



# Bildung für alle

Frühjahr/Sommer 2024

[www.vhs-wiesental.de](http://www.vhs-wiesental.de)



# 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](https://www.spk-w.de)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



Sparkasse  
Wiesental

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

## 02/2024

**20.02.2024, 18:30 Uhr, Bürgersaal Schönau** 1.040  
**Früher in Rente?**  
Anja Günther

**21.02.2024, 18:00 Uhr, Kulturfabrik Schopfheim, Kulturcafé** 3.04030  
**Vortrag: Gesundheit beginnt im Darm**  
Alena Beck

## 03/2024

**06.03.2024, 19:00 Uhr, Kulturfabrik Schopfheim, Kulturcafé** 3.0403  
**Ayurveda-Vortrag: Geschmack und seine Wirkung**  
Christine Wagner

**08.03.2024, 15:30 Uhr, Geschäftsstelle Biosphärengebiet Schönau** 1.001  
**Frauenwege auf dem Land – viele Wege, ein Ziel:  
Gesprächs- und Diskussionsrunde**  
Teilnahme kostenlos möglich

**08.03.2024, 17:00 Uhr, Geschäftsstelle Biosphärengebiet Schönau** 1.002  
**Frauenwege auf dem Land – Frauenwanderung zum persönlichen  
Austausch**  
Teilnahme kostenlos möglich, nur für Frauen

## 04/2024

**08.04.2024, 19:00 Uhr, Kulturfabrik Schopfheim, Kulturcafé** 1.034  
**In Aktien anlegen für Anfänger\*innen – Vortrag mit Fragerunde**  
Björn Karsten Wendisch

**10.04.2024, 19:00 Uhr, Kulturfabrik Schopfheim, Kulturcafé** 1.021  
**Das postsowjetische Selbstverständnis Putins – wohin steuert  
Russland?**  
Fredo Endres

**17.04.2024, 19:00 Uhr, DBH Schopfheim, Saal** 1.01011  
**Dr. Max Josef Metzger – Ein Leben für den Frieden**  
August Bichelmeier  
Teilnahme kostenlos möglich

**18.04.2024, 19:00 Uhr, Kulturfabrik Schopfheim, Kulturcafé/Online** 1.0101  
**Widerstand gegen den Nationalsozialismus aus christlichem Glauben**  
Referent der Gedenkstätte Deutscher Widerstand  
Teilnahme kostenlos möglich

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

**05/2024**

**08.05.2024, 19:30 Uhr, DBH Schopfheim, Saal** 1.0301  
Vortrag: **Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**  
Karin Schwarz-Marty

**15.05.2024, 18:30 Uhr, DBH Schopfheim, Saal** 1.003  
**Europa und ich – Die Wahlen zum Europäische Parlament und die EU**  
Eric R. Schüler  
Teilnahme kostenlos möglich

**06/2024**

**15.06.2024, 19:00 Uhr, Saal im ev. Gemeindehaus Schopfheim** 2.056  
**25. Orientalisches Tanzfest für Frauen**  
Gisela Pieger und Beatrix Giovanazzi  
Teilnahme kostenlos möglich, Spende erwünscht

**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,

„Bildung für alle“ – von null bis neunundneunzig Jahren, für Menschen im Dorf und in der Stadt, ohne formale Hürden – das bieten Volkshochschulen schon sehr lange; und das bietet die vhs Wiesental auch wieder im kommenden Frühjahr. Dabei sind die Themen so vielfältig wie die Teilnehmenden unserer Kurse. Über 2000 Personen konnten wir mit unserem Herbst-Winter-Programm erreichen.

Im kommenden Frühling stehen neben Aktivitäten an der frischen Luft, wie zum Beispiel Wanderungen und Exkursionen, einige gesellschaftliche und geschichtliche Themen im Fokus.

Gemeinsam mit dem Biosphärengebiet Schwarzwald, dessen Bildungspartnerin wir seit über drei Jahren sind, bieten wir zwei Veranstaltungen zum Internationalen Frauentag an, die das Frauenleben auf dem Land durch eine Gesprächsrunde und eine Wanderung beleuchten möchten.

Die Beteiligung an politischen Prozessen sollte alle Bürgerinnen und Bürger interessieren, gerade im Jahr 2024: Es sind Kommunal- und Europawahlen.

Ein Vortrag in Schopfheim bietet die Gelegenheit, mehr über die europäischen Institutionen und den Einfluss der Wählerinnen und Wähler auf die Europapolitik zu erfahren.

Auch das Projekt „miteinander reden“, das wir im letzten Frühjahr begonnen hatten und das Teilnehmungs- und Gesprächsprozesse fördert, soll wieder aufgenommen werden. Da die genauen Angebote bei Drucklegung des Heftes noch nicht feststanden, lohnt sich ein regelmäßiger Blick auf unsere Webseite.

**Wir freuen uns auf Sie und den Austausch mit Ihnen, ob in Maulburg, Schopfheim, Hausen, Zell, Schönau oder Todtnau.**

**Ihr Team der vhs Wiesental**



## Inhaltsverzeichnis

	<b>Politik, Gesellschaft und Umwelt</b>	<b>7</b>
	Geschichte	9
	Recht, Wirtschaft, Finanzen	10
	Bildung für nachhaltige Entwicklung	11
	Junge vhs	13
	Persönlichkeitsbildung, Psychologie	14
	Heimat- und Länderkunde, Studienreisen	16
	Naturwissenschaften	17
	<b>Kultur und Gestalten</b>	<b>19</b>
	Literatur	20
	Literarische Praxis	20
	Theaterpraxis	20
	Tanz	21
	Malen und Zeichnen	23
	Textiles Gestalten	24
	Kreatives Gestalten	24
	Fotografie	25
	Musik und Stimme	26
	<b>Gesundheit</b>	<b>27</b>
	Meditation und Entspannung	28
	Yoga	30
	Bewegung und Rückengesundheit	34
	Pilates und Faszientraining	37
	Outdoor	38
	Wasserspaß für Baby und Kleinkind	40
	Wassergymnastik für Erwachsene	41
	Selbstverteidigung für Kinder und Erwachsene	42
	Gesundheit	43
	Gesundheit für Eltern und Kind	45
	Kochen	47
	<b>Sprachen</b>	<b>49</b>
	Welcher Kurs passt?	50
	Deutsch	52
	Englisch	53
	Französisch	54
	Italienisch	55
	Spanisch	56
	<b>Arbeit, Beruf und Digitales</b>	<b>57</b>
	Allgemeine Geschäftsbedingungen	59
	Datenschutzbestimmungen	60

## 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  
Mo, Mi 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

Tel.: 07622/6837-0

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

Simone Adler

Tel.: 07625/133-150

zell@vhs-wiesental.de

## Geschäftsstellen Schönau und Todtnau

#### Schönau:

Rathaus, Talstraße 22,

79677 Schönau im Schwarzwald



#### Todtnau:

Rathaus, Rathausplatz 1,

79674 Todtnau

#### Sprechzeiten:

Schönau: Donnerstag, 09:00-12:00 Uhr

Todtnau: Montag, 09:00-12:00 Uhr

#### Außenstellenleitung

Kristina Maul

schoenau@vhs-wiesental.de

todtnau@vhs-wiesental.de

## Ferienübersicht

Winterferien:	12.02.2024 – 18.02.2024 (Im Oberen Wiesental 09.02.2024-18.02.2024)
Osterferien:	23.03.2024 - 07.04.2024
Maifeiertag	01.05.2024
Christi Himmelfahrt:	09.05.2024 (Brückentag: 10.05.2024)
Pfingstferien:	18.05.2024 – 02.06.2024
Sommerferien	25.07.2024 - 08.09.2024

## Vorschau 2. Semester 2024:

Semesterbeginn voraussichtlich am 23.09.2024

### Bleiben Sie auf dem Laufenden!



Über diesen QR-Code gelangen Sie direkt zu der Startseite unserer Webseite [www.vhs-wiesental.de](http://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](http://www.ccs-vonderosten.de)

### Bildquellen:

Umschlag: iStock-1439993254 + iStock-1470668488  
Inhalt: PB Gesellschaft iStock-889408634, PB Kultur iStock-491667309,  
PB Beruf iStock-843702484, PB Gesundheit iStock-43302115,  
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](mailto:info@vhs-rheinfelden.de)  
[www.vhs-rheinfelden.de](http://www.vhs-rheinfelden.de)

### vhs Bad Säckingen

Friedrichstr. 33  
79713 Bad Säckingen  
Telefon: 07761/2101  
[verwaltung@vhs-bad-saeckingen.de](mailto:verwaltung@vhs-bad-saeckingen.de)  
[www.vhs-bad-saeckingen.de](http://www.vhs-bad-saeckingen.de)

### vhs Wiesental

Johann-Karl-Grether-Str. 2  
79650 Schopfheim  
Telefon: 07622/6739-180  
[vhs@wiesental.de](mailto:vhs@wiesental.de)  
[www.vhs-wiesental.de](http://www.vhs-wiesental.de)

### vhs Wehr

Hauptstr. 14  
79664 Wehr  
Telefon: 07762/808603  
[vhs@wehr.de](mailto:vhs@wehr.de)  
[www.wehr.de](http://www.wehr.de)

### vhs Grenzach-Wyhlen

Jacob-Burckhardt-Str. 8  
79639 Grenzach-Wyhlen  
Telefon: 07624/1033  
[vhs@grenzach-wyhlen.de](mailto:vhs@grenzach-wyhlen.de)  
[www.vhs-gw.de](http://www.vhs-gw.de)

### vhs Kandern

Hauptstr. 18  
79400 Kandern  
Telefon: 07626/973-228  
[vhs@kandern.de](mailto:vhs@kandern.de)  
[www.kandern.de](http://www.kandern.de)

### vhs Weil am Rhein

Humboldtstr. 5  
79576 Weil am Rhein  
Telefon: 07621/704-413  
[mail@vhs-weil-am-rhein.de](mailto:mail@vhs-weil-am-rhein.de)  
[www.vhs-weil-am-rhein.de](http://www.vhs-weil-am-rhein.de)

### vhs Lörrach und Steinen

Untere Wallbrunnstr. 2  
79539 Lörrach  
Telefon: 07621/95673-30  
[vhs@loerrach.de](mailto:vhs@loerrach.de)  
[www.vhs.loerrach.de](http://www.vhs.loerrach.de)

### vhs Waldshut-Tiengen

Kaiserstr. 28–32  
79761 Waldshut-Tiengen  
Telefon: 07751/833350  
[vhs@waldshut-tiengen.de](mailto:vhs@waldshut-tiengen.de)  
[www.vhs-wt.de](http://www.vhs-wt.de)

## Schopfheim

### **Kulturfabrik**

Joh.-Karl-Grether-Str. 2

### **Hanfunion**

Belchenstr. 63

### **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

### **Feuerwehrrsaal Hausen**

Bahnhofstr. 9

### **Grundschule Hausen**

Hebelstr. 28

## Maulburg

### **Hallenbad Maulburg**

Alemannenstr. 7

### **Dorfstübli**

Neue Str. 21

## 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

### **Gemeindehalle Atzenbach**

Todtnauerliweg 76

### **Gemeindehaus Mambach**

Ortsstraße 15

## Schönau

### **Aula der Buchenbrandschule**

Brand 38

### **Pavillon des Gymnasiums**

Wiesenstr. 7

### **Bürgersaal Wembach**

Bifigstraße 2

## 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.



Zu vielen unserer Veranstaltungen dieses Fachbereichs finden Sie auf unserer Webseite [www.vhs-wiesental.de](http://www.vhs-wiesental.de) ausführliche Informationen. (siehe auch QR-Code auf der vorhergehenden Seite)

## Schönau

### 1.001 Frauenwege auf dem Land – viele Wege, ein Ziel: Gesprächs- und Diskussionsrunde

Vier Frauen stellen ihre eigenen Wege vor: Wie sind sie in den Südschwarzwald gekommen? War das Landleben schon immer vorgesehen? Welche Vor- und Nachteile bietet das Leben auf dem Land? Gibt es dabei spezifische Problemstellungen, die vor allem Frauen betreffen? Diese und weitere Fragen werden wir in den Räumen des Biosphärengebiets Schwarzwald mit ihnen diskutieren. Dabei darf das Publikum gerne mitdiskutieren. Die Veranstaltung ist für alle Geschlechter offen.

Diese Veranstaltung ist eine Kooperationsveranstaltung des Biosphärengebiets Schwarzwald und der vhs Wiesental im Rahmen des Internationalen Frauentags.

Fr., 08.03.2024, 15:30 – 17:00 Uhr

Geschäftsstelle des  
Biosphärengebiets Schwarzwald,  
Brand 24, Schönau, 2.OG  
Gebühr: Gebührenfrei!

#### PARTNER

Biosphärengebiet  
Schwarzwald



### 1.002 Frauenwege auf dem Land – Frauenwanderung zum persönlichen Austausch

im Biosphärengebiet mit abschließendem Hock und Snack  
Land- und Stadtleben sind auch heute noch, trotz vieler technischer und gesellschaftlicher Möglichkeiten, unterschiedlich. Der Ort, an dem eine Person lebt, hat sicherlich Einfluss auf die Ausgestaltung ihres Lebens. Nach der Gesprächsveranstaltung am Nachmittag, an der mehrere „Landfrauen“ ihre Lebenswege vorstellen, bietet diese Wanderung, die sich ausschließlich an Frauen richtet, die Möglichkeit, intensiver miteinander ins Gespräch zu kommen und sich über die Motivationen, die Möglichkeiten und die Zukunftsvisionen, die das Landleben Frauen bietet, auszutauschen. Auch „Stadtfrauen“ sind herzlich eingeladen.

Diese Veranstaltung ist eine Kooperationsveranstaltung des Biosphärengebiets Schwarzwald und der vhs Wiesental im Rahmen des Internationalen Frauentags.

Fr., 08.03.2024, 17:00 – 19:00 Uhr

Treffpunkt vor der Geschäftsstelle  
Biosphärengebiet Schwarzwald  
Gebühr: Gebührenfrei!

#### PARTNER

Biosphärengebiet  
Schwarzwald



## Schopfheim

### 1.003 Europa und ich – Die Wahlen zum Europäischen Parlament und die EU

Krieg, Klimawandel, Migration, Erweiterungs- und Haushaltsstreit – im Jahr der Europawahl steht die Europäische Union vor großen Herausforderungen. Wir fragen uns daher: Wie funktioniert die Europäische Union? Welche Institutionen stehen zur Wahl? Welchen Einfluss habe ich als Wählerin oder Wähler? Der Vortrag lädt ausdrücklich zu weiteren Fragen und zur Diskussion ein. Eric R. Schüler M.A. ist Politikwissenschaftler und Dozent an der Albert-Ludwigs Universität Freiburg

Referent: Eric. R. Schüler

Mi., 15.05.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Saal

Gebühr: Gebührenfrei!

### 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. 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.

Referent: Fredo Endres

Mi., 10.04.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

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

**vhs**  
Volkshochschule  
Wiesental

**vhs**  
Geschenk-Gutscheine  
Das besondere Geschenk.



### 1.0101 Widerstand gegen den Nationalsozialismus aus christlichem Glauben – Seminar

#### Gedenkstätte Deutscher Widerstand

anlässlich des 80. Todestages von Dr. Max Josef Metzger  
Im Online-Seminar der Gedenkstätte Deutscher Widerstand (Berlin) werden die gesellschaftliche Breite und Vielfalt des Widerstands gegen den

Nationalsozialismus vorgestellt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen Motive, Ziele und Handlungsspielräume der Menschen im Widerstand gegen die nationalsozialistische Diktatur kennen. Anlässlich des 80. Todestages von Dr. Max Josef Metzger liegt ein Schwerpunkt des Seminars auf dem Widerstand aus christlichem Glauben. Weitere Informationen zum Bildungsangebot der Gedenkstätte Deutscher Widerstand finden Sie hier:

<https://www.gdw-berlin.de/> .

Die Volkshochschule organisiert eine Live-Übertragung des Seminars im Kulturcafé für alle, die gemeinsam und in Präsenz zuhören möchten.

