

**Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,**

schon ist wieder ein Semester um, der Jahreswechsel ist geschafft und mit neuer Energie warten wir auf den Frühling. Diese Energie können Sie sinnvoll nutzen: Bei der VHS Schopfheim können Sie im Frühjahr aus rund 200 Kursen wählen und finden bestimmt ein passendes Angebot, um sich weiterzubilden.

Schwerpunktmäßig bleiben wir noch ein Semester im Schwarzwald und bieten Ihnen diesmal die Möglichkeit, bei hoffentlich schönem Wetter die vielfältige Natur des Schwarzwaldes während einer Wanderung direkt zu erfahren oder mal zu schauen, wo die Milch vom Supermarkt hergestellt wird.

Auch im Rahmen der Teilnahme der Stadt Schopfheim am European Energie Award finden wieder einige Veranstaltungen statt, zum Beispiel eine Nordic-Walking-Tour entlang der Wiese, von Kraftwerk zu Kraftwerk.

Die Volkshochschulen verstehen sich nicht nur als Lernort, sondern auch als Bürgerforum, Gesundheits- und Kulturzentrum der Kommune. Alle diese Bereiche werden auch im Frühjahr wieder abgedeckt, sei es durch unser sehr großes Gesundheitsangebot, Lesungen und Ausstellungen oder Diskussionsrunden zu aktuellen gesellschaftlichen Themen.

Die Volkshochschule steht allen offen, und wir freuen uns über jede/n, die/der an unseren Kursen teilnimmt, und über alle, die selber unser Programm mitgestalten möchten. Wie jedes Semester bereichern wieder neue Kursleiter/innen das Angebot. Wenn Sie eine Idee haben, sprechen Sie uns doch einfach an!



Ein entspanntes, vielfältiges und interessantes VHS-Frühjahr wünschen wir allen, die mit der VHS Schopfheim verbunden sind.

Ihre Katrin Nuiro
mit dem Team der Volkshochschule Schopfheim

INHALTSVERZEICHNIS SEITE

VHS – REGIONALE ZUSAMMENARBEIT 4

VERANSTALTUNGSKALENDER 5

POLITIK – GESELLSCHAFT – UMWELT

Geschichte, Politik – Gesellschaft – Zeitgeschehen	6
Recht	7
Wirtschaft, Pädagogik, Psychologie – Kommunikation	8 – 9
Exkursionen – Besichtigungen – Heimatkunde, Studienreisen	10 – 12
Biologie – Umweltbildung	13

KULTUR – GESTALTEN

Veranstaltungen – Ausstellungen – Lesungen	14 – 15
Literatur, Malen – Zeichnen	16 – 17
Kreatives Gestalten, Textiles Gestalten	18
Musik, Tanz	19 – 21

GESUNDHEIT

Entspannung, Yoga	22 – 25
Gymnastik, Rückengesundheit, Pilates, Zumba	26 – 30
Outdoor	30 – 31
Babyschwimmen	31 – 32
Wassersport	33
Gesundheit – Heilmethoden – Wohlfühlen	33 – 39
Ernährung	40 – 43

SPRACHEN

Deutsch als Fremdsprache	46
Integrationskurse	46 – 49
Leben in Deutschland – Test zum Orientierungskurs, Deutsch	50 – 51
Englisch, Cambridge Englisch, Englisch Konversation	51 – 53
Französisch, Französisch sprechen und hören, Konversation	53 – 55
Italienisch, Konversation, Spanisch, Konversation	55 – 57
Arabisch	57

EDV 58 – 61

PROGRAMME DER AUSSENSTELLEN

VBW Hausen	62 – 65
VBW Maulburg	66 – 68

MUSEUM DER STADT SCHOPFHEIM 69

UNTERRICHTSORTE DER VHS SCHOPFHEIM 71

So können Sie uns erreichen

Post: Johann-Karl-Grether-Straße 2, 79650 Schopfheim
 Telefon: 07622/6739-180
 Fax: 07622/6739-179
 E-Mail: vhs@schopfheim.de
 Internet: <http://www.vhs-schopfheim.de>
 Facebook: www.facebook.com/vhsschopfheim.de

Öffnungszeiten:

Infotheke Kulturfabrik:

Montag: 9 – 12 Uhr, 15 – 17 Uhr
 Dienstag: 10 – 12 Uhr
 Mittwoch: 9 – 12 Uhr, 15 – 17 Uhr
 Donnerstag: 9 – 12 Uhr, 15 – 17 Uhr
 Freitag: 9 – 12 Uhr

VHS-Leitung:

Forum, Studienreisen, Kreativ
 Katrin Nuiro
 Telefon: 07622/6739-175
 Sprechzeiten: nach Vereinbarung
 E-Mail: k.nuiro@schopfheim.de



Stellvertretende VHS-Leitung:

Sprachen, Integrationskurse
 Ruth Simons
 Telefon: 07622/6739-176
 Sprechzeiten Integrationskurse: Do 14 – 17 Uhr
 E-Mail: r.simons@schopfheim.de



Fachbereichsassistenz:

Gesundheit, Ernährung, EDV
 Angelika Bühler
 Telefon: 07622/6739-174
 Sprechzeiten: nach Vereinbarung
 E-Mail: a.buehler@schopfheim.de



Verwaltung:

Kursabwicklung
 Jutta Hell, Simone Hohler
 Telefon: 07622/6739-177
 E-Mail: j.hell@schopfheim.de

Infotheke
 Angelika Strütt
 Telefon: 07622/6739-180
 E-Mail: a.struett@schopfheim.de



ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Anmelden:

Schriftlich mit beiliegender Anmeldekarte, per Fax oder E-Mail 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 beim 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.

Zahlungsmodalitäten:

Die Zahlung der Kursgebühren erfolgt bargeldlos mittels SEPA-Lastschrift. Bei Vorträgen und Kulturveranstaltungen direkter Gebühreneinzug (Bargeld).

Ermäßigung:

Studenten/innen, Auszubildende, Wehrdienst- und 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 Schopfheim, Johann-Karl-Grether-Straße 2, 79650 Schopfheim
 Fax: 07622/6739-179, E-Mail: vhs@schopfheim.de

Widerrufsfolgen – Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren 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 erfüllen 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 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.

Ferienübersicht:

Winterferien	24.02.2017 – 05.03.2017
Osterferien	08.04.2017 – 23.04.2017
Tag der Arbeit	01.05.2017 – 01.05.2017
Himmelfahrt	25.05.2017 – 25.05.2017
Brückentag	26.05.2017 – 26.05.2017
Pfingstferien	03.06.2017 – 18.06.2017
Sommerferien	27.07.2017 – 10.09.2017

Vorschau 2. Halbjahr 2017:

Semesterbeginn voraussichtlich am 18. September 2017

Außenstellen:

VBW Maulburg:

Rektor a. D. Georg Diehl
 Telefon: 07622/2764
 Neue Straße 22, 79689 Maulburg

VBW Hausen:

Auskünfte: Gemeinde Hausen, Ricarda Beilharz
 Telefon: 07622/6873-13
 Bahnhofstraße 9, 79688 Hausen im Wiesental

Anfragen und Anmeldungen zu den Kursen bzw. Veranstaltungen der Außenstellen richten Sie bitte direkt an die jeweilige Außenstelle.

Unterrichtsorte VHS Schopfheim:

Kulturfabrik Joh.-Karl-Grether-Straße 2	Telefon: 07622/6739-180
Theodor-Heuss-Gymnasium Schlierbachstraße 19	Telefon: 07622/684418-0
Freie Waldorfschule Schlierbachstraße 23	Telefon: 07622/666849-0
Friedrich-Ebert-Schule Roggenbachstraße 11	Telefon: 07622/7091
Hebelschule (Altstadt) Torstraße 4	Telefon: 07622/2562
Gewerbliche/Kaufmännische Schulen und Berufsschulzentrum Schwarzwaldstraße/Bannmattstraße (beim Bahnhof)	Telefon: 07622/682114
Altes Rathaus Fahrnau	Hauptstraße 255
DRK-Raum	Belchenstraße 63

REGIONALE ZUSAMMENARBEIT

Die Volkshochschulen der Region: Bad Säckingen, Grenzach-Wyhlen, Kandern, Rheinfelden, Schopfheim, Steinen, Waldshut-Tiengen, Wehr und Weil am Rhein 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
Fax: 07623/724024
info@vhs-rheinfelden.de
www.vhs-rheinfelden.de

VHS Schopfheim
Johann-Karl-Grether-Str. 2
79650 Schopfheim
Telefon 07622/6739-180
Fax: 07622/6739-179
vhs@schopfheim.de
www.vhs-schopfheim.de

VHS Steinen
Eisenbahnstr. 26, 79585 Steinen
Telefon 07627/910086
Fax: 07627/910087
post@vhs-steinen.de
www.vhs-steinen.de

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

VHS Kandern
Hauptstr. 18, 79400 Kandern
Telefon 07626/973-228
Fax: 07626/973-229
vhs@kandern.de, www.kandern.de

VHS Waldshut-Tiengen
Kaiserstr. 28-32
79761 Waldshut-Tiengen
Telefon 07751/833149
Fax: 07751/833355
vhs@waldshut-tiengen.de
www.vhs-wt.de

VHS Bad Säckingen
Friedrichstr. 33
79713 Bad Säckingen
Telefon 07761/2101
Fax: 07761/2550
verwaltung@vhs-bad-saeckingen.de
www.vhs-bad-saeckingen.de

VHS Wehr
Hauptstr. 14, 79664 Wehr
Telefon 07762/808603
Fax: 07762/808150
vhs@wehr.de
www.wehr.de

VHS Weil am Rhein
Humboldtstr. 5
79576 Weil am Rhein
Telefon 07621/704-413
Fax: 07621/5102012
mail@vhs-weil-am-rhein.de
www.vhs-weil-am-rhein.de

Musikschule
Mittleres Wiesental

MUSIKGARTENFRÜHERZIEHUNGGRUNDAUSBILDUNG TROMMELNSCHLAGZEUGENSEMBLEBIG BAND JUNIORBAND KEYBOARDGRUPPE ORCHESTER



SPIELKREISE BALLETTMUSIKHEATERGITARREKLA
VIERGEIGECELLOBLOCKQUERFLÖTESCHLAGZEUG
KLARINETTESAXOPHONTROMPETEAKKORDEON

musikschule mittleres wiesental
eisenbahnstraße 26 79585 steinen und
schopfheim kulturfabrik johann-karl-gretherstrasse 2
tel.: 07627/910080 / 910081 fax: 07627/ 910082
mail: post@musikschule-mittleres-wiesental.de

**VERANSTALTUNGSKALENDER
VORTRÄGE UND EINZELVERANSTALTUNGEN IN DER KULTURFABRIK**

März				
08.03.2017	19:00 Uhr	Kulturcafé	Vortrag: Mangelernährung im Wohlstandsland Sabine Vogel	3.04006
09.03.2017	19:00 Uhr	Kulturcafé	Infoabend: Stressbewältigung durch Achtsamkeit Klaus Löbisch	3.0400
11.03.2017	14:30 Uhr	Kulturcafé	Frauencafé: Nachmittag zum Internationalen Frauentag	1.002
11.03.2017	19:00 Uhr	Kulturcafé	Diskussionsrunde „Bildung und Gleichstellung“	1.003
15.03.2017	19:30 Uhr	Kulturcafé	Schwarzwaldreportagen: Zwei Landstriche Jochen Loebbert	2.103
22.03.2017	19:30 Uhr	Kulturcafé	Schwarzwaldreportagen: Berauschende Natur Jochen Loebbert	2.104
24.03.2017	19:30 Uhr	Kulturcafé	Vortrag: Kommunikation ist alles Wernfried Hübschmann	1.0705
29.03.2017	19:30 Uhr	Kulturcafé	Vortrag: Kleine Finanzkunde für Grenzgänger Dr. Michael Ritzau	1.041
April				
05.04.2016	19:30 Uhr	Kulturcafé	Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung Karin Schwarz-Marty	1.0501
07.04.2017	19:30 Uhr	Hebelhaus Hausen	Vortrag: „Unser“ Großherzogtum Baden Prof. Dr. Klaus Schubring	1.012
Mai				
17.05.2017	19:30 Uhr	Kulturcafé	Heimat und Herkunft: Gedichte und Gedanken zu einem schwierigen Thema Wernfried Hübschmann	2.011
31.05.2017	19:30 Uhr	Kulturcafé	Vortrag: Ich mache mich selbständig Heiko Brugger	1.051
Juni				
28.06.2017	19:00 Uhr	Kulturcafé	Vortrag: Gesunde Knochen durch richtige Ernährung Sabine Vogel	3.04007



GESCHICHTE

1.011 **Geschichte am Vormittag: Die Etrusker**

Die Etrusker waren eines der großen Völker der Antike, aber leider ist heute trotzdem nicht sehr viel über sie bekannt. Zwischen dem achten und siebenten Jahrhundert vor Christus treten die Etrusker auf der Apenninhalbinsel auf.

Schon im sechsten Jahrhundert vor Christus sind die Etrusker auf dem Höhepunkt ihrer Macht. Fast alle etruskischen Kunstgegenstände kennen wir, weil die Etrusker sie ihren Toten mit ins Grab gaben. Die Gräber, obwohl über die Jahrhunderte geplündert, sind die wichtigste Quelle, um etruskisches Leben zu rekonstruieren – wobei es allerdings nur das Leben der mehr oder weniger wohlhabenden Schicht ist, von dem wir uns so ein Bild machen können.

Diese Gräber lassen ein Volk errahnen, das den angenehmen Seiten des Daseins durchaus zugetan war.

Nach rund 500 Jahren endete die Geschichte der Etrusker durch den Sieg der Römer. Doch war dies keine Unterjochung. Römer zu sein war für die etruskische Oberschicht durchaus reizvoll, und umgekehrt waren die Etrusker in Rom hoch angesehen. So war Maecenas, man würde ihn heute Kulturminister des Kaisers Augustus nennen, Etrusker.

Geschichte und Kultur dieses Volkes ist Thema des Kurses.

Leitung: Torsten Schröter

7x montags, ab 24.04.2017, 09:30 – 11:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum 04

Gebühr: 77,00 €

1.012 **„Unser“ Großherzogtum Baden**

„Das schönste Land in deutschen Gauen“ – eine völlig künstliche Konstruktion?

Entstehung und Festigung des Großherzogtums Baden

Obwohl Baden kein eigenes Land mehr ist, bleibt es am Oberrhein, wie man beim Singen des „Badener Liedes“ erleben kann, fest verankert. Dabei wurde das Großherzogtum Baden erst von Napoleon aus sehr verschiedenen Teilen geschaffen. Was war seine Absicht? Warum hatte das Großherzogtum Baden nach dem Sturz Napoleons Bestand? Warum ist Baden für die Menschen rechts des Oberrheins bis heute eine feste Größe? Auf diese Fragen soll der Vortrag Antworten und Erklärungen anbieten.

Referent: Prof. Dr. Klaus Schubring

Fr., 07.04.2017, 19:30 – 21:00 Uhr

Literaturmuseum im Hebelhaus Hausen, Bahnhofstr.1

Gebühr: 4,00 €

Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Volksbildungswerk Hausen im Wiesental angeboten.

POLITIK – GESELLSCHAFT – ZEITGESCHEHEN

1.002 **Internationaler Frauentag: Frauencafé – ein Nachmittag nur für mich**

Am 08.März 2017 jährt sich der Internationale Frauentag zum 106. Mal. Die Volkshochschule Schopfheim nimmt dies zum Anlass, am Samstag, den 11.03.2017 einen Nachmittag nur für Frauen anzubieten. Unter dem Motto „ein Nachmittag nur für mich« findet ein Frauencafé mit anschließenden Workshops statt. Im hektischen Berufs- oder Familienalltag fehlt vielen Frauen die Zeit, etwas nur für sich selbst zu tun. Das Frauencafé bietet die Gelegenheit, Gleichgesinnte zu treffen, dem Alltag für etwas mehr als zwei Stunden zu entkommen und ganz ohne Druck etwas Neues zu lernen. Hier kann man seiner Kreativität freien Lauf lassen und Geist und Körper entspannen. Bei einem Stück Kuchen und einem Kaffee lernen die Teilnehmerinnen sich gegenseitig kennen. Im Anschluss daran kann zwischen drei Workshops gewählt werden. Nach der ersten Workshop-Runde kann jede einen zweiten belegen. Zum Abschluss treffen sich alle Teilnehmerinnen noch einmal im Café.

Angebote Workshops:

- Entspannung/Yoga: Martina Beisel
- Massagetechniken: Katja Burgert
- Kreativ: Ruth Loibl

Am Abend findet außerdem eine Diskussionsrunde zum Thema „Bildung und Gleichstellung“ statt, diese ist für Männer und Frauen offen.

Sa., 11.03.2017, 14:30 – 17:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 23,00 €

KULTUR Café

Dienstag von 11:00 - 14:00 Uhr
Mittwoch von 10:00 - 17:00 Uhr
Sonntag von 14:00 - 17:00 Uhr
In den Schulferien bleibt das Café geschlossen

KulturCafé-Johann-Karl-Grether-Str.2
79650 Schopfheim-Tel. +49 7622 672633
Mobil: +49 162 4375055

Sie haben einen Grund zum Feiern oder suchen für einen anderen Anlass ein gemütliches Ambiente, dann lassen Sie es mich wissen, gerne bin ich auch außerhalb der Öffnungszeiten für Sie da.
Christiane Wisniewski freut sich auf Ihren Besuch!

www.kulturcafe-schopfheim.bspworld.de

1.003 **Internationaler Frauentag: Diskussionsrunde für Frauen und Männer**

Thema: Bildung und Gleichstellung

In vielen gesellschaftlichen Bereichen sind die Ziele der Gleichstellung von Mann und Frau auch in Deutschland noch nicht erreicht. Die Themen Kindererziehung und -betreuung sowie Haushalt sind oft immer noch typische Frauenthemen, auch wenn viele Frauen heute mindestens so gut ausgebildet sind wie ihr Partner und einer Berufstätigkeit nachgehen.

Gerade im Bereich der Bildung gibt es aber inzwischen immer mehr Stimmen, die von einem zu stark verweiblichten Bildungssystem sprechen und eine Benachteiligung der Jungen befürchten. In der Diskussion soll beleuchtet werden, wie sich die Situation in den Schulen darstellt, ob es im Bereich der Erwachsenenbildung auch Ungleichheiten gibt, woher diese rühren könnten, und wie man es gemeinsam schaffen kann, tatsächlich Bildung für alle anzubieten. Nach einer Vorstellungsrunde und kurzer Podiumsdiskussion wird auch das Publikum in die Diskussion einbezogen. Frauen und Männer sind hier herzlich willkommen!

Sa., 11.03.2017, 19:00 – 20:30 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebührenfrei!

FOTOSTUDIO
DOPPSTADT
HAUPTSTRASSE 111 79650 SCHOPFHEIM
07622-5341
WWW.DOPPSTADTPHOTOGRAPHY.DE

RECHT

1.0501 **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 Betreuungsverfügung. Inhalt und Form dieser wichtigen Form der Altersvorsorge werden ausführlich besprochen und erklärt.

Referentin: Karin Schwarz-Marty, Rechtsanwältin

Mi., 05.04.2017, 19:30 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 7,00 €

1.051 **Ich mache mich selbständig – was muss ich wissen?**

Selbstständigkeit bietet viele Chancen, ist aber auch mit Risiken, verschiedenen Fragestellungen und Verwaltungsaufwand verbunden. Sie möchten sich selbstständig machen, wissen aber nicht, was es zu beachten gilt? Der Vortrag befasst sich mit der Darstellung der unterschiedlichen Rechtsformen und geht der Frage nach, welche rechtlichen Vorstellungen greifen und zu beachten sind. Vorgestellt werden darüber hinaus verschiedene Förderprogramme, die es dem Existenzgründer erlauben, den Schritt in die Selbstständigkeit zu erleichtern.

