich rentenerhöhend nutzen?

Was ist Kindererziehungszeit, was ist Kinderberücksichtigungszeit?

Diese und weitere Fragen zum Thema gesetzliche Rente und Kindererziehungszeit beantwortet die Referentin in ihrem Vortrag auf praxisorientierte Weise. Er richtet sich an alle, die sich über die Auswirkungen von Kindererziehung und späterer Arbeitszeitplanung auf die gesetzliche Rente informieren möchten.

Anja Günther ist Betriebswirtin mit Spezialisierung im Bereich Altersvorsorge und Rente und ist seit Ende 2022 gerichtlich zugelassene Rentenberaterin. Gerichtlich zugelassene Rentenberater verkaufen keine Versicherungen und gehören auch nicht

zur Deutschen Rentenversicherung, sondern beraten neutral und unabhängig nur auf dem Gebiet der gesetzlichen Rentenversicherung.

Leitung: Anja Günther
 Di., 05.11.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
 Bürgersaal Schönau
 Gebühr: 7,00 € (Barzahlung an der Abendkasse)

Zell

1.041 Früher in Rente?

Wann können Sie Ihre Rente bekommen? Wann und unter welchen Voraussetzungen können Sie, unter Berücksichtigung der einzelnen Rentenarten, in Rente gehen? Welche Abschläge oder Zuschläge sind zu erwarten? Kann ich für mich Nutzen aus der Flexirente ziehen? Was sind häufige „Renten-Irrtümer“? Was sollte man über die Hinterbliebenenrente unbedingt wissen? Wer die Einflussfaktoren auf seine Rente kennt, weiß, an welchen „Stellschrauben“ man evtl. drehen kann. Anja Günther informiert praxisorientiert, wie sich was in wie viel Euro auswirken kann. Sie erhalten Hinweise und Tipps, wie Sie Abschläge reduzieren und den Übergang sowie die eigene Rente optimieren können. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich auf die Möglichkeiten des Rentenbeginns der gesetzlichen Altersvorsorge vorbereiten wollen. Ein bestehendes Arbeitsverhältnis sowie eine mögliche Betriebsrente werden von Anja Günther mit in die Betrachtung einbezogen. Anja Günther ist Betriebswirtin mit Spezialisierung im Bereich Altersvorsorge und Rente und ist seit Ende 2022 gerichtlich zugelassene Rentenberaterin. Gerichtlich zugelassene Rentenberater verkaufen keine Versicherungen, sondern beraten neutral und unabhängig nur auf dem Gebiet der gesetzlichen Rentenversicherung.

Leitung: Anja Günther
 Di., 22.10.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
 Mensa Zell
 Gebühr: 7,00 € (Barzahlung an der Abendkasse)



Volkshochschule
 Wiesental

Werden Sie
 Kursleiter*in!

Rufen Sie uns an: 07622/67 39 180
 oder schreiben Sie uns eine E-Mail an:
schopfheim@vhs-wiesental.de



Bildung für nachhaltige Entwicklung

Schopfheim

1.047 Das Schneiden der Obstgehölze

Im Winter ist Zeit für den Schnitt der Obstbäume und Sträucher. Durch einen angemessenen und regelmäßigen Schnitt können die Gehölze über viele Jahre vital, fruchtbar und gesund gehalten werden.

Im praktischen Teil setzen wir das Gelernte an Obstbäumen und Sträuchern um.

Bitte am Samstag warme Kleidung und – wenn vorhanden – eigene Schnittwerkzeuge mitbringen.

Der Dozent ist Dipl. Ing. Gartenbau und Obstbauberater des Landratsamtes Lörrach.

Leitung: Klaus Nasilowski

Fr. 13.12.2024, 19:00 – 21:00 Uhr

und Sa. 14.12.2024, 09:00-12:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum 04

Gebühr: 37,50 €

1.048 Repair-Café

Im Repair-Café reparieren Sie mit Hilfe ehrenamtlicher Profis gegen Spende Ihre Objekte, die Ihnen zu wertvoll erscheinen, um sie einfach wegzuworfen. Nebenbei haben Sie die Möglichkeit, bei Kaffee, Tee und Kuchen ein wenig mit Gleichgesinnten zu plaudern. Eine Reparaturgarantie ist nicht möglich und wir übernehmen auch keine Haftung für die Geräte, die Sie mitbringen. Benötigte Ersatzteile müssen Sie sich selbst besorgen.

Termine: 14. September und 9. November 2024

www.repaircafe.de,

www.reparatur-initiativen.de/repair-cafe-schopfheim

Organisation durch den Bürgerverein für eine klimaneutrale Stadt e.V.: www.klimaneutrale-stadt.de

Samstag 14.09.2024 und 09.11.2024, 10:00 – 13:00 Uhr

Evangelisches Gemeindezentrum Fahrnau

Gebühr: Gebührenfrei!

Online

Vorankündigung:

1.041 Die globalen Nachhaltigkeitsziele aus antiker

Perspektive – Online-Seminar

In diesem Seminar werden modernen Alltagsphänomenen und -sorgen geschichtliche Perspektiven gegenübergestellt, und aus dem modernen Alltag werden Anregungen für die altertumswissenschaftliche Forschung gewonnen. Jede Sitzung ist einem der 17 Ziele der UN Agenda zur nachhaltigen Entwicklung gewidmet. Weitere Informationen zu den Terminen und Inhalten finden Sie online. Eine Anmeldung ist bereits möglich.

Leitung: Melanie Wasmuth

17x mittwochs, ab 05.03.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Online

Gebühr: 184,00 €

Pädagogik und Elternbildung

Maulburg

Spielgruppe für Kinder ab 2 Jahren im Dorfstübli in Maulburg
Die Spielgruppe ist eine der ersten Möglichkeiten sich langsam von den vertrauten Personen (Eltern/Großeltern) zu lösen und sich in eine Kleingruppe zu integrieren.

Wir kneten, singen, spielen, basteln, malen und experimentieren mit verschiedenen Materialien. Bei jedem Wetter gehen wir hinaus. Dabei beobachten wir die Natur und erkunden das Dorf. Das alles und vieles mehr fördert Ihr Kind in seiner Entwicklung zur Selbständigkeit, zu sozialem Verhalten, seiner Grob- und Feinmotorik, Fantasie und Kreativität.

Informationselfternabend für interessierte Eltern: 05.09.2024 um 20:00 Uhr im Dorfstübli in Maulburg, Neue Str. 21

Dienstagsgruppe: ab 10.09.2024

Mittwochsgruppe: ab 11.09.2024

Dauer: jeweils 14 mal 150 Minuten



Leitung, Anmeldung und Auskunft bei Esther Wirth, Erzieherin
Tel: 07622/4251, per Email: wirthesther@web.de

**1.0503 Spielgruppe für Kinder, ab 2 Jahren im Dorfstübli in Maulburg**

Di., 10.09.2024, 09:00 – 11:30 Uhr, 14x
Dorfstübli Maulburg, Neue Str. 21

**1.0504 Spielgruppe für Kinder, ab 2 Jahren im Dorfstübli in Maulburg**

Leitung: Esther Wirth
Mi., 11.09.2024, 09:00 – 11:30 Uhr, 14x
Dorfstübli Maulburg, Neue Str. 21



Daniela Faller ist Pädagogische Fachkraft, Multiplikatorin des infans-Konzepts, Referentin und Mitarbeiterin im Jugendamt (<https://www.daniela-faller.de>)

Leitung: Daniela Faller
Di., 26.11.2024, 19:30 – 21:30 Uhr
Kindergarten Hausen, Zweierweg 1
Gebühr: Gebührenfrei!

Persönlichkeitsbildung, Psychologie **Schopfheim****1.0641 Der individuelle Klang der Stimme**

Einführung in und praktische Arbeit mit dem Nada-Brahma-System von Vemu Mukunda

Jede Stimme hat ihr individuelles Klangmuster, weshalb wir uns über die Stimme erkennen. Ihre besondere Bedeutung liegt in ihrem Verbundensein mit Körper, Seele und Geist über den Atem (Prana). Durch diese Verbindung zur Atemenergie hat sie wiederum unmittelbar Einfluss auf das körperlich-seelisch-geistige Befinden. Sie lernen etwas über die Bedeutung und Wirkung der menschlichen Stimme mit ihrem individuellen Klang und erleben die Praxis mit gesungenen, symptombezogenen Melodien, gesprochenen Rhythmussilben in Kombination mit Mudras, mit Körperbewusstseins- und Visualisierungsübungen.

Bitte mitbringen: warme Socken, Schreibsachen
Leitung: Beate Ilg, Musikerin, Musikpädagogin
Sa., 16.11.2024, 15:00 – 18:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U1
Gebühr: 30,00 €

1.0642 Der individuelle Klang der Stimme

Vertiefung der praktischen Arbeit mit dem Nada-Brahma-System von Vemu Mukunda

Bitte mitbringen: warme Socken, Schreibsachen
Leitung: Beate Ilg, Musikerin, Musikpädagogin
Sa., 15.02.2025, 15:00 – 18:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U1
Gebühr: 30,00 €

Schopfheim**1.0522 Qualifizierungskurs für angehende Tagespflegepersonen**

Siehe Seite 63

Hausen**1.0531 Bildung im Dialog: Hauen, kratzen, beißen – Wenn Kinder anders reagieren – Elterngesprächsabend (Schwerpunkt Kinder von 0 – 6 Jahren)**

Im Alltag erleben wir immer wieder, dass Kleinkinder beißen, kratzen oder treten. Doch was tun, wenn die Sprache noch fehlt und das Spielzeug des anderen Kindes viel schöner ist...? Auf der einen Seite Entsetzen und Empörung – auf der anderen Seite Scham und Ratlosigkeit. Wir hören Aussagen wie „Wut tut gut“ und „alle Gefühle dürfen sein“ – aber daraus leitet sich dann auch die Frage ab: „Wie darauf reagieren, damit kein anderes Kind darunter leidet? Ist dieser Entwicklungsschritt normal? Und warum tut mein Kind sowas?“ Wie Sie auf die Emotionen und Herausforderungen Ihres Kindes reagieren können, darum soll es in diesem Elterngesprächsabend gehen.

Das Kinderbildungszentrum (www.kibiz-hausen.de) organisiert die Veranstaltungsreihe „Bildung im Dialog“, bei der Expert*innen aus Wissenschaft, Praxis und des Sozialraums zu bildungsrelevanten Themen in Kindergarten und Grundschule eingeladen werden. Zielgruppe sind Pädagog*innen, Eltern und andere Interessierte.

Kinderbildungszentren BW ist ein Modellprogramm in Baden-Württemberg, koordiniert von der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung und gefördert durch das Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg.

Anmeldung online über <https://eveeno.com/132897672>; bei Fragen wenden Sie sich gerne an kibiz@haus-en-im-wiesental.de



1.065 Individuelles Bewerbungscoaching

Das Coaching unterstützt Sie bei allen Fragen zur Bewerbung, zur Arbeitsplatzsuche und zum Stellenwechsel. Auch zu Ausbildungsfragen erhalten Sie kompetente Auskunft.

Ihr persönliches Profil steht im Vordergrund der Beratung.

- Sie erhalten Tipps zum Erstellen des Bewerbungsschreibens.
- Ihr Lebenslauf vermittelt ein stimmiges Bild von Ihrer Person und Ihren fachlichen und persönlichen Fähigkeiten.
- Mit den richtigen Informationen rund um das Bewerbungsgespräch meistern Sie diese Herausforderung selbstsicher und haben dadurch mehr Erfolg.
- Ihre Fragen zur beruflichen Perspektive, zu Weiterbildung oder Fortbildung beantworte ich gerne.

- Nutzen Sie das Beratungsangebot zur Verbesserung Ihrer beruflichen Chancen.

Die Beratung findet in Einzelgesprächen statt und kann individuell abgestimmt werden.

Leitung: Margarete Schmidt, Entspannungstrainerin, Coach für Job und Gesundheit

Gebühr: 48,00 € pro Beratungsstunde

Erstkontakt über die vhs Wiesental, Telefon 07622/6739-180;

E-Mail: schopfheim@vhs-wiesental.de

Termine nach persönlicher Vereinbarung

Philosophie

Schopfheim

1.0800 Philosophie am Abend; Die Sache mit dem Ich

In diesem philosophischen Vortrag geht unser Hausphilosoph Henning Kurz der Frage nach: „Können wir überhaupt Neues wagen oder sind wir Gefangene unseres Ichs?“

Leitung: Henning Kurz

Mi., 22.01.2025, 19:30 – 21:00 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Saal

Gebühr: Gebührenfrei!

1.0801 Philosophisches Frühstück – Kicks für den Kopf

Philosophische Themen haben den Ruf, akademisch, spröde und komplex zu sein. Henning Kurz, der seit gut 30 Jahren philosophische Themen unterrichtet, will beim philosophischen Frühstück zeigen, dass Philosophie für alle relevant und zugänglich ist. Im Mittelpunkt stehen „alltags-philosophische“ Fragen. Es geht um das gemeinsame Philosophieren, nicht so sehr um Informationen über die Philosophie. „Gebrauchs-Philosophie“ sozusagen.

Also: Starten Sie mit inspirierenden Ideen in den neuen Tag. Bei Kaffee und Gugelhupf präsentieren wir philosophische Gedanken zu einem aktuellen Thema.

Derart philosophisch imprägniert, können Sie den Herausforderungen des Alltags gelassen entgegensehen.

Termine:

04.11.24, 02.12.24, 13.01.25, 10.02.25,

jeweils 10.00 – 11.30 Uhr

Leitung: Henning Kurz

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 58,00 € inklusive kleines Frühstück; 16,00 € bei Einzelbuchung

Anmeldungen für die Gesamtreihe unter Kursnummer 1.0801, für Einzeltermine unter den folgenden Kursnummern:

1.08011 Philosophisches Frühstück – der Kick für den Kopf: Was ist Zeit?

Mit dem Thema Zeit haben sich unendlich viele Philosophen beschäftigt. Wir wollen es literarisch mit Erich Kästner in Angriff nehmen, der sehr Geistreiches dazu geschrieben hat. In seinem Gedicht „Die Zeit fährt Auto“ etwa schreibt er: „Die Zeit fährt Auto./ Doch kein Mensch kann lenken./ Das Leben fliegt wie ein Gehöft vorbei.“

Mo., 04.11.2024, 10:00 – 11:30 Uhr

Bleiben Sie auf dem Laufenden!



Über diesen QR-Code gelangen Sie direkt zu der Startseite unserer Webseite www.vhs-wiesental.de.

Hier finden Sie aktuelle Informationen, Kurshighlights sowie unser gesamtes Programm.

Folgen Sie uns auch auf Facebook und Instagram:





1.08012 Philosophisches Frühstück – der Kick für den Kopf: Was ist Heimat?

Ist Heimat der Ort, an dem ich aufgewachsen bin, oder kann ich mich überall zu Hause fühlen? Warum ist es für uns so wichtig, eine Heimat zu haben, zu der wir gehören? Kann Heimat auch ein Gefühl sein, das man in sich trägt und überall hin mitnehmen kann?

Mo., 02.12.2024, 10:00 – 11:30 Uhr

1.08013 Philosophisches Frühstück – der Kick für den Kopf: Was ist Glück?

„Glück ist“, so Erich Fromm, „kein Geschenk der Götter, sondern die Frucht innerer Einstellung.“ Glück ist ein Prozess – weniger ein euphorischer Ausnahmezustand – der ganz eng mit den Grundfragen der menschlichen Existenz (Tod, Freiheit, Sinn, Einsamkeit) verknüpft ist. Was der Zeitgeist als „Glück“ verkauft, ist eher eine Flucht vor diesen Grundfragen, eine Flucht auch vor der mit dem Menschsein verbundenen existentiellen Verunsicherung und Melancholie.

Mo., 13.01.2025, 10:00 – 11:30 Uhr

1.08014 Philosophisches Frühstück – der Kick für den Kopf: Was ist Liebe?

Der Psychologe Erich Fromm hat mit seinem Werk „Die Kunst des Liebens“ einen „Longseller“ verfasst, der zwar in vielen Haushalten präsent ist, aber – ähnlich wie andere Klassiker – mehr oder weniger im Bücherregal verstaubt. Fromm legt in seinem Werk plausibel dar, dass eine Gesellschaft, die das Marketing zum Evangelium erhebt, auch vor der Liebe nicht Halt macht. Märchen, Mythen und Missverständnisse prägen diesen Lebensbereich. „Es gibt kaum ein Unterfangen,“ so Fromm, „das mit so ungeheuren Hoffnungen und Erwartungen begonnen wurde und das mit einer solchen Regelmäßigkeit fehlschlägt wie die Liebe.“

Mo., 10.02.2025, 10:00 – 11:30 Uhr

Heimat- und Länderkunde

Vorträge

Schopfheim

1.090 Lichtbildervortrag: Rumänien – geheimnisvoll und sagenumwoben

Wolfgang Darsch wanderte in den Karpaten zur rätselhaften Rumänischen Sphinx. Von der Dracula Burg ging es zu den einzigartigen Moldauklöstern mit der „Sixtinischen Kapelle des Ostens“, weiter in die Maramures mit ihren alten Holzkirchen und dem berühmten „fröhlichen Friedhof“. Rund um Hermannstadt in Siebenbürgen gab es viele Kirchenburgen zu besichtigen.

Für alle, die das unbekannte Rumänien näher kennen lernen möchten, hat Wolfgang Darsch interessante Eindrücke mit der Kamera festgehalten.

Referent: Wolfgang Darsch, Technischer Redakteur

Do., 14.11.2024, 19:30 – 21:15 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Saal

Gebühr: 7,00 € (Barzahlung an der Abendkasse)

1.092 Reisevortrag: Ecuador – Amazonas-Urwald, Anden und Galapagos-Inseln

Im brandneuen Reisebericht geht's nach Ecuador, Südamerika, wo Nadine Kiefer aus Gersbach mehrere Monate als Backpackerin und Volontärin unterwegs war. Aus geplanten zwei Monaten wurde ein dreiviertel Jahr, in dem sie das vielfältige Land an der Äquatorlinie und seine Menschen kennenlernte.

Referentin: Nadine Kiefer

Do., 24.10.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 7,00 € (Barzahlung an der Abendkasse)

vhs
Volkshochschule
Wiesental

vhs
Geschenk-Gutscheine
Das besondere Geschenk.



Schönau

1.097 Reisevortrag: Unterwegs in Mittelamerika – Bilder und Erzählungen von Nadine Kiefer

Von türkisfarbenen Sandstränden mit Karibik-Flair geht es durch dichtes Grün der artenreichen tropischen Regenwälder über hügelige Kaffee- und Kakaofarmen bis in luftige Höhen aktiver Vulkane. Nadine Kiefer nimmt Sie auf eine abwechslungsreiche Reise durch Mexiko, Belize, Guatemala und Costa Rica bis nach Panama mit. Sie erzählt vom Unterwegssein mit dem Rucksack, von der Mitarbeit in einem Meeresschildkröten-Projekt, von Roadtrips, rasanten Busfahrten und dem Austausch mit Einheimischen.

Referentin: Nadine Kiefer

Do., 14.11.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Bürgersaal Schönau

Gebühr: 7,00 € (Barzahlung an der Abendkasse)

Maulburg

1.098 Reisevortrag: Unterwegs in Mittelamerika

Wie 1.097

Referentin: Nadine Kiefer

Do., 10.10.2024, 19:30 – 21:00 Uhr

Rathaussaal Maulburg

Gebühr: 7,00 € (Barzahlung an der Abendkasse)

Schopfheim

1.094 Bilder-Reise zu 45 Weltkultur- und Naturerbe – Stätten in Deutschland

Eine Bilder-Reise quer durch Deutschland zu Zielen, die unter dem Schutz der UNESCO stehen.

Bei dieser Bilderreise sehen Sie, wie abwechslungsreich die Baukultur- und Naturlandschaft in Deutschland ist, die unter dem besonderen Schutz der UNESCO steht.

Dazu zählen prähistorische Bauten, Schlösser, Parks, Kulturlandschaften, Industriedenkmäler, Klöster, und vieles mehr.

Hartmut Wolf hat sie alle bereist und stellt sie in diesem Bildervortrag.

Referent: Hartmut Wolf

Do., 16.01.2025, 19:00 – 21:00 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Saal

Gebühr: 7,00 € (Barzahlung an der Abendkasse)



**Sie wissen, was Sie suchen.
Wir wissen, was wir an Ihnen haben.**

Endress+Hauser ist ein international führender Anbieter von Messgeräten, Dienstleistungen und Lösungen für die industrielle Verfahrenstechnik. Arbeiten bei uns bedeutet, dass individuelle Eigenschaften, Erwartungen und Ziele optimal im Team aufgehen. Und das bedeutet mehr Erfolg und Zufriedenheit für alle.

Informieren und Bewerben geht am einfachsten unter www.endress.com/karriere

Endress+Hauser SE+Co. KG
Hauptstrasse 1
79689 Maulburg
www.endress.com/karriere

Endress + Hauser 



Exkursionen und Betriebsbesichtigungen

Maulburg

1.091 Betriebsbesichtigung Endress+Hauser, Maulburg

Wenn Sie schon immer einmal hinter die Kulissen dieses großen Unternehmens im Wiesental schauen wollten, sind Sie bei dieser Betriebsbesichtigung genau richtig. Endress+Hauser produziert und entwickelt Füllstand- und Druckmessgeräte. Mehr als 2000 Menschen arbeiten hier.

Nach einer kurzen Begrüßung und Vorstellung der Firma folgt ein 1,5 stündiger Betriebsrundgang.

Zum Abschluss werden die Besucher zur Kaffeepause eingeladen. Anmeldeschluss für die Betriebsbesichtigung ist am 09.10.2024. Ihre Namen werden für die Besichtigung an Endress+Hauser weitergegeben. Die Anfahrt erfolgt mit privat per PKW, ÖPNV oder Fahrrad.

Treffpunkt ist der Besuchereingang von Endress+Hauser.

Leitung: Endress+Hauser SE+Co.KG

Mi., 23.10.2024, 14:00 – 16:30 Uhr

Endress+Hauser Maulburg

Gebühr: Gebührenfrei!

Schopfheim

1.093 Geführte Wanderung: Faszination Castellberg: Wein-Kultur, Geschichte und Begegnungen

Ist der Castellberg ein Kraftort? Was hatten die Großherzöge von Baden mit dem Castellberg zu tun? Was macht diesen Weinberg so besonders, dass eine Flasche Wein mit Trauben dieser Steillage für 79,- EUR verkauft werden kann? Diese und weitere Fragen werden während dieser Wanderung beantwortet.

Die Wanderung beinhaltet ein kurzes Teilstück „Steintreppen“, mitten durch den Weinberg steil hinauf. Hier sind Schwindelfreiheit, Trittsicherheit und gute Schuhe erforderlich.