Leitung: Referent\*in der Gedenkstätte Deutscher Widerstand  
Mi., 18.04.2024, 19:00 – 20:30 Uhr  
Kulturfabrik, Kulturcafé  
Gebühr: Gebührenfrei!

### 1.01011 Dr. Max Josef Metzger – Ein Leben für den Frieden

Am 17. April 1944, auf den Tag genau vor 80 Jahren, wurde der gebürtige Schopfheimer Dr. Max Josef Metzger durch das Fallbeil hingerichtet.

Als Pionier der Friedensbewegung und der deutsch-französischen Freundschaft, als Förderer der Einheit zwischen den christlichen Konfessionen und der Kirchenreform, als Vegetarier, Alkoholgegner und Helfer für Menschen am Rande der Gesellschaft und schließlich als Mitglied des Widerstands im sog. Dritten Reich ging der katholische Priester und Gründer einer ordensähnlichen Gemeinschaft einen außergewöhnlichen Lebensweg, auf dem er in seiner Kirche, in der Gesellschaft und insbesondere bei den Nazis oft heftig aneckte. Damals wurde er als „für alle Zeit ehrloser Volksverräter“ verurteilt. Heute prüft der Vatikan seine Seligsprechung. Seine Anliegen sind gerade in unserer Zeit wieder aktuell.

Die vhs bietet mit diesem Vortrag die Gelegenheit, Leben und Werk dieses bedeutenden Sohnes der Stadt Schopfheim kennenzulernen um die Erinnerung an den Namensgeber der hiesigen Grundschule wachzuhalten.

Leitung: August Bichelmeier  
Mi., 17.04.2024, 19:00 – 20:30 Uhr  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Saal  
Gebühr: Gebührenfrei!

## Geschichte

### Schopfheim

#### 1.012 Geschichte am Vormittag: Deutschland im Spätmittelalter

Die Zeit nach den Staufern bis ins 15. Jh. wird als Spätmittelalter bezeichnet. Es war in vielem eine krisenhafte Zeit: Die Pest in der Mitte des 14. Jh., die Ausbreitung des Islams nach dem Ende der Kreuzzüge, das Schisma des Papsttums, Autoritätsverlust beim Kaisertum durch die zunehmende Entwicklung hin zu Nationen. Es war aber auch eine Zeit der Neuerungen: Von Italien aus breitete sich die Renaissance aus, die zu einer neuen Blüte des Geisteslebens führte.

Leitung: Torsten Schröter  
7x montags, ab 08.04.2024, 09:30 – 11:00 Uhr  
Kulturfabrik, Raum U2  
Gebühr: 84,00 €

#### 1.0102 Häuser und ihre Menschen: Auf den Spuren ihrer Geschichte

Verschiedene Häuser in der Schopfheimer Innenstadt haben bereits eine längere Geschichte hinter sich oder waren Schauplatz bemerkenswerter Ereignisse. Diese waren stets verbunden mit Menschen, die in ihnen gelebt, gearbeitet, gelitten und gelacht haben. Auf Spurensuche nach diesen Lokalitäten wird nicht nur deren Bedeutung für Schopfheim erläutert, es werden auch die Schicksale der Personen beleuchtet, die sie einst mit Leben erfüllt hatten.

Leitung: Dr. Ulla K. Schmid  
Sa., 04.05.2024, 14:00 – 15:30 Uhr  
Treffpunkt: Museum  
Gebühr: 6,00 € Barzahlung bei der Kursleitung

#### 1.0105 Spaziergänge durch die Geschichte

Führungen in der Alten Kirche St. Michael Schopfheim  
Entdecken Sie die Schätze der mittelalterlichen Kirche St. Michael in Schopfheims Altstadt! Tauchen Sie ein in ein Stück Stadtgeschichte, genießen Sie die Atmosphäre dieses Raumes und entdecken Sie die Wandmalereien aus der Zeit von Konrad Witz. Das Kirchenführungsteam lädt Sie ein, diesen historischen und spirituellen Ort neu zu erleben. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Leitung: Team der Kirchenführer\*innen  
Jeden Sonntag um 16:00 Uhr  
vom 02. Juni bis 22. September 2024  
Alte Kirche St. Michael, Wallstr., Schopfheim  
Gebühr: Gebührenfrei!



### 1.0103 Stadtführung „Schopfheim anno 1848/49“ (Wie die Schopfheimer 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 Schaffung einer gesamtdeutschen Demokratie, zu finden. Am 19. April zog er weiter. Die Badische Revolution von 1848/49 war zwar insgesamt gescheitert, doch auch die Schopfheimer erlebten sie hautnah mit.

Leitung: Dr. Ulla K. Schmid

Sa., 20.04.2024, 14:00 – 15:30 Uhr

Treffpunkt: Museum

Gebühr: 6,00 € Barzahlung bei der Kursleitung

### 1.0104 Denkmäler in Schopfheim: Stätten der Erinnerung an Menschen.

In der Innenstadt Schopfheims verstreut findet man größere und kleinere Stätten der Erinnerung. Vom Brunnen über Tafeln bis hin zur Skulptur erinnern uns solche Denkmäler an Menschen. Diese wurden in Schopfheim geboren, haben hier gelebt oder Wichtiges für die Gesellschaft bewirkt, oder sie haben die Schopfheimer in politischer Hinsicht beeinflusst.

Leitung: Dr. Ulla K. Schmid

Sa., 08.06.2024, 14:00 – 15:30 Uhr

Treffpunkt: Museum

Gebühr: 6,00 € Barzahlung bei der Kursleitung

### 1.0106 Führung zu den Brunnstuben am Entegast

Ein altes Wasserversorgungssystem am Entegast hat in früheren Zeiten Schopfheim 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 Quellfassungen 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., 14.04.2024, 10:00 – 12:00 Uhr

Treffpunkt: Wiesenbrücke, Wallstraße Schopfheim

Gebühr: auf Spendenbasis

## Recht, Wirtschaft, Finanzen

### Schopfheim

#### 1.0301 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Wenn Sie durch Unfall oder Krankheit nicht mehr in der Lage sind, eigene Entscheidungen zu treffen, kann in rechtlicher Hinsicht niemand für Sie handeln, es sei denn, Sie haben Vorsorge getroffen durch eine Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung. Inhalt und Form dieser wichtigen Form der Altersvorsorge werden ausführlich besprochen und erklärt.

Leitung: Karin Schwarz-Marty

Mi., 08.05.2024, 19:30 – 21:00 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Saal

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

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

„Mein Erspartes 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. Sie 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., 08.04.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

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

**vhs**  
Volkshochschule  
Wiesental

**vhs**  
**Geschenk-Gutscheine**  
Das besondere Geschenk.



## Schönau

### 1.040 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? 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. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich auf die Möglichkeiten des Rentenbeginns der gesetzlichen Altersvorsorge vorbereiten wollen. Anja Günther ist Betriebswirtin mit Spezialisierung im Bereich Altersvorsorge und Rente und ist seit Ende 2022 gerichtlich zugelassenen Rentenberaterin. Gerichtlich zugelassene Rentenberater verkaufen keine Versicherungen, sondern beraten neutral und unabhängig nur auf dem Gebiet der gesetzlichen Rentenversicherung.

Leitung: Anja Günther  
Di., 20.02.2024, 18:30 – 20:00 Uhr  
Bürgersaal Schönau  
Gebühr: 7,00 €

## Zell im Wiesental

### 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:

- 1.04506** Di., 26.03.2024, 16:00 – 17:00 Uhr
- 1.04507** Di., 30.04.2024, 18:00 – 19:00 Uhr
- 1.04508** Di., 28.05.2024, 18:00 – 19:00 Uhr
- 1.04509** Di., 25.06.2024, 18:00 – 19:00 Uhr
- 1.04510** Di., 30.07.2024, 18:00 – 19:00 Uhr

## Bildung für nachhaltige Entwicklung

### Alpaka-Wanderungen

Alle Alpaka-Wanderungen werden von Karin Wohlschlegel, PR-Referentin, Historikerin, Alpakazüchterin und Wolfgang Kempf, Biosphären-Guide begleitet. Für alle Alpaka-Wanderungen gilt: Bitte wetterangepasste Kleidung und trittsichere Schuhe anziehen. Ein Corona-Schnelltest wird verlangt.

Der Familienpreis bezieht sich auf 1-2 Erziehungsberechtigte eines Haushalts und alle dazugehörigen minderjährigen Kinder. Bei Familienanmeldung bitte 1 Person anmelden und im Bemerkungsfeld „Familie“ plus die Anzahl der Personen vermerken.

**Die ausführlichen Programme der Wanderungen sind unter [www.vhs-schopfheim.de](http://www.vhs-schopfheim.de) zu finden.**

#### 1.0401 Alpaka-Oster-Familienwanderung ins Blaue

Lasst Euch überraschen, wo es hingehen wird. Je nach Wetterlage suchen wir eine schöne Tour für Euch aus. Worauf Ihr Euch schon sicher freuen könnt: Auf eine wunderschöne Kulturlandschaft im Kleinen Wiesental und auf die süßen Alpakas, die auch mal stur sein können. Wir machen immer wieder Pausen mit Zeit fürs Vespere. Dabei beantworten wir auch gerne alle Eure Fragen. Bitte ausreichend Proviant und Trinken in Rucksäcken mitbringen.

Sa., 30.03.2024, 14:00 – 16:30 Uhr

Treffpunkt: Kleines Wiesental-Wies, Geißbergweg 2 (Nähe Dorfladen)

Gebühr: 18,00 € , Familien mit Kindern 37,00 €

#### 1.0402 Maiwanderung mit Alpakas im Kleinen Wiesental

Alles neu macht der Mai. Nicht ganz, denn unsere Mai-Wanderung mit den Alpakas gibt es nun schon seit 6 Jahren. Ganz entspannt gehen wir auf Tour, ohne Leiterwagen und Bierfass, einfach mit gutem Vesper im Rucksack und einem Alpaka an der Leine. Abhängig von der Wetterlage suchen wir für Euch die beste Tour rund um Wies heraus. Wir werden bei dieser gechillten Tour auf jeden Fall eine längere Vesperpause einlegen und den Feiertag in der freien Natur genießen.

Bitte ausreichend Proviant und Trinken in Rucksäcken mitbringen. Die Maiwanderung ist für Kinder ab 7 Jahren geeignet und sie findet bei jedem Wetter statt.

Mi., 01.05.2024, 10:00 – 13:00 Uhr

Treffpunkt: Kleines Wiesental-Wies, Geißbergweg 2  
Gebühr: 21,00 € , Familien mit Kindern 49,00 €



### 1.0403 Humus-Alpaka-Exkursion rund um den Eichener See mit dem Biosphären-Guide

Rund um den Eichener See, einem nur zeitweise erscheinenden See, gehen wir auf Entdeckungstour mit dem Biosphären-Guide Wolfgang Kempf. Der Karstsee liegt im Naturpark Südschwarzwald im nordöstlichen Randgebiet des Gebirgszugs Dinkelberg und gehört zu den beliebten Ausflugszielen in der Region. Unterwegs schauen wir auch mal nach rechts und links, um Spannendes über das vielfältige Leben von Pflanzen, Tieren und Bäumen im Wald zu erfahren.

Hinweis: Kinder unter 12 Jahren dürfen Alpakas nicht allein führen.

So., 02.06.2024, 09:30 – 12:30 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz Eichener See, Schopfheim-Eichen

Gebühr: 21,00 € , Familien mit Kindern 44,00 €

### 1.0404 Humus-Alpaka-Exkursion auf dem Sagenweg mit dem Biosphären-Guide

Die sanften Alpakas begleiten uns bei der Exkursion durch die Schwarzwälder Natur. Gemeinsam wandern wir auf dem Sagenweg von Tegernau nach Wies, erfahren dabei, was es mit der Schweizer Mühle auf sich hat. Wir erfahren, warum die kleinen Andenkamele summen und so neugierig sind. Und immer wieder erzählt Euch der Biosphären-Guide und Holzexperte Wolfgang spannende Dinge über das vielfältige, oft unsichtbare oder versteckte Leben von Pflanzen, Tieren und Bäumen im Wald.

So., 14.07.2024, 08:00 – circa 12:00 Uhr

Treffpunkt Neues Rathaus, Tegernau

Gebühr: 20,00 € , Familien 44,00 €

### 1.0400 Ferienaustellung im Stadtmuseum: Blühende Heuwiesen

In einer Ausstellung des BUND mit interaktiven Elementen können große und kleine Besucher\*innen den faszinierenden Lebensraum Heuwiese erkunden.

Die Öffnungszeiten der Ausstellung richten sich nach den Öffnungszeiten des Stadtmuseums und sind auf der Webseite der Stadt Schopfheim zu finden.

Mo., 01.07. – 15.09.2024

Museumskeller, Wallstr. 10, Schopfheim

## Schopfheim

### 1.042 Gemüse selbst anbauen – Kurs für Anfänger\*innen

Alle, die die ersten Schritte im eigenen Gemüsegarten wagen möchten oder bisher keinen Erfolg damit hatten, sind hier richtig: Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie's geht! Individueller Pflanzplan, Fruchtwechsel, Mischkultur, Aussaat & Jungpflanzen, Schädlinge & Krankheiten, samenfestes Saatgut sind einige der Themen im Kurs. Die Teilnehmenden sollten bereits über einen (Gemüse-) Garten verfügen, so dass die in der Theorie gelernten Dinge parallel zum Kurs praktisch umgesetzt werden können.

Termine: 07.03., 21.03., 11.04. und 25.04.2023

Leitung: Wiebke Gorski

Do., 07.03.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 4x

Kulturfabrik, Raum 03

Gebühr: 58,00 € inklusive Handouts

### 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 wegzuerwerfen. 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: 17. Februar, 20. April und 8. Juni 2024

[www.repaircafe.de](http://www.repaircafe.de),

[www.reparatur-initiativen.de/repair-cafe-schopfheim](http://www.reparatur-initiativen.de/repair-cafe-schopfheim)

Organisation durch den Bürgerverein für eine klimaneutrale Stadt e.V.: [www.klimaneutrale-stadt.de](http://www.klimaneutrale-stadt.de)

Leitung: Repair-Café-Team

Sa., 17.02.2024, 10:00 – 13:00 Uhr, 3x

Evangelisches Gemeindezentrum Fahrnaun

Gebühr: Gebührenfrei!



## Vergessen Sie den Kursbeginn nicht!

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



## Junge vhs

### Maulburg

#### Spielgruppe für Kinder, ab 2 Jahren im Dorfstübli in Maulburg

junge vhs

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, 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, sozialem Verhalten, Grob- und Feinmotorik, sowie seine Fantasie und Kreativität.

Leitung: Esther Wirth

Dorfstübli Maulburg, Neue Str.21

**1.0501** 12x dienstags, ab 09.01.2024, 09:00 – 11:30 Uhr

Gebühr: 107,00 € bei 12 Kursterminen

**1.0502** 11x mittwochs, ab 10.01.2024, 09:00 – 11:30 Uhr

Gebühr: 98,00 € bei 11 Terminen

**1.05012** 12x dienstags, ab 23.04.2024, 09:00 – 11:30 Uhr

Gebühr: 107,00 € bei 12 Kursterminen

**1.05021** 12x mittwochs, ab 17.04.2024, 09:00 – 11:30 Uhr

Gebühr: 107,00 € bei 12 Terminen

### Schönau

#### 1.0504 Ostertour mit dem Ranger auf dem Belchen – für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Wir entdecken zusammen die Natur rund um den Belchen. Gemeinsam fahren wir mit der Gondel auf den Gipfel (die Bahnfahrt muss direkt vor Ort selber bezahlt werden, Kosten circa 6,30 € pro Kind). Von dort geht es zu Fuß langsam ins Tal hinab. Bitte gutes Schuhwerk anziehen und dem Wetter angepasste Kleidung, außerdem einen kleinen Rucksack mit Vesper und Getränk mitbringen.

Die Rangertour wird in Kooperation mit dem Biosphärengebiet Schwarzwald angeboten.