Der Referent arbeitet als Steuerberater in Grenzach-Wyhlen und begleitet dort Mandanten aller Rechtsformen und Größen, auch Existenzgründer, in steuerrechtlichen und betriebswirtschaftlichen Fragen.

Referent: Heiko Brugger

Mi., 31.05.2017, 19:30 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 7,00 €

Claudia Kohleiss-Rottmann
Karin Schwarz-Marty

Rechtsanwältinnen

Oberrheinplatz 5
79618 Rheinfelden
Telefon 07623 / 63737 + 20257
Telefax 07623 / 9842

Erbrecht, Bau- und Architektenrecht, Mietrecht, Betreuungsrecht, Vorsorgevollmachten & Patientenverfügungen

WIRTSCHAFT

1.041 Vortrag: Kleine Finanzkunde für Grenzgänger

Die Situation der Grenzgänger bei Geldanlage, Altersvorsorge und Steuern ist komplexer als üblich. Für die meisten stellt die Schweizer Pensionskasse einen erheblichen Teil der Altersvorsorge dar, aber Pensionskassen-Begrifflichkeiten wie „Freizügigkeitskapital“, „Kordinationsabzug“ oder „überobligatorische Vorsorge“ sind nicht selbsterklärend. Der Zweiländer-Status bringt eine Reihe von Fragen mit sich: Wie werden die Schweizer Renten in Deutschland besteuert und welche Änderungen gab es hier 2016? Welche Auswirkungen hat die aktuelle Reform „Altersvorsorge 2020“ für AHV und 2.Säule? Was ist von einer Direktversicherung für Grenzgänger als Steuersparmodell zu halten? Woran muss man denken, wenn man seine Schweizer Stelle aufgibt? Natürlich finden Sie zum Thema Grenzgänger eine Menge Informationen im Netz, aber diese stammen meist von Banken, Versicherungen oder Maklern, also von Firmen und Personen, die Grenzgängern Finanzprodukte verkaufen wollen. Im Vortrag beleuchtet Dr. Michael Ritzau, ehemals Vizepräsident der Novartis Pensionskasse II, heute Honoraranlageberater und Buchautor, aus unabhängiger Sicht die Situation deutscher Grenzgänger in die Schweiz.

Referent: Dr. Michael Ritzau
Mi., 29.03.2017, 19:30 – 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebühr: 10,00 €

PÄDAGOGIK

1.0601 Fit in Mathe – Prüfungsvorbereitung Mathe Abi 2017 – Wahlteil

Der Kurs ist für Abiturienten des allgemein bildenden Gymnasiums. Der Taschenrechner ist unbedingt erforderlich.

Themen:
- Analysis
- Geometrie
- Stochastik

Ausgewählte Wahlteilaufgaben aus Prüfungen der letzten Jahre werden bearbeitet.

Dieser Kurs findet in den Osterferien statt.
Leitung: Gabriele Peter-Muth
Di.-Fr. 18.04.2017, 10:00 – 11:30 Uhr, 4x
Kulturfabrik, Raum 01
Gebühr: 42,00 €

1.0602 Fit in Mathe – Prüfungsvorbereitung Mathe Abi 2017 – Wahlteil

Wie Kurs 1.0601
Leitung: Gabriele Peter-Muth
Di.-Fr. 18.04.2017, 11:30 – 13:00 Uhr, 4x
Kulturfabrik, Raum 01
Gebühr: 42,00 €

PSYCHOLOGIE – KOMMUNIKATION

1.0700 Individuelles Bewerbungscoaching

Die Beratung 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 beantworten wir gerne. Nutzen Sie das Beratungsangebot zur Verbesserung Ihrer beruflichen Chancen.

Leitung: Margarete Schmidt
Kontakt: VHS Schopfheim, Telefon 07622/6739-174; E-Mail: a.buehler@schopfheim.de
Gebühr: 45,00 € pro Stunde
Termine nach individueller Vereinbarung

1.07031 Infoabend zur Kursreihe: Wishcraft – „Herausfinden, was ich wirklich will“

Infoabend zum Kurs 1.0703.
Leitung: Dorothee Lindeman
Do., 23.02.2017, 19:00 – 21:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum 03
Gebührenfrei!

<p>Förderkreis Freies Radio Wiesental e.V.</p> <p>Postfach 1428 D-79644 Schopfheim</p> <p>Hauptstrasse 82 D-79650 Schopfheim</p> <p>Tel.: +49 7622 6692-53 Fax: +49 7622 6692-54</p> <p>Bürozeiten: Mo – Fr 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr</p> <p>Kontakt: info@freies-radio-wiesental.de</p>	<p>Freies Radio Wiesental ... anderes Hören</p> <p>(((((()))</p> <ul style="list-style-type: none">• Ihr Thema bei uns im Programm? Gestalten Sie einen Offenen Sendeplatz mit unseren erfahrenen Moderatorinnen.• Ausbildung in Technik, Journalismus und Moderation bei uns im Sender• Radio erleben – Medienkompetenz schaffen. Sprechen Sie uns an! <p>UKW: 104,5 MHz Kabel: 89,35 MHz Livestream: www.freies-radio-wiesental.de</p>
--	---

1.0703 Wishcraft – „Herausfinden, was ich wirklich will“

„Gemeinsam statt einsam!“ heißt das Erfolgsrezept zur Entdeckung und Verwirklichung kleiner und großer Lebensträume und Berufsziele. Regelmäßig zweieinhalb Stunden, die beflügeln! In einem Team von maximal 6 Gleichgesinnten erkennen Sie durch einfache und hochwirksame Übungen wo Sie (eigentlich) hin wollen und was Sie bisher davon abgehalten hat. Der Kurs beinhaltet ein begleitendes Arbeitsbuch. Die erlebnisreichen Treffen helfen Ihnen, auch dann am Ball zu bleiben, wenn der Alltag Sie davon abbringen will. Schritt für Schritt und Teamtreffen für Teamtreffen kommen Sie voran – in Ihrem eigenen Tempo und auf Ihrem eigenen Weg. Viele wollen ein erfüllteres Leben führen, aber nur wenige wissen wie. Starten Sie durch – gemeinsam mit anderen!

Zur optimalen Vorbereitung empfiehlt es sich, das Buch „Wishcraft“ der Bestseller-Autorin und Gründerin der Erfolgsteams, Barbara Sher, mit 30% Rabatt bei der Kursleiterin vorab zu bestellen. Wenn der Kurs endet, hat sich ein Team gebildet, das auch eigenständig weiterbestehen kann.

Die Kursleiterin, Dorothee Lindeman, können Sie im Vorhinein unter dlindeman@t-online.de, Tel. 07625 / 928 34 59 erreichen.
Kurstermine: 09.03., 16.03., 23.03., 06.04., 20.04., 04.05., 18.05. und 01.06.2017

Ein Infoabend zur Kursreihe findet am Donnerstag, den 23.02.2017 von 19:00 bis 20:00 Uhr im Raum 03 statt.

Leitung: Dorothee Lindeman
Do., 09.03.2017, 19:00 – 21:30 Uhr, 8x
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 160,00 €

1.0705 Vortrag und Diskussion: Kommunikation ist alles

Kommunikation ist alles! Ist alles Kommunikation? Ja, wenn wir die sozialen Beziehungen als wesentlichen Faktor für subjektive Zufriedenheit und beruflichen Erfolg ansetzen. Und das ist sinnvoll! Es kommt immer darauf an, dass wir Interessen ausgleichen, Fragen klären, Lösungen finden und passende Formen von Kooperation in Familie, Beruf und Gesellschaft.

In diesem Vortrag erläutert der Kommunikationsprofi Wernfried Hübschmann die wichtigsten Grundgesetze gelingender Kommunikation. Aktuelle Forschungsergebnisse aus der Neurobiologie, Empathieforschung und Verhaltenspsychologie zeigen auf, dass gute Gespräche viel Vorbereitung brauchen, einen bewussten Umgang mit Sprache und ein klares Bild davon, was gemeinsam getan und erreicht werden soll. In einer offenen Diskussion werden Fragen beantwortet und Fallbeispiele besprochen.

Ein schmales Handout für alle Teilnehmer/innen rundet diesen anregenden Diskussionsabend ab.

Für alle, die dieses Thema noch vertiefen möchten, wird am 05. und 06.05.2017 ein Übungs-Seminar angeboten.

Referent: Wernfried Hübschmann
Fr., 24.03.2017, 19:30 – 21:30 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebühr: 10,00 €

1.0706 Kommunikation im Alltag – ein Übungs-Seminar

In diesem Seminar steht die Praxis der Kommunikation im Mittelpunkt. Anhand alltäglicher Beispiele werden die wichtigsten Techniken und Methoden geübt und trainiert, die zu guter und tragfähiger Kommunikation führen. Jede/r Teilnehmer/in erarbeitet sich mit dem erfahrenen Coach und Kommunikationstrainer Wernfried Hübschmann einen individuellen „Erste-Hilfe-Koffer KOMMUNIKATION“, der zahlreiche Tools und Gedanken, Methoden und Tipps beinhaltet wird.

Im Einzelnen geht es um gutes Zuhören, um das Verhältnis von Haltung und Verhalten, um verschiedene Fragetechniken und Möglichkeiten der non-direktiven Gesprächsführung. Erläutert wird der „Regelkreis der Kommunikation“ und soziales Rollenverhalten wird kritisch hinterfragt. Ebenso bekommen Sie Empfehlungen zur Planung und situativen Gestaltung von Gesprächen und Besprechungen. Konkrete Fallbeispiele aus dem Teilnehmerkreis sind ausdrücklich erwünscht und werden lösungsorientiert bearbeitet.

Individuelle Coaching-Tipps und Literaturhinweise runden den spannenden Workshop ab.

Leitung: Wernfried Hübschmann
Fr. und Sa., 05.05.2017 / 06.05.2017, 19:30 – 21:30 Uhr / 09:00-13:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum 05
Gebühr: 39,00 €

1.071 Trauercafé

Jedes Abschiednehmen verändert tiefgreifend das Leben. Die Welt gerät aus den Fugen – nichts ist mehr wie es einmal war. Es kostet unendlich viel Kraft, den Alltag zu meistern. Trauer ist keine Krankheit, sondern ein Prozess, der Zeit braucht. Trauerwege sind Wüstenwege mit wenigen Oasen, die wir finden müssen und in denen wir uns ausruhen und stärken können.

Wir möchten Sie einladen, Ihrer Trauer Raum und Zeit zu geben, für sich und in der Begegnung und im Austausch mit anderen Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind.

Termine: an jedem 2. Freitag im Monat (10. März, 12. Mai, 09. Juni, 14. Juli und 11. August 2017).

Ort: Kulturcafé in der Kulturfabrik in Schopfheim (der Ort für den 11.08.2017 wird in der Presse bekannt gegeben)

Uhrzeit: 15:30-17:30 Uhr

Die Nachmittage werden von zwei Trauerbegleiterinnen begleitet. Das Trauer-Café ist offen für alle Trauernden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die ambulante Hospizgruppe Schopfheim, Tel.: 07622/697596-50 (Anrufbeantworter), Mailadresse: hospizgruppe@diakonie-schopfheim.de
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebührenfrei!

EXKURSIONEN – BESICHTIGUNGEN – HEIMATKUNDE

1.001 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. E+H 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 24.03.2017.

Ihre Namen werden für die Besichtigung an E+H weiter gegeben.

Die Anfahrt erfolgt mit Privat-PKWs.

Treffpunkt ist der Besuchereingang von E+H.

Mi., 29.03.2017, 14:00 – 16:30 Uhr

Endress & Hauser Maulburg

Gebührenfrei!

3.0263 Nordic-Walking von Kraftwerk zu Kraftwerk Energiedienst

Siehe Seite 30

Leitung: Christiane Wisniewski

Fr., 23.06.2017, 16:30 – 18:30 Uhr

Treffpunkt: Kraftwerk Gündenhäuser



schütze dein Haus.de

Ist **Zuhause** alles ok? die **Alarmanlage**

Einbrecher? - zu jeder Tages- und Nachtzeit geschützt.
(auch mit Rauch-, Gas-, Wassersensoren)

Großer Schutz für den kleinen Preis

...im Heimmodus haben Sie Ihren ruhigen Schlaf...



www.schuetzdeinhaus.de Tel. 07622 6972685 info@schuetzdeinhaus.de

1.111 Der „Sieben-Moore-Pfad“ für Eselliebhaber und Kräuterrinteressierte

Eine geführte Esel- und Kräuter-Rundwanderung in Begleitung eines zutraulichen Eselpärchens „Angelo und Paulina“ und Ihrem Heilpflanzenpädagogen, Natur- und Landschaftsguide (ZNL - banu), Oliver Haury rund um den 7-Moore-Pfad beim Kirchspielwald im Oberen Hotzenwald

Weglänge ca. 9 km

7 Kräuter – 7 Moore. „Der Sieben-Moore-Pfad“. Lernen Sie die bunte Torfmoosgesellschaft im Kirchspielwald, Oberer Hotzenwald, kennen. Entdecken Sie die eiszeitlich entstandene Gletschermühle „Krai-Woog-Gumpen“, einen Plenterwald und insbesondere die Hochmoore im Oberen Hotzenwald. Sie sind umwoben von Mythen und Geschichten aus alter Zeit. Eine Zeitenreise zu unseren Ahnen, den Kelten, Alemannen und unseren Hauensteiner Einungsgenossen.

Das größte Anliegen auf dem gemeinsamen Weg mit dem zutraulichen Eselpärchen „Angelo und Paulina“ ist das sichere Bestimmen essbarer Wild- und Heilpflanzen. Es bleibt genügend Zeit zum Sammeln heimischer Kräuter für Ihre Wildkräutersuppe oder einen frischen Salat zu Hause, als Beispiel eines nachhaltigen Konsums. Unterwegs zeigt Ihnen Oliver Haury die Herstellung einer delikaten Kräuterbutter für Ihren heimischen Tisch.

Anmeldungen bitte spätestens 2 Werktage vor der Wanderung

Leitung: Oliver Haury

Sa., 10.06.2017, 11:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Steinernen Kreuz, Herrischried-Lochhäuser Wehrhalden (L151)

Gebühr: 38,00 €

Für Familien 65,00 €

1.112 Eine geführte Kräuterwanderung im Quelleinzugsgebiet der Hauensteiner Murg

Eine offene Landschaft im Oberen Hotzenwald

Für alle, die keine weiten Strecken gehen wollen. Diese Wanderung ist rollstuhltauglich.

Verlauf: Die Quellstaudenflur in Lochhäuser, das Schellenberger Moor, die Wässerwiesen, der Klausenhof und Glasbläser in Großherrischwand

Wegstrecke: 2,5 km

Ende: Loipenstüble Großherrischwand, Hof Berg-Garten (Wildpflanzen)

Zurück mit dem Bus nach Lochhäuser

Erleben Sie mit dem Heilpflanzenpädagogen und Landschaftsführer Oliver Haury die Welt der Wildkräuter im Quellgebiet der Hauensteiner Murg. Entdecken Sie die Artenvielfalt alpiner Tier- und Pflanzenarten dieser Hochstaudenfluren, die Quell- und Mädesüßfluren zwischen den sanften Hügeln dieser Kulturlandschaft, Almendweiden gepflegt durch späte Mahden, zwischen wilden Wäldern und Schluchten des Hauensteiner Landes. Auch die Kulisse der Schweizer Alpen beeindruckt bei guter Sicht. Das Erkennen und sichere Bestimmen essbarer Wild- und Heilpflanzen ist ein besonderes Anliegen. Mythen und Geschichten über die Apotheke unserer Ahnen, der Kelten und Alemannen im Hauensteiner Land, bereichern die Wanderung.

Anmeldungen bitte spätestens 2 Werktage vor der Wanderung

Leitung: Oliver Haury

Mo., 12.06.2017, 11:00 – 15:00 Uhr

Treffpunkt: Biologische Station Hotzenwald, Haus Murgquelle, Lochhäuser 19

Parkmöglichkeiten: Steinernes Kreuz an der L151, oder beim Bauwagen an der Kreuzung Wehrhalden/Lochhäuser/Kleinherrischwand
Gebühr: 21,00 € zzgl. Kosten für die Busfahrt, wenn gewünscht 35,00 € für Familien

1.1401 Das Schneiden der Obstbäume, Beerensträucher und Ziergehölze

Eine wichtige Gartenarbeit im Frühling ist der richtige Schnitt von Obstbäumen, Beerensträuchern und Ziergehölzen. Obstbauberater Martin Linemann vermittelt hierzu die theoretischen und praktischen Kenntnisse und Fertigkeiten und zeigt dies gemeinsam mit den Teilnehmer/innen an Übungsbeispielen. Zum praktischen Unterricht können Schnittwerkzeuge mitgebracht werden (Baumsäge und Schere). Am Freitag, den 31.03.2017 findet von 19:30 Uhr bis 21:30 der Theorie teil statt, am Samstag, den 01.04.2017 nach Absprache mit den Teilnehmer/innen von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr ein Praxis-Schnitt.

Leitung: Martin Linemann

Fr. und Sa., 31.03.2017 / 01.04.2017, 19:30 – 12:00 Uhr / 09:00 – 12:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 35,00 €

1.1502 Mitmach-Hofführung auf dem Sonnenhof

Woher kommt die Milch im Kühlschrank? Wie lebt eine Kuh und ihr Bauer/ihre Bäuerin heute im Südschwarzwald? Diese und viele weitere Fragen werden während der Mitmach-Hofführung auf dem Sonnenhof von Landwirtin Susanne Greiner gerne beantwortet. Der Sonnenhof ist ein lokaler Milcherzeuger und macht mit bei der Aktion „Lernort Bauernhof“. Bei der Mitmach-Hofführung lernen Sie den Hof und die Tiere kennen und erfahren mehr über Milchgewinnung und Melktechniken. Zum Abschluss gibt es eine „Milchprobe“.

Bitte Gummistiefel mitbringen.