Die Kosten, die bei der ca. 1-stündigen Einkehr in der Probst's Strauße entstehen, sind nicht inbegriffen. Streckenlänge: Ca. 7 km; Gehzeit: Ca. 3 ¼ Stunden, 160 Höhenmeter. Die Anreise erfolgt individuell und ist von Schopfheim aus mit dem ÖPNV möglich (mit dem Zug zum Bf. Heitersheim und dann mit dem Bus 113 an die Haltestelle Hekatron, Sulzburg).

Leitung: Jörg Mutz

So., 22.09.2024, 13:30 – 18:30 Uhr

Treffpunkt: Fußballplatz des SV Sulzburg,

Sonnmat 2, 79295 Sulzburg

Gebühr: 16,00 €

Reisen mit der vhs

Die vhs Wiesental bietet in regelmäßigen Abständen Studienreisen mit vhs-Reisebegleitung an. Die Programme dieser Reisen sind speziell für die Volkshochschule ausgearbeitet und bieten neben Reisespaß viele neue Eindrücke und die Möglichkeit, viel Neues über die Zielregion zu lernen, getreu dem Motto „Reisen bildet!“.

Die Studienreisen werden von ausgewählten Reiseunternehmen organisiert. In den kommenden Monaten geht es einmal auf die Iberische Halbinsel und einmal nach Norwegen. Die ausführlichen Reiseprogramme sowie Informationen zu den Anmeldebedingungen erhalten Sie direkt beim Reiseanbieter

1.09016 Madrid und Umgebung – Kastiliens Prachtstädte

5-tägige Flugstudienreise 09.08. – 13.09.2024 ab Basel nach Madrid und zurück. Kastilien, das spanische Burgenland, zeugt mit seinen trutzigen Burgen und Klosteranlagen vom Kampf um die Vorherrschaft in Spaniens Zentrum gegen die Mauren im Mittelalter. Mit Madrid und Toledo werden die Städte voller spanischer Kultur und Geschichte besucht. Zu dieser Reise mit vielen kulturellen Höhepunkten lädt Sie gerne Ihr Reiseleiter Franz Hoch ein.

Gebühr: Ein genaues Reiseprogramm mit Preisgestaltung erhalten Sie von Herrn Franz Hoch, Telefon Nr. 07622 6713166, hoch-zell@t-online.de.

1.09016 Neapel und Golf von Sorrent – Kampanien, herrliche Landschaft mit langer Geschichte

Vorankündigung: 6-tägige Studienreise vom 20.05. – 25.05.2025 ab/bis Basel

Vorgesehenes Programm: Örtliche Ausflüge mit modernem Reisebus: Ganztägige Stadtbesichtigung von Neapel, Fahrt nach Pompeji mit Besichtigung der Ruinenstadt, Fahrt auf den Vesuv, fakultative Wanderung mit Bergführer zum Kraterand, Ruinenstadt Herculaneum, Capri und Anacapri mit Schifffahrt im Golf von Sorrent. Traumhafte Fahrt entlang der Amalfiküste mit Pausen in Positano und Amalfi, Paestum mit Besichtigung der dorischen Tempelanlage.

Gebühr: Ein genaues Programm mit Preisgestaltung ist ab 7.1.25 bei der VHS oder beim Organisator & Reisebegleiter Franz Hoch Tel. 07622/6713166, hoch-zell@t-online.de, erhältlich. Unverbindliche Vormerkungen & Informationen können bereits zuvor eingeholt werden.



Geschmack auf Reisen

Schopfheim

1.095 Torf und Rauch: Whisky von Islay & Co.

Zu torfig-rauchigen Whiskys gibt es eigentlich nur zwei Meinungen: Entweder man liebt sie, oder man meidet sie. Zwei Dinge aber stehen fest: Erstens ist Torf eine der traditionellsten Arten, das Malz zu räuchern, und hat insbesondere auf Islay, dessen Boden zu einem Großteil aus Torf besteht, eine fast genauso lange Geschichte wie die Whiskyherstellung dort selbst. Zweitens: Die Fan-Gemeinde der Torfwhisky-Liebhaber, der sogenannten „Peat-Heads“, wächst und wächst. In diesem Seminar werden Islay-Whiskies und internationale getorfte Lebenswasser probiert. Ein breites Aromen- und Geschmacksportfolio wird gemeinsam unter die Lupe, in die Nase und auf die Zunge genommen. Kommen Sie mit auf die Entdeckungsreise durch unerwartet vielfältige „Torfbomben“.

Dieses Seminar wird für fortgeschrittene Whiskyliebhaber*innen empfohlen, da die Geschichte und Herstellung des Whiskys nicht ausführlich behandelt wird.

In der Kursgebühr enthalten sind sechs Whiskyproben, Tafelwasser und original schottisches Gebäck.

Hinweis: Das Mindestalter für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist 18 Jahre (JuSchG).

Leitung: Danny Stoll

Fr., 25.10.2024, 19:00 – 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 60,00 € inkl. Materialkosten

1.096 Whisky-Zeitreise in die 80er-Jahre:

Jede Flasche Whisky ist eine kleine Zeitkapsel: Man trinkt etwas, das viele Jahre bis Jahrzehnte vor diesem Genussmoment geschaffen wurde.

In diesem Seminar reisen wir gemeinsam zurück in die Whisky-Landschaft der 80er-Jahre. Der Whisky, der zusammen genommen wurde, wenn er in den 80ern abgefüllt wurde, in den 1970ern produziert. So tauchen wir ein in eine Zeit, in der die Whisky-Produktion in Schottland tief in der Krise steckte und viele Brennereien für immer schließen mussten. Der Geschmack dieser immer seltener erhältlichen Abfüllungen ist eingebettet in einen Vortrag, der sich mit dieser „Whisky-Krise“ der 80er-Jahre ausführlich auseinandersetzt.

Dieses Seminar wird für fortgeschrittene Whiskyliebhaber*innen empfohlen, da die Geschichte und Herstellung des Whiskys nicht ausführlich behandelt wird.

In der Kursgebühr enthalten sind sechs Whiskyproben, Tafelwasser und original schottisches Gebäck.

Hinweis: Das Mindestalter für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist 18 Jahre (JuSchG).

Leitung: Danny Stoll

Fr., 24.01.2025, 19:00 – 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 70,00 € inkl. Materialkosten

Naturwissenschaften

Schopfheim

1.101 Forscher-Vormittag für Kinder (2. und 3. Klasse)

Wir begeben uns auf eine Forscherreise. Mit spannenden Experimenten rund um Luft, Licht und unsichtbare Kräfte untersuchen wir die Welt, in der wir leben. Der Forscherkurs ist speziell auf die neugierigen Köpfe und aktiven Hände von Kindern zugeschnitten. Alle dürfen mitmachen und selbst ausprobieren. Spiele, Bastelprojekte und eine Vesperpause runden den Vormittag ab und sorgen für Abwechslung zwischen den Experimenten.

Bitte geben Sie Ihrem Kind etwas zu trinken und eine Vesper mit. Ihr Kind sollte bequeme und unempfindliche Kleidung tragen, die auch schmutzig werden darf.

Leitung: Birgit Knapp, Diplom-Biologin,

Dozentin von ScienceLab e.V.

Sa., 23.11.2024, 09:15 – 12:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 24,00 € inkl. Materialkosten

Zell

1.1013 Forscher-Vormittag für Kinder (2. und 3. Klasse)

Wie Kurs 1.101

Leitung: Birgit Knapp, Diplom-Biologin,

Dozentin von ScienceLab e.V.

Sa., 16.11.2024, 09:30 – 12:30 Uhr

Gerhard-Jung-Schule

Gebühr: 24,00 € inkl. Materialkosten



Kultur und Gestalten

Scannen Sie den QR-Code und melden Sie sich direkt an.



<https://www.vhs-wiesental.de/programm/kultur-gestalten>

Die Ansprechpartnerinnen der jeweiligen
Fachbereiche und Außenstellen finden Sie auf Seite 4.



Literatur

Schopfheim

2.000 Wird's besser, wird's schlimmer? – Erich Kästner zum 125. Geburtstag

Eine musikalisch-lyrisch-kulinarische Matinee mit Henning Kurz (Rezitation, Gesang, Gitarre) und Ihor Diachenko (Saxophon) In seiner berühmten „Lyrischen Hausapotheke“ hat sich Kästner als Therapeut empfohlen, denn als skeptischer Melancholiker hat er einen ausgeprägten Hang zur Introspektion und eine sehr feine Sensorik für die seelischen Befindlichkeiten seiner Mitmenschen. „Es war“, so formuliert es Kästner im Vorwort, „seit jeher mein Bestreben, seelisch verwendbare Strophen zu schreiben.“ Henning Kurz erzählt „kurz-weilig“ über Kästners Leben und rezipiert Kästner-Texte. Die literarischen Passagen werden von klassischen Blues- und Jazznummern umrahmt.

Sa., 16.11.2024, 10:00 – 12:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 24,00 € inklusive kleinem Snack und Getränk

2.0106 Stadtführung – Auf Hebels Spuren durch die Stadt

Johann Peter Hebel, Vater der alemannischen Mundartdichtung, ist einer der bedeutendsten Erzähler des deutschen Südwestens. Er hat Weltliteratur in alemannischer Mundart geschrieben. Obwohl er nur wenige Jahre Schüler der Schopfheimer Lateinschule war, hat ihn seine Anwesenheit in der Stadt doch so sehr geprägt, dass Hebel Schopfheim an vielen Stellen in seiner Literatur verewigt hat. Auf den Spuren Hebels durch die Stadt erfahren Sie, wo sich der Dichter als Jugendlicher im Ort aufhielt, was ihn besonders beeindruckte und wie er verschiedene Örtlichkeiten Schopfheims wahrgenommen hat.

Leitung: Dr. Ulla K. Schmid

Sa., 19.10.2024, 14:00 – 15:30 Uhr

Treffpunkt: Museum

Gebühr: 6,00 € Barzahlung bei der Kursleitung

Literarische Praxis

Schopfheim

2.021 Kreatives Schreiben

Wir schreiben eigene, kreative Texte von Gedichten über Kurzgeschichten bis hin zu biographischen Erzählungen. Im Kreis von Schreibbegeisterten werden wir neu an unsere Kreativität herangeführt und lernen, spannend und unterhaltsam zu schreiben.

Voraussetzungen: gute Kenntnisse der deutschen Sprache und viel Lust am Schreiben.

Der Dozent ist Schreibpädagoge, Autor und Illustrator.

Leitung: Klaus Nasilowski

13x donnerstags, ab 10.10.2024, 19:30 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 05

Gebühr: 156,00 €

Junge vhs – kreative Workshops für Kinder

 Schopfheim *junge vhs***2.022 Schreibwerkstatt für Kinder (8 – 12 Jahre)**

Ich schreibe und gestalte mein eigenes Bilderbuch!

Bist du kreativ und möchtest dein eigenes Buch schreiben und gestalten? Dann komm in die Schreibwerkstatt und lerne, wie das geht! Wir sammeln wir Ideen, worüber du schreiben könntest. Danach planen wir den Aufbau deines Buches. Schließlich darfst du loslegen und schreiben, schreiben, schreiben! Die passenden Bilder malst Du selber. Bevor Du Deinen Text noch einmal in schöner Schrift abschreibst, korrigiere ich ihn für Dich. Am Ende kannst Du ein tolles Andenken mit nach Hause nehmen!

Bitte mitbringen: DIN A4 Schreibblock liniert

Mäppchen mit Bleistift, Spitzer, Radiergummi, Füller, Patronen, Holzbunt- und/oder Filzstiften sowie Geodreieck

Trinken, evtl. Kleinigkeit zum Essen

Leitung: Vivika Andige

Fr., 27.09.2024, 15:00 – 17:30 Uhr, Sa., 28.09.24,

09:00 – 15:30 Uhr und So., 29.09.24, 09:00 – 11:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 80,00 € zzgl. 1,50 € Materialkosten

(bar bei der Kursleitung zu entrichten)



2.023 Spielespaß für Kinder (8 – 12 Jahre)

Ich entwickle mein eigenes Kartenspiel!

Spielst du gerne und möchtest mal ausprobieren, wie es ist, ein eigenes Kartenspiel zu entwickeln? In diesem Kurs hast du die Möglichkeit dazu! Zunächst sammeln wir gemeinsam Ideen, wie dein Kartenspiel aussehen könnte (falls du nicht schon selbst eine Idee hast), danach überlegst du dir, welche Regeln für dein Spiel gelten sollen. Wenn du entschieden hast, wie dein Kartenspiel funktionieren und aussehen soll, schreibst du eine Spieleanleitung und gestaltest deine Spielkarten. Bestenfalls bleibt zum Schluss dann noch Zeit, sodass wir alle eure Kartenspiele noch ausprobieren können, bevor du deines mit nach Hause nimmst und es deiner Familie vorzeigen kannst.

Bitte mitbringen: DIN A4 Schreibblock liniert
Mäppchen mit Bleistift, Spitzer, Radiergummi, Füller, Patronen, Holzbunt- und/oder Filzstiften sowie Geodreieck und Schere
Trinken, evtl. Kleinigkeit zum Essen

Leitung: Vivika Andige

Fr., 04.10.2024, 15:00 – 17:30 Uhr, Sa., 05.10.24, 09:00 – 15:30 Uhr und So., 06.10.24, 09:00 – 11:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 80,00 € zzgl. 1,50 € Materialkosten
(bar bei der Kursleitung zu entrichten)

2.040 Hilfe, der Fuchs kommt! Theaterprojekt für Kinder ab 8 Jahren

In zwei Hühnerställen geht es ganz unterschiedlich zu: Im Stall von Hahn Eberhard herrscht Ordnung und perfekter Krähgeseang; im Stall von Hahn Bert schlafen alle lang und krähen wild und laut, wann sie Lust haben. Als der Fuchs sich den Ställen nähert müssen alle Hühner und Hähne zusammenhalten. Dieses Theaterstück bereiten wir gemeinsam vor. Dabei gibt es viele Möglichkeiten, auch eigene Ideen einzubringen: Lieder, Tänze, Witze, Musikstücke oder Bühnenbilder. Am letzten Tag gibt es eine Aufführung

Leitung: Almut Nasilowski, Musikpädagogin und Bühnentrainerin, und Klaus Nasilowski

Mo., 28.10.2024, 08:30 – 17:00 Uhr, 3x

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 65,00 € Bitte ein Vesper sowie Getränke mitbringen

Theaterpraxis

Schopfheim

2.041 Impro-Theater für Anfänger*innen

Improvisationstheater ist eine spannende Form der Schauspielkunst. Es entstehen immer neue, noch nie dagewesene Szenen, es lebt allein von der Individualität der Spieler*innen – und macht vor allem Spaß!

Im Kurs lernen wir Grundtechniken der Improvisation. Lass dich überraschen, was in dir steckt und sich mit anderen spielerisch entwickelt. Das ganze Leben ist eine einzige Improvisation. Erstaunlich viel findet sich im „normalen“ Alltag wieder. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Spiellust und Spontantät zählen.

Nach dem ersten Kurstermin werden die Folgetermine gemeinsam festgelegt.

Leitung: Guido Chudoba

Do., 10.10.2024, 19:00 – 21:00 Uhr, 5x

SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim

Gebühr: 80,00 €

Tanz

Folklore-Tänze

Schopfheim

2.0522 Internationale Folklore

Wer in einer fröhlichen Gruppe, die Freude an der Bewegung zu schöner Musik hat, Körper und Gedächtnis durch vielseitige Schrittfolgen trainieren möchte, ist beim Tanzen genau richtig!

Leitung: Barbara Bauer

8x donnerstags, ab 19.09.2024, 09:00 – 10:30 Uhr

SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim

Gebühr: 58,00 €

2.0523 Internationale Folklore

Wie Kurs 2.0522

Leitung: Barbara Bauer

8x donnerstags, ab 19.09.2024, 10:45 – 12:15 Uhr

SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim

Gebühr: 58,00 €



Orientalischer Tanz

Schopfheim

2.0560 Orientalischer Tanz für Anfängerinnen (auch mit Vorkenntnissen)

Lust auf Bewegung? In diesem Einführungskurs in den orientalischen Tanz können Sie in ungezwungener Atmosphäre gemeinsam mit anderen Frauen viel Spaß haben! Dieser Tanz ist für jede Frau geeignet, egal welcher Statur und welchen Alters. Zunächst lockern und kräftigen wir unseren Körper mit leichter, gezielter Gymnastik und Entspannungsübungen und werden dann die Hüften schwingend die typischen Bauchtanzbewegungen erlernen, vertiefen und zu kleinen Tanzkombinationen erweitern. Nur Mut, es lohnt sich, den inneren Faulpelz zu überwinden! Bitte bequeme Kleidung, ein Tuch für die Hüfte, und evtl. Tanz-/Gymnastikschläppchen mitbringen.

Leitung: Beatrix Giovanazzi

12x montags, ab 23.09.2024, 18:45 – 19:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 72,00 €

2.05601 Orientalischer Tanz (Mittelstufe/Fortgeschrittene)

Dieser Kurs ist für alle Frauen, egal welchen Alters oder welcher Konstitution, mit guten Grundkenntnissen geeignet. Auch Wiedereinsteigerinnen sind herzlich willkommen! Neben dem Verfeinern und Wiederholen der „Basics“ des orientalischen Tanzes werden wir kleine Kombis bzw. Choreographien lernen, mit oder ohne Accessoires wie Schleier, Zimbeln, etc. In angenehmer Atmosphäre wollen wir den Alltag hinter uns und unserer Tanzfreude freien Lauf lassen. Ich freue mich auf Sie/Euch!

Bitte bequeme Kleidung, ein Tuch für die Hüften, Tanz-/Gymnastikschläppchen und einen Tanzschleier/Zimbeln (falls vorhanden) mitbringen.

Leitung: Beatrix Giovanazzi

15x montags, ab 23.09.2024, 20:00 – 21:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 90,00 €

2.0562 Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Für Tanzbegeisterte jeden Alters eine Möglichkeit, mit viel Spaß in der Gruppe den eigenen Körper neu zu erleben: Sanfte, fließende Bewegungen wechseln sich ab mit akzentuierten Schritten im Raum und Shimmies – dem Vibrieren von Becken und Schultern. Zu unterschiedlicher Musik – von fröhlich bis melancholisch oder fetzig bis romantisch – bietet der orientalische Tanz

einen wunderbaren Rahmen, um all unseren Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Und nebenbei bleiben / werden wir fit, locker und geschmeidig und genießen unseren Körper.

Wiedereinsteigerinnen und Tänzerinnen mit Erfahrung aus anderen Tanzbereichen sind herzlich willkommen!

Mitbringen: Tanzschläppchen o.ä.

Leitung: Gisela Pieger

15x mittwochs, ab 25.09.2024, 19:30 – 21:00 Uhr

Freie Waldorfschule Schopfheim, Eurythmiesaal I

Gebühr: 108,00 €

Standard-Tanz

Schönau

2.0563 Tanzen für Jugendliche

Von Rumba bis Disco-Fox, die wichtigsten klassischen Tänze. In lockerer, netter Atmosphäre. Ein Spaß für alle.

Leitung: Thomas Schneevoigt

10x montags, ab 18.11.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Aula der Buchenbrandschule Schönau 1

Gebühr: 70,00 € pro Person bei mind. 10 Paaren

2.0564 Tanzkurs für Erwachsene

Von Rumba bis Disco-Fox, die wichtigsten klassischen Tänze. In lockerer, netter Atmosphäre. Ein Spaß für alle.

Leitung: Thomas Schneevoigt

10x montags, ab 18.11.2024, 20:00 – 21:30 Uhr

Aula der Buchenbrandschule Schönau 1

Gebühr: 75,00 € pro Person bei mind. 10 Paaren



Ihre Anmeldung

Ihre Anmeldung zu einem Kurs gilt als bestätigt, falls Sie keine Absage erhalten. Eine besondere Anmeldebestätigung erfolgt nicht.



TANGO

Schopfheim e.V.

KURSE - ÜBUNGSABENDE - MILONGAS
www.tangoschopfheim.de



Malen und Zeichnen

Schönau

2.0706 Portrait- und Aktzeichnen

Eine der schönsten und spannendsten Arten, sich am menschlichen Körper im Sehen und Zeichnen zu üben und sich zeichnerisch weiter zu entwickeln, ist das Portrait- und Aktzeichnen. Eine Teilnahme am Kurs ist mit und ohne Vorkenntnisse möglich und eignet sich darüber hinaus zur Mappenvorbereitung für Schülerinnen und Schüler.

Schwerpunkt beim Portraitzeichnen sind die Proportionen des Kopfes, die Gliederung des Gesichts sowie die räumlich korrekte Anordnung von Augen, Nase, Mund und Ohren, um dann auf die charakteristischen Merkmale des jeweiligen Modells eingehen zu können.

Mit wechselnden weiblichen und männlichen Modellen werden beim Aktzeichnen Anatomie, die Proportionen in der räumlichen Perspektive, Haltung und Gestik in verschiedenen Positionen erlernt, die eigene Beobachtungsgabe und zeichnerische Handschrift geschult.

Auf die Fähigkeiten der Kursteilnehmenden wird individuell eingegangen. Wir beginnen mit 4 x Aktzeichnen, anschließend 4 x Portraitzeichnen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A2 und DIN A3, Bleistift 2B, 4B, 6B und Knetgummi.

Leitung: Ulrika Olivieri

8x montags, ab 21.10.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Pavillon des Gymnasiums P2, Wiesenstr. 7, Schönau

Gebühr: 128,00 € bei 6 Teilnehmenden inkl. Modellgebühren

vhs
Volkshochschule
Wiesental

vhs
Geschenk-Gutscheine
Das besondere Geschenk.



Kreatives Gestalten



Schopfheim

2.104 Flaschenlampen selbst gestalten

Gestaltung von Flaschen mit Pasten und Farben, mit Beleuchtung.

Einstieg in die Kunst der individuellen Gestaltung von Flaschen und Gläsern. Gerne können eigene schöne leere und gesäuberte Flaschen, Gläser usw. mitgebracht werden. Mit verschiedenen Arbeitsmitteln, Pasten und Farben werden die Flaschen gestaltet. Dabei kommen Pinsel, Spatel und Schablonen zum Einsatz. Der Kurs richtet sich an alle, die gerne basteln und sich den dunklen und oft schmutzigen Herbst durch tolle Dekorationen mit Licht „erhellen“ möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Teilnehmerkreis: Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren.

Leitung: Karin Huber

Sa., 19.10.2024, 09:00 – 12:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 29,00 € zzgl. 8,00 € Materialkosten

2.105 Kartengestaltung – Weihnachtskarten selbstgestalten

Einstieg in die Kunst der individuellen Kartengestaltung. Mit verschiedenen Werkzeugen und Arbeitsmitteln werden verschiedene Kartenaufbauten erarbeitet. Dabei kommen die Stanzmaschine Sizzix Big Shot, verschiedene Handstanzen und Stempel zum Einsatz.