Leitung: Florian Schmidt, Ranger des Biosphärengebiets Schwarzwald

Do., 04.04.2024, 10:00 – 14:00 Uhr

Treffpunkt Talstation Belchen-Seilbahn,

Parkplatz, Obermulden 5, Aitern

Gebühr: Die Rangertour ist kostenlos, es fallen lediglich Kosten für die Bahnfahrt an.

Anmeldeschluss: 28.03.2024

junge vhs

PARTNER

Biosphärengebiet  
Schwarzwald



### Schopfheim

#### 1.0506 Alpaka-Führerschein für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Beim Kinderferienprogramm mit den Silbermättle-Alpakas bewegen wir uns die ganze Zeit in der freien Natur. Im Kleinen Wiesental, das zum Biosphärengebiet Schwarzwald gehört, lernt ihr die hübschen Weidetiere auf den Steilhängen kennen, helfe bei der Weiden- und Herdenpflege sowie beim Füttern. Schnell lernt ihr den achtsamen Umgang mit den Alpakas beim Hindernisparcours kennen. Nach der Teambildung geht es dann auch schon auf Tour mit den sanftmütigen Schwielensohlern. Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, Sonnencreme, festes Schuhwerk, Kamera/Handy, Vesper.

Anmeldeschluss: 26. Juli 2023

Ein Corona-Schnelltest wird verlangt.

Leitung: Karin Wohlschlegel, PR-Referentin, Historikerin, Alpakazüchterin und

Wolfgang Kempf, Biosphären-Guide

Di., 30.07.2024, 09:00 – 12:00 Uhr

Treffpunkt: Kleines Wiesental-Wies,

Geißbergweg 2 (Nähe Dorfladen)

Gebühr: 9,00 €

junge vhs





## Persönlichkeitsbildung, Psychologie

### Schopfheim

#### 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

Erstkontakt über die VHS Wiesental, Telefon 07622/6739-180; E-Mail: schopfheim@vhs-wiesental.de

Termine nach persönlicher Vereinbarung

Gebühr: 48,00 € pro Beratungsstunde

#### 1.0611 Workshop: Resilienz I „Wie kann ich mich mobilisieren“

Schwierige Lebenssituationen wie Krisen oder Katastrophen ohne dauerhafte Beeinträchtigung überstehen; die 7 Säulen der Resilienz; was kann ich für mich selbst tun?; bin ich gefährdet?; Anleitung zur Selbsthilfe: Dies sind nur einige Punkte des Workshops. Abgerundet werden die beiden Abende mit Achtsamkeits- und Entspannungsübungen.

Methoden: Vortrag, Übungen alleine und in Kleingruppen.

Bitte mitbringen: Isomatte, Socken und evtl. kleine Kissen, Schreibzeug.

Workshop II baut auf den ersten Workshop auf.

Leitung: Dietmar Weniger

Fr., 12.04.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 31,00 €

#### 1.0612 Workshop: Resilienz II „Wie kann ich mich mobilisieren“

Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmer\*innen, die bereits den 1. Workshop besucht haben.

Leitung: Dietmar Weniger

Fr., 19.04.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 31,00 €

### Schönau

#### 1.062 Letzte Hilfe

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Obwohl die meisten Menschen sich wünschen zuhause zu sterben, stirbt der größte Teil der Bevölkerung in Krankenhäusern und Pflegeheimen. Wir bieten einen Basis-Kurs zur Letzten Hilfe an, in dem Bürgerinnen und Bürger lernen, was sie für ihre Mitmenschen am Ende des Lebens tun können. Letzte Hilfe richtet sich an ALLE Menschen, die sich über die Themen rund um Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen.

KURSAUFBAU: Der Kurs besteht aus vier Unterrichtseinheiten

Modul 1: Sterben als ein Teil des Lebens

Modul 2: Vorsorgen und entscheiden

Modul 3: Leiden lindern

Modul 4: Abschied nehmen

Die Moderation erfolgt durch erfahrene und zertifizierte Kursleiter\*innen mit Erfahrung in der Hospiz- und Palliativversorgung.

Dieser Kurs wird in Kooperation mit dem Caritasverband für den Landkreis Lörrach e. V. angeboten. Weitere Informationen sind dort bei folgender Ansprechpartnerin erhältlich:

Carola Behringer, Leiterin Häuslicher Betreuungsdienst für Menschen mit Demenz

E-Mail: carola.behringer@caritas-loerrach.de,

Tel. +49 7621 9275-25

Internet <http://www.caritas-loerrach.de>

Leitung: Carola Behringer

Do., 28.03.2024, 17:00 – 21:00 Uhr

Bürgersaal Schönau

Gebühr: 20,00 € Barzahlung am Kursabend bei der Kursleitung



## Schopfheim

### 1.063 Was prägt mich? Eine Einführung in die Biographie-Arbeit

Der Blick in die eigene Vergangenheit hilft, bewusst in der Gegenwart zu leben und erweitert Handlungsmöglichkeiten, um die eigene Zukunft zu gestalten. Sie lernen ausgewählte Methoden der Biographiearbeit kennen und probieren aus, was zu Ihnen passt.

Leitung: Dr. Beate Schmitgen, Pfarrerin  
4x mittwochs, ab 21.02.2024, 10:45 – 12:15 Uhr  
Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 20,00 € inklusive Snack und Getränk  
In Kooperation mit der Evangelischen  
Erwachsenenbildung Hochrhein-Markgräflerland



### 1.0641 Der individuelle Klang der Stimme

Einführung und eine 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 kennen, und erleben die Praxis mit gesungenen, symptombezogenen Melodien, gesprochenen Rythmussilben in Kombination mit Mudras, mit Körperbewusstseins- und Visualisierungsübungen.

Bitte mitbringen: warme Socken, Schreibsachen.

Leitung: Beate Ilg, Musikerin, Musikpädagogin  
Sa., 24.02.2024, 14:30 – 17:30 Uhr  
Kulturfabrik, Raum U1  
Gebühr: 29,00 €

### 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  
Fr., 12.04.2024, 16:30 – 19:30 Uhr  
Kulturfabrik, Kulturcafé  
Gebühr: 29,00 €



**SINNVOLL  
+ WERTVOLL**

**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](http://www.endress.com/karriere)

Endress+Hauser SE+Co. KG  
Hauptstrasse 1  
79689 Maulburg  
[www.endress.com/karriere](http://www.endress.com/karriere)

Endress+Hauser 



## Heimat- und Länderkunde, Studienreisen

### Besichtigungen und Exkursionen

Weitere Exkursionen und Führungen finden Sie auch unter den Rubriken „Geschichte“ und „Bildung für nachhaltige Entwicklung“.

#### 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 13.03.2024 Ihre Namen werden für die Besichtigung an Endress+Hauser weitergegeben. Die Anfahrt erfolgt mit Privat-PKWs.

Treffpunkt ist der Besuchereingang von Endress+Hauser.

Leitung: Endress+Hauser SE+Co.KG

Mi., 27.03.2024, 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? Nur wenige Weinberge haben 3 verschiedene Schutzkategorien auf engstem Raum. Was verbirgt sich dahinter?

Nach der Einkehr geht es mit faszinierendem Blick auf Staufen und die Burgruine zurück zum Ausgangspunkt.

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

Während der Wanderung gibt es ein „Castellberg“-Wein-Probierere.

Bitte kümmern sie sich an einem heißen Tag um ihren Sonnenschutz und ausreichend Getränke. 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.

Diese Wanderung hat den Schwierigkeitsgrad einfach bis mittel. 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., 21.04.2024, 13:30 – 18:30 Uhr

Treffpunkt: Fußballplatz des SV Sulzburg, Sonnmatt 2,

79295 Sulzburg

Gebühr: 16,00 €

### Kulinarisch reisen

#### Schopfheim

##### 1.095 Whiskyreise um die Welt

Einsteiger-Seminar („Whisk(e)y-Reise um die Welt“):

„Uisge beatha“, Wasser des Lebens, ist der alte gälische Begriff für das Getränk, das in den letzten Jahren weltweit zum Genusstrend geworden ist. Wir begeben uns gemeinsam in diesem Seminar auf eine Reise um die Welt, auf den Spuren des Whisk(e)ys. Auf dieser Reise lernen wir nicht nur etwas über die Geschichte und Herstellung dieser edelsten aller

Spirituosen in den verschiedenen Ländern, sondern atmen und erschmecken und auch die unterschiedlichen Aromen und Charakteristika von sechs verschiedenen Whisk(e)y Nationen. Dabei werden nicht nur unterschiedliche Fassreifungen, sondern auch der Unterschied zwischen „Single Malt“ und „Blend“ sowie „Trink-“ und „Fassstärke“ in den Blick genommen. So unternehmen wir gemeinsam eine Geschmacks- und Bildungsreise, die den interessierten Neulingen, aber auch den fortgeschrittenen Whisk(e)y-LiebhaberInnen viele Facetten rund um diese faszinierenden Gaumenschmeichler eröffnen wird.

In der Kursgebühr enthalten sind sechs Whisk(e)yproben, Tafelwasser und original schottisches Gebäck.

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

Leitung: Danny Stoll

Fr., 19.04.2024, 19:00 – 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 60,00 € inkl. Materialkosten



## Studienreise

### Schopfheim

#### 1.0980 Studienreise Nordirland

Der Norden Irlands ist eine noch weitgehend unbekannte Region der „Grünen Insel“, die sich viel von ihrer Ursprünglichkeit bewahren konnte. Entlang der von Wind und Wellen umtosten Küsten erwartet Sie eine atemberaubend schöne Natur mit schroffen Klippen, malerischen Buchten, einsamen Stränden und kristallklaren Seen. Eingebettet in diese Landschaftskulisse liegen Städte und Dörfer, Schlösser, Burgen und Klöster die aus einer langen und ereignisreichen Geschichte erzählen.

Ausgangspunkt Ihrer Reise ist Nordirlands pulsierende Hauptstadt Belfast. Die Hafenstadt, in der einst die elegantesten Passagierschiffe der Welt gebaut wurden und die über Jahrzehnte durch den Konflikt zwischen Protestanten und Katholiken beherrscht wurde, hat sich zu einer modernen und weltoffenen Metropole entwickelt. Davon zeugen die Umgestaltung des alten Werftgeländes und das eindrucksvolle Titanic Belfast Museum. Diese Flugstudienreise wird von der Firma Conti-Reisen durchgeführt.

Die ausführliche Reisebeschreibung kann unter [schopfheim@vhs-wiesental.de](mailto:schopfheim@vhs-wiesental.de) oder telefonisch unter 07622 / 67 39 180 angefordert werden.

Reisedauer: 25.04. – 30.04.2024

Leitung: Örtliche qualifizierte Reiseleitung und Angelika Bühler, VHS-Reisebegleitung

Gebühr: Den genauen Reisepreis entnehmen Sie bitte dem detaillierten Reiseprogramm.

## Naturwissenschaften

### Schopfheim

#### 1.101 Wir erforschen unsere Welt – Forscherkurs für Kinder von 7 bis 8 Jahren

Aha-Momente und Erfolgserlebnisse:

Mit einfachen und anschaulichen Experimenten erforschen wir Luft, Wasser, Licht und Kräfte. Wir gehen spannenden Fragen nach:

Woraus besteht die Luft?

Wie funktioniert der Raketenantrieb?

Warum ist der Regenbogen bunt?

Die Forscherkurse von ScienceLab sind speziell auf die neugierigen Köpfe und aktiven Hände von Kindern zugeschnitten.

Alle dürfen mitmachen und selbst ausprobieren. Dabei werden sie von der Kursleiterin angeleitet und begleitet.

Leitung: Birgit Knapp, Diplom-Biologin, Dozentin von ScienceLab  
3x freitags, ab 07.06.2024, 15:00 – 16:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 30,00 €

junge vhs

#### 1.102 Mathematik – Prüfungsvorbereitung auf die Abschlussprüfung an Realschulen 2024

Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler der Abschlussklassen der Realschulen

Thema: Es werden die wesentlichen Themen der schriftlichen Abschlussprüfung im Fach Mathematik wiederholt und geübt.

Leitung: Werner Knoblich

Di.-Fr. 02.04.2024, 8:00 – 12:00 Uhr, 4x

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 80,00 €

junge vhs



### Ihre Anmeldung

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



### 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.**



## Bleiben Sie auf dem Laufenden!

Über diesen QR-Code gelangen Sie direkt zu der Startseite unserer Webseite [www.vhs-wiesental.de](http://www.vhs-wiesental.de).



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

Folgen Sie uns auch auf Facebook und Instagram:



## Werden Sie Kursleiter\*in!

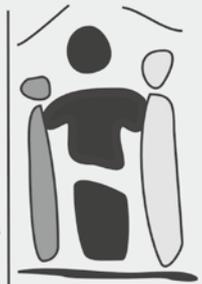
Rufen Sie uns an: 07622/67 39 180  
oder schreiben Sie uns eine E-Mail an:  
[schopfheim@vhs-wiesental.de](mailto:schopfheim@vhs-wiesental.de)

## 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



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

## **Burn-out-Brücke Beratungsstelle Dreiland**

Gemeinnützige Beratungsstelle  
[www.burn-out-bruecke.de](http://www.burn-out-bruecke.de)

**Online Termine** nach Vereinbarung  
Mail: [beratung@maassen-stiftung.de](mailto:beratung@maassen-stiftung.de)





# 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****2.0105 „Literarische Stadtführung“ Dichter aus Schopfheim – Schopfheim in der Dichtung**

Auf den Spuren von Picard, Uehlin, Hebel u. a. einstigen Literaten in Schopfheim erschließt sich die Stadt für die Teilnehmer\*innen einmal aus der Sicht bekannter Schopfheimer\*innen. Sie erfahren, wo diese Künstler\*innen des Wortes gelebt, was sie getan und welche Spuren sie im Ort hinterlassen haben.

Leitung: Dr. Ulla K. Schmid

Sa., 16.03.2024, 14:00 – 15:30 Uhr

Treffpunkt: Kronenbrunnen am Lindenplatz

Gebühr: 6,00 €, Barzahlung bei der Kursleitung

**2.012 Oster-Vorlesen mit dem Kamishibai in der Stadtbibliothek**

An diesem Donnerstag in den Osterferien geht es beim Vorlesen um Helma und ihre bunten Eier. Das Oster-Vorlesen wird von der Stadtbibliothek und der vhs gemeinsam angeboten. Auch in den nächsten Monaten gibt es Geschichten in der Stadtbibliothek: Siehe 2.013. Die Dauer ist circa 30 Minuten, der Eintritt ist frei und ohne Anmeldung.

Kooperationsveranstaltung mit der Stadtbibliothek Schopfheim

Do., 04.04.2024, 15:00 – 15:30 Uhr

Stadtbibliothek Schopfheim, Hauptstraße 7

Gebühr: Gebührenfrei!

*junge vhs***2.013 Vorlesen mit dem Kamishibai in der Stadtbibliothek**

Jeden ersten Donnerstag im Monat (außer in den Sommerferien – dann gibt es den Sommerleseclub) wird eine Geschichte für Kinder von 4-8 Jahren vorgelesen. Die Dauer ist circa 45 Minuten, der Eintritt ist frei und ohne Anmeldung.

Kooperationsveranstaltung mit der Stadtbibliothek Schopfheim

Do., 02.05.2024, 15:00 – 15:45 Uhr, 4x

Stadtbibliothek Schopfheim, Hauptstraße 7

Gebühr: Gebührenfrei!

*junge vhs***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 an unsere Kreativität neu 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

5x donnerstags, ab 22.02.2024, 19:30 – 21:00 Uhr

Hanfunion 1. OG, Belchenstr. 63

Gebühr: 72,00 €

**Theaterpraxis****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...Bühnenbilder. Am 5.4. gibt es eine Aufführung. Wem dieses Theaterprojekt in den Osterferien Lust auf mehr Theaterspielen macht, kann diese Kenntnisse im Kurs 2.041 vertiefen.