Leitung: Susanne Greiner

Sa., 01.04.2017, 11:00 – 12:30 Uhr

Sonnenhof, Sattelhof 3, Schopfheim

Gebühr: 6,50 € Erwachsene

4,50 € Kinder

16,00 € Familien

1.1503 Mitmach-Hofführung auf dem Sonnenhof

Wie Kurs 1.1502

Leitung: Susanne Greiner

Sa., 06.05.2017, 11:00 – 12:30 Uhr

Sonnenhof, Sattelhof 3, Schopfheim

Gebühr: 6,50 € Erwachsene

4,50 € Kinder

16,00 € Familien

1.1504 Mitmach-Hofführung auf dem Sonnenhof

Wie Kurs 1.1502

Leitung: Susanne Greiner

Sa., 03.06.2017, 11:00 – 12:30 Uhr

Sonnenhof, Sattelhof 3, Schopfheim

Gebühr: 6,50 € Erwachsene

4,50 € Kinder

16,00 € Familien

1.1505 Mitmach-Hofführung auf dem Sonnenhof

Wie Kurs 1.1502

Leitung: Susanne Greiner

Sa., 01.07.2017, 11:00 – 12:30 Uhr

Sonnenhof, Sattelhof 3, Schopfheim

Gebühr: 6,50 € Erwachsene

4,50 € Kinder

16,00 € Familien

vhs Volkshochschule Schopfheim

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.**

STUDIENREISEN

1.1002 Studienreise: Tansania und Sansibar

Es gibt ganz besondere Orte auf dieser Welt, deren Name allein uns schon träumen lassen. Tansania und Sansibar gehören sicherlich dazu und sind zudem eine wunderbare Kombination für alle Weltentbummler, die die Faszination Afrika mit ein paar Tagen Entspannung am Strand verbinden wollen. Auf der kommenden Studienreise der Volkshochschule Schopfheim erleben Sie die beeindruckende Natur und faszinierende Tierwelt im Norden Tansanias, begegnen den herzlichen Menschen, Ihrem Alltag und Ihrer Kultur, um im Anschluss die Gewürzinsel Sansibar zu erkunden. Arusha und der Arusha Nationalpark, der schöne Lake Manyara Nationalpark sowie das UNESCO Weltnaturerbe Ngorongoro Krater sind nur einige Höhepunkte dieser interessanten Reise. In der berühmten Serengeti folgen Sie den Spuren von Bernhard Grzimek, der zusammen mit seinem Sohn Michael großartige Pionierarbeit zur Erhaltung dieses einmaligen Schutzgebietes geleistet hat. Zudem treffen Sie die stolzen Massai und besuchen die Wiege der Menschheit, ehe Sie durch die verwinkelten Gassen von Stone Town und über exotische Märkte schlendern, umgeben vom Duft der Gewürze, weißen Sandstränden und dem türkisfarbenen Wasser des Indischen Ozeans. Das genaue Reiseprogramm kann bei der VHS angefordert werden. Der Anmeldeschluss für diese Studienreise ist am 17.02.2017, evtl. können auf Anfrage auch spätere Anmeldungen noch entgegen genommen werden.

Die Reise wird durch den Reiseveranstalter „AST African Special Tours GmbH“ vertrieben und erfolgt nach dessen Reisebedingungen.

VHS-Reiseleitung: Margit Jüngerkes

Mi., 17.05. – 29.05.2017

Ab Flughafen Frankfurt

Gebühr: 3.998,00 € inkl. Rail&Fly



1.1003 „Stationen eines Reformers“ – Luther in Wittenberg, Eisleben, Leipzig

Studienreise der Volkshochschule Schopfheim in Zusammenarbeit mit Völz Reisen Schopfheim
Unser Hotel „The Westin Leipzig“ (First Class) liegt zentral im Herzen Leipzigs, so dass die meisten Sehenswürdigkeiten Leipzigs in Laufweite entdeckt werden können. Die Zimmer sind ausgestattet mit: TV, Minibar, Zimmersafe, Klimaanlage, WLAN, Badewanne, WC und Haartrockner. Außerdem besitzt das Hotel einen großen Wellnessbereich.

1. Tag, *Samstag*: Anreise

Fahrt via Stuttgart, Nürnberg nach Leipzig. Am späten Nachmittag Ankunft im Hotel. Zimmerbezug. Abendessen im Hotel, 3-Gang-Menü.

2. Tag, *Sonntag*: Luther in Leipzig

Mit dem Reiseleiter geht es auf Entdeckungstour in der Messe- und Kulturstadt. Schon Martin Luther wandelte durch die geschichtsträchtigen Gassen und predigte zu Beginn der Reformation in der Thomaskirche. Noch heute erinnern ein Glasfenster und eine Gedenktafel an ihn. Nach dieser ca. 3-Std.-Tour auf Luthers Spuren kehren wir zum Mittagessen im berühmten Auerbachs Keller ein.

3. Tag, *Montag*: Lutherstadt Eisleben

Heute geht es in die Heimat von Martin Luther nach Eisleben. Die Stadt gehört zu den wohl ältesten Städten zwischen Harz und Elbe. Das Geburts- und das Sterbehaus Luthers gehören seit 1996 zum Weltkulturerbe der UNESCO. Genießen Sie die Stadt und lauschen Sie den Geschichten der Bösen Sieben, dem Knoblauchkönig, von Pest und Reformationseifer. Am Nachmittag sind Sie dann wieder zurück in Leipzig.

4. Tag, *Dienstag*: zum 500. Reformationsjubiläum nach Wittenberg
Mit Anekdoten begleitet fahren Sie in die Lutherstadt Wittenberg. Menschen aus der ganzen Welt kommen hier her um auf den Spuren des großen Reformators Dr. Martin Luther zu wandeln. In der farbenfrohen Renaissancestadt legte man geistliche und philosophische Grundsteine unserer heutigen Welt. An der Tür der Schlosskirche veröffentlichte Luther einst seine 95 Thesen.

Historisches Marktspektakel: Anlässlich des Reformationsfestes werden Sie in die Zeit vor 500 Jahren versetzt. Zahlreiche Gaukler, Musikanten, Wirte, Handwerksleute und fahrendes Volk aus dem Mittelalter tummeln sich auf dem Marktplatz und den Altstadthöfen. Verschiedene Musikgruppen stellen Ihnen dabei Melodien und Instrumente der damaligen Zeit vor.

5. Tag, *Mittwoch*: Zwischenstopp an der Wartburg und Heimreise
Über der Stadt Eisenach thront seit über 900 Jahren die Wartburg. Mit den Worten: «Wart! Berg, du sollst mir eine Burg werden» wurde die Burg von Ludwig dem Springer gegründet und gehört seit 1999 zum UNESCO-Welterbe. Martin Luther übersetzte dort das Neue Testament. Die Stube in der Burgvogtei gilt als Geburtsstätte der Lutherbibel. Nach dem Mittag geht es endgültig nach Hause.
Leistungen:

- Fahrt in modernem Reisebus
- 4x Übernachtung/Frühstück
- 1x Abendessen am Anreisetag
- Führung Auerbachs Keller „Auf den Spuren von Luther, Faust & Goethe“ und als Mittagessen Heimischer Schmorbraten
- Stadtführung Leipzig, Schwerpunkt Luther
- Stadtführung Eisleben „auf den Spuren Luthers“
Eintritt Luthers Geburtshaus in Eisleben
Eintritt St. Andreas-Kirche Lutherstadt Eisleben
Eintritt Luthers Sterbehaus in Eisleben
- Besuch von Wittenberg mit Reformationsfest
- Eintritt Wartburg

VHS-Reiseleitung: Angelika Bühler

Reisedaten: Sa., 28.10.2017 bis Mi., 01.11.2017

Gebühr: 643,00 € im Doppelzimmer

760,00 € im Einzelzimmer

Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters.

BIOLOGIE – UMWELTBILDUNG

1.151 Individuelle Energieberatung der Verbraucherzentrale

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale bietet allen Verbrauchern kompetenten und unabhängigen Rat in Energiefragen. Die ausführliche, persönliche Beratung ist für Mieter, private Haus- und Wohnungseigentümer sowie für Bauherren geeignet. Es können die Themen baulicher Wärmeschutz, Haustechnik, regenerative Energien sowie Stromsparen behandelt werden. Dabei erhalten Sie detaillierte, auf Ihre konkrete Situation zugeschnittene, Handlungsempfehlungen.

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale wird vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie gefördert.

Terminvereinbarung über die Verbraucherzentrale, Tel. 0800/809802400 (kostenfrei)

Leitung: Dr. Andreas Blum

jeden 1. Mittwoch im Monat von 16:00 – 18:00 Uhr

Stadtverwaltung, Hauptstraße 23

Gebühr: 7,00 €

Für einkommensschwache Haushalte mit entsprechendem Nachweis ist das Angebot kostenfrei.

1.161 Repair-Café

Reparieren statt Wegwerfen

Seit 2009 entstehen weltweit Reparatur-Cafés, in denen auf ehrenamtlicher Basis in freundlicher Atmosphäre defekte Gegenstände wieder nutzbar gemacht werden.

In Konsumgütern des täglichen Bedarfs stecken Rohstoffe, und für die Herstellung wird Energie benötigt. Oft werden Gegenstände des täglichen Gebrauchs, wenn sie nicht mehr funktionieren, wegwerfen, weil sich eine Reparatur scheinbar nicht mehr lohnt. Das führt dazu, dass wir immer mehr Energie verbrauchen und damit das Klima unnötigerweise belasten. Dinge zu reparieren, statt sie wegzuworfen und neu zu kaufen, ist ein kleiner Beitrag, damit die Stadt ihr klimapolitisches Ziel, bis 2050 klimaneutral zu werden, erreichen kann.

Am Anfang steht die Idee!

Noch gibt es keine regelmäßige Termine des Reparaturcafés, denn die Initiativgruppe sucht noch nach ehrenamtlichen Experten, die Computer, Handys, Elektrogeräte, Spielsachen, Kleidungsstücke, Fahrräder usw. reparieren können.

In vielen Städten wird dieses Angebot positiv aufgenommen, in Schopfheim fand bereits zwei mal ein Repair-Café statt und es soll auch weiterhin eine Gelegenheit geben, nicht funktionsfähige Gegenstände des Alltags wieder zum Leben zu erwecken.

Wer also sein Wissen und seine freie Zeit ab und zu in den Dienst einer guten Sache stellen mag, den laden wir herzlich ein, sich daran zu beteiligen.

Teilen statt Besitzen?

Vielleicht gelingt es auch, dieses Repair-Café mit einem Geräte- und Werkzeugverleih zu kombinieren. Viele von uns haben Werkzeuge, die sie sehr selten benutzen und die sonst nur im Keller liegen. Auch jeder nicht produzierte Gegenstand spart Rohstoffe und Energie ein, ohne dass wir auf Komfort verzichten müssen. Wenn wir eine Form finden, sie der Allgemeinheit so zur Verfügung zu stellen, dass Werkzeuge funktionsfähig und im Bestand bleiben, dann ist dies ein weiterer, kleiner Schritt in Richtung klimaverträgliches Leben.

Kontaktadressen:

Christine Griebel, eea-Beauftragte der Stadt 07622 396-174

Klaus Löbisch, Bürgerverein klimaneutrale Stadt 07622 5404

Delia Kuhnert, Agenda 21-Gruppe Energie 07622 6847930

Das nächste Schopfheimer Repair-Café findet am 04.02.2017 von 10:00 bis 14:00 Uhr in der Friedrich-Ebert-Schule statt. Weitere Informationen über neue Termine im Jahr 2017 entnehmen Sie bitte der Tagespresse.



Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

VERANSTALTUNGEN – AUSSTELLUNGEN – LESUNGEN

2.000 Fotoausstellung zum Schwerpunktthema „Schwarzwald“

Im Frühjahrsemester werden im Flur der Kulturfabrik Naturfotos aus dem Schwarzwald von Martin Kraus ausgestellt. Die Ausstellung ist werktags von 08:00 bis 20:00 Uhr geöffnet.

Genauere Angaben zum Ausstellungszeitraum entnehmen Sie bitte der Tagespresse und unserer Internetseite www.vhs-schopfheim.de

2.011 Heimat und Herkunft:

Gedichte und Gedanken zu einem schwierigen Thema

Autorenlesung mit Musik und anschließender Diskussion
Wernfried Hübschmann liest aus seinem aktuellen Gedichtband „Wiesentalgedichte“ (Drey Verlag) und dem Essay „Dauernder Aufenthalt“ und stellt sich dem Gespräch mit dem Publikum zum Thema Heimat und Herkunft.

Musikalisch umrahmt wird der Abend von Schüler/innen der Musikschule Mittleres Wiesental.

Referent: Wernfried Hübschmann
Mi., 17.05.2017, 19:30 – 21:30 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebühr: 10,00 €

2.101 Südamerika – Brasilien, Anden, Patagonien

Live – Multivision von Heiko Beyer

In seiner neuen Multivision „20 Jahre Südamerika“ nimmt Heiko Beyer nun seine Zuschauer ein weiteres Mal mit auf seine Reisen quer durch den südamerikanischen Kontinent. Der Abenteurer erzählt von Touren, die er zu Fuß, in öffentlichen Bussen oder auf dem Pferderücken unternommen hat, er schildert die Momente in der klirrenden Kälte der Anden, in der lebensfeindlichen Hitze der Atacama-Wüste oder in den grandiosen Landschaften Patagoniens und führt sein Publikum in die entlegensten Winkel Südamerikas.



Die Reise führt durch die verschiedensten Länder – durch das tropische und temperamentvolle Brasilien, nach Bolivien und Peru, ins Herz der Anden, und schließlich in den Süden des Kontinents, nach Chile und Argentinien bis hinunter ins ewige Eis. Heiko Beyer trifft dabei auf die unterschiedlichsten Menschen und Charaktere: Von den illegalen Smaragdsuchern im Hinterland von Brasilien, über die Schamanen des andinen Hochlandes bis hin zu den Gauchos Patagoniens!

Die Vortragsreihe VISION ERDE der Volkshochschulen der Region wird präsentiert von Martin Schulte-Kellinghaus und der Badischen Zeitung.

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.visionerde.com
Referent: Heiko Beyer
Mo., 13.03.2017, 20:00 – 21:30 Uhr
Stadthalle Schopfheim
Gebühr: 14,00 € an der Abendkasse, 12,00 € im Vorverkauf
Karten an der Abendkasse, sowie verbilligter Vorverkauf bei: BZ + Pipe Corner

fotostudio sabina



sabina meier
wehrer straße 2a
79650 Schopfheim

fon 07622/672467
fax 07622/672468
www.fotostudio-sabina.de
fotostudio.sabina@t-online.de

2.103 Schwarzwaldreportagen – Teil 1: Zwei Landstriche

VHS-Filmreihe mit dem Dokumentarfilmer Jochen Loebbert
Der in Schopfheim lebende Autor und Filmregisseur Jochen Loebbert präsentiert in dieser Filmreihe je Abend zwei seiner Schwarzwaldreportagen.

Der Dokumentarfilmer war unter anderem in verschiedenen Teilen des Schwarzwaldes unterwegs. Nach der Filmprojektion steht Jochen Loebbert dem Publikum Rede und Antwort und es entsteht ein lockeres Gespräch über die gezeigten Inhalte und die Arbeitsweise des Filmemachers.

Am ersten Abend stehen zwei unterschiedliche Gegenden im Fokus – zwei Landstriche im Schwarzwald, nicht weit voneinander entfernt – und doch so unterschiedlich wahrgenommen.

Das Elz- und Simonswäldertal punktet mit Schwarzwälder Urigkeit und Ursprünglichkeit. Wie gemalt: stattliche Schwarzwaldhöfe, klappernde Mühlen, abgelegene Weiden und Waldwildnis. Das Elz- und Simonswäldertal gehören zum Schönsten, was der Schwarzwald zu bieten hat. Nur fünfzehn Kilometer nordöstlich von Freiburg liegen diese beiden zauberhaften Täler.

Das Markgräflerland hingegen setzt mit Wein, Wandern und Heilquellen voll auf die Genuss-Karte. Hier gibt es aber nicht nur guten Wein. Sondern auch eine Wanderroute mitten durch die Reben. Das „Markgräfler Wiwegli“ – zu hochdeutsch Markgräfler Weinweg – führt über 80 Kilometer von Weil am Rhein bis nach Freiburg-St. Georgen.

Gezeigt werden die Reportagen „Schwarzwaldmärchen – Zwischen Elz- und Simonswälder Tal“ und „Markgräfler Wiwegli – Teufel, Wein und starke Frauen“.

Referent: Jochen Loebbert
Mi., 15.03.2017, 19:30 – 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebühr: 10,00 €

vhs
Volkshochschule
Schopfheim

**VHS-
Geschenk-
gutscheine**

Das besondere Geschenk.

2.104 Schwarzwaldreportagen – Teil 2: Berauschende Natur

VHS-Filmreihe mit dem Dokumentarfilmer Jochen Loebbert
Der Schwarzwald bietet nicht nur Kirschtorte und Bollenhut, sondern auch ganz viel „berauschende“ Natur. Mit zwei sehr ursprünglichen Regionen setzen sich die beiden Reportagen dieses Abends auseinander.

Eine der beliebtesten Wanderrouten in Deutschland führt durch die Wutachschlucht im Südschwarzwald, seit 1939 ein ausgewiesenes Naturschutzgebiet. Schluchten und Klammern, Wasserfälle und Seen, Wälder, die Urwäldern gleichen und geheimnisvolle Tannenforste säumen den Steig.

Hier gibt es seltene Tierarten und exotische Pflanzen, die man im Schwarzwald so nicht vermuten würde. Ein lohnenswertes Ziel für alle, die gerne durch Tobel steigen, den Wechsel zwischen Tälern und Höhen lieben, wildes Wasser bestaunen und sich für eine Woche aus dem Alltag ausklinken möchten.

Im Schwarzwälder Norden entdecken junge Leute den neu gegründeten Nationalpark für sich. Die Ausweisung als Nationalpark ist lange politisch umstritten, die Schönheit des Parks aber ohnegleichen. Simon Straetker ist schon mit 20 Jahren vom Nationalpark „angefressen“. Sein Ziel: den Schwarzwald zu filmen, wie ihn noch nie ein Mensch gesehen hat. Simon weiß, was das für ihn heißt. Tagelang durch unwegsames Gelände streifen, stundenlang auf der Lauer für einmalige Naturstimmungen liegen, die Nächte für Stern-Zeitraffer-Sequenzen durchwachen. Immer auf der Suche nach der ultimativen Filmaufnahme. Da ist ein Besessener am Werk! Was treibt ihn an?

Referent: Jochen Loebbert
Mi., 22.03.2017, 19:30 – 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebühr: 10,00 €

Blumen Meyer
Hauptstr. 57
79650 Schopfheim
Tel. 07622 / 61668




LITERATUR

2.0105 Literarische Stadtführung

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. Sie erfahren, wo diese Künstler des Wortes gelebt, was sie getan und welche Spuren sie im Ort hinterlassen haben.

Leitung: Dr. Ulla K. Schmid

Sa., 25.03.2017, 14:00 – 15:30 Uhr

Treffpunkt: Kronenbrunnen am Lindenplatz

Gebühr: 6,00 €

2.0106 Stadtführung Hebel und Schopfheim

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

Leitung: Dr. Ulla K. Schmid

Sa., 03.06.2017, 14:00 – 16:00 Uhr, 1x

Treffpunkt: Museum, Wallstr. 10

Gebühr: 6,00 €

2.012 Gedichtwerkstatt

Lieben Sie Gedichte? Haben Sie beruflich, als Erzieher/in oder Lehrer/in, mit Gedichten zu tun? Würden Sie gerne bei einem Anlass ein Gedicht vortragen? Wir befassen uns in gemeinsamer Werkstattarbeit mit Gedichten in deutscher Sprache. Einige der Fragen, die uns beschäftigten werden, sind: Welche Schritte ermöglichen mir den Zugang zu einem Text? Wie kann ich mich mit einem „fremden“ Text verbinden? Was hilft mir, einen Text auswendig zu lernen? Im Umgang mit Gedichten entdecken wir die Welt der Sprache mit ihren Gesetzmäßigkeiten und entfalten unsere Phantasie, Erlebensfähigkeit und Schaffenskraft. Die Schulung des sprachlichen Ausdrucks findet durch Übungen für Haltung, Atem, Stimme und Artikulation statt und ist fester Bestandteil des Kurses. Hören und Zuhören spielen ebenfalls eine zentrale Rolle.