Der Kurs richtet sich an alle, die einfach mal ein wenig in die Welt des Papierbastelns schnuppern möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Teilnehmerkreis: Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren.

Leitung: Karin Huber

Sa., 23.11.2024, 09:00 – 12:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 05

Gebühr: 29,00 € zzgl. 8,00 € Materialkosten,
bitte bar bei der Kursleitung entrichten

2.1101 Die Macht der Bilder – ein Fotografie-Workshop I

Workshop I für Fotografie-Interessierte, die mit ihrer eigenen Kamera bessere Bilder machen wollen. Knipsen können alle, aber für ausdrucksstarke Bilder muss man die eigene Kamera kennen und die Zusammenhänge zwischen Blende, ISO, Verschlusszeit, Bildgestaltung und Perspektive anwenden. Neben Theorievermittlung auf spielerische Art und praktischer Anwendung werden wir in Schopfheim unterwegs sein, fotografieren und anschließend Bilder besprechen und evtl. bearbeiten. Das Mitbringen des eigenen Notebooks ist gewünscht, aber nicht Voraussetzung.

Leitung: Dietmar Weniger

Sa., 19.10.2024, 09:00 – 17:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 03

Gebühr: 69,00 € zzgl.: 6,50 € Materialkosten,
bitte bar bei der Kursleitung entrichten

2.1102 Die Macht der Bilder Workshop II

Workshop II für Fotografie-Interessierte, die mit ihrer eigenen Kamera bessere Bilder machen wollen. In diesem Workshop liegt der Schwerpunkt auf Bildgestaltung, Tiefenschärfe, Perspektive, Belichtungsreihen, HDR Aufnahmen, Belichtungskorrekturen, Filtereffekte. Neben Theorievermittlung auf spielerische Art und praktischer Anwendung werden wir in Schopfheim unterwegs sein, fotografieren und Bilder anschließend auch bearbeiten bzw. besprechen. Das Mitbringen des eigenen Notebooks ist gewünscht, aber nicht Voraussetzung.

Leitung: Dietmar Weniger

Sa., 16.11.2024, 09:00 – 17:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 03

Gebühr: 69,00 € zzgl.: 6,50 € Materialkosten,
bitte bar bei der Kursleitung entrichten

2.1103 Die Macht der Bilder Workshop III

Workshop III für alle, die mit ihrer eigenen Kamera bessere Bilder machen wollen. In diesem Workshop liegt der Schwerpunkt auf Fotoknigge, Dos und Dont's, Urheberrecht, Bildbearbeitung, Kameraorganisation, Bildauswahl und Bildbearbeitung am Notebook. Wir werden auch wieder in Schopfheim unterwegs sein und zu einem vorgegebenen Thema auf Motivjagd gehen. Anschließend findet das Auswerten und ggf. Verbessern der Bilder statt. Das Mitbringen eines eigenen Notebooks ist wünschenswert, aber nicht Voraussetzung.

Leitung: Dietmar Weniger

Sa., 07.12.2024, 09:00 – 17:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 03

Gebühr: 69,00 € zzgl. 6,50 € Materialkosten,
bitte bar bei der Kursleitung entrichten



Musik und Stimme

Todtnau

2.131 Singen lernen – Stimmbildung

Gesangsübungen für Sänger*innen mit und ohne Chorerfahrung. Singen befreit die Seele und erhöht die Lebensfreude! In aufbauenden Gesangsübungen lernen Sie, den eigenen Atem zu kräftigen, verbessern Ihre Körperhaltung und mit den speziellen Gesangsübungen der Werbeckschule können Sie Ihre eigenen „Klangräume“ erspüren und erweitern. Der Kurs wendet sich sowohl an Anfänger*innen, die ihre Freude am Singen entdecken möchten, als auch an Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse in Atemführung („Stütze“), Tonansatz, Vokalsitz, Klangführung, Kiefer- und Zungenbeweglichkeit, Rhythmus, etc. in den Übungen vertiefen wollen. Das neu Erlernte erproben und erfahren wir jeweils am Ende der Stunde in einfachen Kanons. Sänger und Sängerinnen aller Altersstufen sind willkommen. Mit den Übungen der Werbeck-Gesangsschule können Sie Ihre Stimme auf Dauer gesund und ausdrucksvoll erhalten – bis ins hohe Alter.

Leitung: Marion Oerding

10x dienstags, ab 01.10.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Haus des Gastes Todtnau, Zimmer 1

Gebühr: 72,00 €



- Eselwanderungen
- Tiergestützte Aktivitäten
- Kindergeburtstage

...und mehr!

ESELEI-MARTY

KONTAKT

Tel. +49 7623 50939
 Mob. +49 1590 217 5599
 info@eselei-marty.com
 www.eselei-marty.com

 **Stall**
 Im Rebgärtle 1
 79650 Schopfheim
 Wiechs Deutschland

Beratung zu **Burn-out** und **Überlastungssituationen**

Burn-out-Brücke Beratungsstelle Dreiland

Gemeinnützige Beratungsstelle

www.burn-out-bruecke.de

Online Termine nach Vereinbarung

Mail: beratung@maassen-stiftung.de



Ein Klick – viele Möglichkeiten.

Finde Deinen Kurs
bequem von überall.



Die ganze Welt der vhs – finden, wonach Du suchst.



Finden Sie Ihren Kurs online auf www.online-bw.de

Möchten Sie sich beispielsweise über künstliche Intelligenz informieren?

Nachfolgend haben wir eine kleine Auswahl für Sie!

Online-Kurs: chat GPT – Was ist es und wie kann ich es nutzen?

In diesem Onlinekurs wollen wir der Frage nachgehen was die Künstliche Intelligenz, besser gesagt was maschinelle Intelligenz ist und was sie alles kann. Was ist chatGPT? Wie kann ich chatGPT nutzen? Auch wollen wir einen Erfahrungsaustausch, sofern Erfahrungen vorliegen, durchführen.

Durchführende Volkshochschule: vh ulm

Dozent*in: Bernd Müller-Dautenheimer

Kursnummer: 24H1302157

Mi. 27.11.2024, 18:30 – 20.00 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro

Die Zukunft der Kommunikation: Künstliche Intelligenz und ChatGPT

In diesem Vortrag wird über die Funktionsweise von KI eingegangen, über mögliche Anwendungsgebiete und vielleicht auch Gefahren, die daraus resultieren.

Abschließend werden wir uns den ethischen und gesellschaftlichen Implikationen von KI und ChatGPT zuwenden. Wir werden darüber diskutieren, wie wir sicherstellen können, dass KI-Systeme verantwortungsvoll eingesetzt werden und welche Auswirkungen sie auf Arbeitsplätze, Datenschutz und die menschliche Interaktion haben könnten.

Dieser Vortrag bietet eine faszinierende Reise durch die Welt der Künstlichen Intelligenz und ChatGPT. Er richtet sich an ein

breites Publikum, das sich für die Zukunft der Kommunikation und die Potenziale von KI begeistert.

Durchführende Volkshochschule: vh ulm

Dozent*in: Robert Meggle

Kursnummer: 24H0841002

Mi., 15.01.2025, 19:00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 10.00 Euro

ChatGPT – Datenschutz und Urheberrecht

Erfahren Sie in unserer praxisorientierten Schulung alles Wichtige über den Umgang mit persönlichen Daten und Künstlicher Intelligenz (KI). Wir erklären die Unterschiede zwischen der kostenlosen und der kostenpflichtigen Version von ChatGPT, wie Ihre Daten geschützt werden und wem sie gehören. Darüber hinaus vermitteln wir fundiertes Wissen über Datenschutz, Bildrechte, Bildverwendungsrechte, Urheberrecht und Textrechte. Sie lernen, ob OpenAI in der kostenpflichtigen Version tatsächlich für Bildrechtsverletzungen haftet. Unser Ziel ist es, Ihnen die Kenntnisse zu vermitteln, die Sie benötigen um sicher und selbstbewusst mit KI und Ihren Daten umgehen zu können.

Durchführende Volkshochschule: vh ulm

Dozent*in: Robert Meggle

Kursnummer: 24H0841003

Mi. 22.01.2025, 19:00 – 21.00 Uhr

Gebühr, 10,00 Euro

Scannen Sie den QR-Code und melden Sie sich direkt an.



<https://www.vhs-wiesental.de/programm/gesundheit-ernaehrung>

Die Ansprechpartnerinnen der jeweiligen
Fachbereiche und Außenstellen finden Sie auf Seite 4.



Online

Interaktiver Online-Vortrag: Mental stark dank Resilienz – auch in schwierigen Situationen

Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft.

Leitung: Steve Windisch

3.01001 Mo., 23.09.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Online via Zoom

Gebühr: 9,00 €

Interaktiver Online-Vortrag: Glück beginnt im Kopf

Wir alle wünschen uns, glücklich zu sein. Die Glücksforschung zeigt, dass unsere Gedankenwelt unser Glücksempfinden maßgeblich beeinflusst.

Leitung: Steve Windisch

3.01002 Do., 26.09.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Online via Zoom

Gebühr: 9,00 €

Interaktiver Online-Vortrag: Gelassen und souverän im stressigen Alltag

Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen.

Leitung: Steve Windisch

3.01003 Mo., 30.09.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Online via Zoom

Gebühr: 9,00 €

Interaktiver Online-Vortrag: Erfolg beginnt im Kopf

Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig.

Leitung: Steve Windisch

3.01004 Mo., 07.10.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Online via Zoom

Gebühr: 9,00 €

Interaktiver Online-Vortrag: Stress-Löser Natur

Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen.

Leitung: Steve Windisch

3.01005 Mo., 21.10.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Online via Zoom

Gebühr: 9,00 €

Online-Kurs: Yin Yoga für mehr Entspannung und Beweglichkeit

Nehmen Sie sich in diesem YinYoga-Kurs bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine tiefgreifende und sanfte Yogapraxis, die mit einer Meditation beendet wird.

Leitung: Sabrina Hölzl, Yogalehrerin BDY/EYU und zertifizierte Meditationslehrerin

3.01270 10x donnerstags, ab 10.10.2024, 18:30 – 19:30 Uhr

Online via Zoom

Gebühr: 70,00 €

Online After-Work Yoga

In den Einheiten von 45 min wird bewusst vom Alltag abgeschaltet, dein Körper komplett durchbewegt, deine Körperhaltung und -spannung verbessert, deine Flexibilität und Dehnfähigkeit gesteigert sowie meditiert und entspannt.

Leitung: Leonie Palinkas, Tanz-, Yoga- und Fitnesstrainerin

3.01271 7x donnerstags, 10.10.2024, 18:00 – 18:45 Uhr

Online via Zoom

Gebühr: 59,00 €

3.01273 5x donnerstags, ab 09.01.2025, 18:00 – 18:45 Uhr

Online via Zoom

Gebühr: 42,00 €

Online Schwangeren-Yoga

Yoga kann dir helfen körperliche Beschwerden zu lindern, deinen Rücken zu kräftigen, deinen Beckenboden bewusst wahrzunehmen, die Atmung zu vertiefen und dich auf die bevorstehenden Herausforderungen von Geburt und Mutterschaft entspannt vorzubereiten. Dieser Kurs ist für alle Schwangeren ab der 13. Schwangerschaftswoche geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Voraus solltest du dir von deinem Frauenarzt/deiner Frauenärztin die Zustimmung für die Teilnahme am Kurs einholen.

Leitung: Leonie Palinkas, Tanz-, Yoga- und Fitnesstrainerin

3.01272 Do., 10.10.2024, 19:00 – 19:45 Uhr, 6x

Online via Zoom

Gebühr: 49,00 €

Für die Teilnahme an den Onlinekursen benötigen Sie ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet etc.). Die Links werden Ihnen vor dem Kursbeginn zur Verfügung gestellt. Vollständige Kursbeschreibungen zu den Onlinekursen finden Sie auf unserer Webseite www.vhs-wiesental.de



Live-Online-Kurs: Yin Yoga

Yin Yoga ist ein sanfter, ruhiger aber tiefgehender Yogastil mit Fokus auf dem Loslassen und vollkommen im gegenwärtigen Moment zu sein.

Leitung: Nadine Kiefer

3.01275 6x montags, ab 23.09.2024, 18:00 – 19:15 Uhr

3.01276 6x montags, ab 11.11.2024, 18:00 – 19:15 Uhr

Online via Zoom

Gebühr: 61,00 €

Live-Online-Kurs: Meditation für Anfänger

Wir tauchen gemeinsam ein in die wunderbare Praxis der Meditation mit ihren vielfältigen und wohltuenden Wirkungen: kann entspannend & stressabbauend sein, das Immunsystem stärken und mehr Ausgeglichenheit und Selbstbewusstsein ins Leben bringen.

Leitung: Nadine Kiefer

3.01277 4x montags, ab 04.11.2024, 19:45 – 20:45 Uhr

Online via Zoom

Gebühr: 35,00 €

Online-Kurs: Me-Time: Achtsamkeit & Entspannung

Dieser Kurs steht ganz im Zeichen von Entspannung, Abschalten und achtsam im Hier & Jetzt sein, um sich danach ausgeglichener und erfrischt zu fühlen!

Leitung: Nadine Kiefer

3.01278 5x montags, ab 23.09.2024, 19:45 – 20:45 Uhr

Online via Zoom

Gebühr: 45,00 €

3.01279 3x montags, ab 02.12.2024, 19:45 – 20:45 Uhr

Online via Zoom

Gebühr: 27,00 €

Online Workout – Get in Shape!

Du möchtest gezielt deine allgemeine Fitness verbessern und mit Spaß und Motivation regelmäßig dranbleiben? Dann bist du in diesem online Workout-Kurs genau richtig.

Leitung: Leonie Palinkas, Tanz-, Yoga- und Fitnesstrainerin

3.01274 5x donnerstags, ab 09.01.2025, 19:00 – 19:45 Uhr

Online via Zoom

Gebühr: 42,00 €

Entspannung, Meditation und Yoga

Maulburg

QiGong – die sanfte Kunst zur inneren Kraft

QiGong ist eine sehr wirkungsvolle Entspannungstechnik, da keine anstrengenden körperlichen Übungen ausgeführt werden und sich trotzdem bewegt wird. So kann gleichzeitig der Körper wahrgenommen und das Denken und Fühlen damit vereint werden. Wird sich im Alltag oft automatisch auf die stressigen Momente fokussiert, wendet man sich im QiGong mit einer wohlwollenden Haltung dem Körper und Geist zu. Mit einfachen Übungen werden so frische und neue Impulse gesetzt und die Gedanken positiv beeinflusst. QiGong vermindert Stress, wirkt präventiv und ermöglicht es, zur inneren Kraft und Mitte zu finden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bequeme Kleidung ist von Vorteil.

Leitung: Marcus Petzold

3.01220 10x donnerstags, ab 26.09.2024, 09:00 – 10:30 Uhr

Dorfstübli Maulburg

Gebühr: 99,00 €



Auf der Gänsmatt 11
79650 Schopfheim

0171 36 88 33 5
07622-5341

doppstadt-photo@web.de
www.doppstadtphotography.de

Pass- & Bewerbungsfotos
Familien & Portrait
Industrie, Werbung & Architektur

Wir freuen uns Sie
in unseren neuen
Räumlichkeiten
begrüßen zu
dürfen!





Schopfheim

Gesundheitscoaching – Arbeit / Freizeit / Gesundheit

Wer möchte nicht den Herausforderungen des Alltags besser Stand halten können?

Oft gelingt es gut, die Balance zu halten – aber in manchen Situationen wünscht man sich Hilfe und Unterstützung. Damit gelingt es, wieder handlungsfähig zu werden.

Dieses Angebot können Sie vielfältig nutzen bei Überlastung im beruflichen und privaten Rahmen. Klärende Gespräche zeigen Ihnen Optionen, wie Sie viele Situationen wieder besser meistern können. Wenn die Balance aus den Fugen gerät, ist es richtig und wichtig, sich externe Unterstützung zu holen. Im Coaching ist der Blick über das Problem hinaus möglich, Lösungen und Alternativen werden sichtbar.

Auch ganz praktische Elemente wie Entspannungsübungen gehören auf Wunsch mit dazu. Finden Sie durch die Beratung Möglichkeiten, wieder besser mit Überforderung, Stress und Demotivation umzugehen. Erkennen Sie Ihre Ressourcen und Fähigkeiten für einen gesunden Umgang mit Problemen und gewinnen Sie Ihre Lebensfreude zurück.

Die Beratung findet in Einzelgesprächen statt und kann zeitlich individuell abgestimmt werden.

Leitung: Margarete Schmidt, Entspannungstrainerin, Coach für Job und Gesundheit

Erstkontakt über die vhs Wiesental,

Telefon 07622/6739-180;

E-Mail: schopfheim@vhs-wiesental.de

Gebühr: 48,00 € pro Beratungsstunde

Entspannung im Alltag – Zeit für mich

Wir schaffen uns eine kleine Pause im Alltag – und entdecken die Wohlspannung. Mit leicht erlernbaren Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung können Sie loslassen. Das Autogene

Training ermöglicht Ihnen eine ganz neue Körpererfahrung durch Entspannung. Atemübungen und Phantasiereisen begleiten die Übungsstunden. Sie erleben bewusst den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung und nehmen leicht umsetzbare Anregungen mit für den Alltag.

Mit diesem Wissen ist es Ihnen möglich, für sich selbst im hektischen Alltag eine kleine Pause und angenehme Ruheinsel zu schaffen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung.

Leitung: Margarete Schmidt, Entspannungstrainerin, Coach für Job und Gesundheit

3.01211 6x dienstags, ab 05.11.2024, 19:30 – 20:30 Uhr

3.01212 6x dienstags, ab 14.01.2025, 19:30 – 20:30 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Saal

Gebühr: 41,00 €

Qi Gong/Tai Chi – bewegte Meditation Mittelstufe

Qi Gong und Tai Chi, als Bestandteil der chinesischen Medizin, sind eine Bewegungs-, Meditations- und Konzentrationsform, die die Lebensenergie (Qi) durch stete Arbeit (Gong) harmonisiert und reguliert. Während im Qi Gong die Bewegungssequenzen eher am Platz erfolgen, lädt Tai Chi dazu ein, den ganzen Raum durch Bewegung zu erkunden. Die Kombination beider Stile ist bewegte Meditation, sanft, entspannend und vitalisierend zugleich und für jedes Alter geeignet.

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie

3.01214 Mittelstufe – Vorkenntnisse erwünscht (Kleingruppe)

17x dienstags, ab 24.09.2024, 20:00 – 21:15 Uhr

Freie Waldorfschule Schopfheim, Eurythmiesaal II

Gebühr: 127,00 €

3.01215 Einsteiger*innen

17x mittwochs, ab 25.09.2024, 09:30 – 10:30 Uhr

Hülschematthalle Eichen, Festsaal, Webergasse 2

Gebühr: 82,00 €

BALANCE COACHING • MARGARETE SCHMIDT

DAS PROJEKT ARBEIT UND GESUNDHEIT

Der gemeinsame Weg zu Ihrem Ziel

- Coaching / Training / Beratung
- Persönliche Stärken ausbauen
- Mehr Lebensqualität und Zufriedenheit
- Problemlösung durch Work-Life-Balance



TIMEOUT

Für eine Work-Life-Balance die stimmt.

- Stressbewältigung und Entspannung
- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training / Achtsamkeit
- Massagen und Physiotherapie



MARGARETE SCHMIDT

Personalfachwirtin
Jobcoach/Gesundheitscoach

Termine nach Vereinbarung
Telefon: 0152/0172 83 64
Mail: info@coaching-ms.de
Königsbergerstraße 6 • 79689 Maulburg

Für eine Work Life Balance die stimmt • www.coaching-ms.de



Klang Meditation – Wohlfühlen und Energie tanken

Eingehüllt in die Magie von Klangschalen entsteht in und um sich selbst ein absichtsloser Raum, der in eine wohltuende Stille hineinführt. Sie genießen diese Oase der Ruhe, Entspannung und des Loslassens. Achtsamkeitsübungen lassen Sie präsent werden. Begleitet von Klangschalen und Stimme, begeben Sie sich auf eine intuitive Reise durch die Welt der Klänge. Über Tönen und Mantrasingen tauchen Sie ein in neue Bewusstseinsräume von Körper, Geist und Seele. Ohne Singkenntnisse machbar. Bitte mitbringen: warme Socken, ein Kissen und eine Decke
Leitung: Beate Ilg, Musikerin, Musikpädagogin

3.01222 Mi., 13.11.2024, 17:00 – 20:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 30,00 €

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Durch das behutsame und achtsame Spiel mit neuen und ungewohnten Bewegungen lernt man alte Bewegungsgewohnheiten aufzulösen. Diese sind oft Ursache für Schmerzen und Unwohlsein. Die Feldenkrais-Methode ermöglicht es Menschen jeden Alters, ihre Haltungs- und Bewegungsmöglichkeiten zu verändern und zu erweitern.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, ein großes Handtuch und warme Socken.

Leitung: Colette Prevoo

3.01230 10x donnerstags, ab 10.10.2024, 19:30 – 20:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 60,00 €

Hatha Yoga – für die Wirbelsäule

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt in der Stärkung und Mobilisierung der Wirbelsäule. Nicht das Leistungsbestreben steht im Vordergrund, sondern die Freude an der Bewegung und das Spüren des eigenen Körpers. Wir beginnen und beenden das Yoga mit Stille.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sitzkissen und eine Decke, eigene Gymnastikmatte.

Leitung: Gabi Andlauer

3.01243

12x mittwochs, ab 25.09.2024, 09:00 – 10:30 Uhr

SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim

Gebühr: 89,00 €

3.01251

12x dienstags, ab 24.09.2024, 17:30 – 19:00 Uhr

Freie Waldorfschule Schopfheim, Eurythmiesaal II

Gebühr: 89,00 €

Universal Yoga

Universal Yoga ist ein Stil, der alle Methoden und Disziplinen des authentischen Yoga vereint. Die Übungen des Universal Yoga eignen sich für jedes individuelle Ziel. In diesem Kurs lernt man den eigenen Körper zu spüren, ohne dabei die Gesundheit zu schädigen. Eine harmonische Kombination aus Körper- und Atemübungen stärkt die Muskeln des ganzen Körpers, der Lunge und des Herzens. Dadurch wird die Immunität erhöht und Verspannungen und Müdigkeit werden gelindert.