Leitung: Almut Nasilowski, Musikpädagogin und Bühnentrainerin und Klaus Nasilowski

Mi., 03.04.2024 und Do. 04.04.2024, 08:30 – 17:00 Uhr,

Fr., 05.04.2024, 08:30-18:30 Uhr (inkl. Aufführung)

Kreativ Raum, Hanfunion

Gebühr: 35,00 €

Bitte jeweils ein Vesper sowie Getränke mitbringen

*junge vhs*



## 2.041 Bühnentraining für Kinder ab 8 Jahren

Lust auf Theater? Steckt auch in Dir ein verborgener Star, der sich schon lange danach sehnt, vor Publikum zu stehen? In diesem Bühnentraining wirst Du Deine Kreativität in vielen Bereichen ausprobieren können: Musik, Witze, Karaoke, Tanz und mehr.

1. Regel: Hab Spaß!

Keine Vorkenntnisse nötig. Am Ende des Wochenendes werden wir vor Publikum eine Show aufführen.

Leitung: Almut Nasilowski, Musikpädagogin und Bühnentrainerin  
Sa. und So., 13.04.2024 / 14.04.2024, 09:00 – 17:00 Uhr

Kreativ Raum, Hanfunion

Gebühr: 100,00 €

junge vhs

## 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 01.02.2024, 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 01.02.2024, 10:45 – 12:15 Uhr

SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim

Gebühr: 58,00 €



**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

## Orientalischer Tanz

#### Schopfheim

##### 2.056 25. Orientalisches Tanzfest für Frauen

Unsere Kursleiterinnen Beatrice-Saida und Soumeya freuen sich mit ihren Schülerinnen und Tanzgästen aus der Regio zum 25. Mal das Orientalische Frauentanzfest zu feiern. Es findet am Samstag, den 13. Mai um 19.00 Uhr im Evangelischen Gemeindehaus Schopfheim statt. Alle tanzbegeisterten Frauen, Kurs Teilnehmerinnen, Ehemalige, sind herzlich eingeladen zu einem hüftbeschwingten Abend mit Showprogramm, Mitmachtänzen, Orientalischer Disco und Mitbringbuffet.

Um eine kleine Spende zur Unterstützung der Veranstaltung wird gebeten.

Leitung: Gisela Pieger und Beatrix Giovanazzi

Sa., 15.06.2024, 19:00 – 22:00 Uhr

Saal im evangelischen Gemeindehaus

Gebühr: Um eine kleine Spende zur Unterstützung der Veranstaltung wird gebeten.

##### 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

Mo., 19.02.2024, 18:45 – 19:45 Uhr, 12x

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 Hüfte, Tanz-/Gymnastikschläppchen und einen Tanzschleier/Zimbeln (falls vorhanden) mitbringen.

Leitung: Beatrix Giovanazzi

Mo., 19.02.2024, 20:00 – 21:15 Uhr, 15x

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 113,00 €

### 2.0562 Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Für Tanzbegeisterte jeden Alters eine Möglichkeit mit viel Spaß in der Gruppe seinen 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!

Leitung: Gisela Pieger

Mi., 21.02.2024, 19:30 – 21:00 Uhr, 15x

Hanfunion 1. OG, Belchenstr. 63

Gebühr: 108,00 €

## Standard und Latein



### 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 04.03.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Aula der Buchenbrandschule Schönau 1

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



# TANGO

Schopfheim e.V.

KURSE - ÜBUNGSABENDE - MILONGAS

[www.tangoschopfheim.de](http://www.tangoschopfheim.de)





## 2.0564 Tanzkurs für Erwachsene

Wie Kurs 2.0563

Leitung: Thomas Schneevoigt

10x montags, ab 04.03.2024, 20:00 – 21:30 Uhr

Aula der Buchenbrandschule Schönau 1

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

## 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 Vorkenntnissen 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 Portraitzeichnen, anschließend 4 x Aktzeichnen.

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

Leitung: Ulrika Olivieri

8x montags, ab 04.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Pavillon des Gymnasiums P2, Wiesenstr. 7, Schönau

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

### Schopfheim

#### 2.071 Malen an der Staffelei für Kinder ab 10 Jahren

Hier können die Kinder im Stehen oder im Sitzen an einer echten Staffelei malen.

Mit Pinseln, Spachteln, Schwämmen und verschiedenen Farben lassen sich individuelle Kunstwerke kreieren. Im Atelier Kunterbunt wird das gemalt, was man möchte und was spontan auftaucht- ohne Druck, dass etwas „Schönes“ dabei herauskommen muss. Es gibt keine Vorlagen und keine künstlerischen Zielvorstellungen. Weder Talent noch Vorkenntnisse sind erforderlich. Vielmehr steht die Freude am wertfreien Malen und Ausprobieren im Mittelpunkt. Es wird nicht interpretiert oder bewertet, da es um den Prozess an sich geht und nicht um das Ergebnis.

Leitung: Lisa Feuchtmann

4x mittwochs, ab 21.02.2024, 16:30 – 17:30 Uhr

Atelier Kunterbunt Schopfheim,

Hohe-Flum-Str.3

Gebühr: 99,00 € inklusive Materialkosten

*junge vhs*

#### 2.073 Ausprobieren und Staunen für Kinder ab 10 Jahren

Gemeinsam werden wir verschiedene Techniken mit Pinseln, Schwämmen, Spachteln und vielem mehr ausprobieren. Im Anschluss daran dürfen alle eine eigene, individuelle Leinwand gestalten.

Leitung: Lisa Feuchtmann

4x mittwochs, ab 10.04.2024, 16:30 – 17:30 Uhr

Atelier Kunterbunt Schopfheim,

Hohe-Flum-Str.3

Gebühr: 104,00 € inklusive Materialkosten

*junge vhs*

#### 2.074 Ausprobieren und Staunen für Kinder von 5 bis 9 Jahren

Gemeinsam werden wir verschiedene Techniken mit Pinseln, Schwämmen, Spachteln und vielem mehr ausprobieren. Im Anschluss daran dürfen alle eine eigene, individuelle Leinwand gestalten.

Leitung: Lisa Feuchtmann

4x montags, ab 19.02.2024, 14:30 – 15:30 Uhr

Atelier Kunterbunt Schopfheim,

Hohe-Flum-Str.3

Gebühr: 104,00 € inklusive Materialkosten

*junge vhs*



## Ihre Anmeldung

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



# 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](http://WWW.ADELBRECHT-FASHION.DE)

## Textiles Gestalten

### Schopfheim

#### 2.091 Modernes Patchwork für Anfänger\*innen – Thema „Kreise“

Wir verbinden modernes Patchwork mit textilem Kunsthandwerk. Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne ihre Nähfertigkeiten erweitern und hat zum Ziel, ein einzigartiges Quilt, einen Tischläufer, ein Kissen etc. zu kreieren. Das Modell beinhaltet eine Vielzahl von Stoffkreisen in einem umfassenden Gesamtkreis oder frei gestaltet. Alle haben die Möglichkeit, individuelle, persönlichen Kreise mit Lieblingsstofffarben und -Stilen zu entwerfen. Ein Projekt, das in allen Arbeitsschritten handgenäht ist. Teilnehmende sollten Grundkenntnissen im Handnähen besitzen. Materialien: Am ersten Abend bitte Tonkarton, Tonpapier, Zirkel, Papierschere, Bleistift, Radiergummi und Lineal mitbringen. Welche Stoffe für das Projekt benötigt werden, teilt die Dozentin am ersten Kursabend mit.

Leitung: Isabel Raposo Dominguez

6x mittwochs, ab 06.03.2024, 18:35 – 20:50 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 108,00 €

## Kreatives Gestalten

### Schopfheim

#### 2.084 Einfach Origami: Ein Strauß Tulpen aus Papier – für alle ab 11 Jahren

Wir falten gemeinsam bunte Tulpen aus Papier. Später werden sie an Holzspieße geklebt, so dass ein kleiner Strauß entsteht. Zum Üben wird zunächst normales Kopierpapier genutzt, danach dürfen sich alle ihre Lieblingsmuster aus einem Stapel Origami-papier aussuchen. Wenn die einzelnen Faltschritte nach und nach automatisch von der Hand gehen, erleben die Teilnehmenden auch die entspannende Seite des Origami.

Origami ist die japanische Kunst des Papierfaltens. Ohne Schere und Kleber entstehen durch die richtige Faltechnik verschiedene Formen und Figuren.

Dieser Workshop richtet sich an alle ohne Vorkenntnisse, Kinder ab 11 Jahren, Jugendliche und Erwachsene.

Leitung: Katrin Nuiro

Sa., 23.03.2024, 14:30 – 16:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 16,00 € inklusive Materialkosten



### 2.101 Kombi-Schmuckworkshop „Perlenzauber“

Schmuck selber zu machen ist einfacher, als Sie vielleicht denken. Unter fachkundiger Anleitung können Sie in diesem Kurs Ihr persönliches Schmuckunikat mit Juwelierdraht fertigen oder das Perlenknüpfen und die fachgerechte Montage von Verschlüssen erlernen. Dafür steht Ihnen eine große Auswahl an Süßwasserperlen, Halbedelsteinen, Glas- und Silberperlen, sowie Verschlüssen und anderes Zubehör zur Verfügung, welches Sie zu günstigen Preisen bei der Kursleiterin beziehen können. Zur Ideenfindung liegen auch Musterstücke und Fotos bereit.

Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich. Da es sich allerdings um einen Kombi-Kurs handelt, in dem Sie verschiedene Techniken erlernen können, ist das Arbeiten in einer Kleingruppe Voraussetzung, damit die individuelle Betreuung durch die Kursleiterin gewährleistet ist.

Materialkosten nach individuellem Verbrauch (Kette ab 20,00 €, Ohrhinge ab 8,00 €)

Der Kurs ist auch für Jugendliche (ab 12 Jahren) geeignet.

Ab 6 Teilnehmer\*innen wird der Kurs um 30 Minuten verlängert.

Leitung: Gabi Klett

Sa., 04.05.2024, 11:00 – 16:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 53,00 € zzgl. Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten und richten sich nach dem individuellen Verbrauch

### 2.101 Designwerkstatt für Kinder ab 7 Jahren

Kinder designen hier ihre eigene Stofftasche oder ein Kosmetiktäschchen.

Aus einem riesigen Sortiment an verschiedensten Perlen werden darüber hinaus eigene Armbänder, Halsketten und Ringe kreiert.

Leitung: Lisa Feuchtmann

3x mittwochs, ab 10.04.2024, 15:00 – 16:00 Uhr

Atelier Kunterbunt Schopfheim, Hohe-Flum-Str.3

Gebühr: 99,00 € inklusive Materialkosten

## Fotografie

### Schopfheim

#### 2.1101 Die Macht der Bilder 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 auch 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., 24.02.2024, 09:00 – 17:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 03

Gebühr: 69,00 € zzgl. 8,00 € Materialkosten

(bar bei der Kursleitung zu 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. Das mitbringen des eigenen Notebooks ist gewünscht, aber nicht Voraussetzung.

Leitung: Dietmar Weniger

Sa., 16.03.2024, 09:00 – 17:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 03

Gebühr: 69,00 € zzgl. 8,00 € Materialkosten

(bar bei der Kursleitung zu entrichten)



**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



### 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, Dont's + Do's, Urheberrecht, Bildbearbeitung, Kameraorganisation, Bildauswahl, 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., 13.04.2024, 09:00 – 17:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 03

Gebühr: 69,00 € zzgl. 8,00 € Materialkosten (bar bei der Kursleitung zu 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

9x dienstags, ab 09.04.2024, 18:00 – 19:20 Uhr

Haus des Gastes Todtnau, Zimmer 1

Gebühr: 72,00 € bei mind. 8 Teilnehmenden

# Freies Radio Wiesental ... anderes Hören!



UKW 104,5 MHz - Kabel 89,35 MHz

[www.freies-radio-wiesental.de](http://www.freies-radio-wiesental.de)



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

+49 7622 67302-50  
[info@freies-radio-wiesental.de](mailto:info@freies-radio-wiesental.de)



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.



## Meditation und Entspannung

### Schopfheim

#### 3.01211 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.

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

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

6x dienstags, ab 09.04.2024, 19:30 – 20:30 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Saal, Schopfheim

Gebühr: 41,00 €

#### Qi Gong/Tai Chi – bewegte Meditation

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 (Kleigruppe):

17x dienstags, ab 20.02.2024, 20:10 – 21:25 Uhr

Hanfunion 1. OG, Schopfheim

Gebühr: 127,00 €

#### 3.01215 Einsteiger\*innen:

17x mittwochs, ab 21.02.2024, 09:30 – 10:30 Uhr

Hülschematthalle Eichen, Festsaal, Schopfheim

Gebühr: 82,00 €

#### 3.01265 Workshop: Meditation

Ein Workshop zum Kennenlernen von Meditation & Entwickeln der eigenen Meditationspraxis. In diesem Workshop erhältst du eine Einführung in die Meditation, mit sanften Entspannungs- und Yogaübungen. Du lernst verschiedene Techniken der Meditation kennen, mit der ganz bewusst diese kleinen Zeitfenster und wertvolle Momente ganz für sich selbst geschaffen werden können. Mit Meditation kannst du Achtsamkeit, Balance und Zufriedenheit, auch wenn im Außen gerade viel los ist, finden.

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

Leitung: Nadine Kiefer

Do., 13.06.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

SVS-Sportheim, Schopfheim

Gebühr: 24,00 €

#### 3.01230 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

10x donnerstags, ab 22.02.2024, 19:30 – 20:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1, Schopfheim

Gebühr: 60,00 €

#### 3.01222 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 einführt. 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

Fr., 15.03.2024, 16:30 – 19:30 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé, Schopfheim

Gebühr: 29,00 €



### Spaß und Freude mit Atem, Stimme und leichten Übungen

Töne machen kann jeder! In Verbindung mit dem Atem und leichten Körperübungen kann uns das bis ins hohe Alter gesund und fit halten. Spielerisches Ausdrücken mit Atem und Stimme fördert dabei den Spaß und die Freude. In diesem Kurs werden gesunde Routinen für den Alltag miteinander trainiert.

Leitung: Almut Nasilowski, Musikpädagogin und Bühnentrainerin

#### Kurse:

**3.01223** Do., 22.02.2024, 18:00 – 19:00 Uhr, 4x  
Kreativ Raum, Hanfunion, Schopfheim

Gebühr: 38,00 €

**3.01226** Do., 11.04.2024, 18:00 – 19:00 Uhr, 4x  
Kreativ Raum, Hanfunion, Schopfheim

Gebühr: 38,00 €

#### Workshops:

**3.01224** Sa., 24.02.2024, 09:00 – 12:00 Uhr  
Kreativ Raum, Hanfunion, Schopfheim

Gebühr: 29,00 €

**3.01225** Sa., 06.04.2024, 09:00 – 12:00 Uhr  
Kreativ Raum, Hanfunion, Schopfheim

Gebühr: 29,00 €



## Zell

### Meditationen zur Chakra-Stärkung

Chakren sind Energiefelder, die in unserem Körper sind. Es gibt sieben Hauptchakren, die an der Wirbelsäule entlang gehen. Jedes Chakra bringt sein eigenes Thema mit sich. Durch die Aktivierung und Stärkung der Chakren bekommst du einen Zugang zu deiner Energie, welche einen Einfluss auf deine Gesundheit hat. Du erfährst, welche Blockaden in den jeweiligen Hauptchakren verankert sind. Mit Hilfe der Mediation verbindest du dich mit den Chakren und bekommst dadurch Antworten auf dein Wohlbefinden. Pro Stunde verbindest du dich mit jeweils einem Chakra.  
Leitung: Julia Kiefer

**3.01012** 8x dienstags, ab 20.02.2024, 19:00 – 20:00 Uhr  
Mensa, Zell im Wiesental

Gebühr: 58,00 €

### 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 Schopfheim 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.*



## Hausen

### 3.01011 Meditationskurs

In diesem Meditationskurs lernen Sie verschiedene Meditationsformen kennen. Sie können erfahren, welche Meditationsform am besten zu Ihnen passt und wie sie Möglichkeiten finden, Meditation in Ihren Alltag zu integrieren. Mit unterschiedlichen Übungen lernen Sie Ihre Selbstwahrnehmung zu schärfen und ihr Gedankenkarussell abzustellen um ins Hier und Jetzt zu kommen. Verschiedene Atemtechniken helfen dabei, achtsam im gegenwärtigen Moment zu verweilen und immer wieder dahin zurückzukehren.