Wer möchte, darf gerne eigene Texte mitbringen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Leitung: Antonella Maquignaz-Krieger

12x mittwochs, ab 15.03.2017, 18:30 – 20:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 04

Gebühr: 97,00 €

2.013 Gedichtwerkstatt

Wir Kurs 2.012

Leitung: Antonella Maquignaz-Krieger

12x mittwochs, ab 15.03.2017, 20:10 – 21:40 Uhr

Kulturfabrik, Raum 04

Gebühr: 97,00 €

MALEN – ZEICHNEN

2.0506 Aquarellkurs: Blumen im Frühling

Bitte mitbringen:

Aquarellfarben, Wasserbox, Bleistift, Block auf allen vier Seiten geklebt, Rubbelkrepp, am besten Chinapinsel, Tempos, Unterlagen, Schmierpapier evtl. Feder und Tusche.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Leitung: Renate Schmidt

Sa., 25.03.2017, 10:00 – 16:00 Uhr

Pavillon des Gymnasiums, Wiesenstr.5, Schönau

Gebühr: 38,00 €

Kooperationsveranstaltung der VHS Schopfheim mit der VHS Oberes Wiesental

2.0507 Aquarellkurs: Landschaft im Frühling

Bitte mitbringen:

Aquarellfarben, Wasserbox, Bleistift, Block auf allen vier Seiten geklebt, Rubbelkrepp, am besten Chinapinsel, Tempos, Unterlagen, Schmierpapier evtl. Feder und Tusche.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Leitung: Renate Schmidt

Sa., 29.04.2017, 10:00 – 16:00 Uhr

Pavillon des Gymnasiums, Wiesenstr.5, Schönau

Gebühr: 38,00 €

Kooperationsveranstaltung der VHS Schopfheim mit der VHS Oberes Wiesental

2.051 Kennenlern-Workshop: Meditatives Zeichnen – „Zen-Doodle“ für Kinder und Erwachsene

Linien, Flächen, Muster – oftmals kritzelt man sie unbewusst während des Telefonierens auf ein Blatt Papier. Beim meditativen Zeichnen wird dieses kreative Potential, das jede/r hat, genutzt um wunderschöne abstrakte Muster oder auch ins figürlich gehende Formen zu schaffen und dabei den Kopf von anstrengenden Gedanken frei zu bekommen.

Beim Kennenlern-Workshop haben Interessierte aller Altersstufen (ab 6 Jahren) die Möglichkeit, diese Technik auszuprobieren. Dafür benötigt man nicht mehr als einen schwarzen Fineliner und ein Blatt Papier.

Wer gerne tiefer in die Materie einsteigen möchte, für den/die werden in den Folgewochen regelmäßige Kurstage angeboten. Bei Besuch eines vollständigen Kurses wird die Gebühr des Kennenlern-Workshops verrechnet.

Leitung: Isabel Künsting

Sa., 06.05.2017, 15:00 – 16:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 8,00 €

2.0511 Meditatives Zeichnen für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Wir malen gemeinsam in entspannter Atmosphäre Muster, Linien, Formen und fügen diese später zu einem schönen Bild zusammen. Unser wichtigstes Zeichenwerkzeug ist ein schwarzer Stift, aber auch Buntstifte können eingesetzt werden. Wer diese Form des Zeichnens kennen lernen möchte, besucht am besten zuerst den Workshop 2.051 am 06.05.2017.

Leitung: Isabel Künsting

6x mittwochs, ab 10.05.2017, 15:00 – 16:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: Gebührenfrei!

Bei Kursen für Kinder und Jugendliche sind keine weiteren Gebührenermäßigungen möglich.

2.0512 Meditatives Zeichnen – „Zen-Doodle“ für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

In diesem Kurs wird die Technik des meditativen Zeichnens, die Sie im Workshop 2.051 kennen lernen können, vertieft. Ob in schwarz-weiß oder mit Buntstiften koloriert – beim sogenannten „Zen-Doodlen“ entstehen in kurzer Zeit musterreiche Kunstwerke, die ohne große künstlerische Vorkenntnisse weiterentwickelt werden können. Diese Technik macht Spaß und entspannt. Am Ende soll jede/r Teilnehmer/in ein rahmbares Bild mit nach Hause nehmen. Der Besuch des Kennenlern-Workshops 2.051 wird allen Unentschlossenen empfohlen.

Leitung: Isabel Künsting

6x dienstags, ab 09.05.2017, 19:30 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 68,00 €

2.0513 Meditatives Zeichnen – Kalender-Workshop

An sechs Abenden erstellen Sie in diesem Kurs Ihre eigenen Kalenderblätter, ganz ohne Computer oder Papiervorlage, nur mit Fineliner, Buntstiften auf 12 weißen Blättern. Grundlage ist dabei die Technik des „Zen-Doodlens“ oder auch „meditativen Zeichnens“.



12 unterschiedlich gemusterte Monatsblätter mit selbstgezeichnetem Kalendarium ergeben am Ende ein wunderschönes Kalenderunikat.

Bei schönem Wetter zeichnen wir in der freien Natur.

Leitung: Isabel Künsting

6x mittwochs, ab 10.05.2017, 19:00 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 76,00 €



büro komplett
märtz Büro- und Schulbedarf, Papeterie, Kopierer,
Reparaturen, Drucker, Stempeldienst

Feldbergstraße 1 | 79650 Schopfheim | Tel. 07622 668 208

Fax: 07622 668 207 | Mail: info@buero-complett-maertz.de

KREATIVES GESTALTEN

2.1201 Kombi-Schmuckworkshop „Perlenzauber“

Sind Sie auf der Suche nach einem einzigartigen Weihnachtsgeschenk? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig...

Schmuck zu fertigen, ist einfacher als Sie vielleicht denken.

Unter fachkundiger Anleitung können Sie in diesem Kurs Ihr persönliches Schmuckunikat mit Juwelierdraht schaffen, 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 €, Ohrringe ab 8,00 €)

Der Kurs ist auch für Jugendliche (ab 13 Jahren) geeignet.

Leitung: Gabi Klett

Sa., 13.05.2017, 10:30 – 16:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 48,00 € zzgl. Materialkosten

2.1202 Schwarzwälder Uhrenwerkstatt für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Schon lange werden im Schwarzwald Uhren hergestellt. Ganz am Anfang waren fast alle Uhrenteile aus Holz. Neben den Kuckucksuhren sind auch die sogenannten Lackschilduhren sehr bekannt. Ein schön bemaltes oder beklebtes Uhrenschild kann ganz viele Geschichten erzählen. Zuerst schauen wir uns zusammen ein paar Beispiele solcher Lackschilduhren an. Dann hört Ihr noch die erstaunliche Geschichte von der Giraffe auf der Uhr. Danach baut Ihr eure eigene Uhr. Dafür müssen wir erst das Holzschild aussägen, später dekoriert Ihr es nach euren eigenen Vorstellungen – es kann bemalt, beklebt oder in Serviettentechnik verziert werden. Ganz am Schluss wird ein richtiges (elektronisches) Uhrwerk montiert. Dann könnt Ihr eure eigene, funktionierende Lackschilduhr mit nach Hause nehmen. Wer noch keine Übung beim Sägen mit einer Laubsäge hat, bekommt von uns Unterstützung.

Die Schwarzwälder Uhrenwerkstatt wird in Kooperation mit dem Deutschen Uhrenmuseum in Furtwangen angeboten.

Leitung: Fathimath Nazeer Jamal

Sa., 04.03.2017, 09:00 – 13:00 Uhr, 1x

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 23,00 € inklusive Materialkosten für die Uhr

Bei Kursen für Kinder und Jugendliche sind keine weiteren Gebührenermäßigungen möglich.

TEXTILES GESTALTEN

2.1411 Patchwork für jedermann: Nicht ohne meine Tasche!

Mal ganz bunt, mal Ton-in-Ton, gepatschte Taschen sind ein Eyecatcher und so vielseitig wie der, der sie liebevoll gestaltet und mit Stolz trägt. In diesem Kurs möchten wir 2 bis 3 Taschen in diagonalem Farbverlauf und verschiedener Musterstellung anfertigen. Der Kurs eignet sich auch für Wiedereinsteiger und Patchworker mit weniger Erfahrung.

Mitzubringen: Stoffe und Patchworkzubehör, Näh- und Zeichenmaterial und, wenn möglich, die eigene Nähmaschine.

Bei Fragen ist die Kursleiterin, Frau Käthe Gsellinger, unter 07629/1320 zu erreichen.

Leitung: Käthe Gsellinger

5x dienstags, ab 07.03.2017, 19:00 – 21:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 76,00 € zzgl. Materialkosten

Die Materialkosten sind direkt in bar bei der Kursleiterin zu entrichten.

2.1412 Patchwork für jedermann: Nicht ohne meine Tasche!

Wie Kurs 2.1411

Leitung: Käthe Gsellinger

5x mittwochs, ab 08.03.2017, 19:00 – 21:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 76,00 € zzgl. Materialkosten

Die Materialkosten sind direkt in bar bei der Kursleiterin 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.**

MUSIK

2.082 Singgruppe am Vormittag

Wir singen schöne und einfache Lieder aus aller Welt, manche auch mit Bewegungen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Ich bin überzeugt, dass das Singen, vor allem das gemeinsame Singen, ein menschliches Grundbedürfnis ist. Jeder von uns kann singen! Probieren Sie es einfach aus.

Leitung: Olga Irmer

10x freitags, ab 10.03.2017, 10:00 – 11:00 Uhr

Altes Rathaus Fahrnau, Hauptstr. 255

Gebühr: 63,00 €

TANZ

Internationale Tänze

2.0922 Internationale Folklore

Für Frauen und Männer, die Freude an der Bewegung zu Musik aus unterschiedlichen Ländern haben, und die in einer fröhlichen Gruppe Körper und Gedächtnis trainieren möchten. Es können auch problemlos zu späteren Kursterminen Tänzer/innen dazu kommen.

Leitung: Barbara Bauer

10x donnerstags, ab 26.01.2017, 09:30 – 11:00 Uhr

Altes Rathaus Fahrnau, Hauptstr. 255

Gebühr: 57,00 €

2.0910 Offenes Tanzen in Schopfheim – 18. Bal Folk

18. Bal Folk

Samstag, 11. März 2017, ab 20 Uhr

Ein Tanzfest mit dem Schwergewicht auf französischen Tänzen

Es spielen Graad Hydt, Firletanz, Federhut, Pas de Trois und Christel Fuchs

Am Nachmittag findet ein Workshop statt, um die Tänze zu erlernen.

16 – 17 Uhr einfache Tänze

17 – 18 Uhr mittelschwere Tänze

18 – 19 Uhr anspruchsvolle Tänze

Keine Anmeldung notwendig.

Offenes Tanzen in Schopfheim

Anfragen an Thomas & Barbara Schaumann, Tel. 07622 / 66 84 21

Sa., 11.03.2017, 16:00 – 24:00 Uhr

Hülschenmatthalle Eichen, Webergasse 2

2.0931 Kennenlern-Workshop: Latinotänze und Salsa für Erwachsene 30+

Dieses Kennenlern-Angebot richtet sich an alle, die Salsa und andere Latinotänze richtig lernen möchten. Während des Workshops zeigt die Kursleiterin, Theaterpädagogin und Tänzerin, die ersten Tanzschritte. So können Sie bereits die ersten Bewegungen zu lateinamerikanischen Rhythmen einstudieren. Zur Vertiefung der Kenntnisse wird ab dem 24.03.2017 ein regelmäßiger Tanzkurs (2.0932) angeboten.

Leitung: Anna La Rotonda

Sa., 18.03.2017, 16:00 – 18:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 13,00 €

2.0932 Latinotänze und Salsa für Erwachsene 30+

Tanz ist die älteste Form der darstellenden Kunst. Tanzen schult die Wahrnehmung des eigenen Körpers, fördert die Koordination und die Beweglichkeit. Außerdem macht Tanzen Spaß. Während der Kursstunde tauchen wir in lateinamerikanische Rhythmen ein und lernen die ersten Tanzschritte bekannter Tänze, wie zum Beispiel Salsa oder Bachata oder anderer Latinotänze. Der Kurs richtet sich an Tanzanfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Wir lernen Schritt für Schritt die richtigen Bewegungen zu den flotten Rhythmen kennen.

Leitung: Anna La Rotonda

10x freitags, ab 24.03.2017, 19:00 – 20:00 Uhr

Altes Rathaus Fahrnau, Hauptstr. 255

Gebühr: 65,00 €

2.0933 Tanztheater-Projekt für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Bewegt Ihr Euch gerne und mögt Musik? Möchtet Ihr verschiedene Tanzstile kennen lernen und evtl. am Ende sogar eine Aufführung auf die Beine stellen? Dann ist das Tanztheater-Projekt genau das Richtige für Euch. Wir lernen gemeinsam Elemente verschiedener Tanzstile, von Latino über Orientalischen Tanz bis Hip Hop und Breakdance. In diesem Kurs könnt Ihr alles ausprobieren. Wir lernen, wie man sich mit dem Körper ausdrücken kann und üben eine gemeinsame Choreographie. Die Kursleiterin ist ausgebildete Theaterpädagogin.

Leitung: Anna La Rotonda

10x dienstags, ab 21.03.2017, 16:30 – 18:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 64,00 € bei mindestens 8 Teilnehmer/innen

Bei Kursen für Kinder und Jugendliche sind keine weiteren Gebührenermäßigungen möglich.

ORIENTALISCHER TANZ

2.0960 Orientalischer Tanz für Anfängerinnen (auch mit Vorkenntnissen)

Tanzen Sie gerne? Dann ist dieser Einführungskurs in den orientalischen Tanz das Richtige für Sie! Denn dies ist ein Tanz, der für jede Frau, egal welcher Statur und welchen Alters geeignet ist. In diesem Kurs wollen wir die typischen Bauchtanzbewegungen erlernen, vertiefen und zu kleinen Tanzkombinationen erweitern. Wir lockern und kräftigen unseren Körper mit leichter, gezielter Gymnastik und Entspannungsübungen. Vor allem aber wollen wir viel Spaß an der Bewegung haben.

Bitte bequeme Kleidung, ein Tuch für die Hüfte und evtl. Tanz-/Gymnastikschläppchen mitbringen.

Leitung: Beatrix Giovanazzi

12x montags, ab 06.03.2017, 18:30 – 19:45 Uhr

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 58,00 €

2.09601 Orientalischer Tanz (Mittelstufe/Fortgeschrittene)

Alle Frauen, egal welchen Alters oder welcher Konstitution, die bereits einige Zeit tanzen, sind in diesem Kurs 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. Auch das Improvisieren soll wieder einen Platz finden. Lasst Euch überraschen! Ich freue mich auf Euch und Eure Tanzfreude!

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

Leitung: Beatrix Giovanazzi

15x montags, ab 06.03.2017, 19:45 – 21:00 Uhr

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 71,00 €

2.0962 Orientalischer Tanz – Fortgeschrittene

Ein Kurs für Frauen, die schon länger orientalisches tanzen und experimentierfreudig sind. Wir wiederholen bereits erlernte Tänze und tanzen über den Tellerrand des orientalischen Tanzes hinaus: Neben dem klassischen und modernen ägyptischen Tanz genießen wir auch lateinamerikanische Rhythmen und Balkan Beatz oder Banghra und Tribal/-fusion. Wir freuen uns auch auf Wiedereinsteigerinnen!

Leitung: Gisela Pieger

15x mittwochs, ab 08.03.2017, 20:00 – 21:30 Uhr

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 86,00 €

2.09621 21. Orientalisches Tanzfest für Frauen

Unsere Kursleiterinnen Beatrice-Saida und Soumeya freuen sich mit ihren Schülerinnen und Tanzgästen aus der Regio zum 21. Mal das Orientalische Frauentanzfest zu feiern. Es findet am Samstag, den 18. Juni 2016 um 19.30 Uhr, im Katholischen Gemeindehaus Schopfheim statt. Alle tanzbegeisterten Frauen, Kursteilnehmerinnen und Ehemalige sind herzlich eingeladen zu einem hüftbeschwingten Abend mit Showprogramm, Mitmachtänzen, Orientalischer Disco und Mitbringbuffet. Genauere Informationen erhalten Sie bei den Veranstalterinnen Beatrice-Saida 07621/5836165 und Soumeya 07629/1502.

Leitung: Gisela Pieger, Beatrix Giovanazzi

So., 18.06.2017, 19:30 – 22:00 Uhr, 1x

Katholisches Gemeindehaus Schopfheim

Um eine kleine Spende zur Unterstützung der Veranstaltung wird gebeten.

Galerie
Accessoires
für den
orientalischen
Tanz

Besuchen Sie mich täglich
(ausser Sonntags)
von 9.00 - 19.00 Uhr durchgehend!

Bei leckerem Tee tauchen Sie ein in die
orientalische Welt von 1001 Nacht.

Ich freue mich auf Sie...

Sabine Kühne
Altstadt Schopfheim Tel. 07622 - 66 76 893

DI'S DANCE CLUB FÜR KIDS UND JUGENDLICHE

2.0991 D!'s Kids Club (HipHop von 8 – 11Jahren)

Tanzen macht Stark: D!'s Kids Club ist ein speziell für Kinder entwickeltes Tanztraining. Mit jeder Menge Spaß bringen wir Kinder im Alter von 8 – 11 Jahren ordentlich in Bewegung.

Leitung: Daniela Maier

16x freitags, ab 10.03.2017, 17:00 – 18:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 30,00 € monatlich zzgl. einmaliger Verwaltungsgebühr von 25,00 €

Infos & Anmeldung über Tanz Center just dance Tel. 07623/747 247 oder unter www.tanzcenter-justdance.de

2.0992 D!'s Dance Club „Anfänger“ (HipHop ab 12 Jahren)

Tanzen macht Stark: im D!'s Dance Club lernst Du die neusten und aktuellsten Moves zu den besten und coolsten Hits. In Original-Qualität von Detlef D!'Soost und seinen erfolgreichen Top-Coaches.

Leitung: Daniela Maier

16x freitags, ab 10.03.2017, 18:15 – 19:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 32,00 € monatlich zzgl. einmaliger Verwaltungsgebühr von 25,00 €

Infos & Anmeldung über Tanz Center just dance Tel. 07623/747 247 oder unter www.tanzcenter-justdance.de

2.0993 D!'s Dance Club „Fortgeschrittene“ (HipHop ab 12 Jahren)

Tanzen macht Stark: im D!'s Dance Club lernst Du die neusten und aktuellsten Moves zu den besten und coolsten Hits. In Original-Qualität von Detlef D!'Soost und seinen erfolgreichen Top-Coaches.

Leitung: Daniela Maier

16x freitags, ab 10.03.2017, 19:30 – 20:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 32,00 € monatlich zzgl. einmaliger Verwaltungsgebühr von 25,00 €

Infos & Anmeldung über Tanz Center just dance Tel. 07623/747 247 oder unter www.tanzcenter-justdance.de

ADELBRECHT

WOMAN

MAN

WORK

WIR ZIEHEN SIE AN!



ADELBRECHT

WOMAN

Hauptstrasse 49

Tel. 076 22-667 91 50

MAN

Hauptstrasse 67

Tel. 076 22-34 40 Zentrale

WORK

Hauptstrasse 65

Tel. 076 22-684 96 16

79650 Schopfheim

www.adelbrecht-mode.de



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.

In allen Standardkursen in den Bereichen Entspannung, Gymnastik, Wassergymnastik und Nordic-Walking beträgt die Mindestteilnehmerzahl 10. Manchmal ist die Gruppe kleiner, möchte aber den Kurs trotzdem fortsetzen. In diesem Fall wird ein Aufpreis erhoben. Den Dozenten und Dozentinnen liegen die Preislisten vor.