Leitung: Yuliia Lapytska, Dipl. Tanzkünstlerin, Hatha-Yogameisterin

3.01248 16x freitags, ab 27.09.2024, 17:45 – 19:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 115,00

Informationen zu unseren Gesundheitskursen:

Die Gesundheitsbildung gehört zu den größten Programmbereichen der Volkshochschulen. Sie basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz, der den Zusammenhang von körperlichen, seelischen und sozialen Faktoren berücksichtigt. Sie soll die Menschen befähigen, ihr Gesundheitspotential selbstverantwortlich auszuschöpfen. Wichtiger Hinweis: Das Ziel aller Kurse im Bereich vhs-Gesundheitsbildung ist die Vorbeugung. Die Kurse können eine Therapie oder Behandlung nicht ersetzen. Sind Sie unsicher, ob Sie an einem Kurs teilnehmen können, oder haben Sie gesundheitliche Probleme, beraten Sie sich bitte mit Ihrem Arzt.

Seit dem 01.01.2016 sind die Regelungen zur Zertifizierung von Gesundheitskursen durch die Zentrale Prüfstelle der Krankenkassen noch restriktiver geworden. Die vhs Wiesental erstellt daher keine Bescheinigungen mehr nach § 20 SGBV. Die Zertifizierung erfordert einen sehr großen Verwaltungsaufwand und ist nur noch für einige wenige Gesundheitskurse möglich, so dass der Aufwand in keinem Verhältnis zu der Zahl der zertifizierten Kurse steht. Die Qualität unserer Kurse wird durch das Qualitäts-Zertifikat des Volkshochschulverbandes belegt. Gerne stellen wir weiterhin unsere VHS-Teilnahmebescheinigung aus.

Kursgröße und Gebühren: Wenn in einem Kurs die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wurde, die Gruppe aber den Kurs trotzdem fortsetzen möchte, dann wird ein entsprechender Aufpreis erhoben.



Yoga Flow

Im Zentrum der Stunde steht der Sonnengruß, eine dynamische Bewegungssequenz aus 12 Yogastellungen. Der Körper wird erwärmt, Muskeln und Bänder gestärkt und gelockert, der Kreislauf wird angeregt und neue Lebensenergie freigesetzt. Ergänzend helfen Atem- und Spannungsübungen dabei, vom Alltag abzuschalten, innere Ruhe zu finden und das Wohlbefinden zu steigern. Vorkenntnisse in Yoga sind für diesen Kurs notwendig! Bitte Gymnastik-/Yogamatte bereithalten.

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie

3.01252 Mittelstufe

17x mittwochs, ab 25.09.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim

Gebühr: 122,00 €

3.01258 Mittelstufe (Kleingruppe)

17x montags, ab 23.09.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Freie Waldorfschule Schopfheim, Eurythmiesaal II

Gebühr: 153,00 €

3.01259 Einsteiger*innen

17x dienstags, ab 24.09.2024, 09:45 – 11:00 Uhr

Hülschematthalle Eichen, Festsaal, Webergasse 2

Gebühr: 127,00 €

Yin Yoga

Yin Yoga ist eine ruhige, sanfte Form des Yoga. Mit Hilfe des Atems lernen wir unseren Körper besser kennen und loszulassen. Im Yin Yoga können Verspannungen und Blockaden im Beckenbereich, der Wirbelsäule und den Gelenken gelöst, die Flexibilität gefördert und die innere Zufriedenheit gestärkt werden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke und – falls vorhanden – Sitzkissen und Yogablöcke

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie

3.01254 17x mittwochs, ab 25.09.2024, 19:45 – 21:00 Uhr

SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim

Gebühr: 102,00 €

Workshop: Tanz dich frei – 5-Rhythmen-Tanz

5-Rhythmen-Dance kennt keine standardisierten oder vorgegebenen Schrittfolgen, nur die Lust, sich auf Musik zu bewegen. Es geht darum, innerhalb jedes Rhythmus` die eigene Form zu finden und ganz zu verkörpern. Anleitungen zu Übungen und inspirierende Bilder begleiten diese Erkundungsreise. An Musik gibt es dazu alles, was Lust auf Bewegung macht und das jeweilige Thema unterstützt: Pop, Rock, Ethno, Trance, Klassik, Jazz, Soul aus der ganzen Welt. Der sicherste Weg zur eigenen Quelle erfolgt durch die eigene Tanzlust, und ihr wird viel Freiraum gewährt. Gerade wegen dieser großen Freiheit setzt 5-Rhythmen-Tanz – wie jeder Meditationsweg – Tanzlust, etwas Konzentration und Freude an der Bewegung voraus.

Lass dich inspirieren, es lohnt sich!

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung und rutschfeste Socken oder leichte Schuhe.

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie

3.01260 Fr., 04.10.2024, 18:00 – 20:00 Uhr

3.01261 Fr., 08.11.2024, 18:00 – 20:00 Uhr

3.01262 Fr., 13.12.2024, 18:00 – 20:00 Uhr

3.01263 Fr., 10.01.2025, 18:00 – 20:00 Uhr

3.01264 Fr., 07.02.2025, 18:00 – 20:00 Uhr

SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim

Gebühr: 26,00 €



Werden Sie
Kursleiter*in!

Rufen Sie uns an: 07622/67 39 180
oder schreiben Sie uns eine E-Mail an:
schopfheim@vhs-wiesental.de

NATUR PUR



Institut für
Kosmetik
Fußpflege
Wellness

Pflughof 19
79650 Schopfheim
07622 - 667 69 01



Workshop: Meditation

Ein Workshop zum Kennenlernen von Meditation und Entwickeln der eigenen Meditationspraxis. Meditation wirkt entspannend und beruhigend für Körper und Geist. Auch die Wissenschaft bestätigt die vielfältigen und wohltuenden Wirkungen einer regelmässigen Meditationspraxis: es wirkt entspannend und stressabbauend, stärkt das Immunsystem und bringt mehr Ausgeglichenheit und Selbstbewusstsein ins Leben. Außerdem ist Meditation jedem jederzeit zugänglich. In diesem Workshop erhältst du eine Einführung in die Meditation, mit Entspannungs- und sanften Yogaübungen zur Vorbereitung lernst du verschiedene Techniken kennen. So kann man sich ganz bewusst diese kleinen Zeitfenster schaffen, wertvolle Momente ganz für sich selbst, die Achtsamkeit, Balance und Zufriedenheit bringen, auch wenn im Außen gerade viel los ist.

Bitte Yoga/Gymnastikmatte, Kissen und Decke mitbringen und bequeme Kleidung tragen!

Leitung: Nadine Kiefer

3.01265 Do., 07.11.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim

Gebühr: 24,00 €

Workshop: Entspannung mit Yin Yoga

Bei den sanften aber tiefgehenden Übungen des Yin Yoga liegt der Fokus auf dem Loslassen und vollkommen im gegenwärtigen Moment zu sein. Die passiven Dehnungsübungen wirken tief auf das Bindegewebe und die Faszien und werden länger gehalten. So wird der Körper sanft gedehnt und dadurch flexibler. Eine liebevolle Anleitung und sanfte Klänge helfen, auch auf geistiger Ebene zu entspannen.

Der Abend steht ganz im Zeichen von Entspannung, Abschalten und achtsam im Hier und Jetzt zu sein, um danach ausgeglichen, ruhig und mit neuer Energie zu sein! Es wird eine ausführliche Yin Yoga Praxis geben, mit Tiefenentspannung und einigen Tipps für Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen zuhause.

Bitte Yoga/Gymnastikmatte, (mehrere) Kissen und eine Decke mitbringen & bequeme Kleidung tragen!

Leitung: Nadine Kiefer

3.01266 Do., 17.10.2024, 18:00 – 20:00 Uhr

SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim

Gebühr: 16,00 €

Eltern-Kind-Yoga Workshop für Mamas/Papas mit Kindern von 4 – 8 Jahren

Thema: bunter Herbst

Möchtest du gerne mal gemeinsam mit deinem Kind auf der Matte stehen, um euch ganz bewusst etwas Zeit zu zweit zu schenken? Zeit, in der ihr euch bewusst miteinander verbindet, euch stärkt und gemeinsam Spaß habt? Beim Eltern-Kind-Yoga darf alles sein, nichts muss und vor allem darf es hier auch mal etwas lauter werden – kreativ, lebendig und bunt wird es sowieso! Du tauchst gemeinsam mit deinem Kind ganz spielerisch in die Yogawelt ein. Nachdem wir uns etwas aufgewärmt haben, widmen wir uns mit viel Leichtigkeit den Asanas und gönnen uns zum Abschluss noch eine schöne Endentspannung.

Leitung: Nadja Kainz, dipl. Yogalehrerin

3.01256 Mi., 02.10.2024, 15:00 – 16:30 Uhr

SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim

Gebühr: 20,00 € pro Paar (Elternteil + Kind)



Universal Yoga

Kursbeschreibung siehe Universal Yoga Schopfheim.

Leitung: Yuliia Lapytska, Dipl. Tanzkünstlerin, Hatha-Yogameisterin

3.01249 16x donnerstags, ab 26.09.2024, 18:35 – 20:05 Uhr

Feuerwehrrsaal Hausen

Gebühr: 115,00 €



Zimmerei •
 Holzhausbau •
 Bedachungen •
 Innenausbau •
 Altbausanierung •
 Baublechnerei •

An der Wiese 9 • 79650 Schopfheim
 07622 669160 • www.raeuber-holzbau.de



Zell im Wiesental

Achtsamkeits-Yoga und Rückenentspannung

Rückenprobleme? Wer kennt das nicht! Yoga kann hier gut helfen. Durch einfache Körper, Atem- und Konzentrationsübungen werden Verspannungen gelöst, Muskeln sanft gedehnt und gestärkt, Atemräume geöffnet und blockierte Energien wieder zum Fließen gebracht.

Lernen Sie in diesem Kurs Yoga-Übungen zur Stärkung und zum Aufbau der wichtigen Rücken-, Nacken und Schultermuskeln, sowie zum Erhalt und zur Verbesserung der Flexibilität der Wirbelsäule. Die Übungen werden in spürender Achtsamkeit ausgeführt. Ergänzt mit Atemübungen und Tiefenentspannung erweitert Yoga das Körperbewusstsein, reguliert die Muskelspannung, wirkt auf das Nervensystem, den Blutkreislauf, sowie auf die inneren Organe. Mit Yoga können wir zu innerer Harmonie und Ruhe finden und Körper, Geist und Seele in Einklang bringen, um damit den Herausforderungen des Alltags gelassen zu begegnen.

Bitte Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken und für die Entspannungsphasen, eine leichte Decke mitbringen.

Leitung: Christine Asal, Yogalehrerin

3.01289 Mi., 25.09.2024, 18:00 – 19:30 Uhr,

10x mittwochs, ab dem 25.09.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Mensa Gymnastikraum, Zell im Wiesental

Gebühr: 72,00 €

Universal Yoga

Kursbeschreibung siehe Universal Yoga Schopfheim.

Leitung: Yuliia Lapytska, Dipl. Tanzkünstlerin, Hatha-Yogameisterin

3.0102 12x dienstags, ab 24.09.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Städtischer Kindergarten Zell

Gebühr: 123,00 €

Schönau und Todtnau

Hatha – Yoga

Yoga bietet einen wunderbaren Ausgleich zum hektischen Alltag. In diesem Kurs werden durch verschiedene kräftigende und sanfte Körperübungen (Asanas), Atemübungen und Entspannungstechniken Spannungen auf allen Ebenen abgebaut. Die Grundprinzipien des Hatha Yoga verbessern die Körperwahrnehmung, Flexibilität, Ausgeglichenheit und führen zu mehr Wohlbefinden. Die Übungen werden bewusst und unter Berücksichtigung der eigenen Möglichkeiten gemacht.

Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

Leitung: Nicole Thoma

3.01291 Hatha – Yoga I. 10x mittwochs,
ab 18.09.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

3.01292 Hatha – Yoga II. 10x mittwochs,
ab 18.09.2024, 19:45 – 21:15 Uhr

Gemeindesaal Schlechttau

Gebühr: 72,00 €

vhs
Volkshochschule
Wiesental

vhs
Geschenk-Gutscheine
Das besondere Geschenk.

Ihr RADgeber im Wiesental!



PROFITieren Sie von unserer
langjährigen Erfahrung.

Friedrichstraße 10 (Marktplatz)
79674 Todtnau
mobil: +49 172 4965691
info@mikesbikestation.de

Unsere Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do, Fr: 14–19 h
Sa: 10–13 h



www.mikesbikestation.de



Hatha-Yoga (Mittelstufe)

Dieser Kurs ist ideal für alle Yoga-Übenden mit Vorkenntnissen. Kräftigende Körperübungen in Verbindung mit einer bewussten Atmung stehen im Vordergrund. Die Körperhaltungen (Asanas) werden beim Hatha-Yoga kraftvoll gehalten. Weiterhin werden verschiedene Entspannungstechniken durchgeführt, die dabei helfen Abstand zum Alltag zu bekommen und Spannungen abzubauen.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

Matte, Decke und falls vorhanden ein Sitzkissen mitbringen.

Leitung: Carmen Casas-Steiger, Yogalehrerin

3.01301 10x dienstags, ab 24.09.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Haus des Gastes Todtnau, Zimmer 2

Gebühr: 72,00 €

Qi Gong

Die Übungen aus dem Qi Gong werden auch als „Übungen zur Lebenspflege“ bezeichnet. Qi Gong fördert das Körpergefühl, die Koordination und Beweglichkeit, trainiert Haltung und Muskulatur. Der Atem kann beruhigt werden und so stellt sich bald eine innere Harmonie und Gelassenheit ein, wodurch die Energie im Körper wieder besser fließen kann.

Abgerundet werden die Kursstunden mit purer Entspannung durch „stilles Qi Gong“, Achtsamkeitsübungen und Phantasieren.

Bitte mitbringen: Isomatte, Socken und warme Decken, evtl. kleines Kissen.

Leitung: Gabi Leisinger, Qi Gong Übungsleiterin, Entspannungstrainerin, Präventionstrainerin

3.01294 QI GONG (I.)

10x mittwochs, ab 25.09.2024, 17:45 – 19:15 Uhr

Bürgersaal Wembach

Gebühr: 72,00 €

3.01295 Qi Gong (II.)

10x donnerstags, ab 26.09.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Bürgersaal Wembach

Gebühr: 72,00 €

3.01296 Qi Gong (III.)

10x donnerstags, ab 26.09.2024, 19:45 – 21:15 Uhr

Bürgersaal Wembach

Gebühr: 72,00 €

3.01297 Qi Gong (IV.)

10x donnerstags, ab 26.09.2024, 10:00 – 11:30 Uhr

Haus des Gastes Todtnau Zimmer 2

Gebühr: 72,00 €

Achtsamkeits-Yoga & Rückenentspannung

Kursbeschreibung siehe Achtsamkeits-Yoga & Rückenentspannung in Zell im Wiesental

Leitung: Christine Asal, Yogalehrerin

3.01304 10x montags, ab 23.09.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Haus des Gastes Todtnau Zimmer 2

Gebühr: 72,00 €

Yoga Flow

Dieser Kurs ist für Yogageübte und Anfänger, die dynamische Abläufe mögen. Geübt werden einfache, aber auch fortgeschrittene Hata-Yoga-Haltungen (Asanas) sowie dynamische Flows (Abläufe). Ergänzt werden die Übungseinheiten mit Kräftigungsübungen insbesondere für den Rücken.

Die Flows sind eine wundervolle Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen und durchzuatmen. Yogastellungen bringen den Körper wieder ins Gleichgewicht, Muskeln werden gekräftigt und Verspannungen gelöst. Yoga macht Ihren Körper dehnbarer, fördert Ihre geistige Flexibilität und Zufriedenheit. Ergänzt mit Atemübungen und Tiefenentspannung erweitert Yoga das Körperbewusstsein, reguliert die Muskelspannung, wirkt auf das Nervensystem, den Blutkreislauf, sowie auf die inneren Organe. Mit Yoga können wir zu innerer Harmonie und Ruhe finden und Körper, Geist und Seele in Einklang bringen, um damit den Herausforderungen des Alltags gelassen zu begegnen.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, ein Yogakissen, eine leichte Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Leitung: Christine Asal, Yogalehrerin

3.01305 9x donnerstags, ab 19.09.2024, 18:15 – 19:30 Uhr

Haus des Gastes Todtnau Zimmer 2

Gebühr: 54,00 €



Volkshochschule
Wiesental

Ihre Anmeldung

Ihre Anmeldung zu einem Kurs gilt als bestätigt, falls Sie keine Absage erhalten. Eine besondere Anmeldebestätigung erfolgt nicht.



Achtsam und entspannt durch den Alltag

In diesem Einsteigerkurs für Achtsamkeit und Meditation lernen Sie mit den wachsenden Herausforderungen des Alltags gelassen und entspannt umzugehen. Unser Alltag wird immer stressiger und hektischer. Mit Übungen und Meditation soll eine achtsame Haltung auf den privaten wie auch beruflichen Alltag übertragen werden. Dadurch können Sie gelassener mit Stresssituationen oder auch belastenden Gedanken und Gefühlen umgehen. Sie entwickeln ein achtsames Bewusstsein, innere Ruhe, Selbstwirksamkeit, Wohlbefinden und Lebensqualität im Hier und Jetzt. Sie schulen Ihre Aufmerksamkeit und lernen die entspannte Wirkung von Meditation kennen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, evtl. kleines Kissen

Leitung: Martina Seger

3.01307 5x montags, ab 04.11.2024, 18:45 – 20:15 Uhr

Pavillon des Gymnasiums P3, Schönau

Gebühr: 45,00 €

Workshop: Meditation kennenlernen

Meditation wirkt entspannend und beruhigend für Körper und Geist. Auch die Wissenschaft bestätigt die vielfältigen und wohltuenden Wirkungen einer regelmäßigen Meditationspraxis: es wirkt entspannend und stressabbauend, stärkt das Immunsystem und bringt mehr Ausgeglichenheit und Selbstbewusstsein ins Leben. Außerdem ist Meditation jedem jederzeit zugänglich. In diesem Workshop erhältst du eine Einführung in die Meditation, mit Entspannungs- und sanften Yogaübungen zur Vorbereitung lernst du verschiedene Techniken kennen. So kann man sich ganz bewusst diese kleinen Zeitfenster schaffen, wertvolle Momente ganz für sich selbst, die Achtsamkeit, Balance und Zufriedenheit bringen, auch wenn im Außen gerade viel los ist. Der Workshop bietet dir eine abwechslungsreiche Mischung aus Theorie und Praxis. Die Themen sind: Einführung in die Meditation und ihre positiven Wirkungen, die eigene Meditationsroutine entwickeln, den optimalen Sitz finden, Yogaübungen für einen guten Sitz, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, verschiedene Meditationstechniken, Tipps für eine erfolgreiche Meditationspraxis zuhause.

Bitte eine Yoga/Gymnastikmatte, Sitzkissen und Decke mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

Leitung: Nadine Kiefer

3.01308 Do., 21.11.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Bürgersaal Schönau

Gebühr: 14,00 €

Bewegung und Rückengesundheit

Maulburg

Fit und bewegt ins Alter

Der Kurs beinhaltet ein 60-minütiges Ganzkörpertraining zur Stärkung der Fitness. Er richtet sich gezielt gegen Bewegungsmangel mit Aufbau der Muskelkraft und dient der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Leitung: Christine Bühler

Do., 26.09.2024, 10:15 – 11:15 Uhr, 11x

3.0201 DRK Heim Maulburg

Gebühr: 66,00 €

Tanz dich fit

Zumba gefällt dir, ist dir aber zu kompliziert? Dann bist du hier genau richtig. Tanzen und Fitness Elemente werden leicht umsetzbar vereint, sodass der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht. Gleichzeitig stärkst du verschiedenste Muskelgruppen, verbesserst deine Koordination und trainierst deine Ausdauer. Ein idealer Kurs, um fit zu bleiben, Gewicht zu verlieren und Stress abzubauen. Mit Dehn- und Entspannungsübungen lassen wir den Kurs ausklingen.

Auch für Anfänger/innen geeignet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Bitte direkt in Sportbekleidung kommen, da es keine Möglichkeit zum Umziehen gibt.

Leitung: Sandra Sahin, Trainerin für Gesundheit und Fitness

3.02665 10x donnerstags, ab 12.09.2024, 09:30 – 10:45 Uhr

Mehrzweckhalle (Foyer) Maulburg

Gebühr: 75,00 €



Volkshochschule
Wiesental

Vergessen Sie den Kursbeginn nicht!

Auch bei Nichtteilnahme ist die Kursgebühr fällig, wenn der Rücktritt nicht rechtzeitig erfolgt ist!



Schopfheim

65+ Fit und beweglich im Alltag – flexibel im Bewusstsein

Je älter wir werden, desto mehr verändert sich nicht nur der Körper, sondern ändern sich auch die Schwerpunkte, die wir im Alltag setzen. Aus Sport wird die Freude an der Bewegung und die Neugier, mehr über den Körper zu erfahren. Dieser Kurs bietet ein breites Angebot an Körperübungen, die kräftigend, vitalisierend und ausgleichend wirken. Gezieltes Balancetraining schult nicht nur die Koordinationsfähigkeit, sondern auch einen wachen Geist und Zentriertheit im Alltag.

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie

3.02100 17x montags, ab 23.09.2024, 08:30 – 09:30 Uhr

Hülschematthalle Eichen, Festsaal

Gebühr: 82,00 €

60+ Fit zu sein bedarf es wenig (Kleingruppe)

Sich bewegen heißt, Körper, Geist und Seele zu aktivieren und in Schwung zu bringen. Übungen zur Schulung von Gleichgewicht, Kraft und Koordination sorgen für eine bessere Beweglichkeit im Alltag.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Leitung: Brigitte Scheibler, Trainerin B/P Lizenz für Reha- und Behindertensport

3.02101 9x dienstags, ab 08.10.2024, 10:00 – 10:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 54,00 €

Step und Kraft

In diesem Kurs wird für den ganzen Körper etwas getan. Es werden die Grundschriffe der Step-Aerobic und auch kleine Choreographien erarbeitet. Danach gibt es ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout. Die Dehnung rundet die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Leitung: Silvia Sauer

3.02181 Einsteiger*innen 8x dienstags, ab 15.10.2024, 17:15 – 18:15 Uhr

3.02182 Fortgeschrittene 8x dienstags, ab 15.10.2024, 18:20 – 19:20 Uhr

SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim

Gebühr: 38,00 €

Fit durch Ganzkörpertraining – ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit.

Durch gezielte Übungen wird der ganze Körper in Schwung gebracht und Sie lernen Ihre Kraft, Kondition und Koordination zu verbessern. Dabei kommt garantiert keine Muskelgruppe zu kurz. Die Übungen sind so gewählt, dass für jedermann etwas dabei ist.