Bitte mitbringen: Isomatte, warme Decke, warme Strümpfe, Kissen, Meditationskissen oder Meditationshocker.

Leitung: Annette Lämmle

5x montags, ab 15.04.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Feuerwehrrsaal, Hausen

Gebühr: 40,00 €



### 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 Phantasiereisen.

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

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

#### 3.01294 QI GONG (I.)

Mi., 21.02.2024, 17:45 – 19:15 Uhr, 10x  
Bürgersaal Wembach, Schönau  
Gebühr: 72,00 €

#### 3.01295 Qi Gong (II.) – Anfänger\*innen

10x donnerstags, ab 22.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr  
Bürgersaal Wembach, Schönau  
Gebühr: 72,00 €

#### 3.01296 Qi Gong (III.)

10x donnerstags, ab 22.02.2024, 19:45 – 21:15 Uhr  
Bürgersaal Wembach, Schönau  
Gebühr: 72,00 €

#### 3.01297 Qi Gong (IV.)

10x donnerstags, ab 22.02.2024, 10:00 – 11:30 Uhr  
Haus des Gastes, Zimmer 2, Todtnau  
Gebühr: 72,00 € bei 10 Teilnehmenden

### Online

#### Info zu Onlinekursen:

Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, schicken wir Ihnen die Aufzeichnung der Stunde im Nachhinein bei Bedarf zu. Für die Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet, etc.), eine Matte, eine Decke und/oder Kissen. Mit der Anmeldung erklären Sie sich bereit, Ihre Kontaktdaten an die Dozentin weiterzugeben (für die Zusendung der Öle + Zoom-Zugangslink).

### Entspannungszeit für mich (online)

Haben Sie auch das Gefühl, nicht richtig durchatmen zu können? In diesem Kurs geht es darum, sich bewusst Zeit für sich und seinen Körper zu nehmen. Sie lernen praktische Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, verbunden mit sanften Bewegungs- und Entspannungselementen – und das ganz bequem online von zuhause aus. Die Wirkung wird durch den Einsatz ätherischer Öle und durch sanfte Klänge unterstützt. Ziel ist es, am Ende einen frei fließenden Atem und einen lockeren, entspannten Körper zu spüren.

Beendet wird die Stunde mit einer geführten Meditation.

Die Übungen sind für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Leitung: Sabrina Hölzl, Yoga- und Meditationslehrerin

**3.01272** 8x donnerstags, ab 22.02.2024, 20:00 – 21:00 Uhr, Anmeldeschluss: 15.02.2024, Online, Gebühr: 70,00 €

**3.01273** 8x donnerstags, ab 02.05.2024, 20:00 – 21:00 Uhr, Anmeldeschluss: 25.04.2024, Online, Gebühr: 70,00 €

## YOGA

### Schopfheim

#### 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 Hatha Yoga – für die Wirbelsäule

14x mittwochs, ab 21.02.2024, 09:00 – 10:30 Uhr  
SVS-Sportheim, Schopfheim  
Gebühr: 101,00 €

#### 3.01251 Hatha Yoga – für die Wirbelsäule (Kleingruppe)

Max. 9 Teilnehmer\*innen  
14x dienstags, ab 20.02.2024, 17:30 – 19:00 Uhr  
Hanfunion 1. OG, Schopfheim  
Gebühr: 126,00 €



### 3.01248 Universal Yoga für Fortgeschrittene

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 gelindert. Dieser Kurs eignet sich für erfahrene Praktizierende.

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

12x freitags, ab 23.02.2024, 17:40 – 19:10 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1, Schopfheim

Gebühr: 108,00 €

### 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 Entspannungsübungen 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 Yoga Flow – Mittelstufe

17x mittwochs, ab 21.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

SVS-Sportheim, Schopfheim

Gebühr: 122,00 €

### 3.01258 Yoga Flow – Mittelstufe (Kleingruppe)

Max. 9 Teilnehmer\*innen

17x montags, ab 19.02.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Hanfunion 1. OG, Schopfheim

Gebühr: 153,00 €

### 3.01254 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

17x mittwochs, ab 21.02.2024, 19:45 – 21:00 Uhr

SVS-Sportheim, Schopfheim

Gebühr: 102,00 €

### 3.01255 Schwangeren Yoga

Kundalini Yoga in der Schwangerschaft ist eine aktive Geburtsvorbereitung und kann Beschwerden in der Schwangerschaft gezielt lindern – ein Geschenk für werdende Mütter.

Teilnahme ab der 12 SSW. bis zur Geburt empfohlen.

Bitte eine Gymnastikmatte, ein Kissen und eine Decke mitbringen.

Leitung: Judith Voss

8x mittwochs, ab 21.02.2024, 09:30 – 11:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 96,00 €

### 3.01256 Eltern-Kind-Yoga Workshop für Mamas/Papas mit Kindern von 4 – 8 J.

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

Di., 14.05.2024, 15:00 – 16:30 Uhr

SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim

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



## Ihre Anmeldung

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



### 3.01266 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. Es wird eine ausführliche Yin Yoga Praxis mit Tiefenentspannung und einige Tipps für Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen für zuhause geben.

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

Leitung: Nadine Kiefer

Do., 20.06.2024, 18:00 – 20:00 Uhr

SVS-Sportheim, Schopfheim

Gebühr: 16,00 €

### Online

#### Info zu Onlinekursen:

Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, schicken wir Ihnen die Aufzeichnung der Stunde im Nachhinein bei Bedarf zu. Für die Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet, etc.), eine Matte, eine Decke und/oder Kissen. Mit der Anmeldung erklären Sie sich bereit, Ihre Kontaktdaten an die Dozentin weiterzugeben (für die Zusendung der Öle + Zoom-Zugangslink).



### Yin Yoga mit ätherischen Ölen (Online)

Nehmen Sie sich in diesem Yin Yoga-Kurs bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine tiefgreifende und sanfte Yogapraxis. Der Kurs ist für Anfänger/innen mit oder ohne Vorkenntnisse geeignet. Sie erfahren, wie Sie durch angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können – und das ganz bequem online von zuhause aus. Im Yin Yoga werden die Positionen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Dadurch wird das Faszienewebe (das tiefer gelegene Bindegewebe) gedehnt, Verklebungen können gelöst werden. Der Körper kann sich entspannen und die Gedanken können zur Ruhe kommen. Die Wirkung beim Yin Yoga wird durch den Einsatz ätherischer Öle zusätzlich gestärkt. Beendet wird die Stunde mit einer kleinen geführten Meditation.

Die Öle sind in der Gebühr enthalten und werden Ihnen nach der Anmeldung von unserer Dozentin per Post zugeschickt.

Leitung: Sabrina Hölzl, Yoga- und Meditationslehrerin

**3.01270** 8x donnerstags, ab 22.02.2024, 18:15 – 19:30 Uhr, Anmeldeschluss: 15.2.2024, Online. Gebühr: 70,00 €

**3.01271** 8x donnerstags, ab 02.05.2024, 18:15 – 19:30 Uhr, Anmeldeschluss: 25.04.2024, Online, Gebühr: 70,00 €

### Hausen

#### 3.0102 Universal Yoga für Fortgeschrittene

Kursbeschreibung wie 3.01248 (Schopfheim) – für erfahrene Praktizierende.

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

10x donnerstags, ab 22.02.2024, 18:35 – 20:05 Uhr

Feuerwehrraum, Hausen

Gebühr: 103,00 €

### Zell im Wiesental

#### 3.01249 Universal Yoga für Anfänger\*innen

Kursbeschreibung wie 3.01248 – auch für Anfänger\*innen geeignet. Leitung: Yuliia Lapytska, Dipl. Tanzkünstlerin, Hatha-Yogameisterin

10x dienstags, ab 22.02.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Städtischer Kindergarten, Zell im Wiesental

Gebühr: 103,00 €



### 3.01289 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.

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

Leitung: Christine Asal, Yogalehrerin

10x mittwochs, ab 21.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Mensa Gymnastikraum, Zell im Wiesental

Gebühr: 72,00 €

### 3.01290 Yoga Flow

Dieser Kurs ist für Yoga-Geübte und Anfänger, die dynamische Abläufe mögen. Geübt werden einfache, aber auch fortgeschrittene Hatha-Yoga-Haltungen (Asana), 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. Yoga-Stellungen bringen den Körper wieder ins Gleichgewicht, Muskeln werden gekräftigt und Verspannungen gelöst. Yoga macht Ihren Körper dehnbarer, fördert Ihre geistige Flexibilität und Zufriedenheit.

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

Leitung: Christine Asal, Yogalehrerin

10x mittwochs, ab 21.02.2024, 19:30 – 21:00 Uhr

Mensa Gymnastikraum, Zell im Wiesental

Gebühr: 72,00 €

## Schönau

### 3.01303 Aroma-Yoga

Aroma-Yoga ist die Kombination aus Yoga & ätherischen Ölen. In jeder Kurseinheit steht ein ganz bestimmtes Thema im Fokus. Daran werden die Asanas sowie Atemübungen, Meditation und die Auswahl der Öle angepasst. Durch die Kombination kann sich die Wirkung voll entfalten und die Yogapraxis intensivieren. Das Öl kann freiwillig angewendet werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, etwas zu trinken

Leitung: Simona Schlachta

9x mittwochs, ab 15.05.2024, 19:30 – 20:30 Uhr

Pavillon des Gymnasiums P3, Schönau

Gebühr: 54,00 €, zzgl. 5,00 € Materialkosten – diese werden in bar von der Kursleiterin eingesammelt.

## 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 21.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Gemeindesaal, Schlechnau

Gebühr: 72,00 €

### 3.01292 Hatha – Yoga II.

10x mittwochs, ab 21.02.2024, 19:45 – 21:15 Uhr

Gemeindesaal, Schlechnau

Gebühr: 72,00 € bei mindestens 10 Teilnehmenden



Werden Sie  
Kursleiter\*in!

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



### 3.01301 Hatha-Yoga Anfänger\*innen

Dieser Kurs ist ein Angebot für Menschen jeden Alters, um die Grundprinzipien und Grundhaltungen des Yoga zu erfahren und zu erleben. Die Teilnehmenden bekommen die Möglichkeit ihren Körper zu kräftigen und die Muskulatur zu dehnen. Sie lernen mit Hilfe von Atem- und Entspannungsübungen zur Ruhe zu kommen und Körper, Geist und Seele zu harmonisieren.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

Matte, Decke und falls vorhanden ein Sitzkissen mitbringen.

Leitung: Carmen Casas-Steiger, Yogalehrerin

10x dienstags, ab 05.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Haus des Gastes, Zimmer 2, Todtnau

Gebühr: 72,00 € \*bei 10 Teilnehmenden

### 3.01304 Achtsamkeits-Yoga & 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.

Leitung: Christine Asal, Yogalehrerin

10x montags, ab 19.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Haus des Gastes, Zimmer 2, Todtnau

Gebühr: 72,00 € bei 10 Teilnehmer\*innen

### 3.01305 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.

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

Leitung: Christine Asal, Yogalehrerin

10x donnerstags, ab 22.02.2024, 18:15 – 19:45 Uhr

Haus des Gastes, Zimmer 2, Todtnau

Gebühr: 72,00 €

## Bewegung und Rückengesundheit

### Maulburg

#### 3.0201 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.

Leitung: Christine Bühler

15x donnerstags, ab 25.01.2024, 10:15 – 11:15 Uhr

DRK Heim, Maulburg

Gebühr: 90,00 €

### Schopfheim

#### 3.02100 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

17x montags, ab 19.02.2024, 08:30 – 09:30 Uhr

Hülschematthalle Eichen, Schopfheim

Gebühr: 82,00 €

#### 3.02121 Bewegung für Menschen mit erhöhtem BMI

Dieser Kurs richtet sich speziell an Personen, die trotz ihres Übergewichtes mehr Beweglichkeit und ein gutes Körpergefühl erreichen wollen. Sie lernen sanft und wirkungsvoll an Ihre persönlichen Grenzen zu kommen, welche von Mensch zu Mensch unterschiedlich sind. Mit Spaß und Freude werden Sie Ihren Körper in Bewegung bringen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Bitte mitbringen: Eigene Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken.

Leitung: Ute Günther

10x montags, 19.02.2024, 17:45 – 18:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1, Schopfheim

Gebühr: 60,00 €



### 3.02122 FitMix

Die FitMix Stunde vereint verschiedene Trainingsbereiche und ist für jeden geeignet, der sich bewusst Zeit für sich und seinen Körper nehmen möchte, unabhängig von Alter und Fitness-Niveau. Nach einem kleinen Aufwärmprogramm, mit welchem wir Herz-Kreislauf in Schwung bringen und die Durchblutung anregen, widmen wir uns im Hauptteil den Bereichen: Aufbau und Kräftigung der Muskulatur mit dem eigenen Körpergewicht, Mobilisation und Stabilisation unseres Körpers, Ebenfalls fließen in jeder Stunde Übungen aus dem Bereich des Beckenboden-Trainings mit ein. Die Stunde wird durch Dehn- und Entspannungsübungen abgerundet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und ausreichend zu trinken!

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

15x donnerstags, ab 29.02.2024, 09:00 – 10:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1, Schopfheim

Gebühr: 90,00 €

### 3.02181 Step und Kraft – für Einsteiger\*innen

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

10x dienstags, ab 09.04.2024, 17:15 – 18:15 Uhr

SVS-Sportheim, Schopfheim

Gebühr: 48,00 €

### 3.02182 Step und Kraft – für Fortgeschrittene

Grundschriffe und Erfahrung in der Step-Aerobic sollten vorhanden sein.

Nach einem kurzen Warm-Up werden wir kleine Choreographien erarbeiten. Danach gibt es ein kurzes und abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout. Die Dehnung rundet die Stunde ab.

Dieser Kurs ist nicht für Neueinsteiger/innen geeignet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Leitung: Silvia Sauer

10x dienstags, ab 09.04.2024, 18:20 – 19:20 Uhr

SVS-Sportheim, Schopfheim

Gebühr: 48,00 €

### 3.02183 Fit durch Ganzkörpertraining – ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit.

Fit durch Ganzkörpertraining ist 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)

10x donnerstags, ab 07.03.2024, 18:00 – 19:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1, Schopfheim

Gebühr: 69,00 €

### 3.02200 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

17x dienstags, ab 20.02.2024, 08:30 – 09:45 Uhr

Hülschematthalle Eichen, Festsaal, Schopfheim

Gebühr: 102,00 €

### Rückenfit – Mit Spaß zu einem gesunden Rücken

Auf den Rücken kommt es an! Angesprochen sind alle, die Freude an rückengerechter Bewegung haben. Schwerpunkte der Übungsstunden sind gezielte Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der gesamten Rumpfmuskulatur. Bei diesem aktiven Kurs mit moderner Musik wird Rückenbeschwerden vorgebeugt und die Wirbelsäule entlastet. Entspannungsübungen runden die Stunden ab.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Leitung: Ute Günther

**3.02211** 10x mittwochs, ab 21.02.2024, 18:00 – 18:45 Uhr

**3.02212** 10x mittwochs, ab 21.02.2024, 18:50 – 19:35 Uhr

**3.02213** 10x mittwochs, ab 21.02.2024, 19:40 – 20:25 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1, Schopfheim

Gebühr jeweils: 60,00 €



### 3.02214 Wirbelsäule fit – zur sicheren Haltung mit der Wirbelsäulengymnastik

Für eine „fitted“ Wirbelsäule wird mit viel abwechslungsreichen, zielgerichteten Inhalten geübt. In diesem Kurs bewegen Sie sich aufrecht sowie auf der Matte mit kräftigenden und dehnenden Sequenzen. Zur sicheren Haltung und Stabilisierung des Rückens wird die Unterrichtseinheit mit Balance und Gleichgewichtsübungen aufgewertet.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin  
10x donnerstags, ab 18.04.2024, 18:15 – 19:00 Uhr  
Maibergsaal, Enkenstein (Schopfheim)  
Gebühr: 75,00 €

### 3.02660 ZUMBA®

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

Leitung: Alexandra Carpio  
18x dienstags, ab 20.02.2024, 20:15 – 21:15 Uhr  
SVS-Sportheim, Schopfheim  
Gebühr: 119,00 €



## Zell im Wiesental

### 3.0231 Fitness und Wirbelsäulengymnastik

Für alle die gezielt was 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 Isomatte mitbringen  
Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin  
15x montags, ab 15.04.2024, 18:00 – 18:45 Uhr  
Städtischer Kindergarten, Zell im Wiesental  
Gebühr: 70,00 €

### 3.02338 Voller Power Kondition

Voller Power Kondition bringt mehr Power und Energie in Ihren Alltag. Mit hoher Intensität gilt es allen 5 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.