Immer wieder gibt es Anfragen von Kursteilnehmer/innen zu der Bezuschussung unserer Gesundheitskurse durch Krankenkassen. Hier finden Sie die wichtigsten Informationen zu diesem Thema:

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 Bezuschussung der Kurse beruht auf einer Vereinbarung zwischen den Krankenkassen und ihren Kunden, das heißt, dass der eigentliche Ansprechpartner zu Fragen bezüglich der Anerkennung der Kurse die Krankenkassen sind.

Sollten Sie mit der Zuschusspraxis Ihrer Krankenkasse unzufrieden sein, wenden Sie sich bitte direkt an die Kasse. Wir als Volkshochschule haben darauf leider keinen Einfluss. Die Volkshochschulen bieten ein breitgefächertes, pädagogisch und methodisch sehr gut aufbereitetes Gesundheitsprogramm an. Die Qualität unserer Kurse wird durch das Qualitätszertifikat des Volkshochschulverbandes belegt.

Daher beachten Sie bitte bei Ihrer Kurswahl: Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihnen gut tut. Gerne stellen wir weiterhin unsere VHS-Teilnahmebescheinigung aus.

ENTSPANNUNG

Vormittag

3.0137 Qi Gong / Tai Chi – bewegte Meditation

NEU
Lassen Sie Ihrer Energie freien Lauf. Qi Gong und Tai Chi, als Bestandteil der chinesischen Medizin, ist 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 zugleich vitalisierend und jedes Alter geeignet ist. Bitte ABS-Socken oder leichte Schuhe mit glattem Profil mitbringen
Leitung: Martina Beisel
14x donnerstags, ab 09.03.2017, 09:00 – 10:15 Uhr
DRK-Raum, Belchenstr. 63
Gebühr: 68,00 €

3.0145 Wenn Bewegung zum Genuss wird – Dynintegra® – Tagesseminar

Bei der Dynintegra® geht es um eine andere Herangehensweise an Bewegung. Wir lernen neue Wege und Möglichkeiten kennen uns zu bewegen, ohne Anstrengung und auf eine bequeme Art und Weise. Sanfte, Schritt für Schritt ausgeführte Bewegungen entwickeln sich zu einem angenehmen, effektiven und dynamischen Bewegungsablauf Ihres Körpers. Bei der Dynintegra® verwenden wir einfache und alltägliche Bewegungen, wie sich Beugen, sich Drehen, vom Liegen zum Sitzen zum Stehen kommen und diagonale Abläufe. Sobald Ihnen diese grundlegenden Fähigkeiten wieder bewusst sind und Sie diese wieder effektiv anwenden können, werden Sie wieder in der Lage sein, die Dinge zu tun, die Sie tun möchten. Unabhängig davon, ob Sie gesund sind, Beschwerden haben oder mit einer Behinderung leben, egal in welchem Alter oder „Fitness Level“ Sie sind, durch die Dynintegra® werden Sie wieder ein besseres Körpergefühl bekommen und schmerzreduziert leben können. Auch Ihre Haltung wird sich verbessern, Ihre Denk- und Merkfähigkeit wird sich erhöhen und Ihre Atmung wird freier werden. beweglicher = lebendiger = gesünder leben!
Bitte eine Matte, Decke, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen. Für die Mittagspause (ca. 1 Stunde) etwas zu Trinken und zu Essen.
Leitung: Bettina Grühling
Sa., 18.03.2017, 10:00 – 15:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U1
Gebühr: 45,00 €

Abend

3.0101 Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung ist ein achtsames Entspannungsverfahren, welches einfach und schnell zu erlernen ist. Viele Beschwerden lassen sich damit positiv beeinflussen (z.B. Nervosität, Ängste, Schmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen). Durch aktive An- und Entspannung der Muskulatur erleben Sie direkt die Wohlspannung und können gezielt Ihre Gesundheit fördern und Heilungsprozesse unterstützen. Die Übungen können Sie ganz individuell für sich passend gestalten, die hierfür notwendigen Voraussetzungen werden durch Theorie und Praxis im Kurs vermittelt. Die Erfahrungen in der Übungsgruppe sind sehr vielfältig und der gemeinsame Austausch weiterführend und hilfreich.
Bitte Gymnastikmatte, Decke, Kissen und warme Socken mitbringen und bequeme Kleidung tragen.
Leitung: Margarete Schmidt
5x dienstags, ab 14.03.2017, 20:15 – 21:15 Uhr
DRK-Raum, Belchenstr. 63
Gebühr: 30,00 €

3.0113 Feldenkrais – Bewusstsein durch Bewegung / Intensivgruppe

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 Gymnastikmatte, Decke und warme Socken mitbringen.
Leitung: Colette Prevoo
10x dienstags, ab 07.03.2017, 20:15 – 21:15 Uhr
Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum
Gebühr: 63,00 €

3.0114 Feldenkrais – Bewusstsein durch Bewegung / Intensivgruppe

Wie Kurs 3.0113
Leitung: Colette Prevoo
8x donnerstags, ab 09.03.2017, 19:45 – 20:45 Uhr
Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum
Gebühr: 51,00 €

3.0136 Qi Gong / Tai Chi – bewegte Meditation

NEU
Wie Kurs 3.0106
Leitung: Martina Beisel
14x donnerstags, ab 09.03.2017, 18:00 – 19:00 Uhr
Freie Waldorfschule, Kleiner Festsaal, 2. OG
Gebühr: 63,00 €

3.01082 Autogenes Training

Spannung und Entspannung sind für ein ausgeglichenes und glückliches Leben notwendig. Wenn die Anspannung überwiegt, wird sie zur Gefahr für unsere Gesundheit. Autogenes Training beeinflusst unser vegetatives Nervensystem gezielt. Mit konzentrativer Selbstentspannung können Sie Stress willkürlich abbauen. Dies geschieht durch Übungen, die eine Entspannung der Muskeln und Gefäße herbeiführen und harmonisierend auf die Atem- und Herzfähigkeit einwirken. Die Körperwahrnehmung wird vertieft und die Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse verbessert sich. Die Grundübungen werden im Kurs erlernt. Durch tägliches Üben können Sie das Autogene Training in den Alltag integrieren.
Bitte eine Decke, Gymnastikmatte und warme Socken mitbringen; bequeme Kleidung tragen.
Leitung: Martina Herzog
6x mittwochs, ab 26.04.2017, 18:00 – 19:00 Uhr
Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum
Gebühr: 36,00 €

BALANCE COACHING • MARGARETE SCHMIDT

DAS PROJEKT ARBEIT UND GESUNDHEIT

Der gemeinsame Weg zu Ihrem Ziel!

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



TIMEOUT

Für eine Work-Life-Balance die stimmt.

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



MARGARETE SCHMIDT

Personalfachwirtin
Jobcoach/Gesundheitscoach

Termine nach Vereinbarung
Telefon: 0 76 22 / 6 84 38 50
Mail: info@coaching-ms.de
Königsbergerstraße 6 • 79689 Maulburg

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

3.0146 Wenn Bewegung zum Genuss wird – Dynintegra®!

Bei der Dynintegra® geht es um eine andere Herangehensweise an Bewegung.

Wir lernen neue Wege und Möglichkeiten kennen uns zu bewegen, ohne Anstrengung und auf eine bequeme Art und Weise. Sanfte, Schritt für Schritt ausgeführte Bewegungen entwickeln sich zu einem angenehmen, effektiven und dynamischen Bewegungsablauf Ihres Körpers.

Bei der Dynintegra® verwenden wir einfache und alltägliche Bewegungen, wie sich Beugen, sich Drehen, vom Liegen zum Sitzen zum Stehen kommen und diagonale Abläufe. Sobald Ihnen diese grundlegenden Fähigkeiten wieder bewusst sind und Sie diese wieder effektiv anwenden können, werden Sie wieder in der Lage sein, die Dinge zu tun, die Sie tun möchten.

Unabhängig davon, ob Sie gesund sind, Beschwerden haben oder mit einer Behinderung leben, egal in welchem Alter oder „Fitness Level“ Sie sind, durch die Dynintegra® werden Sie wieder ein besseres Körpergefühl bekommen und schmerzreduziert leben können. Auch Ihre Haltung wird sich verbessern, Ihre Denk- und Merkfähigkeit wird sich erhöhen und Ihre Atmung wird freier werden.

beweglicher = lebendiger = gesünder leben!

Bitte Matte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Leitung: Bettina Grühling

10x donnerstags, ab 23.03.2017, 18:00 – 19:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 57,00 €



Régine Hartkopf

Heilpraktikerin

- **Wirbelsäulenthérapie (Dorn/Breuß)**
- **Migränetherapie, Ohrakupunktur**
- **Energetische Heilarbeit**
- **Innere Arbeit: z.B. Phyllis Krystal**
- **Matrix Energetics**

Praxis

Hauptstraße 44
79650 Schopfheim

Termine nach Vereinbarung

07622/6673374
01577- 2389323

YOGA

Vormittag

3.0134 Chi Yoga

Im Chi Yoga werden Elemente des Qi Gong und des Yoga in weichen fließenden Bewegungen kombiniert. Im Fluss der Bewegung wird der Körper geschmeidiger, der Geist erfrischt und die Psyche harmonisiert.

Leitung: Martina Beisel

14x dienstags, ab 07.03.2017, 08:15 – 09:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 80,00 €

3.0125 Yoga für Ältere

Yoga bietet auch für ältere Menschen die Möglichkeit, aktiv und beweglich zu bleiben. Durch achtsames Üben respektieren wir unsere Grenzen und können sie dadurch möglicherweise verändern. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Leitung: Regina Loreth

15x dienstags, ab 07.03.2017, 08:15 – 09:45 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 86,00 €

3.0128 Yoga für Frauen

Im Yoga verbinden wir scheinbare Gegensätze. Wir finden zu Aktivität, Energie und Spannkraft ebenso wie zu Ruhe und Gelassenheit. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Leitung: Regina Loreth

15x dienstags, ab 07.03.2017, 10:00 – 11:30 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 86,00 €

3.0127 Hatha Yoga – auch für Anfänger/innen geeignet

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt in der Stärkung und Stabilisierung der Wirbelsäule. Nicht das Leistungsbestreben steht im Vordergrund, sondern die Freude an der Bewegung und das Spüren des eigenen Körpers. Der Kurs ist auch für weniger bewegliche Menschen geeignet.

Bitte beachten: Dieser Kurs ist nicht für akute Schmerzpatienten geeignet!

Bitte bequeme Kleidung, Matte und zwei Decken mitbringen.

Leitung: Gabi Andlauer

15x mittwochs, ab 08.03.2017, 08:30 – 10:00 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 86,00 €

3.01271 Hatha Yoga – auch für Anfänger/innen geeignet

Wie Kurs 3.0127

Leitung: Gabi Andlauer

15x mittwochs, ab 08.03.2017, 10:30 – 11:45 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 71,00 €

Abend

3.0124 Hatha Yoga Flow – fortgeschrittenes Level

Hatha Yoga Flow ist eine Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen und durchzuatmen. Yogastellungen bringen den Körper wieder ins Gleichgewicht, Schwachstellen werden gekräftigt und Verspannungen gelöst. Yoga macht Ihren Körper dehnbarer, fördert Ihre geistige Flexibilität und Zufriedenheit. Dieser Kurs ist für Yogaerfahrene. Bitte Matte und Decke mitbringen.

Leitung: Martina Beisel

14x montags, ab 06.03.2017, 20:15 – 21:45 Uhr

Freie Waldorfschule, Eurythmieraum II, 1. OG

Gebühr: 80,00 €

3.0132 Hatha Yoga – für die Wirbelsäule

Ein Kurs für alle, die Freude an der Beweglichkeit ihres Körpers haben, sich innere Ruhe und Ausgeglichenheit wünschen. Besonderen Wert lege ich auf einen achtsamen Umgang mit der Wirbelsäule. Bitte bequeme Kleidung, warme Decke und Sitzkissen mitbringen.

Leitung: Gabi Andlauer

15x dienstags, ab 07.03.2017, 18:30 – 19:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 71,00 €

3.0126 Hatha Yoga

Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit, die nicht nur körperliche Gesundheit und Beweglichkeit fördert, sondern uns gleichzeitig unterstützt, zu unserem inneren Gleichgewicht zu finden und damit zu mehr Ruhe, Klarheit und Erfüllung im Alltag. Bitte Matte mitbringen.

Leitung: Jeanette Wittemer

13x mittwochs, ab 08.03.2017, 18:00 – 19:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 74,00 €

3.01241 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 angeregt und neue Lebensenergie freigesetzt. Ergänzend führen Atem- und Entspannungsübungen dazu, vom Alltag abzuschalten, die innere Ruhe zu finden und das Wohlbefinden zu steigern.

Vorkenntnisse von Yoga empfehlenswert

Bitte Matte, Decke und – falls vorhanden Yogablock – mitbringen.

Leitung: Martina Beisel

14x mittwochs, ab 08.03.2017, 18:15 – 19:30 Uhr

Freie Waldorfschule, Kleiner Festsaal, 2. OG

Gebühr: 68,00 €

3.0120 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 Matte, Decke und, falls vorhanden, Sitzkissen und Yogablöcke mitbringen.

Leitung: Martina Beisel

14x mittwochs, ab 08.03.2017, 19:35 – 21:05 Uhr

Freie Waldorfschule, Kleiner Festsaal, 2. OG

Gebühr: 80,00 €

3.0135 Chi Yoga

Im Chi Yoga werden Elemente des Qi Gong und des Yoga in weichen fließenden Bewegungen kombiniert. Im Fluss der Bewegung wird der Körper geschmeidiger, der Geist erfrischt und die Psyche harmonisiert.

Bitte Matte und Decke mitbringen.

Leitung: Martina Beisel

14x donnerstags, ab 09.03.2017, 19:00 – 20:30 Uhr

Freie Waldorfschule, Kleiner Festsaal, 2. OG

Gebühr: 80,00 €

3.0122 Yoga und Stille – Fortgeschrittene

Wir werden nicht nur beweglicher und kräftiger – in einer ruhigen Atmosphäre haben wir die Gelegenheit, in unserem Körper in unserer Mitte anzukommen und können so zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit gelangen.

Bitte bequeme Kleidung, zwei Decken und, falls vorhanden, Sitzkissen mitbringen.

Leitung: Gabi Andlauer

14x donnerstags, ab 09.03.2017, 20:00 – 21:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 80,00 €

GYMNASTIK

Vormittag

3.0283 Beweglich und fit bis ins hohe Alter ab 60+

Im Alter steigt der gesundheitliche und präventive Aspekt im Sport! Wir kräftigen alle Muskelgruppen und lassen Übungen für Osteoporose-Prophylaxe und Beckenboden mit einfließen. Balance-Training, Schulung der koordinativen Fähigkeiten, sowie Dehn- und Entspannungsübungen erleichtern uns den Alltag und steigern unser Wohlbefinden.

Leitung: Martina Beisel

14x montags, ab 06.03.2017, 09:30 – 10:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 63,00 €

Abend

3.0203 Aerobic-Callanetics-Fitmix

Elemente aus den beiden Trainingsprogrammen Callanetics und Aerobic werden zu einem Rundumprogramm für alle Körperpartien zusammengestellt. Für die einzelnen Muskelgruppen werden gezielt Übungen angeboten und der Körper von Kopf bis Fuß durchgearbeitet. Dieses Fitness-Paket hilft Ihnen, Ihre Ausdauer zu verbessern und vermittelt viel Spaß beim Körpertraining. Bitte Isomatte oder Decke mitbringen.

Leitung: Christiane Schanz

12x montags, ab 06.03.2017, 18:00 – 19:00 Uhr

Berufsschulzentrum, Gymnastikhalle

Gebühr: 54,00 €

3.02181 Step und Kraft – für Einsteiger

In diesem Kurs wird für den ganzen Körper was 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 Isomatte mitbringen.

Leitung: Silvia Sauer

12x dienstags, ab 07.03.2017, 17:30 – 18:30 Uhr

Berufsschulzentrum, Gymnastikhalle

Gebühr: 54,00 €

3.02182 Step Aerobic für Teilnehmer mit Erfahrung

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

Nach einem kurzen Warm-Up werden wir kleine Choreographien erarbeiten. Danach werden Kräftigungsübungen für den ganzen Körper absolviert. Dehnungsübungen runden die Stunde ab.

Dieser Kurs ist nicht für Neueinsteiger geeignet.

Bitte Isomatte mitbringen.

Leitung: Silvia Sauer

12x dienstags, ab 07.03.2017, 18:30 – 19:45 Uhr

Berufsschulzentrum, Gymnastikhalle

Gebühr: 58,00 €

3.0201 Fit und Gesund

Dieser Kurs ist maßgeschneidert für alle, die ihre Fitness und ihr Wohlbefinden verbessern wollen. Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen, die Herz-Kreislauf-Maschine ankurbeln, die Leistungsfähigkeit steigern durch eine Kräftigung der Muskulatur. Spaß und Spiel kommen nicht zu kurz, auf Anspannung folgt Entspannung. Bitte Isomatte mitbringen.

Leitung: Bernd Elsäßer

12x donnerstags, ab 09.03.2017, 18:30 – 19:30 Uhr

Berufsschulzentrum, Gymnastikhalle

Gebühr: 54,00 €

3.0281 Bauch-Beine-Po

Für Teilnehmer/innen mit höherem Fitnessanspruch.

Nach einer kurzen Aufwärmphase kräftigen wir durch funktionelle Übungen unsere Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur, verbessern die Kondition und steigern dadurch unser Wohlbefinden. Bitte Isomatte mitbringen.

Leitung: Bernd Elsäßer

12x donnerstags, ab 09.03.2017, 19:30 – 20:15 Uhr

Berufsschulzentrum, Gymnastikhalle

Gebühr: 40,00 €

3.0282 Bauch-Beine-Po

Nach einer kurzen Aufwärmphase kräftigen wir durch funktionelle Übungen unsere Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur, verbessern die Kondition und steigern dadurch unser Wohlbefinden. Bitte Isomatte mitbringen.

Leitung: Bernd Elsäßer

12x donnerstags, ab 09.03.2017, 20:15 – 21:00 Uhr

Berufsschulzentrum, Gymnastikhalle

Gebühr: 40,00 €

3.0229 Offenes Angebot

Sie möchten Ihre sportlichen Aktivitäten nicht auf einen bestimmten Tag oder eine bestimmte Form festlegen?

Mit unserem Kurs „Offenes Angebot“ haben Sie die Möglichkeit an folgenden Kursen im Berufsschulzentrum, Gymnastikhalle, teilzunehmen:

Aerobic – Callanetics – Fitmix

12x montags, ab 06.03.2017

18:00-19:00 Uhr

Step und Kraft – für Einsteiger

12x dienstags, ab 07.03.2017

17:30-18:30 Uhr

Rückenfit

10x mittwochs, ab 08.03.2017

18:30-19:30 Uhr und 19:30-20:30 Uhr

Fit und Gesund

12x donnerstags, ab 09.03.2017

18:30-19:30 Uhr

Bauch – Beine – Po

12x donnerstags, ab 09.03.2017

19:30-20:15 Uhr und 20:15-21:00 Uhr

Sie können immer dann teilnehmen, wenn es Ihnen passt. So können Sie jede Woche zwischen den einzelnen Kursen wählen, aber auch an all den oben angeführten Kursen in der Gymnastikhalle des Berufsschulzentrums teilnehmen – wenn es Ihre Kondition zulässt.

Wenn Sie unser „Offenes Angebot“ nutzen wollen, melden Sie sich bitte unter der Kursnummer 3.0229 an. Eine Anmeldung zu den einzelnen Kursen erübrigt sich dann.