Leitung: Alina Teske, Sporttherapeutin (BA Gesundheitsmanagement)

3.02183 10x donnerstags, ab 26.09.2024, 18:00 – 19:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 69,00 €

Best of Fitness – ein Kurs für alle Fitnessbegeisterten, die sich nicht festlegen möchten

Tauchen Sie zusammen mit der Kursleiterin in die Welt von Fitness ein. In diesem Kurs mit einem vielseitigen Programm lernen Sie verschiedenste Fitnessarten kennen. Das Ziel ist es, dass Sie für sich neue spannende Sportwelten entdecken und dabei ihre Gesundheit und Vitalität fördern. Haben Sie dabei Spaß bei Fitnessarten wie Tae Bo, Pump Gewichte, Latino, Aerobic, Fatburner, Step Aerobic, Stretch & Relax u.v.m. Die Kursleiterin wird dabei gezielt auf ihre Bedürfnisse und unterschiedlichen Niveaus eingehen. Wagen Sie also etwas Neues und lassen Sie sich von der Fitnesswelt überraschen.

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02186 10x donnerstags, ab 12.09.2024, 18:15 – 19:00 Uhr

Maibergsaal, Enkenstein

Gebühr: 75,00 €

Bodywork Rücken

Körperliche Grundfitness ist erwünscht!

Bodywork Rücken ist ein ganzheitlich orientiertes Körpertraining. Schwerpunkte sind ein kräftiger Rücken, Stabilität der Wirbelsäule und Flexibilität der Muskulatur. Die Stunde verbindet fließend Elemente von Rückentraining, Yoga und Pilates, Beweglichkeits- und Mobilisierungsübungen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie

3.02200 17x dienstags, ab 24.09.2024, 08:15 – 09:30 Uhr

Hülschematthalle Eichen, Festsaal

Gebühr: 102,00 €



Rückentraining = Stärkung, Beweglichkeit und Entspannung (Kleingruppe)

Durch gezieltes Training wird der Rücken gestärkt und die ganze Wirbelsäule mobilisiert und stabilisiert. Auch die Bauchmuskulatur und der gesamte Bewegungsapparat werden gekräftigt. Erkrankungen, die den Rücken betreffen können langfristig mit Bewegung und gezielten Übungen behandelt und gelindert werden

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Leitung: Brigitte Scheibler, Trainerin B/P Lizenz für Reha- und Behindertensport

3.02214 9x dienstags, ab 08.10.2024, 09:00 – 09:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 54,00 €

Fitness und Wirbelsäulengymnastik

Für alle, die gezielt etwas für Ihre Fitness und Wirbelsäule tun wollen. Mit gezielten Übungen kräftigen und dehnen wir Halte- und Skelettmuskulatur. Koordination und Gleichgewicht werden geschult und allgemeine Ausdauer trainiert. Mit viel guter Laune im Stand und auf der Matte dürfen wir eine wirkungsvolle Gymnastik erfahren.

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02215 10x donnerstags, ab 28.11.2024, 18:15 – 19:00 Uhr

Maibergsaal, Enkenstein

Gebühr: 75,00 €

ZUMBA®

ZUMBA ist der erfolgreichste Fitnesstrend der letzten Jahre und beinhaltet Tanz- und Aerobic-elemente. Die Choreografie verbindet Hip-Hop, Cumbia, Salsa, Merengue, Mambo, Martial Arts, Bollywood- und Bauchtanzbewegungen. Heiße Latinomusik motiviert und lässt die Pfunde purzeln. ZUMBA macht Spaß, ist leicht zu lernen und ausgesprochen effektiv.

Leitung: Alexandra Carpio

3.02660 16x dienstags, 24.09.2024, 20:15 – 21:15 Uhr, 16x

SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim

Gebühr: 106,00 €



Zell im Wiesental

Fitness und Wirbelsäulengymnastik

Kursbeschreibung siehe Fitness und Wirbelsäulengymnastik in Schopfheim.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.0231 15x montags, ab 16.09.2024, 18:00 – 18:45 Uhr

Städtischer Kindergarten Zell

Gebühr: 70,00 €

Voller Power Kondition: ein Kurs für die Verbesserung der Leistungsfähigkeit

Erleben Sie ein intensives Ausdauertraining, das Ihre Kondition auf ein neues Level hebt. „Voller Power Kondition“ kombiniert abwechslungsreiche Übungen, die Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit fördern und Ihre allgemeine Fitness steigern. Mit hoher Intensität gilt es den 5 folgenden Komponenten gerecht zu werden: Aerobic für die Ausdauer, Gymnastik für einen kräftigen Körper, Stretching zur Beweglichkeit, Koordination für den Geist und flinke Bewegungen als Schnelligkeit. Egal, ob Sie Ihre Ausdauer verbessern oder einfach nur fitter werden möchten – „Voller Power Kondition“ bietet ein effektives und motivierendes Training, das Sie herausfordert und begeistert.

Bitte eine Isomatte mitbringen.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02338 15x mittwochs, ab 18.09.2024, 18:00 – 18:45 Uhr

Städtischer Kindergarten Zell

Gebühr: 85,00 €

Power Cocktail: Vielseitiges Training für maximale Fitness und Energie

Tauchen Sie zusammen mit der Kursleiterin in die Welt von Fitness ein. In diesem Kurs mit einem vielseitigen Programm lernen Sie verschiedenste Fitnessarten kennen. Das Ziel ist es, dass Sie für sich neue spannende Sportwelten entdecken und dabei ihre Gesundheit und Vitalität fördern. Haben Sie dabei Spass bei Fitnessarten wie Tae Bo, Pump Gewichte, Latino, Aerobic, Fatburner, Step Aerobic, Stretch & Relax u.v.m. Die Kursleiterin wird dabei gezielt auf ihre Bedürfnisse und unterschiedlichen Niveaus eingehen. Wagen Sie also etwas neues und lassen Sie sich von der Fitnesswelt überraschen.

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02339 15x freitags, ab 20.09.2024, 18:15 – 19:00 Uhr

Städtischer Kindergarten Zell

Gebühr: 85,00 €



Bauch-Beine-Po: Ganzheitliches Training für Kraft, Ausdauer und Wohlbefinden

Erleben Sie einen effektiven und gesundheitsfördernden Kurs, der gezielt die Muskulatur in Bauch, Beinen und Gesäß stärkt und strafft. Unser Bauch-Beine-Po-Training kombiniert dynamische Übungen mit gezielten Kräftigungs- und Dehnungsübungen, um Ihre körperliche Fitness und Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Durch regelmäßiges Training werden die Muskeln in den Problemzonen Bauch, Beine und Po gestärkt, was nicht nur zu einer besseren Körperform, sondern auch zu einer verbesserten Stabilität und Haltung führt. Bei diesem Kurs wird auch Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit gefördert und die Beweglichkeit verbessert. Egal, ob Sie Anfänger oder Fortgeschrittener sind – unser Bauch-Beine-Po-Kurs bietet eine vielfältige und motivierende Möglichkeit, Ihre Fitnessziele zu erreichen und gleichzeitig Ihre Gesundheit zu fördern.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02426 15x montags, ab 16.09.2024, 18:45 – 19:30 Uhr

Städtischer Kindergarten Zell

Gebühr: 85,00 €

Trampolin und Step: Dynamisches Workout für Spaß und Fitness

Dieser Kurs bietet eine unterhaltsame und effektive Möglichkeit, Ihren Körper zu trainieren und Ihre Ausdauer zu steigern, während Sie gleichzeitig jede Menge Spaß haben.

Auf dem Trampolin werden Sie schweben, springen und sich wie ein Kind fühlen, während Sie Kalorien verbrennen und Ihre Muskeln stärken. Die federnde Oberfläche des Trampolins sorgt für ein gelenkschonendes Training, das sich sowohl für junge als auch ältere Teilnehmer eignet.

Beim Step-Training hingegen werden Sie Ihre Herzfrequenz erhöhen und Ihre Koordination verbessern, während Sie zu mitreißender Musik Schritt für Schritt neue Höhen erreichen. Egal, ob Sie Ihre Fitness verbessern, Gewicht verlieren oder einfach nur Spaß haben möchten – unser Trampolin- und Step-Kurs bietet für jeden etwas.

Die erfahrene Trainerin passt das Tempo und die Intensität des Trainings an die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen an, so dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene herausgefordert werden.

Bitte Gymnastikmatte für die Bodenübungen mitbringen.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02556 10x samstags, ab 14.09.2024, 17:00 – 17:45 Uhr

Gemeindehaus Mambach

Gebühr: 93,00 €

Schönau

Step Aerobic & Body Forming (Kleingruppe)

NEU

Step Aerobic ist ein dynamisches und gelenkschonendes Fitnessstraining auf dem Step-Brett. Es ist ein effektives Ausdauer-Training, das die gesamte Bein- und Po-muskulatur beansprucht und zusätzlich dein Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt. Dieser Kurs verbessert nicht nur deine Ausdauer sowie dein Taktgefühl, sondern macht auch super viel Spaß, sorgt für gute Laune und verbrennt jede Menge Kalorien. Zu dem schult es auch noch deine Koordination.

Nach der Step-Einheit runden wir die Stunde mit einem Oberkörper-Workout ab und beenden sie mit einem Cool-Down.

Bitte mitbringen: eine Matte, ein Handtuch und etwas zu trinken

Leitung: Kristina Maul

3.02184 7x freitags, ab 11.10.2024, 18:15 – 19:45 Uhr

Mehrzweckhalle Schönau, Bühne

Gebühr: 72,00 €

Fit & Beweglich durch STRONG NATION® & CIRCL Mobility

Hier gibt die Musik den Rhythmus an: Beim hochintensiven Intervalltraining STRONG Nation® schwitzen wir zuerst gemeinsam zu motivierenden Beats. Das Training basiert auf Eigengewicht und kann an jedes Fitnesslevel angepasst werden. Im Anschluss mobilisieren wir die beanspruchten Muskeln, Gelenke und Nerven durch fließende Bewegungsabläufe und Stretching zu sanfteren Klängen des Programms CIRCL Mobility TM.

Bitte mitbringen: Getränk, Fitnessmatte, Sportkleidung und Handtuch.

Leitung: Ulrike Wilhelm

3.02185 12x dienstags, ab 01.10.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Mehrzweckhalle Schönau, Bühne

Gebühr: 86,00 €



STOFFTRUHE

Inh. Barbara Weiss
Friedrichstr. 9
79650 Schopfheim
Tel. 07622 - 61 622
Fax 07622 - 15 67

info@stofftruhe-schopfheim.de
www.stofftruhe-schopfheim.de

Wolle

Handarbeiten

Kurzwaren

Stoffe



Todtnau

Zumba® Women

ZUMBA® ist ein Tanz- und Fitnessprogramm mit lateinamerikanischen und internationalen Musik- und Tanzstilen.

Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeistertes Lebensgefühl und v. a. ein sehr effektives Fitnessstraining. Ein Zumba-Kurs (auch Zumba-Fitness-Party genannt), verbindet schnelle und langsame lateinamerikanische Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem leidenschaftlichen Lebensgefühl. Die Schritte sind nach ein paar Stunden mit Leichtigkeit tanzbar. Diese Choreos tanzen wir nur in unserem ZumbaClub. Wir tun uns unter Frauen nur Gutes.

3.02661 Zumba® Women I.

10x montags, ab 23.09.2024, 09:30 – 10:30 Uhr

Haus des Gastes Todtnau Zimmer 2

Gebühr: 80,00 €

3.02662 Zumba® Women II.

10x freitags, ab 27.09.2024, 19:30 – 20:30 Uhr

Haus des Gastes Todtnau Zimmer 2

Gebühr: 80,00 €

Blieben Sie auf dem Laufenden!



Über diesen QR-Code gelangen Sie direkt zu der Startseite unserer Webseite www.vhs-wiesental.de.

Hier finden Sie aktuelle Informationen, Kurshighlights sowie unser gesamtes Programm.

Folgen Sie uns auch auf Facebook und Instagram:



Pilates

Schopfheim

Pilates Flow

Fließende Bewegungen anstelle statischer Abfolgen von Bauchübungen: Mit „Pilates Flow“ hat unsere Kursleiterin ein außergewöhnlich kraftvolles Training entwickelt, das zu mehr Dynamik, Geschmeidigkeit und Power verhilft – und zusätzlich die Fettverbrennung fördert. Dank der dynamisch fließenden Übungen werden Beweglichkeit, Haltung, Kraftausdauer und Körperbewusstsein verbessert.

Der Hauptfokus des Kurses liegt dabei auf der tiefliegenden Muskulatur der Körpermitte. Diesen Bereich trainiert das Pilates-Workout besonders, da er für die Stabilität des gesamten Körpers und für eine aufrechte Körperhaltung sorgt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie

3.02302 für Einsteiger

17x mittwochs, ab 25.09.2024, 08:15 – 09:15 Uhr

Hülschematthalle Eichen, Festsaal, Webergasse 2

Gebühr: 82,00 €

3.02306 (Kleingruppe) – mit Vorkenntnissen

17x montags, ab 23.09.2024, 17:30 – 18:45 Uhr

Freie Waldorfschule Schopfheim, Eurythmiesaal II

Gebühr: 127,00 €

Pilates am Morgen

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit die Körpermitte trainiert. Zudem wird durch das Trainieren von funktionellen Bewegungsabläufen die Beweglichkeit gefördert. Beim Pilates steht immer die kontrollierte und konzentrierte Bewegungsausführung im Vordergrund. Bei allen Übungen ist die Qualität wichtiger als die Quantität!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und ausreichend zu trinken!

Leitung: Catrin Würger, Fitness-, Personal- & Pilates-Trainerin

3.02303 12x donnerstags, 10.10.2024, 10:15 – 11:15 Uhr, 12x

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 82,00 €



Pilates

Bei Pilates handelt es sich um eine sanfte Methode, die das Ziel hat, die Körpermitte zu kräftigen und zu stabilisieren. Trainiert werden vor allem die tief liegenden Bauchmuskeln, die unteren Rückenmuskeln und die Beckenbodenmuskulatur. Der Oberkörper wird stabilisiert, der gesamte Körper gedehnt und gekräftigt. Mit Hilfe der bewussten Atmung werden die Kondition, die Bewegungskoordination und die Körperhaltung verbessert. Das Pilates-Training kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Leitung: Melitta Schröder

3.02304 16x dienstags, ab 24.09.2024, 18:00 – 19:00 Uhr

3.02305 16x dienstags, ab 24.09.2024, 19:05 – 20:05 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 96,00 €

Pilates + Faszien Flow

Dieser Kurs ist eine Kombination aus dynamischen Pilates Übungen die unsere Haltemuskulatur und Kraftausdauer fördern, sowie durch Elemente des Faszientrainings, das Bindegewebe stärker durchblutet und aktiviert. Der Einsatz der Faszienrolle hilft dabei unsere Beweglichkeit zu verbessern und Verspannungen zu lösen.

Gute körperliche Grundfitness ist erwünscht!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie

3.02307 17x donnerstags, ab 26.09.2024, 18:45 – 20:15 Uhr

Hülschematthalle Eichen, Festsaal

Gebühr: 102,00 €

Schönau

Pilates & Faszielles Training

Ein ganzheitliches Bewegungsprogramm bei welchem über Muskelketten aus und mit der Kraft der Körpermitte gekräftigt, gedehnt und mobilisiert wird.

Durch federnde Bewegungen in alle Richtungen, Ecken und Winkel des Körpers werden dabei auch die Faszien allumfassend integriert.

Bitte mitbringen: Matte, Faszienrolle und Faszienball

Leitung: Ute Behringer

3.02308 8x dienstags, ab 01.10.2024, 18:00 – 19:00 Uhr

Bürgersaal Wembach

Gebühr: 38,00 €

Outdoor

Schopfheim

Nordic Walking am Abend

mit der Nordic-ALFA-Technik und der 7-Step-Methode in die richtige Richtung gehen! Nordic Walking ist maßgeschneidert für die Ansprüche, die das 21. Jahrhundert an uns stellt. Nordic Walking ist für jeden erlernbar, außerordentlich effektiv und heißt Bewegung, mehr Energie, mehr Lebensfreude, mehr Kraft und Ausdauer. Von dieser Bewegungsform profitieren Körper und Seele. Sie sind Neu- oder Wiedereinsteiger oder wollen Ihre Technik verbessern? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Als zertifizierter Nordic-Walking-Instructor und ALFA-Coach bietet Ihnen Christiane Wisniewski ein Trainings- und Lernprogramm, das Sie mit Spaß und Leichtigkeit zu Ihrem Ziel führt. Die Stöcke können bei der Kursleiterin geliehen werden.

Leitung: Christiane Wisniewski

3.02671 4x mittwochs, ab 02.10.2024, 17:30 – 19:00 Uhr

Treffpunkt Freibad, Schopfheim, Parkplatz 1

Gebühr: 47,00 €

Schneeschuhwanderung zum Sonnenaufgang

Zum Sonnenaufgang auf einen der schönsten Berge im Schwarzwald.

Mit Schneeschuhen kann man im Winter durch Berg und Tal laufen, ohne auf gespürte Loipen angewiesen zu sein, auf die Uhr achten zu müssen oder eine ganze Palette an Ausrüstung mitzuschleifen.

Man braucht nicht viel mehr als ein paar Schneeschuhe und Stöcke (können geliehen werden), wasserdichte Trekkingschuhe (oder geschnürte, knöchelhohe Winterstiefel), Winterkleidung (warme Jacke und Hose, Handschuhe und Kopfbedeckung) und gute Laune.

Bei Dunkelheit starten wir am Fuße des Belchens und laufen dann bis zum Gipfel, auf dem wir hoffentlich einen traumhaften Sonnenaufgang erleben dürfen. Anschließend werden wir im Belchenhaus zum Frühstück einkehren, bevor wir uns dann auf den Rückweg zur Talstation machen. Dauer: ca. 4 Stunden.

Leitung: Christiane Wisniewski

3.02677 So., 23.02.2025, 06:00 – 11:00 Uhr

Talstation der Belchenseilbahn

Gebühr: 55,00 € inkl. Frühstück im Wert von 28,00 €

Anmeldeschluss: 14.02.2025 (Bei Abmeldung nach Anmeldeschluss entstehen Stornokosten)



Wasserspass für Baby und Kleinkind

Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

Ziel der Wassergewöhnung ist die Förderung der motorischen, sozialen und geistigen Entwicklung des Säuglings. In diesem Kurs werden verschiedene Haltegriffe erklärt, Bewegungsarten auf oder unter Wasser werden gelernt, abwechslungsreiche Geräte und Hilfsmittel werden eingesetzt. Durch interessante Übungen, Singen und Spielen werden die Sinne angeregt. So wird der Kurs für Sie und Ihr Baby zu einem unvergesslichen Abenteuer. Bedingung: Schwimmfähigkeit der Begleitperson muss vorliegen, Schwimmwindeln oder Einmalwindel für das Baby sind Pflicht. Wassertemperatur 32° C.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02910 5x samstags, ab 14.09.2024, 09:30 – 10:15 Uhr

3.02914 5x samstags, ab 19.10.2024, 10:15 – 11:00 Uhr

3.02916 5x samstags, ab 23.11.2024, 09:30 – 10:15 Uhr

3.02918 5x samstags, ab 23.11.2024, 11:00 – 11:45 Uhr

3.02920 5x samstags, ab 18.01.2025, 10:15 – 11:00 Uhr

3.02922 5x donnerstags, ab 12.09.2024, 09:00 - 09:45 Uhr

3.02923 5x donnerstags, 24.10.2024, 09:00 - 09:45 Uhr

3.02925 5x donnerstags, 23.01.2025, 09:00 - 09:45 Uhr

Hallenbad Maulburg

Gebühr: 65,00 € zzgl. Eintritt.

Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge – Aufbaukurs

Dieser Kurs ist ein Aufbaukurs und schließt an Einsteiger an.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02924 6x donnerstags, 28.11.2024, 09:00 - 09:45 Uhr

Hallenbad Maulburg

Gebühr: 78,00 € zzgl. Eintritt

Wassergewöhnung (Baby/Kleinkind 11 Monate – 2 Jahre)

In diesem Kurs dürfen Babys/Kleinkinder und ihre Eltern (Schwimmfähigkeit muss vorliegen) erleben, was Wassergewöhnung alles zu bieten hat. Mit verschiedenen Übungsgeräten für die Kleinen, Bewegungsliedern, Spiele-Staffeln, Fangspielen, unterschiedlichsten Lernhilfen und Materialien werden alle Sinne in und unter Wasser auf spielerische Weise gefördert. Die Kleinen können ihren Bewegungsdrang ausleben und ihr Selbstbewusstsein in der Gruppe aufbauen.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02911 5x samstags, ab 14.09.2024, 10:15 – 11:00 Uhr

3.02915 5x samstags, ab 19.10.2024, 11:00 – 11:45 Uhr

3.02921 5x samstags, ab 18.01.2025, 11:00 – 11:45 Uhr

Hallenbad Maulburg

Gebühr: 65,00 € zzgl. Eintritt.

Wassergewöhnung (2-3 Jahre)

Größtes Augenmerk gilt der Freude und dem Spass im Element Wasser. Eltern und Kinder sollen durch unterschiedlichste, abwechslungsreiche Übungen und Materialien die Chance bekommen mehr Sicherheit und Fähigkeiten zu erlangen. Alles kann, nichts Muss! Spielerisch, mit vielen lockenden Reizen, werden methodische Unterrichtsinhalte wie „Selbstrettung“ gemeinsam erlebt und erlernt.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02913 5x samstags, ab 19.10.2024, 09:30 – 10:15 Uhr

3.02919 5x samstags, ab 18.01.2025, 09:30 – 10:15 Uhr

Hallenbad Maulburg,

Gebühr: 65,00 € zzgl. Eintritt.

Wassergewöhnung (3-4 Jahre)

Größtes Augenmerk gilt der Freude und dem Spaß im Element Wasser. Eltern und Kinder sollen durch unterschiedlichste, abwechslungsreiche Übungen und Materialien die Chance bekommen mehr Sicherheit und Fähigkeiten zu erlangen. Alles kann, nichts Muss! Spielerisch, mit vielen lockenden Reizen, werden methodische Unterrichtsinhalte wie „Selbstrettung“ gemeinsam erlebt und erlernt.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02912 5x samstags, ab 14.09.2024, 11:00 – 11:45 Uhr

3.02917 5x samstags, ab 23.11.2024, 10:15 – 11:00 Uhr

Hallenbad Maulburg,

Gebühr: 65,00 € zzgl. Eintritt.

vhs
Volkshochschule
Wiesental

vhs
Geschenk-Gutscheine
Das besondere Geschenk.



Wassergymnastik für Erwachsene

Maulburg

Wasserfitness – ein erfrischender Kurs für Gesundheit und Wohlbefinden

Wasserfitness ist ein erfrischendes und effektives Ganzkörpertraining, das speziell im Wasser durchgeführt wird. „Wasserfitness“ kombiniert die Vorteile des Wassers mit gezielten Fitnessübungen um Ihre Muskulatur zu stärken, die Ausdauer zu steigern und die Gelenke zu schonen. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke entlastet, während der Wasserwiderstand gleichzeitig die Muskulatur fordert.