Bitte eine Isomatte mitbringen.  
Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin  
10x mittwochs, ab 17.04.2024, 18:00 – 18:45 Uhr  
Städtischer Kindergarten, Zell im Wiesental  
Gebühr: 64,00 €

### 3.02339 Best of Fitness

In diesem Kurs erwartet Sie ein äußerst vielseitiges Programm. Haben Sie Spass bei Tae Bo, Pump Gewichte, Latino, Aerobic, Fatburner, Stepp Aerobic, Stretch & Relax u.v.m.

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen  
Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin  
10x freitags, ab 19.04.2024, 18:45 – 19:30 Uhr  
Städtischer Kindergarten, Zell im Wiesental  
Gebühr: 64,00 €

### 3.02426 Bauch-Beine-Po

Ein Kurs für alle, die Spass an Bewegung haben und etwas für Ihre Fitness tun wollen. In diesem Kurs werden wir uns im Training gezielt unseren Problemzonen widmen: die Haut straffen, Fett abbauen und die figurbildenden Muskeln definieren.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin  
15x montags, ab 15.04.2024, 18:45 – 19:30 Uhr  
Städtischer Kindergarten, Zell im Wiesental  
Gebühr: 85,00 €

### 3.02556 Trampolin und Step

Zwei tolle und abwechslungsreiche Fitnessgeräte werden im Wechsel eingesetzt um mit viel Spaß etwas für die Gesundheit und die Figur zu tun.

Bitte Gymnastikmatte für die Bodenübungen mitbringen.  
Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin  
10x samstags, ab 13.04.2024, 17:00 – 17:45 Uhr  
Gemeindehaus Mambach, Zell im Wiesental  
Gebühr: 93,00 €



## Schönau & Todtnau

### 3.02951 WORLD Jumping – Sommer Spezial

Es gibt viele Möglichkeiten sich fit zu halten. Optimal ist es, wenn der Sport nicht nur dem Abnehmen oder dem Fitness dient, sondern auch Spaß macht! Bei dem Springen auf dem Minitrampolin trainierst Du vor allem Kraft, Ausdauer und Körperbalance. Dabei wird die gesamte Muskulatur Deines Körpers in Schwingung gebracht. Besonders die stabilisierende Skellettmuskulatur, die dafür sorgt, dass Dein Körper aufrecht bleibt, muss nun arbeiten. Dabei werden die Gelenke, Bänder und Sehnen sanft trainiert. Es bringt eine Vielzahl anderer positiver Effekte, wie z.B. Aktivierung des Stoffwechsels, Immunsystemstärkung und Gewichtsreduzierung, mit.

Mitzubringen: ein Handtuch und was zum Trinken

Leitung: Olga Sahin

8x freitags, ab 07.06.2024, 10:30 – 11:15 Uhr

Freibad Schönau

Gebühr: 56,00 € inkl. Nutzungsgebühr der Trampoline

Der Eintritt ins Freibad ist umsonst. Das Freibad muss nach Ende des Kurses verlassen werden. An der Kasse kann danach ein reguläres Eintrittsticket erworben werden.

### Fit & Beweglich durch STRONG Nation® & CIRCL Mobility (Kleingruppe)

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

### In Schönau

3.02184 12x dienstags, ab 30.01.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Bürgersaal Wembach, Schönau

Gebühr: 123,00 €

### In Todtnau

3.02185 12x mittwochs, ab 28.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Haus des Gastes, Todtnau

Gebühr: 123,00 €

## Pilates und Faszientraining

### Pilates

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! Das Pilates-Training kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und ausreichend zu trinken!

### 3.02303 Pilates

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

15x donnerstags, ab 29.02.2024, 10:15 – 11:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1, Schopfheim

Gebühr: 90,00 €

### 3.02304 Pilates

Leitung: Melitta Schröder

15x dienstags, ab 20.02.2024, 18:00 – 19:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1, Schopfheim

Gebühr: 90,00 €

### 3.02305 Pilates

Leitung: Melitta Schröder

15x dienstags, ab 20.02.2024, 19:05 – 20:05 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1, Schopfheim

Gebühr: 90,00 €

**vhs**  
Volkshochschule  
Wiesental

**vhs**  
**Geschenk-Gutscheine**  
Das besondere Geschenk.



### 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\*innen

17x mittwochs, ab 21.02.2024, 08:15 – 09:15 Uhr

Hülschematthalle Eichen, Festsaal, Schopfheim

Gebühr: 82,00 €

#### 3.02306 Mit Vorkenntnissen (erwünscht), (Kleingruppe)

17x montags, ab 19.02.2024, 17:30 – 18:45 Uhr

Hanfunion 1. OG, Schopfheim

Gebühr: 127,00 €

#### 3.02307 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

17x donnerstags, ab 22.02.2024, 17:15 – 18:30 Uhr

Hülschematthalle Eichen, Festsaal, Schopfheim

Gebühr: 102,00 €

#### 3.02312 Fit durch Faszientraining (Kleingruppe)

Das Faszientraining aktiviert das Stütz- und Bindegewebe. Die Faszien werden besser durchblutet, so dass Verspannungen sich auflösen, die Beweglichkeit gefördert wird und der Körper eine verbesserte Stabilität erhält. Das Faszien-Training mit der Rolle ist ein Training mit dem eigenen Körpergewicht. Entsprechend

ist eine gewisse Grundkraft von Stütz- und Haltemuskulatur des Körpers Voraussetzung.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

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

17x dienstags, ab 20.02.2024, 19:00 – 20:00 Uhr

Hanfunion 1. OG, Schopfheim

Gebühr: 102,00 €

## Schönau

### 3.01302 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

8x dienstags, ab 05.03.2024, 18:00 – 19:00 Uhr

Bürgersaal Wembach, Schönau

Gebühr: 48,00 €

## Outdoor

### 3.02671 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

4x mittwochs, ab 10.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Treffpunkt Freibad, Schopfheim, Parkplatz 1

Gebühr: 47,00 €



### 3.02677 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 gespurte 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 (Talstation der Belchenseilbahn) 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  
So., 04.02.2024, 06:00 – 11:00 Uhr

Talstation der Belchenseilbahn  
Gebühr: 47,00 € inkl. Frühstück.

Anmeldeschluss: 27.01.2024 (Bei Abmeldung nach Anmeldeschluss entstehen Stornokosten)

### Boule-Kurs für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Fast wie Urlaub und doch Sport: Boule ist eine Sportart, die alle spielen und erlernen können, unabhängig vom Alter und vermittelt darüber hinaus französisches Flair. Sie kann in der Familie, im Verein oder aber inklusiv mit Menschen mit Einschränkungen gespielt werden. Der Boule-Verein Le Cochonet aus Schopfheim ist sogar in der Landesliga vertreten. Über die Volkshochschule bietet der Verein in diesem Kurs die Möglichkeit für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene, das Spiel zu erlernen und gemeinsam in Teams von zwei (Doublette) oder drei (Triplette) Spieler\*innen zu spielen. Die Regeln sowie die Aufteilung (wieviel Kugeln pro Mannschaft etc.) werden im Kurs erklärt. Ziel ist es, an der Sommerrunde des Vereins, die sich ab ca. 18:00 Uhr jeweils anschließt, teilnehmen zu können. Je Kursabend sind 1 bis 2 Ligaspieler\*innen zur Unterstützung anwesend.

Es ist möglich, sich jeweils für jeden Kursabend einzeln anzumelden.

Bitte mitbringen: Proviant und Boule-Kugeln (wenn vorhanden), Getränke sind vor Ort erhältlich.

Bei der Anmeldung bitte angeben, falls keine Boule-Kugeln vorhanden sind, diese können ggf. auch gestellt werden.

Die Kurse finden bei jedem Wetter statt – außer bei Gewitter.

Leitung: Le cochonet, Edelgart Laukart

Treffpunkt: Dr. Max-Picard Platz bei der Stadthalle, Schopfheim (Bouleplatz)

Gebühr: 10,00 € ist bar vor Ort zu bezahlen!

Für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren ist die Teilnahme kostenlos

**3.02680 Mi.**, 17.04.2024, 16:30 – 17:30 Uhr

**3.02681 Mi.**, 15.05.2024, 16:30 – 17:30 Uhr

**3.02682 Mi.**, 12.06.2024, 16:30 – 17:30 Uhr

**3.02683 Mi.**, 17.07.2024, 16:30 – 17:30 Uhr

**3.02684 Mi.**, 14.08.2024, 16:30 – 17:30 Uhr

**3.02685 Mi.**, 11.09.2024, 16:30 – 17:30 Uhr

- Eselwanderungen
- Tiergestützte Aktivitäten
- Kindergeburtstage
- ...und mehr!

**ESELEI-MARTY**

**KONTAKT**

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

Im Rebgartle 1  
79650 Schopfheim  
Wiechs Deutschland

**AW** weich **PHOTOGRAPHY**

ELEGANTE FOTOGRAFIE

SCHWANGERSCHAFT DAMEN- & HERREN-  
PORTRAIT

STILVOLLE UND ELEGANTE STUDIOAUFNAHMEN  
LOW-LIGHT AUFNAHMEN IN IHREM ZUHAUSE

ANTONINAWEICH.PHOTOGRAPHY@GMAIL.COM

0049-176-80482179

WWW.ANTONINAWEICH-PHOTOGRAPHY.DE



## 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 13.04.2024, 09:30 – 10:15 Uhr  
Hallenbad Maulburg  
Gebühr: 65,00 € zzgl. Eintritt.

**3.02913** 6x mittwochs, ab 15.05.2024, 10:00 – 10:45 Uhr  
Freibad Schopfheim, Hallenbad  
Gebühr: 78,00 € zzgl. Eintritt.

**3.02916** 6x donnerstags, ab 16.05.2024, 10:45 – 11:30 Uhr  
Freibad Schopfheim, Hallenbad  
Gebühr: 78,00 € zzgl. Eintritt.

**3.02917** 6x samstags, ab 18.05.2024, 09:10 – 09:55 Uhr  
Freibad Schopfheim, Hallenbad  
Gebühr: 78,00 € zzgl. Eintritt.

**3.02921** 6x mittwochs, ab 26.06.2024, 10:00 – 10:45 Uhr  
Freibad Schopfheim, Hallenbad  
Gebühr: 78,00 € zzgl. Eintritt.

**3.02922** 6x mittwochs, ab 26.06.2024, 10:45 – 11:30 Uhr  
Freibad Schopfheim, Hallenbad  
Gebühr: 78,00 € zzgl. Eintritt.

**3.02923** 6x donnerstags, ab 04.07.2024, 10:00 – 10:45 Uhr  
Freibad Schopfheim, Hallenbad  
Gebühr: 78,00 € zzgl. Eintritt.

**3.02926** 5x samstags, ab 06.07.2024, 10:00 – 10:45 Uhr  
Freibad Schopfheim, Hallenbad  
Gebühr: 65,00 € zzgl. Eintritt.

**3.02928** 5x samstags, ab 06.07.2024, 11:40 – 12:25 Uhr  
Freibad Schopfheim, Hallenbad  
Gebühr: 65,00 € 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 13.04.2024, 10:15 – 11:00 Uhr  
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7  
Gebühr: 65,00 € zzgl. Eintritt.

**3.02918** 6x samstags, ab 18.05.2024, 10:00 – 10:45 Uhr  
Freibad Schopfheim, Hallenbad  
Gebühr: 78,00 € zzgl. Eintritt.

**3.02924** 6x donnerstags, ab 04.07.2024, 10:45 – 11:30 Uhr  
Freibad Schopfheim, Hallenbad  
Gebühr: 78,00 € 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

**3.02915** 6x donnerstags, ab 16.05.2024, 10:00 – 10:45 Uhr  
Freibad Schopfheim, Hallenbad  
Gebühr: 78,00 € zzgl. Eintritt.

**3.02919** 6x samstags, ab 18.05.2024, 10:50 – 11:35 Uhr  
Freibad Schopfheim, Hallenbad  
Gebühr: 78,00 € zzgl. Eintritt.

**3.02925** 5x samstags, ab 06.07.2024, 09:10 – 09:55 Uhr  
Freibad Schopfheim, Hallenbad  
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 13.04.2024, 11:00 – 11:45 Uhr  
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7  
Gebühr: 65,00 € zzgl. Eintritt

**3.02914** 6x mittwochs, ab 15.05.2024, 10:45 – 11:30 Uhr  
Freibad Schopfheim, Hallenbad  
Gebühr: 78,00 € zzgl. Eintritt.

**3.02920** 6x samstags, ab 18.05.2024, 11:40 – 12:25 Uhr  
Freibad Schopfheim, Hallenbad  
Gebühr: 78,00 € zzgl. Eintritt.

**3.02927** 5x samstags, ab 06.07.2024, 10:50 – 11:35 Uhr  
Freibad Schopfheim, Hallenbad  
Gebühr: 65,00 € zzgl. Eintritt.

## Wassergymnastik für Erwachsene

### Maulburg

3.02948 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 gekräftigt, das Bindegewebe gestrafft und auch der Stoffwechsel aktiviert.

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

10x montags, ab 19.02.2024, 19:15 – 20:00 Uhr  
Hallenbad Maulburg  
Gebühr: 77,00 € zzgl. Eintritt

### 3.02945 Wasserfitness

Durch ein gelenkschonendes und abwechslungsreiches Trainingsprogramm, verbessern wir die allgemeine Fitness und Gesundheit.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

8x dienstags, ab 09.04.2024, 19:45 – 20:30 Uhr  
Hallenbad Maulburg  
Gebühr: 105,00 € zzgl. Eintritt.

### Schopfheim

#### Aqua-Fitness am Morgen

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 (Kleingruppe)

10x dienstags, ab 09.04.2024, 08:45 – 09:30 Uhr  
Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs  
Gebühr: 70,00 € zzgl. Eintritt

#### 3.02942 50+ (Kleingruppe)

10x dienstags, ab 09.04.2024, 09:30 – 10:30 Uhr  
Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs  
Gebühr: 93,00 € zzgl. Eintritt



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!





## Zell im Wiesental

### Aqua Fitness im Freibad Zell

Gesund und fit durch Wassergymnastik. Durch gelenkschonenden effektiven Fitnessstraining wird das Herz-Kreislauf-System trainiert und die Muskulatur durch den Widerstand des Wassers gekräftigt.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

**3.02943** 10x dienstags, ab 04.06.2024, 18:00 – 18:45 Uhr  
Städtisches Freibad Zell  
Gebühr: 93,00 €

**3.02944** 10x sonntags, ab 02.06.2024, 10:00 – 10:45 Uhr  
Städtisches Freibad Zell  
Gebühr: 93,00 €

## Schönau

### 3.02950 Aqua-Fit

Mit Spaß und Freude an der Bewegung starten wir gemeinsam in den neuen Tag. Wir nutzen das Element Wasser um gelenkschonend, aber sehr effektiv zu trainieren. Für die Bewegung im Wasser muss der Körper mehr Energie aufbringen als auf dem Land. Somit steigt auch der Kalorienverbrauch. Mit Aqua-Fit trainierst Du die gesamte Muskulatur, kümmerst Dich um dein Wohlbefinden und tust was Gutes für Dein Herz-Kreislauf-System. Jetzt heißt es: Ab ins Wasser.