Gebühr: 70,00 €

NATUR PUR
Institut für
Kosmetik
Fußpflege
Wellness
Pflughof 19
79650 Schopfheim
07622 - 667 69 01

Trautlieb Fritz Dipl.-GesundheitsMasseurin
Klassische Massage
Fußreflexzonen-Massage
Acidose-LymphMassage nach PotAmos
Rhythmische Einreibungen
...die Sprache der Hände
Am Floßkanal 17 | 79650 Schopfheim | Tel. 07622 63996
t.fritz-massage@t-online.de | www.fritz-massage.com

vhs Volkshochschule Schopfheim
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.

RÜCKENGESUNDHEIT

Vormittag

3.0208 Aktiver Rücken – bewegen statt schonen

Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm für unsere Wirbelsäule, die zentrale Achse unseres Körpers. Mit einer gezielten muskulären Stabilisierung der Wirbelsäule soll den Fehlbelastungen des Alltags entgegengewirkt werden. Durch Dehn- und Wahrnehmungsübungen soll unsere Wirbelsäule mobilisiert werden. Entspannungs- oder Atemübungen sorgen für einen ruhigen Stundenklang.

Leitung: Martina Beisel

14x montags, ab 06.03.2017, 10:30 – 11:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 63,00 €

3.0216 Bodywork Rücken

Bodywork Rücken ist ein ganzheitlich orientiertes Körpertraining. Schwerpunkt ist ein kräftiger Rücken, Stabilität der Wirbelsäule und Flexibilität der Muskulatur. Die Stunde verbindet fließend Elemente des Rückentrainings, Yoga und Pilates, sowie Beweglichkeit und Mobilisierungsübungen. Bitte Matte mitbringen.

Leitung: Martina Beisel

14x dienstags, ab 07.03.2017, 10:00 – 11:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 68,00 €

3.0219 Rückenschule und Beckenbodentraining

Ein Training zur Festigung und Stabilisierung der gesamten Rumpfmuskulatur. Ein Rundum-Übungsprogramm mit Entspannungsübungen zum Abschluss. Bitte ein kleines Kissen und ein Handtuch mitbringen.

Leitung: Gisela Keil

10x mittwochs, ab 08.03.2017, 08:45 – 09:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 45,00 €

3.0212 Aktives Rückentraining

Ein trainierter Rücken kann Alltagsbelastungen besser kompensieren und hilft Rückenprobleme zu vermeiden. Aus der Schmerzfor- schung weiß man, dass regelmäßiges Training dabei hilft, von den Muskeln und dem Skelett ausgehende Schmerzen zu lindern. Das gilt ganz besonders für den sensiblen Rücken. Zu Beginn jeder Stun- de werden wir daher mit gezielten Übungen die Wirbelsäule mobi- lisieren, so dass die Beweglichkeit im Rumpfbereich erhalten und sogar gefördert wird. Anschließend werden Kräftigungsübungen ohne und mit Trainingsgeräten, wie dem Maxi Elastiband®, Brasils® oder kleinen Gewichten, durchgeführt. Zum Schluss dehnen wir die Wirbelsäule mit bekannten Übungen aus der Entspannungs- und Entlastungsgymnastik, sowie Yoga- und Qi-Gong-Elementen. Wir trainieren mit Spaß, Freude und Musik ganz nebenbei unseren gesamten Körper. Durch die erlernte Achtsamkeit für einen ergo- nischen Einsatz unseres Körpers in unseren Alltag wird dieser mehr und mehr als eine Art Trainingseinheit verstanden. Folgendes bitte mitbringen: Getränk, großes Handtuch und ein kleines Kissen.

Leitung: Jasmin Seeli

11x mittwochs, ab 08.03.2017, 10:00 – 11:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 50,00 €

3.0214 Aktives Rückentraining

Wie Kurs 3.0212

Leitung: Jasmin Seeli

11x mittwochs, ab 08.03.2017, 11:15 – 12:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 50,00 €

Abend

3.0217 Bodywork Rücken

Wie Kurs 3.0216

Leitung: Martina Beisel

14x dienstags, ab 07.03.2017, 17:30 – 18:45 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 68,00 €

3.0218 Rücken in Balance

Wir schenken unserem Rücken eine Stunde volle Aufmerksamkeit. Achtsame Bewegungsübungen, entspannendes Dehnen und kräfti- gendes Muskeltraining bringen unsere Wirbelsäule sowie den ge- samten Halteapparat unseres Körpers ins Gleichgewicht und verhel- fen uns damit zu mehr Wohlfühl und Beweglichkeit. Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und ein kleines Kissen mit.

Leitung: Marion Streich

10x dienstags, ab 07.03.2017, 20:00 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 45,00 €

3.02010 Rückenfit – Mit Spaß zu einem gesunden Rücken

Auf den Rücken kommt es an! Angesprochen sind alle, die Freude an rückengerechter Bewegung haben. Schwerpunkt der Übungs- stunden sind gezielte Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobi- lisation der gesamten Rumpfmuskulatur. Rückenbeschwerden wird vorgebeugt, die Wirbelsäule wird entlastet, Entspannungsübungen runden die Stunden ab.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

Leitung: Ute Günther

10x mittwochs, ab 08.03.2017, 18:30 – 19:30 Uhr

Berufsschulzentrum, Gymnastikhalle

Gebühr: 45,00 €

3.02011 Rückenfit – Mit Spaß zu einem gesunden Rücken

Wie Kurs 3.02010

Leitung: Ute Günther

10x mittwochs, ab 08.03.2017, 19:35 – 20:35 Uhr

Berufsschulzentrum, Gymnastikhalle

Gebühr: 45,00 €

PILATES

Vormittag

3.0211 Pilates und Faszientraining

Dieser Kurs kombiniert Pilates-Elemente und Übungen mit der Fas- zienrolle.

Während im Pilates die Rumpfmuskulatur mit Schwerpunkt der Körpermitte den Focus bildet, werden beim Faszien-Training das Bindegewebe und die Faszien aktiviert, Verspannungen gelöst und die Stabilität des Körper gesteigert. 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.

Die Kombination von Pilates und Faszien-Training führt zu einer ver- besserten Körperhaltung, innerer Stärke und verbesserter Beweg- lichkeit.

Bitte Matte mitbringen.

Leitung: Martina Beisel

14x montags, ab 06.03.2017, 08:15 – 09:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 68,00 €

3.0225 Pilates mit Entspannungselementen – Fortgeschrittene I

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

Leitung: Barbara Jirousch-Abear

15x montags, ab 06.03.2017, 09:00 – 10:00 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 67,00 €

3.02251 Pilates mit Entspannungselementen Fortgeschrittene II

Wie Kurs 3.0225

Leitung: Barbara Jirousch-Abear

15x montags, ab 06.03.2017, 10:15 – 11:15 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 67,00 €

Abend

3.02284 Pilates

Wie Kurs 3.0225

Leitung: Simone Litschgi

16x montags, ab 06.03.2017, 19:00 – 20:00 Uhr

Freie Waldorfschule, Eurythmieraum II, 1. OG

Gebühr: 81,00 €

3.02286 Pilates und Faszientraining

Wie Kurs 3.0211

Leitung: Martina Beisel

14x dienstags, ab 07.03.2017, 18:45 – 20:00 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 68,00 €

3.0227 Pilates für einen gesunden Rücken

In diesem Kurs lernen wir Pilates als ein effizientes Ganzkörpertrai- ning kennen. Es stärkt besonders die tiefe Bauch- und Rückenmus- kulatur. Wir kommen in die innere und äußere Balance durch geziel- te Aufmerksamkeit im Zusammenspiel mit Atmung und Bewegung. Mitzubringen sind ein Handtuch und ein kleines Kissen.

Leitung: Gisela Keil

10x mittwochs, ab 08.03.2017, 19:45 – 20:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 45,00 €



3.02283 Pilates

Wie Kurs 3.0225
 Leitung: Simone Litschgi
 15x donnerstags, ab 09.03.2017, 18:00 – 19:00 Uhr
 Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum
 Gebühr: 67,00 €

ZUMBA

3.0267 ZUMBA®

ZUMBA ist der erfolgreichste Fitnesstrend der letzten Jahre. Es beinhaltet Tanz- und Aerobic-Elemente. Die Choreografie verbindet Hip-Hop, Cumbia, Salsa, Merengue, Mambo, Martial Arts, Bollywood- und Bauchtanzbewegungen. Heiße Latinomusik motiviert und lässt die Pfunde purzeln. ZUMBA macht Spaß, ist leicht zu lernen und ist ausgesprochen effektiv.
 Leitung: Daniela Hinz
 13x dienstags, ab 07.03.2017, 20:15 – 21:15 Uhr
 Berufsschulzentrum, Gymnastikhalle
 Gebühr: 85,00 €

3.0268 ZUMBA®

Wie Kurs 3.0267
 Leitung: Alexandra Crnjac
 16x freitags, ab 10.03.2017, 19:45 – 20:45 Uhr
 Berufsschulzentrum, Gymnastikhalle
 Gebühr: 104,00 €

OUTDOOR

3.0263 Nordic-Walking von Wasserkraftwerk zu Wasserkraftwerk

Dieses Angebot wird unterstützt von Energiedienst AG, Rheinfelden.
 Auf dem Weg von Gündenhäusern nach Hausen gehen Sie unter Anleitung von Christiane Wisniewski und einem Mitarbeiter von Energiedienst entlang des Flußes Wiese zum Kraftwerk Hausen. Dort nehmen Sie an einer Besichtigung des Wasserkraftwerkes teil. Zum Abschluss genießen Sie einen kleinen Snack und ein Erfrischungsgetränk, bevor sie mit dem Shuttlebus wieder zurück zum Ausgangspunkt nach Gündenhäusern zurück gebracht werden. Die Gehzeit beträgt ca. 1 ½ – 2 Stunden. Stöcke können ausgeliehen werden – in dem Fall bitte bei der Anmeldung die Körpergröße angeben.
 Leitung: Christiane Wisniewski
 Fr., 23.06.2017, 16:30 – 18:30 Uhr
 Treffpunkt: Kraftwerk Gündenhäuser
 Gebühr: Übernimmt Energiedienst



3.0264 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, ist 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 Sie wollen Ihre Technik aufbessern, 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.
 Leitung: Christiane Wisniewski
 4x mittwochs, ab 26.04.2017, 18:00 – 19:30 Uhr
 Treffpunkt Freibad, Schopfheim, Parkplatz 1
 Gebühr: 35,00 €

3.0265 Nordic Walking am Vormittag

Nordic Walking ist maßgeschneidert für die Ansprüche, die das 21. Jahrhundert an uns stellt. Nordic Walking ist für jeden erlernbar, ist 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 Sie wollen Ihre Technik aufbessern, 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.
 Termine: 09.03./16.03./23.03./30.03./27.04./04.05.
 Leitung: Christiane Wisniewski
 Do., 09.03.2017, 08:30 – 10:00 Uhr, 6x
 Treffpunkt Freibad, Schopfheim, Parkplatz 1
 Gebühr: 52,00 €

3.00266 Schneeschuhtour zum Sonnenaufgang

auf einen der schönsten Berge im Schwarzwald – den Belchen!
 Mit Schneeschuhen kann man im Winter durch Berg und Tal laufen, ohne auf gespürte Loipen angewiesen zu sein, auf die Uhr achten zu müssen oder eine ganze Palette an Ausrüstung mitzuschleifen.
 Man braucht nicht viel mehr als ein paar Schneeschuhe und Stöcke (können geliehen werden), wasserdichte Trekkingschuhe (oder geschnürte, knöchelhohe Winterstiefel), Winterkleidung (warme Jacke und Hose, Handschuhe und Kopfbedeckung) und die 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. Uhrzeit und Treffpunkt werden rechtzeitig bekannt gegeben.
 Anmeldeschluss: 16.01.2017. Bei Abmeldung nach Anmeldeschluss entstehen Kosten bis zu 50 % der Gesamtkosten!
 Leitung: Christiane Wisniewski
 So., 12.02.2017, 08:00 – 14:00 Uhr
 Gebühr: 46,00 €

WASSERSPASS FÜRS BABY

Kurse im **Freibad Schopfheim, Hallenbad**
 mit **8** Terminen: Gebühr: 72,00 € zzgl. Eintritt
 mit **7** Terminen: Gebühr: 63,00 € zzgl. Eintritt

(aktuelle Eintrittspreise bitte direkt beim Freibad Schopfheim anfragen)

Keine Ermäßigung auf den Kurspreis!

Ziel der Wassergewöhnung ist die Förderung der motorischen, sozialen und geistigen Entwicklung des Säuglings. Es ist außerdem ein unvergessliches Abenteuer für beide Elternteile. Verschiedene Haltegriffe werden erklärt, Bewegungsarten auf oder unter Wasser werden gelernt, abwechslungsreiche Geräte und Hilfsmittel werden eingesetzt. Durch interessante Übungen, Singen, Spielen und Babymassage werden die Sinne angeregt.
 Bedingung: Schwimmfähigkeit der Eltern muss vorliegen, Schwimmwindeln oder Einmalwindel für das Baby sind Pflicht.
 Diese Kurse finden auch während der Schulferien statt!
 Leitung: Sigrid Anti



3.02912 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

8x mittwochs, ab 03.05.2017, 10:00 – 10:45 Uhr
 Freibad Schopfheim, Hallenbad

3.02913 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

8x mittwochs, ab 03.05.2017, 10:50 – 11:35 Uhr
 Freibad Schopfheim, Hallenbad

3.02914 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

8x mittwochs, ab 28.06.2017, 10:00 – 10:45 Uhr
 Freibad Schopfheim, Hallenbad

3.02915 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

8x mittwochs, ab 28.06.2017, 10:50 – 11:35 Uhr
 Freibad Schopfheim, Hallenbad

3.02916 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

8x samstags, ab 06.05.2017, 09:10 – 09:55 Uhr
 Freibad Schopfheim, Hallenbad



- **Klassische Homöopathie**
- **Ohr-Akupunktur**
- **Fußreflexzonen-therapie** nach Hanne Marquardt
- **Wirbelsäulentherapie** nach Breuß-Dorn-Fleig

Barbara Focks

Heilpraktikerin | Dinkelbergstr. 29 | 79650 Schopfheim
 Telefon 0 76 22/68 89 72 | barbara.focks@t-online.de
www.naturheilpraxis-focks.de



*Ihre
Anmeldung*

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

3.02917 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

8x samstags, ab 06.05.2017, 10:00 – 10:45 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad

3.02918 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

8x samstags, ab 06.05.2017, 10:50 – 11:35 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad

3.02919 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

7x samstags, ab 01.07.2017, 09:10 – 09:55 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad

3.02920 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

7x samstags, ab 01.07.2017, 10:00 – 10:45 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad

3.02921 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

7x samstags, ab 01.07.2017, 10:50 – 11:35 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad

WASSERSPORT

3.02950 Aqua Fitness – 50 Plus

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
12x dienstags, ab 07.03.2017, 09:30 – 10:30 Uhr
Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs
Gebühr: 71,00 € zzgl. Eintritt

3.02960 Aqua Fitness am Montag – 40 Plus

Wie Kurs 3.0255
Leitung: Silvia Sauer
12x dienstags, ab 07.03.2017, 08:45 – 09:30 Uhr
Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs
Gebühr: 54,00 € zzgl. Eintritt

3.02970 Wassergymnastik – Fit mit viel Power

Schwitzen im Wasser? Ja, das geht. Dieser Kurs eignet sich für junge und junggebliebene Menschen, die sich gerne zu flotter Musik im Wasser bewegen. Dies ist ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining. Die Bewegung zur Musik im Wasser bringt sehr viel Spaß und wirkt straffend auch Bauch, Beine und Po. Bei regelmäßiger Anwendung werden die Ausdauer und die Leistungsfähigkeit des Herzkreislaufsystems gefördert und verbessert.

Leitung: Bernd Elsäßer
8x montags, ab 06.03.2017, 19:00 – 19:45 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7
Gebühr: 55,00 € zzgl. Eintritt
Dieser Kurs findet auch während der Schulferien statt.

3.02980 Wassergymnastik – Fit mit viel Power

Wie Kurs 3.0257
Leitung: Bernd Elsäßer
8x montags, ab 06.03.2017, 19:45 – 20:30 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7
Gebühr: 55,00 € zzgl. Eintritt
Dieser Kurs findet auch während der Schulferien statt.

3.02990 Rückenfitness im Wasser ab 50+

Gesund und fit durch Wassergymnastik. Wassergymnastik (mit Musik) ist höchst effektiv und macht richtig Spaß. Gesundheitsfördernde Bewegungen ermöglichen durch den Wasserauftrieb eine Entlastung für den gesamten Bewegungsapparat. In hohem Maße werden Muskelgruppen gelockert und die Gelenke entlastet, der Rücken gestärkt. Die Wasserhöhe beträgt 1,60 m.

Leitung: Gisela Keil
10x mittwochs, ab 08.03.2017, 10:15 – 11:15 Uhr
Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs
Gebühr: 57,00 € zzgl. Eintritt

3.02991 Rückenfitness im Wasser ab 50+

Wie Kurs 3.0259
Die Wasserhöhe beträgt 1,20 m.
Leitung: Gisela Keil
10x donnerstags, ab 09.03.2017, 19:40 – 20:40 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7
Gebühr: 80,00 € zzgl. Eintritt

GESUNDHEIT – HEILMETHODEN – WOHLFÜHLEN

3.02111 Life Kinetik®

NEU
Life Kinetik® nutzt Ihren Körper, um die Reserven Ihres Gehirns zu entfalten. Durch spaßige visuelle und koordinative Aufgaben für Ihren Körper wird Ihr Gehirn gezwungen, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen. Je mehr dieser Verbindungen bestehen, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Dieses Training ist körperlich kaum belastend und unterstützt jeden, egal welchen Alters und Fitnessgrades bei seiner persönlichen Entwicklung. Das macht nicht nur großen Spaß, sondern fördert laut aktueller Forschungen des schwedischen Karolinska Instituts sogar Synapsen-Neubildungen, da das Gehirn sich den ungewohnten Reizen anpasst. Die geistige Fitness eines Jeden wird auf freudvolle Weise gesteigert und dementiellen Frühsymptomen kann so aktiv entgegengewirkt werden. Viele aktive Hochleistungssportler/-innen wenden Life Kinetik® erfolgreich an. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.mindadventure.info.

Leitung: Christoph Schmidt, Dipl.-Ing. und Trainer für körperliche Gehirnentwicklung
13x dienstags, ab 07.03.2017, 19:00 – 20:00 Uhr
Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum
Gebühr: 162,00 €

3.04004 Antlitzdiagnose der homöopathischen Schüsslersalze

Mangelercheinungen von Mineralsalzen in unserem Körper führen zu den verschiedenartigsten Ausdruckserscheinungen bei Unwohlsein und Krankheiten. Die Fähigkeit, diese Mangelercheinungsbilder an sehr einfachen Zeichen unseres Gesichts (Antlitz) zu erkennen, ist leicht erlernbar. Somit kann die Einsatzmöglichkeit der Schüssler-Mineralsalze gezielt erfolgen.

Im Rahmen dieses Kursangebotes werden Sie die Fähigkeit erlangen, diese Betrachtungsweise im Alltag umzusetzen und die Mängel an Mineralsalzen aus dem Gesicht zu lesen. Auf dieser Grundlage sind die Zellfunktionssalze nach Dr. Schüssler gesundheitsfördernd anzuwenden.

Dieses Kursangebot eignet sich für Anfänger und auch für Wiederholer zur Verfestigung der bereits erlernten Erkennungszeichen. Es gliedert sich in einen ca. einstündigen theoretischen Teil, sowie zwei Stunden mit Bildanschauungsmaterial unter Einbeziehung jahrelanger Praxiserfahrung.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und Buntstifte und, wenn vorhanden, ein Spiegel.
ReferentIn: Anita Wagner
Mi., 31.05.2017, 19:00 – 22:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum 05
Gebühr: 16,00 €

Wenn Bewegung zum Genuss wird!