Gelenkschonendes Training: Der Auftrieb im Wasser reduziert die Belastung auf Gelenke und Knochen, wodurch das Training ideal für Menschen mit Gelenkproblemen oder zur Rehabilitation nach Verletzungen ist.

Ganzkörperkräftigung: Die Übungen im Wasser beanspruchen alle großen Muskelgruppen und fördern die Muskelkraft und -ausdauer auf schonende Weise. Verbesserung der Herz-Kreislauf-

Gesundheit: Das Training im Wasser erhöht die Herzfrequenz und verbessert die kardiovaskuläre Fitness, was zu einem stärkeren Herz und einer besseren Durchblutung führt.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02945 10x dienstags, ab 10.09.2024, 19:45 – 20:30 Uhr

3.02946 10x sonntags, ab 15.09.2024, 19:15 – 20:00 Uhr

3.02947 10x dienstags, ab 19.11.2024, 19:45 – 20:30 Uhr

3.02948 10x sonntags, ab 24.11.2024, 19:15 – 20:00 Uhr

Hallenbad Maulburg,

Gebühr: 131,00 € zzgl. Eintritt.

Aqua Gymnastik

Das Training im Wasser macht Spaß und ist besonders schonend. Von der Schwerkraft befreit werden im Wasser aktive Übungen gemacht. Durch die sanfte Kraft des Wasserwiderstandes wird die Muskulatur bekräftigt, das Bindegewebe gestrafft und auch der Stoffwechsel aktiviert.

Leitung: Yuliia Lapytska, Dipl. Tanzkünstlerin, Hatha-Yogameisterin

3.02949 12x montags, ab 23.09.2024, 19:15 – 20:00 Uhr

Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

Gebühr: 92,00 € zzgl. Eintritt

Schopfheim

Aqua-Fitness am Morgen (Kleingruppe)

Aqua-Fitness bietet ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm, das mit der Poolnudel sowie Musik durchgeführt wird. Durch die gelenkschonende Wirkung des Auftriebs im Wasser eignet sich Aqua-Fitness für alle Leistungsgruppen und Adipöse. Ziel des Kurses ist die Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, wobei natürlich auch der Spaß im Medium Wasser nicht zu kurz kommen wird. Die Wasserhöhe beträgt 1,60 m.

Leitung: Silvia Sauer

3.02941 8x dienstags, ab 15.10.2024, 08:45 – 09:30 Uhr

Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs

Gebühr: 61,00 € zzgl. Eintritt

Aqua-Fitness am Morgen 50 + (Kleingruppe)

Aqua-Fitness bietet ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm, das mit der Poolnudel sowie Musik durchgeführt wird. Durch die gelenkschonende Wirkung des Auftriebs im Wasser eignet sich Aqua-Fitness für alle Leistungsgruppen und Adipöse. Ziel des Kurses ist die Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, wobei natürlich auch der Spaß im Medium Wasser nicht zu kurz kommen wird. Die Wasserhöhe beträgt 1,60 m.

Leitung: Silvia Sauer

3.02942 8x dienstags, ab 15.10.2024, 09:30 – 10:30 Uhr

Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs

Gebühr: 82,00 € zzgl. Eintritt

vhs
Volkshochschule
Wiesental

Ihre Anmeldung

Ihre Anmeldung zu einem Kurs gilt als bestätigt, falls Sie keine Absage erhalten. Eine besondere Anmeldebestätigung erfolgt nicht.



Vorträge und Workshops zu Gesundheit

Maulburg

Workshop: ChanMiGong und die Kunst der Mikrobewegungen (Ein Weg zu einem gesunden Rücken)

Mit subtilen Körperbewegungen Rückenleiden vorbeugen und Wohlbefinden steigern. Die Komplexität der Wirbelsäule ist für viele ein Buch mit sieben Siegeln.

Es herrscht oft ein Mangel an Körpergefühl und -bewusstsein: was zu Nackensteifheit, diffusen Rückenschmerzen oder Bandscheibenproblemen führen kann. Die Wirbelsäule ist trotz ihrer Verborgenheit eines der wichtigsten Körperteile, da sie uns täglich trägt und zentrale Versorgungswege enthält. Wichtig zu wissen ist, dass die Bandscheiben nicht durch die Blutzirkulation ernährt werden, sondern durch die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Das aus der chinesisch-buddhistischen Lehre stammende ChanMiGong nutzt geschmeidige, wellenförmige Bewegungen, um die Wirbelsäule und den gesamten Körper zu mobilisieren. Diese Praxis führt zu innerer Stärke und geistiger Klarheit und wird außerdem auch als QiGong für die Wirbelsäule und Gelenke bezeichnet.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bequeme Kleidung wird empfohlen.

Leitung: Marcus Petzold

3.01221 Mo., 14.10.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Dorfstübli Maulburg

Gebühr: 11,00 €

Schopfheim

Vegan ernähren für Anfänger*innen – Vortrag mit Fragerunde

Sie denken darüber nach, sich größtenteils oder vollständig vegan zu ernähren? Haben Sie Bedenken, ob Sie dann auch vollwertig und gesund essen? Oder wissen Sie einfach nicht wie Sie den Ernährungswechsel in die Tat umsetzen wollen? Vielleicht essen Sie auch schon vegan und möchten nur Ihr Ernährungswissen auffrischen?

In diesem anderthalbstündigen Vortrag mit Diskussion lernen Sie eine vollwertige, pflanzenbasierte Ernährungsweise kennen. Wissenschaftlich fundiert aber leicht verständlich und für jeden durchführbar. Leitung: Björn Karsten Wendisch

3.04030 Mo., 07.10.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 7,00 €, Barzahlung an der Abendkasse

Workshop: Kraft der Natur – Die Basics der ätherischen Öle

Du erfährst die wichtigsten Basics, wie die 100%-ige Pflanzenpower dich und deine Familie auf sichere Art und Weise in jeder Lebenslage (körperlich und emotional) unterstützen kann. Wir stellen dir die zehn meist genutzten Öle vor und erklären, wie du damit für jede Situation im Alltag gewappnet bist. Was nimmst du mit nach Hause? Eine Ölprobe deiner Wahl. Es ist kein Wissen vorausgesetzt – jede/r ist willkommen!

Leitung: Tatjana Wenk

3.04034 Mo., 14.10.2024, 19:00 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 14,00 € zzgl. Materialkosten i.H. v. 5,00 €

sind am Kurstag bei der Dozentin zu entrichten.

Vortrag: Erkältung im Anmarsch – angeschlagenes Immunsystem stärken

In der kalten Jahreszeit haben Erkältungsviren Hochsaison, und ein starkes Immunsystem ist der beste Schutz gegen Infektionen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihr geschwächtes Immunsystem mit Hilfe der Ernährung über Tee bis zu Supplements stärken können und welche Nährstoffe und Lebensmittel Sie Ihrem Körper zur Regeneration unterstützend geben können. Bringen Sie gerne Ihre Fragen und Erfahrungen mit – wir freuen uns auf einen regen Austausch!

Leitung: Daniela Tobies, Ernährungsberaterin

3.04031 Do., 17.10.2024, 18:00 – 20:15 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé, Gebühr: 7,00 €

Vortrag: Anti-entzündliche Ernährung: Gesund und Vital durch bewusste Ernährung

Entzündungen im Körper können die Ursache für viele chronische Erkrankungen sein und unser Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen. Mit der richtigen Ernährung können Sie aktiv gegen Entzündungen vorgehen und Ihre Gesundheit nachhaltig verbessern. In diesem Vortrag lernen Sie die Grundlagen der anti-entzündlichen Ernährung, welche Lebensmittel entzündungshemmend wirken und welche entzündungsfördernd sind und wie Sie durch bewusste Ernährung Entzündungen vorbeugen und bestehende Beschwerden lindern können. Bringen Sie gerne Ihre Fragen und Erfahrungen mit – wir freuen uns auf einen regen Austausch!

Leitung: Daniela Tobies, Ernährungsberaterin

3.04032 Do., 07.11.2024, 18:00 – 20:15 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé, Gebühr: 7,00 €



Eine Online-Veranstaltungsreihe – Gut essen – nachhaltig und regional genießen, die Umwelt schonen und Müll vermeiden.

Die drei Vorträge werden im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“ durchgeführt.

Die Teilnehmenden benötigen einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss, sie sind in der Veranstaltung nicht sichtbar und hörbar. Fragen und Diskussionsbeiträge können über die Chat-Funktion an die Referierenden gerichtet werden.

Mag ich nicht“ zu „Mega Lecker“ – Saisonal & regional essen leicht und lecker

Zutaten statt Rezepte tauschen – so lautet der Ansatz von Verena Hirsch, um saisonale Ernährung im Alltag einfach und lecker umzusetzen. So wird eine simple Gemüsepfanne durch frischen Spargel im Frühling oder aromatischen Kürbis im Herbst zu einem kulinarischen Erlebnis. Dieser Vortrag zeigt auf, wie einfach und schmackhaft der Umstieg auf eine saisonale und regionale Ernährung sein kann und ermutigt dazu, neue Geschmackserlebnisse mit lokalen Produkten zu entdecken. Sie lernen die saisonalen Zeiten von Obst und Gemüse in Deutschland kennen und erfahren, wo Sie regionale Produkte kaufen können. Zudem gibt es originelle Zubereitungstipps, die die ganze Familie überzeugen werden! Viel Spaß beim Ausprobieren!

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Zur Referentin: Aufgewachsen auf einem Bio-Bauernhof zeigt Verena Hirsch, wie wertvoll Lebensmittel wirklich sind: Auf ihrem Blog allmydeer.com teilt sie Wissen rund um Bio-Landwirtschaft, kreiert saisonale Rezepte mit regionalen Zutaten und zeigt, wie aufgegebene Lebensmittel wieder aufgepeppt werden können. Außerdem hält sie Vorträge über nachhaltige Ernährung und ist Autorin von „DEINE KÜCHE KANN NACHHALTIG“.

3.04041, Mi., 09.10.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Online, Gebührenfrei!

Der ökologische Fußabdruck unserer Ernährung

Klimawandel, Wasserknappheit und Flächenverbrauch sind zentrale Umweltprobleme, die eng mit unserer Ernährung verbunden sind. Der Vortrag thematisiert die ökologischen Auswirkungen unseres Nahrungskonsums und die Möglichkeiten, wie wir als Verbraucher*innen negative Umweltauswirkungen reduzieren können. Neben dem CO²-Fußabdruck werden insbesondere der Wasser- und Flächenfußabdruck verschiedener Lebensmittel betrachtet. Dabei werden die Lebenszyklen der Lebensmittel von der landwirtschaftlichen Produktion bis hin zur Einkaufsfahrt analysiert, einschließlich der Bedeutung von Regionalität, Saisonalität und Ernährungsweise.

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Zur Referentin: Dr. Hanna Karg ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am ifeu-Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg gGmbH. Einer ihrer Arbeitsschwerpunkte ist die ökobilanzielle Bewertung von Lebensmitteln
3.04042 Mi., 23.10.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Online, Gebührenfrei!

„Genießen statt Wegwerfen“ – Lebensmittelverschwendung stoppen

Etwa 12 Millionen Tonnen Lebensmittel landen in Deutschland jährlich im Müll. Haushalte tragen einen großen Anteil an diesen Müllmengen. Diese Verschwendung kostet Geld, verbraucht unnötig Rohstoffe, ist klimaschädigend und ethisch problematisch. Der Vortrag gibt eine Einführung in das Thema Lebensmittelverschwendung, zeigt, wo Lebensmittelverluste entstehen und erläutert, was jeder Einzelne dagegen tun kann. Dazu gehören Tipps zu Hygiene, zur Lagerung und Umgang mit Lebensmitteln im Haushalt sowie der richtige Umgang mit Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum.

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Zur Referentin: Amelie Schönbrunner ist nach einem Studium der Ernährungswissenschaften an der Universität Hohenheim seit 2016 Fach- und Rechtsberaterin im Bereich Lebensmittel und Ernährung bei der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V. in Reutlingen.

3.04043 Mi., 06.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Online, Gebührenfrei!



Gesundheit für Eltern und Kinder

Maulburg

Geburtsvorbereitung trifft Schwangerenfitness

In diesem Kurs wirst du auf allen Ebenen auf die Geburt vorbereitet, sodass du danach fit, voller Selbstvertrauen, informiert und entspannt dem Abenteuer Geburt begegnen kannst.

Der Kurs startet mit einem abwechslungsreichen Bewegungsangebot und geht dann in den informativen Part über.

Kursinhalt:

- Schwangerenfitness
- Geburtsablauf
- Geburtsphasen
- Geburtspositionen
- Achtsamkeitsschulung
- Atemübungen und Massagetechniken zur Schmerzlinderung
- Meditationen
- Übungen mit dem Rebozo-Tuch

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Kissen, Decke, rutschfeste Socken oder sportliches Schuhwerk.

Bitte direkt in Sportbekleidung kommen, da es keine Möglichkeit zum Umziehen gibt.

Leitung: Sandra Sahin, Kinderkrankenschwester und Trainerin für Gesundheit und Fitness

3.04110 5x dienstags, ab 10.09.2024, 09:00 – 11:30 Uhr

Mehrzweckhalle (Probenraum 1. OG) Maulburg

Gebühr: 75,00 €

Schopfheim

Babymassage – Sanfte Hände für Babys

Kontakt und Wärme sind die intensivste Form liebevoller Berührung. Gestreichelt oder massiert zu werden ist für jeden Menschen schön und für Babys besonders. Denn gerade in den ersten Lebenswochen und Lebensmonaten braucht der Mensch zum Wachsen und Gedeihen viel körperliche Berührung und Zuwendung, damit er sich physisch gut entwickeln kann. Die Baby-massage, in der auch Pekip-Elemente verankert sind, entspannt, fördert die Entwicklung, die Resilienz, das Körperbewusstsein und somit das Selbstvertrauen des Kindes. Babymassage sorgt für ruhigeren Schlaf, kann bei Blähungen sowie gegen Unruhezustände helfen. Sie bestärkt das gegenseitige Vertrauen zwischen den Eltern und ihrem Kind. Eine Teilnahme an diesem Kurs ist schon für Babys ab der 1. Lebenswoche möglich. Das Baby sollte aber ein Gewicht von 3.000 g erreicht haben. Für Fragen zum

Kurs wenden Sie sich bitte direkt an die Kursleiterin (0174 60 49 243, ab 18 Uhr). Nach dem Kurs steht die Kursleiterin noch für individuelle Fragen zur Verfügung.

Bitte mitbringen: ISO-Matte oder eine Decke, 2 Badetücher, 1 Tuch zum Einwickeln, Söckchen und Öl (Mandel-, Jojoba- oder Calendulaöl)

Leitung: Martina Matt, Kinder- und Säuglingskrankenschwester, Familien- und Sozialberaterin

3.04100 8x freitags, ab 13.09.2024, 15:30 – 16:30 Uhr

3.04101 8x freitags, ab 06.12.2024, 15:30 – 16:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 99,00 €

Rückbildungskurs für Mütter mit Baby

Ungefähr 8 Wochen nach der Geburt (Kaiserschnitt nach 10-12 Wochen) kannst du in der Regel mit der Rückbildung beginnen.

Sobald ihr euch mit eurem Baby eingelebt habt, eure Geburtsverletzungen abgeheilt sind und ihr das GO vom Gynäkologen erhalten habt, wird es Zeit, sich wieder um den eigenen Körper und das Thema ‚Rückbildung‘ zu kümmern. Dein Körper musste nicht nur in den 9 Monaten Schwangerschaft einen wahren Kraftakt vollbringen, sondern auch jetzt noch nach der Geburt um sich wieder ‚zurück zu bilden‘. Ich lege großen Wert auf die Stärkung des Beckenbodens, Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen sowie die Stabilisierung des ganzen Körpers einschließlich Dehn- und Entspannungsübungen. Du sollst wieder ein Gespür für deine Körpermitte entwickeln!

Rückbildung ist kein Power- oder Fitness-Training !

Dieser Kurs wird NICHT von der Krankenkasse erstattet. Es ist also ein reiner Selbstzahler-Kurs.

Mitzubringen sind ein großes Handtuch, Wohlfühlsachen inkl. eventuell warme Socken.

Leitung: Brigitte Scheibler, Rückbildungstrainerin

3.04102 8x dienstags, ab 08.10.2024, 11:00 – 12:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 95,00 €

Wickel- und Auflagenkurs – mit der Natur heilend unterstützen

Welche Wickel und Auflagen helfen bei Bronchitis, Ohrenschmerzen, Fieber und Entzündungen? Welche Wickel/Auflagen (Wirkstoffe) eignen sich für Säuglinge, Kinder und Erwachsene?

Leitung: Martina Matt, Kinder- und Säuglingskrankenschwester, Familien- und Sozialberaterin

3.04103 Sa., 26.10.2024, 10:00 – 16:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum 05

Gebühr: 59,00 €



Kochen und Backen

Schopfheim

Backspaß für Kids & Teens (ab 6 Jahren)

Vom CupCake bis zum Cakepop – wir testen die neuen Backtrends und toben uns dabei mit Zuckerstreuseln, Lebensmittelfarbe und Fondant so richtig aus. Schnappt euch gerne einen Freund / eine Freundin, meldet euch an und seid dabei, Gemeinsam backen macht doch immer am meisten Spaß.

Vorhandene Allergien bitte im Voraus melden.

Bitte mitbringen: leere Vesperdose (falls etwas übrig bleibt), etwas zu trinken, Geschirrhandtuch

Leitung: Laura Heijmen

3.0501 Fr., 18.10.2024, 15:00 – 17:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 19,00 € zzgl. 10 Euro Lebensmittelkosten pro Kind (in bar bei der Kursleitung zu entrichten)

Kochspaß für Kids & Teens (ab 6 Jahren)

Verbannt die Eltern aus der Küche und schwingt selbst den Kochlöffel. Vom herzhaften Wrap bis hin zum Smoothie werden wir einiges ausprobieren. Schnappt euch gerne einen Freund, eine Freundin und kommt vorbei, denn gemeinsam kochen und essen macht doch immer am meisten Spaß.

Vorhandene Allergien bitte vorab melden.

Bitte mitbringen: leere Vesperdose (falls etwas übrig bleibt), etwas zu trinken, Geschirrhandtuch

Leitung: Laura Heijmen

3.0502 Fr., 08.11.2024, 15:00 – 17:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 19,00 € zzgl. 8 Euro Lebensmittelkosten pro Kind (in bar bei der Kursleitung zu entrichten)

In der Weihnachtsbäckerei Kids & Teens (ab 6 Jahren)

In der Weihnachtsbäckerei gibt es manche Leckereien... Tannenbaum und Plätzchenduft, Weihnachten liegt in der Luft. Ob kneten, ausrollen und ausstechen – gemeinsam backen wir viele Leckereien rund um das Thema Weihnachten.

Na, seid ihr neugierig und habt Lust dabei zu sein?

Vorhandene Allergien bitte vorab melden.

Bitte mitbringen: leere Vesperdose (für Weihnachtsgebäck), etwas zu trinken, Geschirrhandtuch

Leitung: Laura Heijmen

3.0503 1x Fr., 29.11.2024, 14:30 – 16:30 Uhr

3.0506 1x Fr., 13.12.2024, 14:30 – 16:30 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Lehrküche

Gebühr: 19,00 € zzgl. 10 Euro Lebensmittelkosten pro Kind und Tag (in bar bei der Kursleitung zu entrichten)

Kochkurs: Selbst ist der Mann, „Liebe geht auch durch den Magen“

Sind Männer die besseren Köche? Wenn Sie tatsächlich kochen vielleicht schon. In diesem Kochkurs soll den Teilnehmenden vermittelt werden, wie sie ihre Partner*innen verwöhnen können. Neben Grundsätzlichem werden wir unterschiedliche Menüs zusammen kochen und verkosten. Dabei gibt es viele Tipps zu Einkauf, Lagerung, Zubereitung, Knigge und Tischdekoration. Männer, ran an die Töpfe!

Leitung: Dietmar Weniger

3.0507 Mi., 16.10.2024, 18:00 – 21:00 Uhr, 5 Termine

Friedrich-Ebert-Schule, Lehrküche

Gebühr: 90,00 € zzgl. 7,00 € Lebensmittelbeitrag vor Ort / pro Tag



**Büro- und Schulbedarf • Copy-Shop
Papeterie • Stempeldienst • Toner & Tinte**

Hauptstr. 43 | 79650 Schopfheim

Telefon: 07622 / 66 82 06 | Fax: 07622 / 66 82 07

info@buero-complett-maertz.de

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 8.30 - 18.00 Uhr

Samstag 8.30 - 14.00 Uhr



Hausen

Brot, Brötchen & Co.

Für den wunderbaren Duft am Morgen, zum Genießen oder ein gemütliches Abendbrot – das Backen von Brot, Brötchen und Co. zaubert besondere Momente. Selbstgebacken schmeckt nicht nur wunderbar, wir wissen auch was darin steckt. Zuhause selbst zu backen ist viel leichter, als man denkt. Welche Teige gibt es? Welche Zutaten braucht man? Wie wird die Kruste schön knusprig? Alle Rezepte sind speziell für das Backen im heimischen Herd geeignet. Für das Essvergnügen an diesem Abend stellen wir Brotaufstriche her.

Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Vorratsdosen für Kostproben!

Leitung: Sabine Vogel, Fachberaterin für Stress und Burnout, staatlich anerkannte Diätassistentin

3.0504 Mi., 25.09.2024, 18:30 – 22:00 Uhr

Grundschule Hausen, Lehrküche

Gebühr: 17,00 € zzgl. 15,00 € Lebensmittelkosten (bar bei der Kursleitung zu entrichten)

Gute Laune kann man essen.

Es ist kein Zufall, dass wir bei Kummer oder schlechter Laune Lust auf bestimmte Lebensmittel bekommen. Gefühle entstehen im Gehirn und werden durch bestimmte Botenstoffe der Nahrung gesteuert. Kurz gesagt: „Gute Laune kann man essen“. Aus den wirksamen Fröhlichmacher-Lebensmittel stellen wir Gerichte zusammen.

Vor dem Kurs Aversionen und Allergien bekannt geben!

Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Schürze und Vorratsdosen für Kostproben!

Leitung: Sabine Vogel, Fachberaterin für Stress und Burnout, staatlich anerkannte Diätassistentin

3.0505 Mi., 13.11.2024, 18:30 – 22:00 Uhr

Grundschule Hausen, Lehrküche

Gebühr: 17,00 € zzgl. 15,00 € Lebensmittelkosten (bar bei der Kursleitung zu entrichten)

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag:

9.00 bis 19.00 Uhr

Samstag:

9.00 bis 16.00 Uhr



REGIO
GmbH
BUCH

Regio Buch GmbH

Hauptstraße 58

79650 Schopfheim

Tel.: 0 76 22 / 66 80 - 00

Fax: 0 76 22 / 66 80 - 02

E-mail: regiobuch@t-online.de

Sprachen

Scannen Sie den QR-Code und melden Sie sich direkt an.