Bitte mitbringen: ein Handtuch, etwas zum Trinken

Leitung: Olga Sahin

8x freitags, ab 07.06.2024, 09:15 – 10:00 Uhr

Freibad Schönau

Gebühr: 54,00 €

Der Eintritt ins Freibad ist umsonst. Das Freibad muss nach Ende des Kurses verlassen werden. An der Kasse kann danach ein reguläres Eintrittsticket erworben werden.



**Vergessen Sie den Kursbeginn nicht!**

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

## Selbstverteidigung für Kinder und Erwachsene

## Schopfheim

### 3.04010 Aikido – japanische Kampfkunst für Körper, Geist und Seele

Aikido – japanische Kampfkunst für Körper, Geist und Seele  
In diesen 10 Einheiten haben Sie die Gelegenheit, mit dieser einzigartigen japanischen Kampfkunst in Berührung zu kommen. Aikido ist eine relativ neue Kampfkunst. Sie ist jedoch sehr vielseitig und wurde aus den traditionellen Kampfkünsten weiterentwickelt. Manche Bewegungen werden schon seit Jahrhunderten geübt. Aikido trainiert und stärkt die Aufmerksamkeit und den Körper. Aikido ist gleichzeitig körperliche Übung, Selbstverteidigung, mentale Stärkung, Meditation, Falltraining und vieles mehr. Trainiert wird barfuß und auf Matten. Die Übungen sind größtenteils Partnerübungen. Da auch einfache Fallübungen trainiert werden, sollten Sie etwas Beweglichkeit mitbringen. Leichte Sportkleidung mit möglichst langer Hose genügt. Umkleidemöglichkeiten sind vorhanden.

Leitung: Sei Jin Kan Tendoryu Aikido

10x mittwochs, ab 21.02.2024, 19:45 – 21:15 Uhr

Aikido-Dojo SEI-JIN-KAN, Hanfunion, Schopfheim

Gebühr: 69,00 €

### 3.04017 Selbstverteidigungskurs für Kinder von 7 – 11 Jahren

Kinder sind im Alltag, in Schulen oder auf dem Nachhauseweg Gefährdungen unterschiedlichster Art ausgesetzt. Aus diesem Grund hat es sich das Team von W&P Sicherheitsmanagement zur Aufgabe gemacht, Kinder in ihrer Selbstbehauptung und Sicherheit zu schulen. Die Schulungsinhalte sind didaktisch und pädagogisch so gestaltet, dass die ernstesten und sensiblen Thematiken mit einem hohen Spaßfaktor vermittelt werden. Folgende Kursinhalte werden den Kindern realitätsnah vermittelt: Sensibilisierung des Umganges mit Fremden und Bekannten. Vertrauen auf das Bauchgefühl, Erkennung und Einschätzung potentieller Gefahren, „Nein“ – Die Verwendung der Stimme als Waffe, Schulung der Selbstbehauptung sowie das Erlernen einfacher Selbstverteidigungstechniken in Notfallsituationen. Es werden eventuelle Gefahrensituationen des alltäglichen Lebens in praxisbezogenen Rollenspielen aufgezeigt.

Leitung: W&P Sicherheitsmanagement GbR

Sa., 16.03.2024, 10:00 – 13:00 Uhr

So., 17.03.2024, 10:00 – 13:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1, Schopfheim,

Gebühr: 55,00 €



### 3.04020 Selbstverteidigungskurs für Kinder von 7 – 11 Jahren

Kursbeschreibung siehe Kursnummer 3.04017

Leitung: W&P Sicherheitsmanagement GbR

Sa., 08.06.2024, 10:00 – 13:00 Uhr

So., 09.06.2024, 10:00 – 13:00 Uhr

Mehrzweckhalle Schönau

Gebühr: 55,00 €

**RÄUBER  
HOLZBAU**

- Zimmerei
- Holzhausbau
- Bedachungen
- Innenausbau
- Altbauanierung
- Baublecherei

An der Wiese 9 • 79650 Schopfheim  
07622 669160 • [www.raeuber-holzbau.de](http://www.raeuber-holzbau.de)

**Kursgarten**  
Feldbergstraße 8  
79650 Schopfheim

Hier findest du: Pilates, Eltern-Kind-Kurse,  
Ernährungs- und Trageberatung und viele  
tolle Workshops!

[www.kursgarten-schopfheim.de](http://www.kursgarten-schopfheim.de)

## Gesundheit

### 3.04005 Gesundheitscoaching – Arbeit, Freizeit und 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](mailto:schopfheim@vhs-wiesental.de)

Gebühr: 48,00 € pro Beratungsstunde

## 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](mailto:info@coaching-ms.de)  
Königsbergerstraße 6 • 79689 Maulburg

Für eine Work Life Balance die stimmt • [www.coaching-ms.de](http://www.coaching-ms.de)



## Schopfheim

### 3.0403 Ayurveda-Vortrag: Geschmack und seine Wirkung

Ayurveda ist eine über 5000 Jahre alte Naturheilkunde und Erfahrungswissenschaft, die uns lehrt, wie wir ein gesundes Leben im Einklang mit der Natur führen können. Aus ayurvedischer Sicht ist der Mensch dann gesund, wenn Körper, Geist und Seele im Einklang sind.

Die Ernährung nimmt im Ayurveda einen elementaren Stellenwert ein. Sie liefert uns unerschöpfliche Quellen für körperliche Gesundheit und emotionale Zufriedenheit. Mit dem, was wir essen und wie wir es essen, entscheiden wir immer wieder neu über die Qualität unserer Leistungsfähigkeit und Lebensfreude.

In diesem Vortrag richten wir die Aufmerksamkeit vor allem auf den Geschmack und seine Wirkung auf Körper und Geist und die daraus abgeleitete konstitutionsbezogene Ernährung (Vata/Pitta/Kapha/Dosha).

Leitung: Christine Wagner

Mi., 06.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé, Schopfheim

Gebühr: 7,00 €, Barzahlung an der Abendkasse

### 3.04032 Vortrag: Deine Leber. Dein Leben.

Die Leber ist das Kontrollorgan des Körpers. Rund um die Uhr rettet sie durch ihre Entgiftungsfunktion unser Leben. Trotzdem wird sie kaum beachtet und Lebererkrankungen nehmen rasant zu. Etwa 25% der Deutschen haben eine Fettleber. Das bedeutet, dass sich die Leber durch Fetteinlagerungen vergrößert und irgendwann anfängt Beschwerden zu verursachen und andere Erkrankungen nach sich zu ziehen. Was früher als Alkoholikerkrankheit galt, ist heute sogar schon bei Kindergartenkindern angekommen. Das Gute ist: Eine Fettleber kann sich wieder vollständig zurückbilden! Wir haben durch die richtige Ernährung alle Fäden selbst in der Hand und können mithilfe von lebergesundem Essen und einem achtsamen Alltag diesem lebenswichtigen Organ einen Neustart ermöglichen.

In diesem Kurs geht es darum, die Leber und ihre vielfältigen Aufgaben kennenzulernen und das eigene Leben lebergesund zu gestalten.

Leitung: Alena Beck, Ernährungsberaterin und Pilatetrainerin

Mi., 07.02.2024, 18:00 – 20:15 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé, Schopfheim

Gebühr: 7,00 €, Barzahlung an der Abendkasse

### 3.04030 Vortrag: Gesundheit beginnt im Darm

Der Darm ist ein wahres Wunderwerk!

Er ist nicht nur für die Verdauung zuständig, sondern beeinflusst den gesamten Körper und sogar die Psyche.

Im Darm entscheidet sich

- wie stark unser Immunsystem ist

- wie schnell und wie viel wir an Gewicht zulegen

- wie viel Energie wir haben

- wie gut wir mit Stress umgehen können

- das Aussehen unserer Haut

- wie optimistisch wir durchs Leben gehen und noch viel mehr...

Und das Beste daran ist, dass wir diese Entscheidungen beeinflussen können!

Durch eine darmgesunde Ernährung und die Pflege unserer Darmbakterien können wir die Weichen stellen in ein gesundes, fittes und unbeschwertes Leben. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der Darmsanierung, dem Gleichgewicht und der lebenslangen Gesunderhaltung des Darms und seiner Bewohner.

Leitung: Alena Beck, Ernährungsberaterin und Pilatetrainerin

Mi., 21.02.2024, 18:00 – 20:15 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé, Schopfheim

Gebühr: 7,00 €, Barzahlung an der Abendkasse

### 3.04034 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 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

Mi., 13.03.2024, 19:00 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé, Schopfheim

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

sind am Kurstag bei der Kursleitung zu entrichten.



## 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.**



## Gesundheit für Eltern und Kinder

### 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 Babymassage, 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 15.03.2024, 15:30 – 16:30 Uhr  
Kulturfabrik, Raum U1, Schopfheim  
Gebühr: 99,00 €

**3.04101** 8x freitags, ab 07.06.2024, 15:30 – 16:30 Uhr  
Kulturfabrik, Raum U1, Schopfheim  
Gebühr: 99,00 €

### 3.04102 Rückbildungskurs mit Baby

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

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 und Trainerin B/P Lizenz für Reha- und Behindertensport

10x dienstags, ab 09.04.2024, 09:30 – 10:30 Uhr  
Kulturfabrik, Raum U1, Schopfheim

Gebühr: 95,00 €

NEU

### 3.04103 Wickel- und Auflagenkurs – mit der Natur heilend unterstützen

Durch Wickel und Auflagen. Was kann ich bei Bronchitis, Ohrenschmerzen, Fieber und Entzündungen tun? Wie hat das früher unsere Großmutter gemacht? Welche Wickel/Auflagen (Wirkstoffe) eignen sich für Säuglinge, Kinder und Erwachsene?

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

Sa., 16.03.2024, 10:00 – 16:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum 05, Schopfheim

Gebühr: 59,00 €

### 3.01255 Schwangeren Yoga

Kundalini Yoga in der Schwangerschaft ist eine aktive Geburtsvorbereitung und kann Beschwerden in der Schwangerschaft gezielt lindern – ein Geschenk für werdende Mütter.

Teilnahme ab der 12 SSW. – bis zur Geburt empfohlen.

Bitte eine Gymnastikmatte, ein Kissen u. eine Decke mitbringen.

Leitung: Judith Voss

8x mittwochs, ab 21.02.2024, 09:30 – 11:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1, Gebühr: 96,00 €



Besuchen Sie  
uns im Internet:

[www.vhs-wiesental.de](http://www.vhs-wiesental.de)



### 3.01256 Eltern-Kind-Yoga Workshop für Mamas/Papas mit Kindern von 4 – 8 J.

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

Di., 14.05.2024, 15:00 – 16:30 Uhr

SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim

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

### Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder 6 – 10 J.

In dem Training von Ewelina Ficek, einer Selbstbehauptungs- und Resilienz Trainerin, lernt Ihr Kind einen sicheren Umgang mit verschiedenen Situationen. Wie geht man mit Beleidigungen und Provokationen um? Wie reagiert man, wenn man festgehalten wird oder Sachen weggenommen werden. Wie verhält man sich, wenn mit Gewalt angedroht wird? Ihr Kind lernt auch wie man auf eigene Gefühle hören und wie man das Gute in das eigene Leben holen kann.

Am Ende der Veranstaltung bekommen die Kinder eine Urkunde.  
Leitung: Ewelina Ficek, Pädagogin, Selbstbehauptungs- und Resilienz Trainerin für Kinder

#### In Schopfheim

##### 3.01300

Sa.-So. 24.02.2024, 09:30 – 12:00 Uhr, 2x, Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 49,00 € bzw. 39,00 € für Geschwisterkinder

#### In Zell im Wiesental

##### 3.01306

Sa.-So. 16.03.2024, 09:30 – 12:00 Uhr, 2x, Mensa Zell

Gebühr: 49,00 € bzw. 39,00 € für Geschwisterkinder

## Online

### Info zu Onlinekursen:

Für die Teilnahme wird neben einem ruhigen Sitzplatz ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet, etc.), benötigt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich bereit, Ihre Kontaktdaten an die Dozentin weiterzugeben (für die Zusendung des Zugangslinks).

### 3.04104 Workshop: Stillvorbereitung (Online)

Stillen ist das natürlichste der Welt, jedoch gerade zu Beginn der Stillbeziehung auch ein störanfälliger Vorgang der erlernt werden muss. Stillprobleme wie z. B. Schmerzen sind immer noch einer der Hauptgründe für frühes, ungewolltes Abstillen. Viele dieser Schwierigkeiten lassen sich von Anfang an vermeiden, wenn man gut vorbereitet und informiert in diese Zeit startet. In diesem Kurs sollen Grundkenntnisse vermittelt werden, wie das Stillen gelingen kann und wie eine entspannte Stillbeziehung aussehen kann.  
Leitung: Jasmin Asal, Bindungsorientierte Familienbegleiterin (BFB Institut)

Sa., 09.03.2024, 09:00 – 11:00 Uhr – Online

Gebühr: 20,00 € pro Teilnehmer\*in

### 3.04105 Workshop: Beikoststart (Online)

Kommt ein Baby zur Welt, ist klar, es erhält zunächst ausschließlich Muttermilch oder die Flasche. Doch schon wenige Monate später steht ein großer Meilenstein an: der Beikoststart. Wie dieser Start gut und entspannt gelingen kann, ob das Baby überhaupt schon bereit ist für feste Kost, welches Beikost-Konzept individuell zur Familie passt, diese und viele weitere Fragen möchte ich gerne in meinem Beikost-Workshop besprechen. Das Ziel dieses Workshops, ist es den Eltern zu zeigen, wie sie ihr Baby bedürfnisorientiert zum Familientisch hin begleiten können.  
Leitung: Jasmin Asal, Bindungsorientierte Familienbegleiterin (BFB Institut)

Sa., 16.03.2024, 09:00 – 11:00 Uhr – Online

Gebühr: 20,00 € pro Teilnehmer\*in



## Ihre Anmeldung

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



## Kochen

### Schopfheim

#### 3.0506 Selber Kochen für junge Menschen

Viele junge Erwachsene haben keinen Bezug mehr zum Selber-Kochen. Fastfoodketten, Dönerbuden oder Fertiggerichte werden oft bevorzugt. Dieser Kochkurs soll einen Einstieg ins Selber-Kochen bieten. Neben Theorie werden Mengenangaben, verschiedene Zubereitungsarten und natürlich auch das Zubereiten von leckeren Speisen nach eigenem Geschmack im Vordergrund stehen. Auch Knigge und Tischdekoration haben ihren Platz.

Leitung: Dietmar Weniger

3x mittwochs, ab 06.03.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Schopfheim, Lehrküche

Gebühr: 54,00 € zzgl. 6,50 € Lebensmittelbeitrag vor Ort / pro Tag

#### 3.0507 Kochkurs: Selbst ist der Mann – „Liebe geht auch durch den Magen“

Sind Männer die besseren Köche? Voraussetzung 1 ist, wenn sie auch selbst kochen. In diesem Kochkurs soll den Teilnehmenden vermittelt werden, wie sie ihre Partner verwöhnen können. Neben Grundsätzlichem werden wir unterschiedliche Menüs zusammen kochen und verköstigen. Dabei liegen auch Schwerpunkte auf Einkauf, Lagerung, Zubereitung, Knigge sowie Tischdekoration. Männer, ran an die Töpfe!

Leitung: Dietmar Weniger

3x mittwochs, ab 12.06.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Schopfheim, Lehrküche

Gebühr: 54,00 € zzgl. 6,50 € Lebensmittelbeitrag vor Ort / pro Tag

### Hausen

#### 3.0504 Leichte Frühlingküche

Der Geschmack des Frühlings mit seinen zahlreichen Aromen lädt besonders zum Kochen ein. In dieser Frühlingküche bereiten wir Wohlfühlgerichte mit frischen und saisonal heimischen Zutaten und Lebensmitteln zu. Mit den steigenden Temperaturen steigt auch wieder die Lust auf leichte Gerichte. Die kalorienbewusste Frühlingküche regt die Fantasie an, weckt Kreativität und macht Lust aufs Genießen.

Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Vorratsdosen für Kostproben!