DYNINTEGRA®

Jeder Mensch kann lernen sich wieder mit mehr Leichtigkeit und Effizienz zu bewegen.

Durch Ausbalancierung der Muskelspannung bekommen die Gelenke und Wirbelsäule eine bessere Stellung und mehr Freiheit in der Bewegung.

Die Optimierung Ihrer Haltung und Beweglichkeit wirkt sich nachhaltig positiv auf eine Vielzahl vegetativer Funktionen, wie die Atmung, die Psyche und das Immunsystem aus.

All dies wird nur durch sanfte, aktive und passive Bewegungen erreicht und somit wird Bewegung zum Genuss!

Verbesserte Haltung
Schmerzreduziert leben
Positives Körpergefühl
Erholung vom Stress
Freie Atmung
Körperliche Balance
Seelische Stabilität

Bettina Grühling
Langackerstr. 17
79650 Schopfheim
0163/8406902
www.bettina.dynintegra.de

3.04006 Vortrag: Mangelernährung im Wohlstandsland

Entgegen der weit verbreiteten Meinung, ist Mangelernährung auch im Wohlstandsland Deutschland – trotz des reichhaltigen Nahrungsangebots – für viele Menschen ein großes Thema. Die Folgen einer unbehandelten Unter- oder Mangelernährung sind weit reichend. Umfang und Schwere hängen von Ausmaß und Dauer des Nährstoffmangels ab. Symptome wie Schwäche, Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Antriebsarmut treten bereits bei einer leichten Mangelernährung auf. Ein anhaltendes Nährstoffdefizit hat starke körperliche Beeinträchtigungen und Störungen wichtiger Organfunktionen zur Folge. Zusätzlich können die steigenden psychischen Belastungen des Alltags aus dem Privat- wie dem Berufsleben dazu beitragen. Durch diesen interaktiven Vortrag und den zugehörigen Kochkurs „Eure Nahrung sei eure Medizin und eure Medizin eure Nahrung!“ erhalten Sie Informationen in Theorie und Praxis um Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes Mellitus, Osteoporose, Gicht, Arthrose, um nur einige zu nennen, entgegen wirken zu können.

Referentin: Sabine Vogel, staatlich anerkannte Diätassistentin
Mi., 08.03.2017, 19:00 – 20:30 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebühr: 7,00 €

Bitte beachten Sie auch den Kochkurs zu diesem Thema, Seite 41 Kurs Nr. 3.07001 „Eure Nahrung sei eure Medizin und eure Medizin eure Nahrung!“ (Hippokrates) am 14.03.2017, 18:30 – 22:00 Uhr

3.04007 Vortrag: Gesunde Knochen durch richtige Ernährung

Osteoporose (Knochenschwund) ist eine Volkskrankheit. Sie ist eine Krankheit, die sich durch eine geringe Knochendichte und den Abbau von Knochengewebe auszeichnet. Während einige an Osteoporose leidende Menschen regelmäßig Rückenschmerzen haben, an Körpergröße verlieren und Deformierungen der Wirbelsäule erleiden, wissen viele andere noch nicht einmal, dass sie die Krankheit haben, bis ein Knochenbruch auftritt. Erfahren Sie durch meinen interaktiven Vortrag sowie den dazugehörigen Kochabend: „Kochen für starke Knochen“ wie Sie das Risiko daran zu erkranken minimieren.

Referentin: Sabine Vogel, staatlich anerkannte Diätassistentin
Mi., 28.06.2017, 19:00 – 20:30 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebühr: 7,00 €

Bitte beachten Sie auch den Kochkurs zu diesem Thema, Seite 41 Kurs Nr. 3.07002 „Kochen für starke Knochen“ am 11.07.2017, 18:30 – 22:00 Uhr

3.04000 Infoabend: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine wache, offene und nicht wertende Ausrichtung unserer Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment. Sie kann körperlichen und seelischen Stress mindern, von dem sich viele Menschen belastet fühlen. Achtsam zu sein bedeutet im Hier und Jetzt zu sein und die eigene Erfahrung so anzunehmen, wie sie ist.

Zur Stärkung der Fähigkeit, im Alltag und Beruf präsent und mit uns selbst in Kontakt zu sein, dienen Übungen, bei denen wir Achtsamkeit erleben und trainieren. Im Vortrag stellen wir außer einer Einführung in die Arbeitsweise der Achtsamkeitspraxis beispielhaft Übungen vor, die in einem achtwöchigen Kurs vertieft werden können (siehe Kurs Nr. 3.04001 – gesonderte Anmeldung ist erforderlich).

Für wen ist ein Achtsamkeitstraining besonders hilfreich?

Zu den Anwendungsfeldern der Achtsamkeitspraxis als Selbsthilfemethode zählen der Umgang mit Burnout, chronischen Schmerzen, verschiedenen psychosomatischen Erkrankungen, Essstörungen und die Rückfallprophylaxe von Depressionserkrankungen. Die Achtsamkeitspraxis ist auch in der Arbeit pädagogischer und helfender Berufe und für pflegende Angehörige hilfreich.

Im Alltag dient sie uns allen der besseren Selbstfürsorge und ist hilfreich in Konfliktsituationen zwischen Partnern, Eltern und Kindern.

Der Vortrag kann unabhängig vom Kurs besucht werden. Für die Teilnehmer des vertiefenden Kurses dient der Vortrag als Einführung und ist Voraussetzung zur Kursteilnahme.

Kursbeschreibung siehe Kursnummer 3.04001

Leitung: Renate Jäger, Psychotherapeutin und Klaus Löbisch, Homöopath, HP.

Do., 09.03.2017, 19:00 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 8,00 €

3.04001 Kurs: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet zu allererst ganz da zu sein, wach, im Kontakt mit uns selbst und unserer Umwelt. Achtsamkeit können wir üben, indem wir erfahren, wie es ist, nicht mehr automatisch zu reagieren, sondern in der Gegenwart, präsent und offen für das zu sein, was gerade ist. Achtsamkeit lässt ein neues Lebensgefühl erwachen. Wir fühlen uns weniger getrieben und gestresst, stattdessen erleben wir häufiger Momente der Entspannung und Lebensfreude.

Achtsamkeit unterstützt unsere psychische Stabilität. Sie lässt uns auch schwierige und belastende persönliche und berufliche Situationen mit mehr Gelassenheit bewältigen. Wir lernen im Kurs, uns der Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken und Verhaltensmuster bewusst zu werden, mit denen wir bisher gewohnheitsmäßig auf Stress reagieren. Die Übungen helfen uns, zukünftig Belastungen konstruktiver und gelassener zu begegnen.

Für wen ist ein Achtsamkeitstraining besonders hilfreich?

Siehe hierzu zunächst den Text in der entsprechenden Vortragssankündigung Nr. 3.04000

Ursprünglich hatte die Praxis der Achtsamkeit ihre Wurzeln in östlichen Meditationswegen. Inzwischen wird sie auch im Rahmen westlicher Medizin, Psychologie und als Selbsthilfemethode angewandt und erfreut sich großer Beliebtheit und wissenschaftlicher Anerkennung.

Mittlerweile gibt es eine Fülle von Ratgebern zum Erlernen der Achtsamkeit. Dabei zeigt sich jedoch, dass es den meisten Menschen leichter fällt, die dafür erforderlichen Übungen in einer Gruppe kennen zu lernen und auszuprobieren. Im Kurs gibt es Hilfestellungen und Austausch über eigene Erfahrungen beim Üben.

Der Vortrag (3.0400) ist für die Kursteilnehmer als Einführung Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs!

Zu den Kursabenden bitte eine Decke mitbringen, bequeme Kleidung und warme Socken tragen. Wer auf dem Boden sitzen möchte, kann ein Sitzkissen mitbringen, Stühle sind vorhanden.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an die Kursleiter: 07622-5404 oder 63638.

Leitung: Renate Jäger, Psychotherapeutin, und Klaus Löbisch, Homöopath, HP.

Termine: 16.03., 23.03., 30.03., 06.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05

8x donnerstags, ab 16.03.2017, 19:00 – 21:00 Uhr

Praxis Schöne, Hauptstr. 44, Schopfheim

Eingang Gebäuderückseite

Gebühr: 140,00 €



- Bluthochdruck?
- Asthma?
- Depression?
- Verstopfte Nase?
- Heiserkeit?
- Erschöpfung?

Mit Sprache den Atem vertiefen
Energiefluss und Körper stärken

Ute Poland
Therapeutische Sprachgestalterin BVAKT
Telefon 07622 / 68 34 58 • u.poland@gmx.de



Praxis Elke Schwan • Hausen im Wiesental

- achtsame Körperarbeit durch sanften, tief wirkenden Druck entlang der Energiebahnen am Körper
- Blockaden können sich lösen, geschwächte Bereiche werden gestärkt
- anwendbar in jedem Alter bei wiederkehrenden Körpersymptomen, psychovegetativen Beschwerden, emotionalen Belastungen
- die erste Behandlung kostet 25 Euro
- Termine nach telefonischer Vereinbarung

Tel.: 0176-53530705 • www.shiatsu-wiesental.de

Klaus Löbisch; Heilpraktiker
KLASSISCHE HOMÖOPATHIE



Oberfeldstr. 11, 79650 Schopfheim
Telefon: 07622 5404
info@homoeopathische-praxis-loebisch.de

Schwarzwald – Mythos und Wirklichkeit



1.111 Der „Sieben-Moore-Pfad“ für Eselliebhaber und Kräuterinteressierte

Sa., 10.06.2017, 11:00 - 17:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz am Steinernen Kreuz,
Herrischried-Lochhäuser, Wehrhalden (L151)
Seite 10

1.112 Eine geführte Kräuterwanderung im Quelleinzugsgebiet der Hauensteiner Murg

Mo., 12.06.2017, 11:00 - 15:00 Uhr
Treffpunkt: Biologische Station Hotzenwald, Haus Murgquelle, Lochhäuser 19
Seite 11

1.1502 Mitmach-Hofführung auf dem Sonnenhof

Sa., 01.04.2017, 11:00 - 12:30 Uhr
Sonnenhof, Sattelhof 3, Schopfheim
Seite 11

1.1503 Mitmach-Hofführung auf dem Sonnenhof

Sa., 06.05.2017, 11:00 - 12:30 Uhr
Sonnenhof, Sattelhof 3, Schopfheim
Seite 11

1.1504 Mitmach-Hofführung auf dem Sonnenhof

Sa., 03.06.2017, 11:00 - 12:30 Uhr
Sonnenhof, Sattelhof 3, Schopfheim
Seite 11

1.1505 Mitmach-Hofführung auf dem Sonnenhof

Sa., 01.07.2017, 11:00 - 12:30 Uhr
Sonnenhof, Sattelhof 3, Schopfheim
Seite 11

3.0263 Nordic-Walking von Wasserkraftwerk zu Wasserkraftwerk

Fr., 23.06.2017, 16:30 - 18:30 Uhr
Treffpunkt: Kraftwerk Gündenhäuser
Seite 30

3.00266 Schneeschuhtour zum Sonnenaufgang

So., 12.02.2017, 08:00 - 14:00 Uhr
Seite 31

3.0720 Schwarzwälder Kirschtorte

Mi., 17.05.2017, 18:00 - 22:00 Uhr
Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche
Seite 42



2.000 Fotoausstellung zum Schwerpunktthema „Schwarzwald“

Seite 14

2.011 Heimat und Herkunft: Gedichte und Gedanken zu einem schwierigen Thema

Mi., 17.05.2017, 19:30 - 21:30 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Seite 14

2.103 Schwarzwaldreportagen - Teil 1: Zwei Landstriche

Mi., 15.03.2017, 19:30 - 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Seite 15

2.104 Schwarzwaldreportagen - Teil 2: Berausende Natur

Mi., 22.03.2017, 19:30 - 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Seite 15

2.1202 Schwarzwälder Uhrenwerkstatt für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Sa., 04.03.2017, 09:00 - 13:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Seite 15

3.0401 Gesundheitscoaching-Arbeit / Freizeit / Gesundheit

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

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

Das Gesundheitscoaching kann bei besonderen Fragestellungen zur Klärung beitragen.

Dies geschieht durch Einzelgespräche und Interventionen im geschützten Rahmen.

Im Erstgespräch können Sie Ihre Anliegen benennen und gemeinsam wird das weitere Vorgehen besprochen. Im Coaching ist der Blick über das Problem hinaus möglich, Lösungen und Alternativen werden sichtbar. Den Rahmen der Beratung stimmen wir ab und den Zeitaufwand legen wir gemeinsam fest.

Gesundheitscoaching können auch Personalverantwortliche in Unternehmen nutzen als Beratungsangebot bei bestimmten Fragestellungen zur Gesundheit und Belastungsfähigkeit ihrer Mitarbeitenden. Supervision für Teams oder Einzelberatung für Mitarbeitende ist eine Option. Das Konzept greift im Rahmen der Gesundheitsförderung, Wiedereingliederung oder bei hohem Krankheitsstand der Beschäftigten.

Erstkontakt über die VHS Schopfheim, Fachbereich Gesundheit, Frau Angelika Bühler, Telefon 07622 / 67 39 174 oder per Mail an VHS@Schopfheim.de

3.04020 Massage für Paare: Miteinander verbunden – hautnah

An diesem Tag können Sie sich als Paar gegenseitig von Kopf bis Fuß verwöhnen. Massage ist Berührung und Begegnung auf körperlicher und seelischer Ebene.

Sie lernen einfache Massage-Techniken und Griffe kennen, die Sie spielend daheim anwenden können. Sie gewinnen Sicherheit darin, wie Sie Ihren Partner, Ihre Partnerin dabei wohltuend berühren können.

Bitte Decken, Kissen, ein Handtuch und Öl mitbringen.

Leitung: Mechthild Brendler

Sa., 25.03.2017, 10:00 – 17:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 63,00 €

3.04021 Ein Genießertag für Paare mit Shiatsu

An diesem Tag können Sie die wohltuende entspannende Wirkung von Shiatsu nutzen, und gemeinsames Wohlbefinden genießen.

Shiatsu ist eine japanische Fingerdruckmassage bei der ohne Anstrengung am angezogenen Körper auf bestimmte Punkte und Körperbahnen sanfter Druck ausgeübt wird. Das löst Verspannungen und Energie kann aufgetankt werden.

Sie lernen einfache Shiatsu Techniken für Rücken, Schulter und Nacken kennen, die Sie spielend daheim anwenden können. Auch für Freund/innen oder Familienmitglieder. Bitte Decken, Kissen und bequeme Kleidung mitbringen.

Leitung: Mechthild Brendler

Sa., 01.04.2017, 10:00 – 17:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 63,00 €

3.0402 Shiatsu-Massage für Paare

Shiatsu ist eine wohltuende, sanfte und gesundheitsfördernde Form der Massage. Sie erhalten eine Einführung in grundlegende Shiatsu-Massagetechniken. Tiefwirkender Druck mit Daumen und Handfläche sowie Dehnungen und leichte Rotationen der Gelenke lösen Blockaden und bringen die Lebensenergie zum Fließen.

Traditionell findet diese besonders achtsame Massage auf Bodenmatten in bequemer Kleidung statt. Bitte bringen Sie warme Socken, eine große Decke, Kissen und ausreichend zu Trinken mit.

Anmeldung nur paarweise möglich! Paare können auch sein: Freunde/Freundinnen, Mutter/Tochter usw.

Leitung: Marion Streich

Sa., 06.05.2017, 09:00 – 12:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 27,00 €

Craniosakrale Therapie
Klangmassage
Matrix-Quantenheilung
Meditating



Lebensfreude und Begeisterung erleben und leben!

Seminare und
Ausbildungen
für Gesundheit und
Kreativität

Felicitas Schöne
Heilpraktikerin
Tel.07622-671934
Hauptstr. 44, 79650 Schopfheim



Starten Sie Ihre Energiewende:
www.naturenergie.de

100 % Regional

100 % Ökologisch

100 % Günstig

► www.naturenergie.de



NaturEnergie

von Energiedienst

vhs Volkshochschule Schopfheim

Hinweis
Mindestteilnehmerzahl

Sollte zu Kursbeginn der Anmeldestand nicht die Mindestteilnehmerzahl erreicht haben behält sich die VHS vor, die Kursgebühr gemäß der jeweiligen Staffellung zu erhöhen.

ERNÄHRUNG



Kochkurse mit Daniel Maula und Nordic-Walking-Kurs von Wasserkraftwerk zu Wasserkraftwerk mit Christiane Wisniewski

Auch in diesem Semester werden die Themen „Klimaschutz, Energie und Nachhaltigkeit“ aufgegriffen. Das steht vor allem in Zusammenhang zum aktuellen European Energy Award Wettbewerb, an dem auch die Stadt Schopfheim teilnimmt. Erfahren Sie beispielsweise bei Kochkursen mit Daniel Maula, wie einfach nachhaltiges Zubereiten von feinen Gerichten gelingt, wie Sie dabei auch Energie sparen und einen Beitrag zur Energiewende leisten können. Entdecken Sie bei einem energiereichen Nordic Walking Kurs, von Wasserkraftwerk zu Wasserkraftwerk (Seite 30), wie seit Jahrzehnten an der Wiese Energie erzeugt wird und freuen Sie sich auf einen gemütlichen Ausklang mit Kraftwerksführung.



3.0701 Wein und Meeresfrüchte

Wein und Meeresfrüchte, eine harmonische Kombination, die die Sinnesorgane zum Schmelzen bringen. Drei Gänge in Kombination mit erlesenen Tropfen. Degustation und Führung durch einen Fachmann werden diesen Abend zum Highlight des Frühlingsanfangs machen.

Weindegustation inklusiv.

Leitung: Daniel Maula

Do., 16.03.2017, 18:00 – 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 22,00 €. Die Materialkosten übernimmt Energiedienst

3.0702 Der Männerkochkurs mit Biertasting

Das Reinheitsgebot, die Hefe, die Gärung.....

Heute dreht sich alles ums Bier! Wie kann man Bier ins Kochen mit einbinden? Mit Wein kann jeder, aber des Mannes liebstes Kaltgetränk kann auch vielseitig verwendet werden.

incl. Biertasting mit verschiedenen Biersorten, vom Fachmann erklärt.

Leitung: Daniel Maula

Do., 27.04.2017, 18:00 – 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 22,00 €. Die Materialkosten übernimmt Energiedienst

3.0703 Vegetarisch macht Lust auf gesunde Küche

Immer mehr Menschen verzichten auf Fleisch und das aus verschiedenen Gründen.

Gesundheitsbewusste Ernährung nimmt in unserer Gesellschaft einen immer wichtigeren Platz ein. Heute zaubern wir ein 3 Gänge-Menü, gesund einfach und ein Gaumenschmaus.

Leitung: Daniel Maula

Do., 18.05.2017, 18:00 – 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 22,00 €. Die Materialkosten übernimmt Energiedienst

3.0704 Der Single Kochkurs

Viele Singles sind oftmals überfordert, wenn es um das Zubereiten der Mahlzeiten geht. Viele Fragen stellen sich Singels z.B.: wie viel, wann, Zeit usw. Zum Schluss wird doch zu Fertiggerichten oder Lieferservice gegriffen, weil man nicht weiß – wie? Heute kochen wir gemeinsam ein 3-Gänge-Menü in einfachen Schritten.