<https://www.vhs-wiesental.de/programm/sprachen>

Die Ansprechpartnerinnen der jeweiligen
Fachbereiche und Außenstellen finden Sie auf Seite 4.

- Deutsch als Zweitsprache
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Portugiesisch

Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER), Abb. S.53

Im Europa der 28 Mitgliedsstaaten geht es darum, Grenzen und Barrieren abzubauen. Dabei spielen die Sprachen eine bedeutende Rolle. Auf einem gemeinsamen Markt soll es vergleichbare Kriterien für die Sprachkompetenz der Lernenden in den Schulen, in den Universitäten und im Berufsleben geben. Deshalb entwickelte der Europarat den GER (Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen), der auf sechs international vergleichbaren Niveaustufen basiert. Jede Stufe steht für ein Niveau von sprachlichen Fertigkeiten. Sogenannte *can-do statements* beschreiben die Sprachkompetenz. Auf der Grundlage dieser Fertigungsbeschreibungen können Sie sich selbst einstufen und den für Sie passenden Kurs auswählen.

Sprachprüfungen

Bei Interesse an einer offiziell anerkannten Sprachprüfung berät Sie die vhs gerne (Telefon 07622 / 6739-176).



Hinweis Lehrbücher

Kaufen Sie sich ein Lehrbuch bitte erst dann, wenn Sie sicher sind, dass Sie auch am Kurs teilnehmen werden. Sie müssen das Buch in der ersten Kursstunde noch nicht besitzen. Kosten für umsonst gekaufte Lehrwerke können nicht erstattet werden.

Kooperationen

AK Integration Schopfheim e.V.

Wir möchten in unserer Stadt Menschen aus unterschiedlichen Herkunftsländern, Kulturen und Religionen durch gegenseitiges Kennenlernen und Miteinander-aktiv-sein näher zusammenbringen. Beispiele unserer Aktivitäten sind das Internationale Frühstück, Begegnungscafé oder Deutschtraining.

Alle Informationen, Terminkalender etc. unter:

www.aki-schopfheim.de

Adresse AK.I Begegnungstreff: Austraße 7, Schopfheim

Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer des Caritasverbandes Lörrach

Martin Holz, Telefon 07621/927511

Mona Steinebrunner, Telefon 07625 /911 577 0

Das Nachhilfe-Studio

- Individuelle Förderung in Einzelunterricht oder kleinen Lerngruppen
- Intensivkurse zur Prüfungsvorbereitung
- Lernberatung und Lernstrategien
- qualifizierte Lehrkräfte

Inh. Dr. Wolfgang Rohn
Tel. 0 7622 / 62031

Hauptstrasse 14
79650 Schopfheim



Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen

kompetente Sprachverwendung



C2 bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe C2 folgendes können:

- Hören** ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
- Sprechen** sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
- Lesen** jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
- Schreiben** anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

C1 bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe C1 folgendes können:

- Hören** Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
- Sprechen** sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
- Lesen** komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
- Schreiben** sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

selbstständige Sprachverwendung



B2 bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B2 folgendes können:

- Hören** im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
- Sprechen** sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
- Lesen** Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
- Schreiben** detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

B1 bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B1 folgendes können:

- Hören** das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
- Sprechen** in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben, Meinungen wiedergeben
- Lesen** Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
- Schreiben** persönliche Briefe schreiben

elementare Sprachverwendung



A2 bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A2 folgendes können:

- Hören** einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
- Sprechen** kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
- Lesen** kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
- Schreiben** kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

A1 bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A1 folgendes können:

- Hören** einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
- Sprechen** sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
- Lesen** einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten
- Schreiben** einfache Standardformulare, z. B. im Hotel ausfüllen



Deutsch als Zweitsprache



Die vhs Wiesental bietet für Personen mit Migrationshintergrund BAMF-Integrationskurse an (Niveau A1 bis B1). Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten Personen eine Teilnahmebescheinigung über das besuchte Niveau. A1-Zertifikate werden jedoch nicht ausgestellt. Am Ende des Integrations-Sprachkurses steht die B1-Prüfung „Deutstest für Zuwanderer“ (DTZ, Niveau A2/B1). Lehrkräfte des Integrationskurses haben eine BAMF-Zulassung und bereiten Teilnehmende auf die Prüfung vor. Seit 2023 können an der vhs Wiesental nur noch Personen den DTZ ablegen, die mindestens ein Modul Integrationskurs besucht haben (egal an welcher Schule).

Deutschkurse mit BAMF-Förderung Integrationskurse (Ziel B1)



15 Jahre Integrationskurse
65 Jahre Integration

Die vhs Wiesental bietet seit über 15 Jahren Integrationskurse mit Förderung des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) an. Für diese Kurse braucht man eine Berechtigung des BAMF oder eine Verpflichtung/Berechtigung der Ausländerbehörde/des Jobcenters.

Antragstellung, Beratung und Anmeldung zu diesen Kursen: nur mit persönlichem Termin bei Frau Ruth Simons (Tel. 07622/6739-180, r.simons@vhs-wiesental.de)

Anfrageformular im Internet:

Scannen Sie diesen QR-Code ein und füllen Sie das Formular aus. Wir melden uns dann so schnell wie möglich bei Ihnen.



Unser Angebot an Integrationskursen und die Anzahl freier Plätze ändern sich laufend. Deshalb finden Sie in diesem Heft keine Angaben zu einzelnen Kursmodulen und -zeiten. Alle Informationen erhalten Sie in einer persönlichen Beratung.

Einstufungstest

Jede Person, die einen Integrationskurs bei der vhs machen möchte, muss vorher einen Einstufungstest machen, damit der passende Kurs ermittelt werden kann. Einstufungstermine nur nach telefonischer Voranmeldung unter Tel: 07622/6739-176.

Dauer und Preis

Ein Modul des Integrationskurses umfasst 100 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten, dauert ca. 2 Monate und kostet für BAMF bewilligte/verpflichtete (und daher geförderte) Personen derzeit 229,- €. Personen ohne Förderung bezahlen pro Modul 458,- €. Empfänger*innen von Sozialleistungen können Antrag auf Kostenbefreiung stellen.

Ein kompletter „allgemeiner Integrationskurs“ besteht aus sechs Modulen Sprachkurs und einem Modul Orientierungskurs. Der Orientierungskurs behandelt gesellschaftliche und politische Themen, schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ ab und ist für bestimmte Personen nach dem Ausländerrecht vorgeschrieben. Daneben gibt es an der vhs Schopfheim auch Zweitschriftlernerkurse mit neun Modulen Sprachkurs plus Orientierungskurs. Diese Kurse haben ein langsames Lerntempo.

Au-Pairs

Au-Pairs können sich zu Integrationskursen anmelden und erhalten bei Vorlage des Au-Pair-Vertrages 25% Rabatt.

Sprachprüfung Deutsch B1

Die B1-Prüfung „Deutstest für Zuwanderer“ wird für unsere Kursteilnehmer*innen im Rahmen ihres Integrationskurses durchgeführt. Personen, die keinen Integrationskurs besucht haben, können bei uns keine B1-Prüfung ablegen.

Sprachübergreifendes Angebot: Sprachtandem



**ZWEI MENSCHEN, ZWEI SPRACHEN,
EIN GEMEINSAMES ZIEL.**

Reden, hören, verstehen – Lernen im Tandem ist kommunikativ und macht Spaß!

JETZT TANDEMPARTNER FINDEN: www.vhs-tandem.de

SPRACHTANDEM

Ein kostenloser Service der Volkshochschulen

vhs



Fremdsprachen: Häufige Fragen

Warum soll ich mich vor Kursbeginn anmelden? Kann ich nicht einfach zur ersten Stunde kommen und da die Anmeldung ausfüllen?

Für Kurzsprechende haben unsere Lehrkräfte zwar Anmeldekarten dabei, die Sie beim ersten Kurstermin ausfüllen können. Bei zu wenig Anmeldungen vor Kursbeginn wird ein Kurs aber unter Umständen noch vor der ersten Stunde abgesagt. Deshalb sollten Sie sich auch dann vorher anmelden, wenn ein Kurs Sie interessiert, Sie aber noch nicht restlos entschlossen sind. Innerhalb von drei Tagen nach Kursbeginn können Sie sich kostenlos schriftlich wieder abmelden.

Was kostet mein Sprachkurs?

Das kommt auf die Anzahl der Kurstermine und die Anzahl der Teilnehmer*innen an. Wenn weniger als 10 Personen teilnehmen, erhöht sich der Kurspreis nach einer Staffellung. Was Ihr Kurs tatsächlich kostet, erfahren Sie in der ersten Kursstunde. Ist Ihr Kurs teurer, weil wenig Personen gekommen sind? Dann können Sie sich innerhalb von drei Tagen nach der ersten Stunde kostenlos schriftlich wieder abmelden. Aber bedenken Sie: Eine kleine Gruppe bietet auch Vorteile! Das Lernen ist intensiv und persönlich, und Sie machen viel schneller Fortschritte.

Kann ich in der ersten Stunde kostenlos schnuppern?

Alle Personen, die an der ersten Kursstunde teilnehmen, müssen sich vorher schriftlich angemeldet haben. Wer das nicht geschafft hat, kann bei der Kursleitung am ersten Termin noch eine Anmeldekarte ausfüllen, allerdings vor Beginn des Unterrichts.

Muss ich ein Lehrbuch schon in der ersten Stunde mitbringen?

Nein. Bitte besorgen Sie sich ein Lehrbuch erst dann, wenn Sie sicher am Kurs teilnehmen bzw. wenn der Kurs die Mindestpersonenzahl erreicht hat. Kosten für nicht benötigte Lehrbücher werden von uns nicht erstattet.

Das Kursniveau passt doch nicht für mich. Was kann ich tun?

Sprechen Sie bitte gleich nach dem ersten Kurstermin mit der Kursleitung oder der Fachbereichsleitung (Frau Simons). Gerne beraten wir Sie. Um- und Abmeldungen unterliegen unseren AGB.

Englisch

 **Schopfheim**



4.0601 English for your holiday (A1)

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1 (kein Anfängerkurs)

Lehrbuch: Englisch für den Urlaub

Möchten Sie in ein englischsprachiges Land reisen und sich sprachlich vorbereiten? In diesem Kurs können Sie Ihre Englischkenntnisse auffrischen/ausbauen und verschiedenste Kommunikationssituationen mit einer Muttersprachlerin trainieren.

Leitung: Mary Rowson

15x dienstags, ab 24.09.2024, 19:00 – 20:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051

Gebühr: 72,00 € bei 10 Teilnehmenden,
bei weniger Personen höher nach Staffellung

4.06004 Englisch am Abend IV (A1.2)

Zielgruppe: Personen mit kleinen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Easy English

Englisch begegnet uns überall und viele englische Wörter sind uns geläufig. Wenn Sie die Sprache aber aktiv sprechen möchten, werden Sie in diesem Kurs schnell Erfolgserlebnisse haben und sich trauen, eigene Sätze zu formulieren. Sie haben schon an einem Englisch-Anfängerkurs teilgenommen oder kleine Vorkenntnisse? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie.

Leitung: Mary Rowson

15x montags, ab 23.09.2024, 20:00 – 21:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051

Gebühr: 103,00 € (Preisbeispiel bei 7 Personen,
genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

4.0605 Englisch am Abend V (A2)

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1

Lehrbuch: Easy English A2.2

Wenn Sie aktiv Englisch sprechen möchten, werden Sie in diesem Kurs schnell Erfolgserlebnisse haben und immer mutiger eigene Sätze formulieren. Wiedereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Leitung: Mary Rowson

15x montags, ab 23.09.2024, 19:00 – 20:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051

Gebühr: 72,00 € bei 10 Teilnehmenden,
bei weniger Personen höher nach Staffellung



4.0607 Englisch am Abend VII (A2/B1)

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2

Lehrbuch: Easy English B1.1

In einer munteren Gruppe reaktivieren wir entspannt, aber effektiv Ihr eingerostetes Schulenglisch. Mit einem Lehrbuch erweitern wir den Wortschatz und lernen neue Grammatikstrukturen. Come and join us!

Leitung: Mary Rowson

15x donnerstags, ab 26.09.2024, 18:00 – 19:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051

Gebühr: 72,00 € bei 10 Teilnehmenden,

bei weniger Personen höher nach Staffellung

4.0624 Englisch nach Feierabend (B1)

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1

Lehrbuch: At Your Leisure

Nachdem wir das Lehrbuch „At your leisure“ durchgearbeitet haben, möchten wir das Gelernte in die Praxis umsetzen und Konversation üben. Wir werden aus der Zeitschrift „Spotlight“ Artikel lesen, darüber sprechen und aus den Hürden der gesprochenen Sprache die grammatikalischen Fragen gezielt bearbeiten.

Leitung: Jacqueline Roth-Obrist

15x dienstags, ab 24.09.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 052

Gebühr: 108,00 € bei 10 Teilnehmenden,

bei weniger Personen höher nach Staffellung

4.0613 Keep your English in Practise (B2)

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1+

Lehrbuch: wird in erster Stunde besprochen

In angenehmer Runde führen wir englische Alltagsgespräche, festigen die Grammatik und erweitern unser Vokabular. Come and join us!

Leitung: Mary Rowson

15x donnerstags, ab 26.09.2024, 19:00 – 20:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051

Gebühr: 72,00 € bei 10 Teilnehmenden,

bei weniger Personen höher nach Staffellung

4.0618 Englisch für Senior*innen (B2)

Zielgruppe: Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Niveau B1/B2

Lehrbuch: In conversation II

Wir sprechen über alltägliche und auch ungewöhnliche Themen. Zwischendurch lesen wir Kurzgeschichten und Rezepte zum Nachkochen. Hauptsache: Sprechen!

Leitung: Laurene Thompson

15x dienstags, ab 24.09.2024, 10:00 – 11:30 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 108,00 € bei 10 Teilnehmenden,

bei weniger Personen höher nach Staffellung

ENGLISCH KONVERSATION



Hausen

4.0604 Murder, Miss Marple and St Mary Mead (B1/B2)

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1

Die Lektüre wird zu Kursbeginn ausgewählt.

The English countryside is the ideal setting for a traditional “whodunit” and winter evenings the ideal time to read one together. We shall turn to Agatha Christie, the queen of crime, and use our English to discuss the clues and decide who did it!

Leitung: Alison Ehrmann

10x mittwochs, ab 02.10.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Grundschule Hausen, 1. OG Raum Betreuungszimmer

Gebühr: 72,00 € bei 10 Teilnehmenden,

bei weniger Personen höher nach Staffellung



Schopfheim

4.0622 English Conversation (B1/B2)

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1/B2

We are a group who enjoy a weekly exchange of life experience, thoughts and ideas. We get new input with the magazine „spotlight“ and would like to invite you to extend our interaction.

Leitung: Jacqueline Roth-Obrist

10x mittwochs, ab 25.09.2024, 18:30 – 19:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum 05

Gebühr: 60,00 € (Preisbeispiel bei 8 Personen,

genauer Kurspreis wird in erster Stunde mitgeteilt)



Volkshochschule
Wiesental

Hinweis Lehrbücher

Kaufen Sie sich ein Lehrbuch bitte erst dann, wenn Sie sicher sind, dass Sie auch am Kurs teilnehmen werden. Sie müssen das Buch in der ersten Kursstunde noch nicht besitzen. Kosten für umsonst gekaufte Lehrwerke können nicht erstattet werden.



Französisch

Schopfheim



4.0803 Französisch III am Abend (A1)

Zielgruppe: Personen mit geringen Vorkenntnissen
Lernmaterial: wird in der ersten Stunde besprochen

Dieser Kurs ist nicht für komplette Anfänger*innen geeignet, sondern setzt kleine Vorkenntnisse – z.B. aus dem Vorgängerkurs – voraus. Anhand verschiedener Materialien erarbeiten wir uns die charmanten Tücken des Französischen. Mit Spaß und in entspannter Atmosphäre üben wir die Aussprache. Wiedereinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Leitung: Christiane Kästle

12x montags, ab 07.10.2024, 18:30 – 19:30 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 056

Gebühr: 96,00 € (Preisbeispiel bei 6 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

4.08014 Französisch hören und sprechen XIV-2 (A2)

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1.2
Das Kursmaterial (Audios, Buch) wird von der Kursleiterin selbst erstellt und kann bei ihr im Kurs erworben werden. Gearbeitet wird mit Dialogen im MP3-Format, die überall unterwegs auf dem Handy zur Vertiefung des Stoffs angehört werden können.

Themen: ausführliche praktische Übungen mit den Possessiv- und Demonstrativpronomen, Beschreibung der Familie, Vergangenheit: passé composé / imparfait

Leitung: Myriam Kursawe

10x donnerstags, ab 26.09.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 124,00 € (Preisbeispiel bei 6 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

4.08023 Französisch hören und sprechen XXIII (B2)

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1
Das Kursmaterial (Audios, Buch) wird von der Kursleiterin selbst erstellt und kann bei ihr im Kurs erworben werden. Gearbeitet wird mit Dialogen im MP3-Format, die überall unterwegs auf dem Handy zur Vertiefung des Stoffs angehört werden können.

Themen: Kaufgespräche auf hohem Niveau in Konditorei, Backrezepte verstehen, conditionnel présent, (Si-Satz II), subjonctif

Leitung: Myriam Kursawe

10x donnerstags, ab 26.09.2024, 19:30 – 20:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 124,00 € (Preisbeispiel bei 6 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

Zell

4.08024 Französisch auf lebendige Art, Fortgeschrittene XXV (B1)

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1
Anhand von Texten, Spielen und Audios üben wir fließend Französisch zu sprechen. Um zusätzlich den Wortschatz auszubauen, lernen wir neue Vokabeln und hilfreiche Ausdrücke für den Alltag. Ich bin Französin und werde Ihnen die Sprache hauptsächlich mündlich beibringen. In einer kleinen Lerngruppe kommen Sie viel zum Sprechen.

Leitung: Myriam Kursawe

10x dienstags., 24.09.2024, 18:30 – 20:00 Uhr,

Mensa Zell

Gebühr: 149,00 € zzgl. Materialkosten (Preisbeispiel bei 5 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

Italienisch

Schopfheim



4.0901 Italienisch I für Anfänger*innen (A1)

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: wird im Unterricht besprochen.

Ich möchte Sie einladen, Italien und die italienische Sprache mit Vergnügen zu entdecken! Der Kurs ist bestimmt für Personen, die keinerlei oder nur geringe Vorkenntnisse besitzen. In diesem ersten Semester werden Sie einen sanften und unterhaltenden Einstieg ins Italienische erleben. Ich freue mich auf Sie!

Leitung: Daniela Praino

12x donnerstags, ab 10.10.2024, 19:30 – 20:30 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 054

Gebühr: 58,00 € bei 10 Teilnehmenden, bei weniger Personen höher nach Staffelung

4.0903 Italienisch Niveau A1.1

Zielgruppe: Personen mit kleinen Vorkenntnissen
Lehrbuch: wird im Unterricht besprochen.

Dieser Kurs trainiert einfache Gespräche in Alltagssituationen und auf Reisen.

Leitung: Daniela Praino

12x mittwochs, ab 09.10.2024, 18:15 – 19:15 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 054

Gebühr: 72,00 € (Preisbeispiel bei 8 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)



4.0905 Italienisch Niveau A1.2

Zielgruppe: Personen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: wird im Unterricht besprochen.

Liegt das Stadium des „Hineinschnuppens“ in die italienische Sprache längst hinter Ihnen, haben Sie bereits Grundkenntnisse und möchten Sie diese nun auffrischen, vertiefen, erweitern und wiederholen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig, wir freuen uns auf Sie!

Leitung: Daniela Praino

12x donnerstags, ab 10.10.2024, 18:15 – 19:15 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 054

Gebühr: 72,00 € (Preisbeispiel bei 8 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

4.0907 Italienisch Niveau A1/A2

Zielgruppe: Personen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: wird im Unterricht besprochen

Dieser Kurs wiederholt die Grammatik des gesamten Niveaus A1. Es geht nicht darum, jede Woche etwas Neues zu lernen, sondern bereits Gelerntes aufzufrischen und anzuwenden. Gleichzeitig werden Sie auf die Stufe A2 vorbereitet. Wiedereinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Leitung: Daniela Praino

12x dienstags, ab 08.10.2024, 19:30 – 20:30 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 054

Gebühr: 72,00 € (Preisbeispiel bei 8 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

4.0906 Italienisch Niveau A2

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1

Lehrbuch: wird im Unterricht besprochen

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Vorkenntnissen und einem breiten Wortschatz, arbeitet mit Lehrbuch und trainiert den aktiven Umgang mit der Sprache. Grundkenntnisse werden vertieft und schnell wachsen Sicherheit und Selbstvertrauen beim Sprechen. Wiedereinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Leitung: Daniela Praino

12x dienstags, ab 08.10.2024, 18:15 – 19:15 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 054

Gebühr: 72,00 € (Preisbeispiel bei 8 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

4.09024 Italienisch Niveau A2/B1

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2

Lehrbuch: wird im Unterricht besprochen.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen Kenntnisse der italienischen Umgangssprache auf fortgeschrittenem Niveau. Mit dem Lehrbuch

und zusätzlichem Material vertiefen Sie Ihre mündliche und schriftliche Kommunikationsfähigkeit. Wiedereinsteiger*innen sind herzlich willkommen. Das Lernen in kleiner Gruppe ist besonders intensiv und effektiv.

Leitung: Daniela Praino

12x mittwochs, ab 09.10.2024, 19:30 – 20:30 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 054

Gebühr: 115,00 € (Preisbeispiel bei 5 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

4.0915 Italienisch (B1) - Vormittagskurs

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2/B1

Lernmaterial: wird in der ersten Kursstunde besprochen

Scopriamo insieme la lingua e cultura italiana in un'atmosfera piacevole e rilassata. Parliamo, leggiamo, scriviamo e ripassiamo la grammatica.

Leitung: Paola Buscema

12x montags, ab 07.10.2024, 09:15 – 10:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum 05

Gebühr: 96,00 € (Preisbeispiel bei 6 Personen, genauer Kurspreis wird in erster Stunde mitgeteilt)

ITALIENISCH KONVERSATION

4.095 Conversazione di mattina (B1/B2)

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1

Parliamo, leggiamo e ripassiamo la grammatica. Scegliamo un romanzo da leggere insieme. Scopriamo insieme la lingua e cultura italiana.

Leitung: Paola Buscema

12x montags, ab 07.10.2024, 10:30 – 11:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum 05

Gebühr: 96,00 € (Preisbeispiel bei 6 Personen, genauer Kurspreis wird in erster Stunde mitgeteilt)



Hinweis Lehrbücher

Kaufen Sie sich ein Lehrbuch bitte erst dann, wenn Sie sicher sind, dass Sie auch am Kurs teilnehmen werden. Sie müssen das Buch in der ersten Kursstunde noch nicht besitzen. Kosten für umsonst gekaufte Lehrwerke können nicht erstattet werden.