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

Mi., 17.04.2024, 18:30 – 22:00 Uhr

Grundschule Hausen, Lehrküche

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

#### 3.0505 Leichte Sommerküche

Es muss nicht immer deftig sein. Vor allem, wenn die Temperaturen im Sommer wieder steigen, beginnt die Lust auf leichte Sommergerichte mit viel Gemüse und wenig Kalorien! Mit den steigenden Temperaturen steigt auch wieder die Lust auf leichte Gerichte. Sonnengereifte Tomaten, Zucchini oder vielleicht Fenchel? In dem Kochkurs „Leichte Sommerküche“ erlernen Sie die Zubereitung pfiffiger Gerichte für Partyspaß und laute Sommerabende.

Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Vorratsdosen für Kostproben!

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

Mi., 03.07.2024, 18:00 – 22:00 Uhr

Grundschule Hausen, Lehrküche

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

### Zell im Wiesental

#### 3.0502 Kulinarische Reise nach Indien

Die indische Küche verbindet Passion und Genuss. Feurige Gewürze, verführerische Düfte und scharfe Gaumenfreuden. Beim Kochkurs Indisch kannst du deine Kreativität voll entfalten. Der Schlüssel zum Geheimnis der indischen Küche liegt in den Kräutern und Gewürzen.

Bitte mitbringen Schürze, Behälter mit Deckel

Leitung: Nirupama Jayakumar

Fr., 19.04.2024, 18:00 – 22:00 Uhr

Montfort-Realschule, Schulküche, Zell im Wiesental

Gebühr: 30,00 € zzgl. Lebensmittelkosten (bar bei der Kursleitung zu entrichten)



# Neurofeedback



**Neurofeedback** ist eine sanfte, nachhaltige, computergestützte und wissenschaftlich anerkannte Methode ohne Medikamente zur Behandlung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen, bei Hyperaktivität, bei Impuls- und Kontrollstörungen, bei abweichender Wahrnehmungsverarbeitung, bei Schlafstörungen, bei depressiver Symptomatik, bei Angst- und Zwangsstörungen, bei Migräne, Epilepsie und Tinnitus.



**Systemische Fachpraxis für Neurofeedback**

Ernst-Fr.-Gottschalk-Weg 3 | 79650 Schopfheim | Tel.: +49 7622 66 72 256  
info@neurofeedback-schopfheim.de | www.neurofeedback-schopfheim.de

## 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

## Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER), Abb. S. 51

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](http://www.aki-schopfheim.de)

**Adresse AK.I Begegnungstreff: Austraße 7, Schopfheim**

### Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer des Caritasverbandes Lörrach

Martin Holz, Telefon 07621/927511

Doris Leimeier, Telefon 07625 /911 577 0



 Volkshochschule  
Wiesental

## WOFÜR WIR STEHEN

- Die Volkshochschule erfüllt mit ihrem Weiterbildungsangebot einen öffentlichen Auftrag und fördert so lebenslanges Lernen.
- Unser vielseitiges, kostengünstiges und innovatives Programm orientiert sich am Nutzen für unsere Kunden.
- Wir sind ein zentraler Bildungspartner für die gesamte persönliche und berufliche Entwicklung.
- Wir verfügen über einen Pool an motivierten Kursleitern mit großer fachlicher und pädagogischer Kompetenz.
- Die hohe Qualität unseres Angebots stellen wir durch stetige Fortbildung der Kursleiter und eine regelmäßige Zertifizierung durch den VHS-Verband Baden-Württemberg sicher.
- Mit unseren Integrationskursen gemäß Zuwanderungsgesetz und anerkannten Prüfungen leisten wir einen wichtigen Beitrag zur Willkommenskultur im Mittleren Wiesental.
- Innerhalb unserer Einrichtung begegnen wir unseren Kunden, Kursleitern und Mitarbeitern mit Respekt, Verständnis und Toleranz.
- Die VHS vermittelt Wissen, Kenntnisse und Fähigkeiten und ermöglicht Freude am Lernen. Der Kontakt mit Gleichgesinnten führt zu persönlicher, sozialer und gesellschaftlicher Bereicherung.
- Wir sind eine lernende Organisation, die Veränderungen aufgreift und diese innovativ in ihre Arbeit integriert.

Johann-Karl-Gräther-Straße 2  
D-79650 Schopfheim  
Tel.: +49 (0) 7622/67 39-180  
Fax: +49 (0) 7622/67 39-179  
Mail: [vhs@schopfheim.de](mailto:vhs@schopfheim.de)  
[www.vhs-schopfheim.de](http://www.vhs-schopfheim.de)



Personenbezogene Bezeichnungen im Text beziehen sich jeweils auf beide Geschlechter.

## 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 „Deutschtest 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.

## 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 „Deutschtest 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.



**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](http://www.vhs-tandem.de)**

 **SPRACHTANDEM**

Ein kostenloser Service der Volkshochschulen





## Fremdsprachen: Häufige Fragen

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

Für Kurzentschlossene 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 Staffelung. 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**



### 4.06003 Englisch am Abend III (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer\*innen mit kleinen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: Easy English A1.2

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 19.02.2024, 20:00 – 21:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051

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

### 4.0604 Englisch am Abend IV (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1  
Lehrbuch: Easy English A2.1

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 19.02.2024, 19:00 – 20:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051

Gebühr: 72,00 € bei 10 Teilnehmer\*innen, bei weniger Personen höher nach Staffelung

### 4.0606 Englisch am Abend VI (A2/B1)

Zielgruppe: Teilnehmer\*innen 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 22.02.2024, 18:00 – 19:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051

Gebühr: 72,00 € bei 10 Teilnehmer\*innen, bei weniger Personen höher nach Staffelung

**Hausen****4.0603 Use Your English (A2/B1)**

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2/B1, die ihre Englischkenntnisse aus der Schulzeit auffrischen und ausbauen wollen.

In diesem Kurs lernen Sie, alltägliche Situationen und Themen in englischer Sprache zu meistern.

Leitung: Alison Ehrmann

5x mittwochs, ab 21.02.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Grundschule Hausen, 1. OG Raum Betreuungszimmer

Gebühr: 36,00 € bei 10 Teilnehmer\*innen, bei weniger Personen höher nach Stafflung

**Schopfheim****4.0624 Englisch nach Feierabend (B1)**

Zielgruppe: Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Niveau B1

Lehrbuch: At Your Leisure

Wir lernen Wortschatz, Grammatik und Sprechen in lockerer Atmosphäre und nach der Devise „Übung macht den Meister!“

Leitung: Jacqueline Roth-Obrist

15x dienstags, ab 20.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 052

Gebühr: 108,00 € bei 10 Teilnehmer\*innen, bei weniger Personen höher nach Stafflung

**4.0612 Keep your English in Practise (B1/B2)**

Zielgruppe: Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1

Lehrbuch: A New Start B2

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

Leitung: Mary Rowson

15x donnerstags, ab 22.02.2024, 19:00 – 20:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051

Gebühr: 72,00 € bei 10 Teilnehmer\*innen, bei weniger Personen höher nach Stafflung

**4.0618 Englisch für Senior\*innen (B2)**

Zielgruppe: Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Niveau B2

Lehrbuch: In conversation II

Wir sprechen über alltägliche und auch ungewöhnliche Themen. Zwischendurch lesen wir Gedichte oder Rezepte zum Nachkochen für zuhause. Hauptsache: Sprechen!

Leitung: Laurene Thompson

15x dienstags, ab 20.02.2024, 10:00 – 11:30 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 108,00 € bei 10 Teilnehmer\*innen, bei weniger Personen höher nach Stafflung

**Englisch Konversation****4.0622 English Conversation (B1/B2)**

Zielgruppe: Teilnehmende 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

12x mittwochs, ab 21.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum 05

Gebühr: 108,00 € (Preisbeispiel bei 8 Personen, genauer Kurspreis wird in erster Stunde mitgeteilt)

**Französisch****Schopfheim****4.0801 Französisch I für Anfänger\*innen (A1) am Vormittag**

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Lernmaterial: wird in der ersten Kursstunde besprochen

Sie hatten bisher immer Respekt vor der Aussprache und Grammatik des Französischen? In diesem Kurs können Sie sich ohne Vorkenntnisse und Hemmungen auf diese elegante Sprache einlassen. Wir lernen gemeinsam erste Sätze und nähern uns vor allem mündlich der Materie. Dieser Kurs ist nur für komplette Anfänger\*innen gedacht.

Leitung: Christiane Kästle

12x dienstags, ab 05.03.2024, 09:00 – 10:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 03

Gebühr: 58,00 € zzgl. Kopierkosten; Preis bei 10 Personen, bei weniger Anmeldungen höher nach Stafflung.



#### 4.0802 Französisch II am Abend (A1)

Zielgruppe: Teilnehmende 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 Anfängerkurs – 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 04.03.2024, 18:30 – 19:30 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 056

Gebühr: 82,00 € (Preisbeispiel bei 7 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

#### 4.08014 Französisch hören und sprechen XIV (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1.2  
Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben.

Themen: Übungen mit Possessiv- und Demonstrativpronomen, Beschreibung der Familie

Leitung: Myriam Kursawe

10x donnerstags, ab 22.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 93,00 € (Preisbeispiel bei 8 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

#### 4.08022 Französisch hören und sprechen XXII (B1)

##### Kleingruppe

Zielgruppe: Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.2

Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben.

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

Leitung: Myriam Kursawe

10x donnerstags, ab 22.02.2024, 19:30 – 20:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 83,00 € (Preisbeispiel bei 6 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

### Zell im Wiesental

#### 4.08023 Französisch auf lebendige Art Fortgeschrittene XXV (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer\*innen 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, 20.02.2024, 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

#### 4.0903 Italienisch III (A1) – Abendkurs

Zielgruppe: Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Con piacere A1

Dieser Kurs setzt die Arbeit mit dem Lehrbuch fort und trainiert einfache Gespräche in Alltagssituation und auf Reisen.

Leitung: Daniela Praino

12x mittwochs, ab 06.03.2024, 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 V (A1) – Abendkurs

Zielgruppe: Teilnehmer\*innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Con piacere A1, Lektion 9

Liegt das Stadium des „Hineinschnupperns“ 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 07.03.2024, 19:30 – 20:30 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 054

Gebühr: 58,00 € bei 10 Teilnehmer\*innen, bei weniger Personen höher nach Staffelung

### 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.



Volkshochschule  
Wiesental

**4.0907 Italienisch Wiederholungskurs (A1) – Abendkurs**

Zielgruppe: Teilnehmer\*innen mit Grundkenntnissen  
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 05.03.2024, 19:30 – 20:30 Uhr  
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 054  
Gebühr: 82,00 € (Preisbeispiel bei 7 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

**4.0906 Italienisch Einstieg in Niveau A2 – Abendkurs**

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1  
Lehrbuch: Con piacere A2  
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 05.03.2024, 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 für Fortgeschrittene (A2) Abendkurs (Kleingruppe)**

Zielgruppe: Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2  
Lehrbuch: Con piacere A2, ab Lektion 8  
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 06.03.2024, 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: Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Niveau A2/B1  
Lernmaterial: wird in der ersten Kursstunde besprochen  
Leggiamo, scriviamo, parliamo e ripassiamo la grammatica. Tutto in un' atmosfera piacevole e rilassata.

Leitung: Gianna Sella  
15x montags, ab 19.02.2024, 09:00 – 10:30 Uhr  
Kulturfabrik, Raum 05  
Gebühr: 108,00 € bei 10 Teilnehmer\*innen, bei weniger Personen höher nach Staffelung

**Italienisch Konversation****4.095 Conversazione di mattina (B1/B2)**

Zielgruppe: Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1  
Parliamo, leggiamo e ripassiamo la grammatica. Scegliamo insieme un romanzo contemporaneo da leggere insieme.

Leitung: Gianna Sella  
15x montags, ab 19.02.2024, 10:40 – 11:40 Uhr  
Kulturfabrik, Raum 05  
Gebühr: 72,00 € bei 10 Teilnehmer\*innen, bei weniger Personen höher nach Staffelung

**Spanisch****Schopfheim****4.2204 Spanisch IV (A1)**

Zielgruppe: Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen  
Lehrbuch: Mirada Aktuell, ab Lektion 14  
Neue Kursteilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Leitung: Walter Mosquera  
15x dienstags, ab 20.02.2024, 18:30 – 20:00 Uhr  
Kulturfabrik, Raum 05  
Gebühr: 154,00 € (Preisbeispiel bei 7 Personen, genauer Preis 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.

# 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 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.

Voraussetzungen: Es gibt für diesen Kurs keine Zugangsvoraussetzungen.

Leitung: Michael Fritz

3x freitags, ab 21.06.2024, 19:00 – 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 183,00 €

### **5.0091 Eigene Fotobücher gestalten**

Zielgruppe: Personen, die ihre digitalen Fotos aufbereiten und in Fotobüchern ausdrucken lassen wollen. Wir verwenden die Software von der Firma CEWE.

Voraussetzungen: Basiskonntnisse im Umgang mit dem Computer.

Leitung: Michael Fritz

Fr., 12.04.2024, 19:00 – 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 58,00 €

### **5.0092 Word für Einsteiger\*innen / Auffrischer\*innen**

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

Voraussetzungen: Allgemeiner Umgang mit dem Computer.

Leitung: Michael Fritz

2x freitags, ab 15.03.2024, 18:30 – 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 148,00 €

### **5.0093 PowerPoint**

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

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

Leitung: Michael Fritz

Fr., 17.05.2024, 18:30 – 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 74,00 €

### **5.0094 Tastaturschreiben – heute**

Zielgruppe: Alle, die eine Einführung in das 10-Finger-Schreiben am Computer erhalten möchten.

Voraussetzungen: KEINE

Leitung: Michael Fritz

5x freitags, ab 12.01.2024, 16:45 – 18:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 92,00 €

### **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.

Voraussetzungen:

Allgemeiner Umgang mit dem Computer.

Leitung: Michael Fritz

2x freitags, ab 19.04.2024, 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.

Voraussetzungen: Kenntnisse der Grundfunktionen, wie sie im Kurs Excel – Einsteiger\*innen / Auffrischer\*innen vermittelt werden.

Leitung: Michael Fritz

2x freitags, ab 12.07.2024, 18:30 – 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 148,00 €

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

### Anmelden:

Schriftlich mit Anmeldekarte oder über unsere Homepage. Zusätzlich sind Anmeldekarten im Sekretariat der VHS in der Kulturfabrik, bei Kursleitern oder im Stadtbüro zu erhalten. Bei Kursen mit Teilnehmerbeschränkung 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.**

**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 an das VHS-Sekretariat 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**



# Nordirland

Eine Studienreise der Volkshochschule Wiesental

Entdecken Sie mit uns den Norden Irlands - eindrucksvolle  
Landschaften mit wechselhafter Geschichte

25.04. - 30.04.2024

Die ausführliche Reisebeschreibung finden Sie online auf  
unserer Webseite (folgen Sie dem QR-Code) oder  
auf Anfrage per E-Mail.



Volkshochschule  
Wiesental

Johann-Karl-Grether-Straße 2  
79650 Schopfheim

(07622) 6739 180  
[www.vhs-wiesental.de](http://www.vhs-wiesental.de)  
[schopfheim@vhs-wiesental.de](mailto:schopfheim@vhs-wiesental.de)

Eröffne  
anderen  
Perspektiven.



Volkshochschule  
Wiesental

Werde  
Kursleiter\*in  
[www.vhs-kurse-leiten.de](http://www.vhs-kurse-leiten.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](http://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](http://www.vhs-wiesental.de)



An die  
Volkshochschule Wiesental



# 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

Unsicher? Wir beraten kostenlos individuell und persönlich.

Einfach anrufen

**07622 3907-266**

und einen Termin vereinbaren.

**[ihk.de/konstanz/berufliche-bildung/  
weiterbildung/uebersicht](https://www.ihk.de/konstanz/berufliche-bildung/weiterbildung/uebersicht)**





**vhs**  Volkshochschule  
Wiesental

**Volkshochschule Wiesental**

Kulturfabrik  
Johann-Karl-Grether-Str. 2  
79650 Schopfheim

Mit den Außenstellen Maulburg, Hausen,  
Zell im Wiesental, Schönau und Todtnau

[www.vhs-wiesental.de](http://www.vhs-wiesental.de)