Spanisch

Schopfheim



4.2205 Spanisch V (A2)

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1
Lehrbuch: wird in der ersten Kursstunde besprochen
Nachdem die Inhalte von A1 mit dem Buch „Mirada“ abgeschlossen wurden, lernen wir mit neuem Unterrichtsmaterial weiter. Neue Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Leitung: Walter Mosquera

15x dienstags, ab 24.09.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 05

Gebühr: 108,00 € bei 10 Teilnehmenden,
bei weniger Personen höher nach Staffelung

Portugiesisch

Schopfheim



4.18001 Portugiesisch für den Urlaub (A1)

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse
Lehrmaterial: Wird in der ersten Kursstunde besprochen
Sie planen einen Urlaub in Brasilien, Portugal oder auf den Kapverden? Oder Sie möchten einfach so in diese schöne Sprache einsteigen? In diesem Kurs trainieren Sie die Verständigung in Alltagssituationen, z.B. beim Einkaufen, im Restaurant oder im Hotel. Der Schwerpunkt liegt auf brasilianischem Portugiesisch, aber auch in Portugal können Sie sich damit problemlos verständigen.

Leitung: Renata Bergmann

12x freitags, ab 27.09.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 03

Gebühr: 108,00 € zzgl. Kopierkosten (Preisbeispiel
bei 8 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)



Jetzt weiterbilden

in der IHK in Schopfheim

Die berufliche Zukunft dem Zufall überlassen?

Auf keinen Fall!

Wir unterstützen Dich mit

- Tagesseminaren und Workshops
- IHK-Zertifikatslehrgängen zu aktuellen Themenkomplexen
- Lehrgängen der Höheren Berufsbildung auf Bachelor- und Masterniveau

Unsicher? Wir beraten kostenlos individuell und persönlich. Einfach anrufen

 **07622 3907-266**

und einen Termin vereinbaren.



ihk.de/konstanz/berufliche-bildung/weiterbildung/uebersicht



ADELBRECHT

WOMAN

MAN

WORK

WIR ZIEHEN **SIE** AN!



WOMAN **GIRLS**
HAUPTSTR. 49



MAN **BOYS**
PFLUGHOF 10



WORK
PFLUGHOF 9

IN SCHOPFHEIM

WWW.ADELBRECHT-FASHION.DE



Freies Radio Wiesental ... anderes Hören!



UKW 104,5 MHz - Kabel 89,35 MHz
www.freies-radio-wiesental.de



Freies Radio Wiesental e. V.
Hauptstrasse 82
D-79650 Schopfheim

+49 7622 67302-50
info@freies-radio-wiesental.de



Arbeit, Beruf und Digitales

Scannen Sie den QR-Code und melden Sie sich direkt an.



<https://www.vhs-wiesental.de/programm/edv>

Die Ansprechpartnerinnen der jeweiligen
Fachbereiche und Außenstellen finden Sie auf Seite 4.



Die ausführlichen Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Homepage unter dem QR-Code auf der vorhergehenden Seite. Dort stehen noch genauere Angaben zu den Kursinhalten.

Schopfheim

5.0090 Word für Einsteiger*innen / Auffrischer*innen

Zielgruppe: Für Personen, die ihre Kenntnisse in Word auffrischen und festigen möchten.

Inhalte: Erfassen von listenartigen Texten, Erstellen von Etiketten, das Ablegen und Auffinden von Texten, Sonderzeichen, das Nutzen von Autokorrektur bzw. Autoformat, Seiten- und Grundeinstellungen, Definieren von Textbausteinen, Ausgabe als PDF-Datei

Teilnehmerfragen sind ausdrücklich erwünscht!

Voraussetzungen: Allgemeiner Umgang mit dem Computer.

Leitung: Michael Fritz

2x freitags, ab 11.10.2024, 18:30 – 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 148,00 €

5.0091 Eigene Fotobücher gestalten

Zielgruppe: Personen, die ihre digitalen Fotos aufbereiten und in Fotobüchern ausdrucken lassen wollen.

Inhalte: Erstellen eines Fotobuchs aus dem Internet

Für den Kurs benötigen Sie kein eigenes Bildmaterial.

Wir verwenden die Software von der Firma CEWE.

Voraussetzungen: Basiskonntnisse im Umgang mit dem Computer.

Leitung: Michael Fritz

Fr., 08.11.2024, 19:00 – 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 58,00 €

5.0092 Computerkurs für echte Anfänger*innen

Zielgruppe: Dieses Seminar richtet sich an Personen, die sich beruflich oder privat mit der Datenverarbeitung auseinandersetzen müssen und noch KEINE Grundkenntnisse haben.

Inhalt: Sie lernen die wichtigsten Handgriffe mit Maus und Tastatur, um Ihren Computer bedienen zu können. Wenn Sie noch gar keine Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder sogar Angst, den Umgang mit der Technik zu erlernen, ist dieser Kurs für Sie das Richtige.

Sie werden Programme starten und beenden, Dateien speichern und Texte drucken. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über wichtige Anwendungsgebiete (Texte schreiben und das Internet). Voraussetzungen: Es gibt für diesen Kurs keine Zugangsvoraussetzungen.

Leitung: Michael Fritz

3x freitags, ab 15.11.2024, 19:00 – 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 183,00 €

5.0093 PowerPoint

Zielgruppe: Für Personen, die lernen möchten, wie mit PowerPoint professionelle Präsentationen erstellt werden.

Inhalte: Arbeiten mit einem „Master“ in PowerPoint, Folienlayout verwenden, Folienmaster verändern, Folien aus einer anderen Präsentation übernehmen, Folienübergänge definieren, Animationen sinnvoll anwenden, Tipps für die Bildschirmpräsentation, Folien, Notizblätter und Handzettel drucken, Experten-Tipps vom Trainer

Voraussetzungen: Einfache Kenntnisse im Umgang mit dem Computer sind von Vorteil.

Leitung: Michael Fritz

Fr., 13.12.2024, 18:30 – 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 74,00 €



Ihre Anmeldung

Ihre Anmeldung zu einem Kurs gilt als bestätigt, falls Sie keine Absage erhalten. Eine besondere Anmeldebestätigung erfolgt nicht.



5.0095 Excel – Einsteiger*innen / Auffrischer*innen

Zielgruppe: Personen, die Zahlen und Daten am Computer auswerten, Berechnungen durchführen bzw. mit Listen in Excel arbeiten möchten.

Inhalte: Berechnungen mit Hilfe von Formeln durchführen, Formeln auf einer Liste anwenden, Diagramme erstellen, Ausdruck der Tabellen, Grundlagen der Zellformatierung, Daten sortieren und filtern, relative und absolute Bezüge in Formeln, Überschriften und Spalten fixieren, Arbeiten mit Listen, Seiteneinrichtung

Voraussetzungen: Allgemeiner Umgang mit dem Computer.

Leitung: Michael Fritz

2x freitags, ab 17.01.2025, 18:30 – 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 148,00 €

5.0096 Excel – Aufbau

Zielgruppe: Personen, die Tabellenkalkulation in Excel bereits nutzen, aber nicht nur einfache Berechnungen durchführen möchten.

Inhalte: Weitere Funktionalitäten von Excel kennenlernen, wie zum Beispiel komplizierte und verschachtelte Formelaustrücke erstellen, Nutzung des Funktionsassistenten, diverse Funktionen anwenden, u. a. Wenn(), ZählenWenn(), Sverweis() , filtern, sortieren von größeren Datensammlungen, Datenbankfunktionen von Excel nutzen, mit Datums- und Zeitfunktionen arbeiten, Zahlenformate definieren, Gültigkeitsregeln und bedingte Formatierungen definieren, Experten-Tipps vom Trainer

Voraussetzungen: Kenntnisse der Grundfunktionen, wie sie im Kurs Excel – Einsteiger*innen / Auffrischer*innen vermittelt werden, z. B. relative und absolute Zelladressierung, also Sie kennen den Unterschied in den Formeln = A1+B1 bzw. = A1+\$B\$1

Leitung: Michael Fritz

2x freitags, ab 07.02.2025, 18:30 – 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 148,00 €

Berufliche Qualifizierungen

Schopfheim

1.0522 Qualifizierungskurs für angehende Tagespflegepersonen

Kursbeginn: 28. September 2024

Ort: Kinderschutzbund Schopfheim, Wehrer Str. 5, 79650 Schopfheim

Einstieg in die selbständige Kindertagespflege nach drei Kurswochenenden möglich

Kosten: 0,-

Kinder zaubern Ihnen ein Lächeln ins Gesicht? Kinder bringen Sie nicht so schnell aus der Ruhe? Sie suchen beruflich eine neue Herausforderung und möchten bis zu fünf Kinder betreuen und fördern? Mit einem Qualifizierungskurs über 300 Unterrichtsstunden werden Sie auf die Tätigkeit als Tagesmutter oder Tagesvater vorbereitet. Sie erhalten Informationen rund um Rechtliches, Finanzielles zur Kindertagespflege und zu Pädagogik der frühen Kindheit, Kinderschutz und erarbeiten sich praxisbegleitend nach den ersten 50 Stunden Hilfreiches rund um Spiel, Gestaltung des pädagogischen Alltags und Kommunikation. Für pädagogische Fachkräfte ist eine verkürzte Kurszeit möglich.

Nähere Informationen, ebenso die Termine der Infoveranstaltungen finden Sie unter www.kindertagespflege-landkreis-loerrach.de. Die Anmeldung zum Kurs ist unter kindertagespflege@kinderschutzbund-schopfheim.de oder Tel. 07622/ 63929 möglich.

Leitung: Deutscher Kinderschutzbund

6x samstags u. sonntags, ab 28.09.2024, 09:00 – 16:15 Uhr

Räumlichkeiten des Deutschen Kinderschutzbundes,

Ortsverband Schopfheim e.V.,

Wehrer Straße 5, 79650 Schopfheim

Gebühr: Gebührenfrei!



Abmelde-Hinweis

Ein **Fernbleiben** vom Kurs gilt nicht als **Abmeldung**, sodass die **Zahlungspflicht der Kursgebühren erhalten bleibt**. Bitte die ausführlichen Geschäftsbedingungen im Programmheft beachten. **Die Abmeldung muss dem VHS-Sekretariat schriftlich mitgeteilt werden.**



KARRIERE? NEUSTART? WIEDEREINSTIEG?



Gemeinsam erarbeiten wir die nächsten Schritte und geben einen Überblick über geeignete Fortbildungen

Sibylle Braun

Tel.: 0176 84212407

loerrach@regionalbuero-bw.de



Kostenlose Beratungsgespräche in Lörrach und Waldshut nach Terminvereinbarung
www.fortbildung-bw.de

Besuchen Sie mich jetzt auch auf social media und folgen mir:

Regionalbüro für berufliche Fortbildung Hochrhein | Lörrach | Facebook
https://www.instagram.com/rb.beruffortbildung_hochrhein/

Kostenlose Orientierungsberatung in der beruflichen Weiterbildung

Ein Angebot des Regionalbüros für berufliche Fortbildung Hochrhein

Die Arbeitswelt verändert sich rasant. Wer erfolgreich und zufrieden im Beruf sein will, muss daher in allen Belangen flexibel bleiben. Das Gute daran: Neue Anforderungen und Tätigkeiten bieten immer auch die Chance, bisher nicht genutzte Fähigkeiten zur Entfaltung zu bringen. Das Regionalbüro für berufliche Fortbildung Hochrhein hilft Ihnen, die richtigen Entscheidungen für ihr berufliches Weiterkommen zu treffen – kompetent, unabhängig und kostenlos.

Wo stehe ich? Vielen Menschen stehen im Laufe ihres Berufslebens vor grundsätzlichen Fragen und Entscheidungen:

- Welche Qualifizierung bringt mich beruflich weiter?
- Kommen in meiner jetzigen Tätigkeit meine Fähigkeiten und Stärken zur Geltung – oder kann ich mehr?
- Soll ich einen ganz neuen Berufsweg einschlagen?
- Wie finde ich nach einer Familien- oder Pflegezeit zurück in meinen Beruf?
- Wie kann ich meine deutschen Sprachkenntnisse fürs berufliche Weiterkommen verbessern?

Zusammen mit Ihnen analysieren wir Ihre berufliche Situation und entwickeln Strategien:

- für Ihren beruflichen Aufstieg
- für Ihre berufliche Neuorientierung
- für Ihren beruflichen Wiedereinstieg

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmelden:

Schriftlich mit Anmeldekarte oder über unsere Homepage. Zusätzlich sind Anmeldekarten in den Geschäftsstellen der vhs oder bei Kursleitenden erhältlich. Bei Kursen mit beschränkter Teilnehmeranzahl zählt die zeitliche Reihenfolge der Anmeldungen. Mit der Anmeldung werden die Geschäftsbedingungen der vhs anerkannt. **Anmeldungen gelten als bestätigt, falls keine Absage erteilt wird.**

Listenanmeldung: Am Ende eines Kurses können Sie sich bei der Kursleitung für den Folgekurs in einer Liste anmelden. **Diese Anmeldung ist verbindlich, es gelten die üblichen Anmeldebedingungen. Die Listenanmeldung wird nur zum Ende des Wintersemesters angeboten. Studienreisen und Exkursionen**, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.

Abmelden:

Innerhalb 3 Tagen nach Kursbeginn ohne Kosten möglich. Dies gilt nicht für Wochenendseminare, Kurzseminare bis 4 Termine oder Studienfahrten. Hierfür ist spätestens 4 Arbeitstage vor Beginn eine Abmeldung vorzunehmen.

Für Studienreisen gelten die Bedingungen des Reiseveranstalters.

Die Abmeldung muss schriftlich bei einer vhs-Geschäftsstelle erfolgen. Abmeldungen bei der Kursleitung sind nicht zulässig. Ein Fernbleiben gilt nicht als Abmeldung, so dass die Zahlungspflicht der Kursgebühr erhalten bleibt.

Ein Rücktritt nach Ablauf der Frist ist nur in Härtefällen, unter sofortiger Vorlage eines entsprechenden Nachweises (z. B. ärztliches Attest) möglich. Bei Rücktritt werden mindestens 5,00 € und die Anzahl der bis zu diesem Zeitpunkt stattgefundenen Kurseinheiten fällig.

Abmelden von EDV-Kursen: Das Risiko einer plötzlichen Erkrankung oder von wichtigen Verhinderungen, die zu einer Nichtteilnahme an Kursterminen führt, tragen generell die Kursteilnehmenden. Die Kursgebühr wird trotzdem in voller Höhe fällig.

Bei Reisen und Veranstaltungen mit Kooperationspartnern gelten die Abmeldebedingungen des Veranstalters bzw. Reisebüros.

Bei Prüfungen gelten die An- und Abmeldebedingungen des Prüfungszentrums.

Zahlungsmodalitäten:

Die Zahlung der Kursgebühren erfolgt bargeldlos mittels SEPA-Lastschrift. Bei Vorträgen und Kulturveranstaltungen direkter Gebühreneinzug (Bargeld).

Ermäßigung:

Student/innen, Auszubildende, Bundesfreiwilligendienstleistende, Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger/innen erhalten bei Vorlage des Nachweises auf Kurse und Seminare 25% Ermäßigung.

Ermäßigungsanträge sind nur zusammen mit der Anmeldung im vhs-Büro möglich.

Später eingehende Anträge können nicht mehr beachtet werden.

Bei Studienreisen, Exkursionen, Vorträgen, EDV-Kursen und gekennzeichneten Kursen ist keine Ermäßigung möglich.

Ermäßigungsantrag bei Anmeldung per Internet: Nachweis gleichzeitig mit separater Post an die vhs.

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl:

Für Kurse und Exkursionen sind in der Regel Mindest- und Höchstteilnehmerzahlen festgelegt. Im Allgemeinen sind für jeden Kurs mindestens zehn Teilnehmer/innen erforderlich. Auf Wunsch der Teilnehmer/innen kann ein Kurs mit geringerer Teilnehmerzahl bei Erhebung eines Gebührenaufschlages dennoch durchgeführt werden. Über eine notwendige Aufzahlung, Kurszusammenlegung oder Kursteilung entscheidet die vhs-Leitung.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht – Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen.

Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule Wiesental, Johann-Karl-Grether-Straße 2
79650 Schopfheim, Fax: 07622/6739-179
E-Mail: schopfheim@vhs-wiesental.de

Widerrufsfolgen – Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z. B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllt werden müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise – Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.
Ende der Widerrufsbelehrung.

Haftung:

Die vhs vermittelt die Veranstaltungen, übernimmt jedoch keine Haftung für irgendwelche Schäden, die bei der Teilnahme an Veranstaltungen und Studienfahrten entstehen können. Dies gilt gleichsam für die Teilnehmer/innen und Dozenten/innen.

Nachholen:

Durch Krankheit oder sonstige Verhinderung der Kursleitung ausgefallene Stunden werden nachgeholt. Muss ein Kurs abgesagt werden, wird die Gebühr entsprechend dem Kursverlauf zurückerstattet.

Unterrichtsräume:

Die vhs ist mit ihren Veranstaltungen in öffentlichen Schulen und Gebäuden zu Gast. Die Teilnehmer/innen werden um pflegliche Behandlung der Räume und Einrichtungen gebeten. Die Hausordnung des jeweiligen Veranstaltungsortes ist zu beachten.

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Wiesental, Eigenbetrieb der Stadt Schopfheim, Johann-Karl-Grether-Str. 2, 79650 Schopfheim (nachfolgend „vhs“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die in der Anmeldekarte abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an die jeweiligen Kursleitenden zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Sprachprüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:
datenschutz@schopfheim.de



ANMELDUNG

KURS-NR. TITEL

KURS-NR. TITEL

NAME VORNAME

STRASSE HAUSNUMMER

PLZ WOHNORT

TELEFON GEBURTSJAHR (nur für statistische Zwecke)

E-MAIL

Hiermit erkenne ich die Geschäftsbedingungen der vhs Wiesental an. Die Datenschutzbestimmungen habe ich gelesen. Ich erkläre mich mit der Verarbeitung meiner Daten zum Zwecke der Vertragserfüllung einverstanden.

DATUM UNTERSCHRIFT

ANMELDUNG

KURS-NR. TITEL

KURS-NR. TITEL

NAME VORNAME

STRASSE HAUSNUMMER

PLZ WOHNORT

TELEFON GEBURTSJAHR (nur für statistische Zwecke)

E-MAIL

Hiermit erkenne ich die Geschäftsbedingungen der vhs Wiesental an. Die Datenschutzbestimmungen habe ich gelesen. Ich erkläre mich mit der Verarbeitung meiner Daten zum Zwecke der Vertragserfüllung einverstanden.

DATUM UNTERSCHRIFT

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die vhs Wiesental, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Wiesental auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

KONTOINHABER/IN

KREDITINSTITUT

BIC

IBAN

DATUM UNTERSCHRIFT



SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die vhs Wiesental, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Wiesental auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

KONTOINHABER/IN

KREDITINSTITUT

BIC

IBAN

DATUM UNTERSCHRIFT

AUSZUG AUS DEN GESCHÄFTSBEDINGUNGEN:

Anmeldungen erfolgen grundsätzlich schriftlich, mit Anmeldekarte oder über unsere Homepage. Zusätzliche Anmeldekarten sind in den Geschäftsstellen der vhs und bei Kursleitenden erhältlich. Bei Kursen mit beschränkter Teilnehmendenzahl zählt die zeitliche Reihenfolge der Anmeldungen.

Mit der Anmeldekarte werden die Geschäftsbedingungen der vhs anerkannt. Die Anmeldung gilt als Einverständniserklärung zur Verarbeitung der persönlichen Daten durch die vhs im Rahmen der Kursabwicklung. Anmeldungen gelten als bestätigt, falls keine Absage erteilt wird.

Abmelden: Bis 3 Tage nach Kursbeginn ist ein Rücktritt ohne Kosten möglich. Für Wochenendseminare, EDV-Kurse, Kurzseminare bis 4 Termine oder Studienfahrten gelten gesonderte Bedingungen. Abmeldungen sind grundsätzlich schriftlich an die vhs-Geschäftsstelle zu richten.

Bei Studienreisen und Prüfungen gelten die Abmeldebedingungen des Veranstalters bzw. des Reisebüros.

Ein Fernbleiben gilt nicht als Abmeldung, so dass die Zahlungspflicht der Kursgebühr erhalten bleibt.

www.vhs-wiesental.de



An die
Volkshochschule Wiesental

AUSZUG AUS DEN GESCHÄFTSBEDINGUNGEN:

Anmeldungen erfolgen grundsätzlich schriftlich, mit Anmeldekarte oder über unsere Homepage. Zusätzliche Anmeldekarten sind in den Geschäftsstellen der vhs und bei Kursleitenden erhältlich. Bei Kursen mit beschränkter Teilnehmendenzahl zählt die zeitliche Reihenfolge der Anmeldungen.

Mit der Anmeldekarte werden die Geschäftsbedingungen der vhs anerkannt. Die Anmeldung gilt als Einverständniserklärung zur Verarbeitung der persönlichen Daten durch die vhs im Rahmen der Kursabwicklung. Anmeldungen gelten als bestätigt, falls keine Absage erteilt wird.

Abmelden: Bis 3 Tage nach Kursbeginn ist ein Rücktritt ohne Kosten möglich. Für Wochenendseminare, EDV-Kurse, Kurzseminare bis 4 Termine oder Studienfahrten gelten gesonderte Bedingungen. Abmeldungen sind grundsätzlich schriftlich an die vhs-Geschäftsstelle zu richten.

Bei Studienreisen und Prüfungen gelten die Abmeldebedingungen des Veranstalters bzw. des Reisebüros.

Ein Fernbleiben gilt nicht als Abmeldung, so dass die Zahlungspflicht der Kursgebühr erhalten bleibt.

www.vhs-wiesental.de



An die
Volkshochschule Wiesental

online
vhs@bw

Die ganze Welt der vhs -
finden, wonach Du suchst.

Ein Klick - viele Möglichkeiten.

Finde Deinen Kurs
bequem von überall.

Du findest Deine
vhs-Kurse unter:
onlinevhs-bw.de



vhs 

A smiling man with short brown hair and a light beard, wearing a blue denim button-down shirt, is holding a clear glass filled with various pens and pencils. He is standing in an art studio, with wooden easels and shelves in the background. The lighting is bright and natural.

vhs  Volkshochschule
Wiesental

Volkshochschule Wiesental

Kulturfabrik
Johann-Karl-Grether-Str. 2
79650 Schopfheim

Mit den Außenstellen Maulburg, Hausen,
Zell im Wiesental, Schönau im Schwarzwald und Todtnau

www.vhs-wiesental.de