Leitung: Daniel Maula

Do., 22.06.2017, 18:00 – 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 22,00 €. Die Materialkosten übernimmt Energiedienst

3.0700 Theorie + Praxis: Gutes und schnelles Kochen bei Diabetes Typ 2

Im theoretischen Teil wird die Problematik des Diabetes Typ 2 dargestellt. Im Anschluss daran erfolgt die praktische Umsetzung.

Hier wollen wir mit Ihnen saisonale Speisen zubereiten: z. B. Eintopf, Nudelgericht und Dessert, welche schnell zubereitet sind und gut in einer Ernährung bei einem Diabetes Typ 2 eingesetzt werden können. Diese Speisen sollen als Anhaltspunkt für ähnliche Gerichte Verwendung finden. Denn auch bei einer „Zuckerkrankheit“, wo eine gesunde Ernährung wichtig ist, soll der Geschmack nicht zu kurz kommen.

Leitung: Norbert Hübner, M.sc., Diabetesberater DDG, Diätetisch geschulter Koch DGE, Ernährungswissenschaftler.

Mi., 26.04.2017, 17:30 – 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 25,00 € zzgl. ca. 10,00 € Materialkosten



3.07001 „Eure Nahrung sei eure Medizin und eure Medizin eure Nahrung!“ (Hippokrates)

Die gesunde und ausgewogene Ernährung ist eine wesentliche Säule zur Work-Life-Balance. Sowohl die Auswahl von Kohlenhydraten als auch die angepasste Kalorienzufuhr haben günstige Auswirkungen auf den gesamten Stoffwechsel. In diesem Kurs nehmen wir 3 Themen unter die Lupe: Bunt ist gesund Der richtige Zucker Gutes Fett! Gemeinsam genießen wir gesunde und leckere Gerichte. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Schürze, Vorratsdosen für eventuelle Kostproben!

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung eventuelle Unverträglichkeiten mit.

Anteilige Kostenübernahme der Krankenkassen für präventive Ernährungsberatungen sowie -kurse nach § 20 SGBV

Leitung: Sabine Vogel, staatlich anerkannte Diätassistentin

Di., 14.03.2017, 18:30 – 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 20,00 € zzgl. ca. 12,00 € Materialkosten

Beachten Sie auch den Vortrag zu diesem Thema Seite 34

3.04006 Vortrag: Mangelernährung im Wohlstandsland, 08.03.2017

3.07002 Kochen für starke Knochen

Kalzium- und vitaminreiche Kost stärkt die Knochen und kann Osteoporose vorbeugen. Dem Knochenschwund rechtzeitig vorbeugen können Sie, wenn Sie knochenfreundlich leben. Das heißt: regelmäßig körperlich aktiv sein und kalziumreich essen. Diese Kombination hilft Ihnen, in jungen Jahren genügend Knochensubstanz aufzubauen und später den Abbau von Knochenmasse in natürlichen Grenzen zu halten. Wie das geht lernen Sie in meinem Kochkurs. Setzen Sie die theoretischen Empfehlungen mit meiner Hilfe in die Praxis um. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Schürze, Vorratsdosen für eventuelle Kostproben!

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung eventuelle Unverträglichkeiten mit.

Anteilige Kostenübernahme der Krankenkassen für präventive Ernährungsberatungen sowie -kurse nach § 20 SGBV

Leitung: Sabine Vogel, staatlich anerkannte Diätassistentin

Di., 11.07.2017, 18:30 – 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 20,00 € zzgl. ca. 12,00 € Materialkosten

Beachten Sie auch den Vortrag zu diesem Thema Seite 34

3.04006 Vortrag: Mangelernährung im Wohlstandsland, 08.03.2017

*Zum z'Nüni,
zum Kaffi,
zum z'obe neh,
für unterwegs...*



Hauptstraße 70 · 79650 Schopfheim

Tel. 07622-669775 · Fax 07622-669776

3.0711 Indische Küche – vegetarisch

In diesem Kurs zeigt Ihnen Afsana Kamila, die aus Südindien kommt, wie man ein typisches indisches Menü ohne Fleisch zubereitet. Dabei stellt sie Ihnen mehrere vegetarische Speisen vor, die Sie mit exotischen Gewürzen nach Indien entführen. Zum Abschluss gibt es eine leckere Süßspeise. Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtuch und kleine Vorratsbehälter mit. Neue Rezepte

Leitung: Afsana Kamila

Di., 21.03.2017, 18:30 – 21:30 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 17,00 € zzgl. Materialkosten 15,00 €

3.07112 Indische Küche: Fleischgericht

Die indische Küche ist sehr vielfältig. An diesem Abend möchten wir gemeinsam ein Fleischgericht aus Südindien kochen. Das Menü besteht aus mehreren Gängen, die durch einen süßen Nachtisch abgerundet werden. Wir werden die Speisen gemeinsam zubereiten und anschließend probieren. Lassen Sie sich in die exotische Welt der indischen Küche entführen! Neue Rezepte. Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtuch und kleine Vorratsbehälter mit.

Leitung: Afsana Kamila

Di., 09.05.2017, 18:30 – 21:30 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 17,00 € zzgl. Materialkosten 15,00 €

3.0715 Ideen für den Thermomix / neue Rezepte

Gemeinsam wollen wir „unseren“ Thermomix zum Einsatz bringen und ein phantasievolles Menü zubereiten. Es geht darum, die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des Thermomix besser kennen zu lernen und die Erleichterungen, die wir durch das Gerät in der Küche haben, auszunutzen. Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtuch, 2 Marmeladengläser und kleine Vorratsbehälter mit. Wichtig: Wenn möglich bringen Sie bitte Ihr eigenes Gerät mit.

Leitung: Uschi Rach

Do., 23.03.2017, 18:00 – 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 22,00 € zzgl. Materialkosten 10,00 €

Aktionen
für Betriebsfeiern, Hochzeiten,
Vereine und private Feste!
ab 69,00 Euro/10 Personen

Bäumele
Kochservice

- ◆ Catering
- ◆ Partyservice

Zum Beispiel:
Krustenbraten
Schnitzelgerichte
Medaillons im Speckmantel
Spätzle
Kartoffelgratin
Salate und vieles mehr

KREATIVES BACKEN

3.0720 Schwarzwälder Kirschtorte

Die Schwarzwälder Kirschtorte ist eine Sahnetorte, die sich seit den 1930er Jahren vor allem in Deutschland verbreitet hat und im Laufe der Zeit zur beliebtesten Torte im Schwarzwald wurde!

Sie lernen mit der Konditorin der in Schopfheim ansässigen „Bäckerei Adolph“ (die Bäckerei feierte im Jahr 2000 ihr 250jähriges Jubiläum) Ihre eigene Schwarzwälder Kirschtorte zu backen! Um die Wartezeit zwischen den einzelnen Fertigungsschritten zu nutzen, backen Sie zusätzlich, passend zur Jahreszeit und zum Thema „Schwarzwald“, einen herzhaften Snack.

Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtuch und eine Kuchentransportbox mit. Falls vorhanden auch Spritzbeutel und Spatel/Palette für die Deko.

Leitung: Nina Hug, Konditorin

Mi., 17.05.2017, 18:00 – 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 22,00 € zzgl. 15,00 € Materialkosten



3.0721 Kreativ mit Fondant

Backen und gestalten Sie mit der Konditorin der Bäckerei Adolph eine individuelle Torte, sei es für Geburtstag, Ostern oder Konfirmation. In diesem Kurs erhalten Sie Tipps rund um die Fertigung einer schönen Motivtorte. Lassen Sie Ihren Ideen freien Lauf! Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtuch und eine Kuchentransportbox mit. Falls vorhanden auch Garnierwerkzeug, Spritzbeutel und Spatel/Palette für die Deko. Eigenes Dekomaterial kann ebenfalls mitgebracht werden.

Leitung: Nina Hug, Konditorin

Mi., 21.06.2017, 18:00 – 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 22,00 € zzgl. 12,00 € Materialkosten



GETRÄNKEKUNDE

3.0718 „Was Sie schon immer über Whisky wissen wollten“ – die 6 Whiskyregionen in Schottland

Der Schottische Whisky ist das Wasser des Lebens und seit vielen Jahren ein absolutes Kultgetränk zugleich. Es ist nicht irgendeine Spirituose, sondern ein Teil der Schottischen Kultur, die seit vielen Jahrhunderten mit Liebe zum Detail gepflegt wird.

Die Geschichte, Herstellung, Reifung, Geschmacksfaktoren und viele andere Fragen werden bei der Reise durch die 6 Whiskyregionen Schottlands (Lowland, Speyside, Highlands, Islands, Campeltown und Islay) eine Antwort finden. Die unterschiedlichen Aromen und Geschmacksrichtungen der einzelnen Regionen werden wir Ihnen mit 6 ausgesuchten Single Malt Whiskies (mehrheitlich limitierte Einzelfassabfüllungen) beim Nosen und Degustieren vorstellen. (Für Wiederholer – es sind alles neue Whiskies am Start)

Hinweis: Mindestalter für die Kurse im Bereich „Getränk Kunde“: 18 Jahre (JuSchG)

Leitung: Thomas B. Ide

Do., 30.03.2017, 19:00 – 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 50,00 € inkl. Materialkosten

**SCHARFER DRUCK
FÜR WÜRZIGES DESIGN!**

Die Mischung macht's ...



www.uehlin.de

DRUCK UND MEDIENHAUS
UEHLIN
INHABER: HUBERT MÖSSNER

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag:

9.00 bis 19.00 Uhr

Samstag:

9.00 bis 16.00 Uhr

REGIO
Buch
GmbH

Regio Buch GmbH

Hauptstraße 58

79650 Schopfheim

Tel.: 076 22 / 66 80 - 00

Fax: 076 22 / 66 80 - 02

E-mail: regiobuch@t-online.de



SPRACHEN

- Deutsch als Fremdsprache
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Arabisch

DER GEMEINSAME EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN (Abb. S. 45)

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 6 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 sich die Lernenden in Zukunft selbstständig einstuften und den für sie passenden Kurs auswählen. Die VHS stellt dazu im Internet unter www.vhs-schopfheim.de einen Test zur Verfügung. Sie erhalten diesen Test außerdem im VHS-Büro.

In allen Standardkursen im Bereich Sprachen beträgt die Mindestteilnehmerzahl 10. Manchmal ist die Gruppe kleiner, möchte aber den Kurs trotzdem fortsetzen. In diesem Fall wird ein Aufpreis erhoben. Den Dozenten und Dozentinnen liegen die Preislisten vor.

SPRACHPRÜFUNGEN

Bei Interesse an einer offiziell anerkannten Sprachprüfung berät Sie die VHS gerne (Telefon 07622/6739-176). Diese können Sie entweder direkt bei der VHS Schopfheim oder einem unserer Kooperationspartner (VHS-Verband Baden-Württemberg, VHS Rheinfelden, Centre Culturel Français Freiburg) ablegen.



KOOPERATIONEN

AK Integration Schopfheim

Wir sind eine Gruppe von Personen und Institutionen, die sich für das bessere Zusammenleben von Zuwanderern und Einheimischen in Schopfheim einsetzt. Eine Mitarbeit ist an keine Mitgliedschaft im Verein gebunden. Ein Engagement im AK Integration ist jederzeit für Jedermann möglich.

Unsere Treffen, die für alle, die sich für unsere Arbeit interessieren, offen sind, finden einmal pro Monat (außer August) dienstags von 18:00 bis ca. 20:00 Uhr statt.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

www.integration-schopfheim.de/

Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer des Caritasverbandes Lörrach

Martin Holz, Telefon 07621/927511

Sprechstunde in Zell: Dienstags, 09:30 – 12:00 Uhr, Rathaus Zell

Sprechstunde in Schopfheim: Dienstags, 13:30 – 16:00 Uhr,
Katholisches Gemeindehaus,
Adolf-Müller-Straße 10

„Schopfheim hilft“

ist eine Interessengemeinschaft von ca. 200 Personen, die sich für die Flüchtlinge, die aus den unterschiedlichen Krisenländern unserer Erde nach Schopfheim kommen, engagieren wollen. Wir nehmen die Flüchtlinge als unsere Mitmenschen wahr und wollen ihnen offen und respektvoll begegnen, unabhängig von Nationalität, Religion und politischer Einstellung.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

www.schopfheim-hilft.org

4.0400 Internationales Frühstück des AK Integration

Engeladen sind Frauen und Männer mit Migrationshintergrund und Menschen, die gerne andere Kulturen kennenlernen möchten. Schauen Sie rein, es lohnt sich! Auf Wunsch werden auch kürzere Vorträge mit Übersetzung angeboten. Termine finden Sie unter www.integration-schopfheim.de Gebührenfrei

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen in der vhs Sprachenschule

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

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

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 FREMDSPRACHE

Die VHS Schopfheim bietet für Personen mit Migrationshintergrund Sprachkurse auf verschiedenen Niveaustufen. Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten die Teilnehmer/innen eine Teilnahmebescheinigung über das besuchte Niveau.

Trainierte Prüfer/innen und Kursleiter/innen bereiten auf die Prüfung zum Deutschtest für Zuwanderer (DTZ), die B2-Prüfung und die Prüfung telc Deutsch C1 vor. Die Anmeldung zu den Prüfungen erfolgt über das VHS-Büro. Die Prüfungsgebühr muss bei der Anmeldung bezahlt werden.

Die VHS Schopfheim kann die Prüfung nur bei ausreichender Teilnehmerzahl vor Ort durchführen. Alternative Prüfungszentren sind Rheinfelden und Freiburg.

INTEGRATIONSKURSE

Seit der Einführung des neuen Zuwanderungsgesetzes am 1. Januar 2005 bietet die VHS Schopfheim Integrationskurse an.

Diese richten sich an Teilnehmer/innen mit Zulassung für einen Integrationskurs. Je nach Zielgruppe umfassen die Kurse 700 oder 1.000 Unterrichtseinheiten. Die Berechtigungsscheine werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) ausgestellt.

Anträge für die Berechtigungsscheine können bei der Volkshochschule Schopfheim im Rahmen einer Beratung gestellt werden. Terminvereinbarung unter Telefon: 076 22/67 39-176

Die Integrationskurse sind auch für Teilnehmer/innen ohne Berechtigungsschein offen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ruth Simons unter Telefon 076 22/67 39-176. Unsere Kursleiter/innen stehen auch für Einzelunterricht und Firmenschulungen zur Verfügung.

INTEGRATIONSKURSE

4.04001 Einstufungsberatung zu den Integrationskursen – vormittags

Jeder, der einen Integrationskurs bei der VHS machen möchte, muss vorher zu einer Einstufungsberatung kommen. Hier bekommen Sie Informationen über die nötigen Formalitäten und machen einen Sprachtest, damit der passende Kurs für Sie ermittelt werden kann. Termine zwischen 9:00 und 12:30 Uhr, Vereinbarung unter Tel: 07622/6739-180.

Ort: VHS-Verwaltung, Johann-Karl-Grether-Str. 2
Gebührenfrei

4.04002 Einstufungsberatung zu den Integrationskursen – nachmittags

Jeder, der einen Integrationskurs bei der VHS machen möchte, muss vorher zu einer Einstufungsberatung kommen. Hier bekommen Sie Informationen über die nötigen Formalitäten und machen einen Sprachtest, damit der passende Kurs für Sie ermittelt werden kann. Termine zwischen 14:30 und 17:30 Uhr, Vereinbarung unter Tel: 07622/6739-180.

Ort: VHS-Verwaltung, Johann-Karl-Grether-Str. 2
Gebührenfrei



**M. Räuber
HOLZBAU GmbH**

**Ihr Partner
rund um's
Dach!**

x Zimmerei x Flachdach
x Holzhausbau x Altbausanierung
x Innenausbau x Baublecherei

An der Wiese 9 • D-79650 Schopfheim, Tel. 07622 66 91 60 • Fax 66 91 62
www.raeuber-holzbau.de • info@raeuber-holzbau.de

Kurs 46 – Allgemeiner Integrationskurs am Abend

4.04062 Integrationskurs am Abend – Modul 6 (B1)

Bitte lassen Sie sich vor dem Besuch eines Integrationskurses von der VHS beraten und einstufen. Zur Einstufungsberatung werden telefonisch Termine vergeben (07622/6739-180).

Leitung: Hartmut Hermanns, Ilona Hoffmann
25x ab Mo., 30.01.2017, jeweils montags, dienstags, mittwochs
18:00 – 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum 01
Gebühr: 294,00 €
Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €
Für Alg II Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.

4.04072 Integrationskurs am Abend – Orientierungskurs

Der Orientierungskurs ist der letzte Kursabschnitt des Integrationskurses und schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ ab, der bei der Einbürgerung als gleichwertig zum Einbürgerungstest anerkannt wird.

Leitung: Hartmut Hermanns, Ilona Hoffmann
25x ab Di., 04.04.2017, jeweils montags, dienstags, mittwochs
18:00 – 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum 01
Gebühr: 294,00 €
Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €
Für Alg II Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.

Kurs 48 – Allgemeiner Integrationskurs am Vormittag

4.04051 Integrationskurs am Vormittag – Modul 5 (B1)

Bitte lassen Sie sich vor dem Besuch eines Integrationskurses von der VHS beraten und einstufen. Zur Einstufungsberatung werden telefonisch Termine vergeben (07622/6739-180).

Leitung: Marina Berger
25x ab Fr., 13.01.2017, jeweils montags, mittwochs, donnerstags und freitags 09:00 – 12:00 Uhr
Hebelschule, Torstr. 4, Raum 1.01
Gebühr: 294,00 €
Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €
Für Alg II Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.

4.04061 Integrationskurs am Vormittag – Modul 6 (B1)

Bitte lassen Sie sich vor dem Besuch eines Integrationskurses von der VHS beraten und einstufen. Zur Einstufungsberatung werden telefonisch Termine vergeben (07622/6739-180).

Leitung: Marina Berger
25x ab Mo., 06.03.2017, jeweils montags, mittwochs, donnerstags und freitags 9:00 – 12:00 Uhr
Hebelschule, Torstr. 4, Raum 1.01
Gebühr: 294,00 €
Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €
Für Alg II Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.

4.04071 Integrationskurs am Vormittag – Orientierungskurs

Der Orientierungskurs ist der letzte Kursabschnitt des Integrationskurses und schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ ab, der bei der Einbürgerung als gleichwertig zum Einbürgerungstest anerkannt wird.

Leitung: Marina Berger
25x ab Do., 04.05.2017, jeweils montags, mittwochs, donnerstags und freitags 9:00 – 12:00 Uhr
Hebelschule, Torstr. 4, Raum 1.01
Gebühr: 294,00 €
Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €
Für Alg II Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.



vhs Volkshochschule Schopfheim

Hinweis

In allen Standardkursen im Bereich Sprachen beträgt die Mindestteilnehmerzahl 10. Manchmal ist die Gruppe kleiner, möchte aber den Kurs trotzdem fortsetzen. In diesem Fall wird ein Aufpreis erhoben. Den Dozenten und Dozentinnen liegen die Preislisten vor.

4.0403 Integrationskurs am Vormittag – Modul 3 (A2)
Bitte lassen Sie sich vor dem Besuch eines Integrationskurses von der VHS beraten und einstufen. Zur Einstufungsberatung werden telefonisch Termine vergeben (07622/6739-180).
Leitung: Vera Förster, Erna Masljukowa
25x ab Fr., 13.01.2017, jeweils dienstags bis freitags 8:45 – 11:45 Uhr
Kulturfabrik, Raum 03
Gebühr: 294,00 €
Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €
Für Alg II Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.

4.0404 Integrationskurs am Vormittag – Modul 4 (A2)
Bitte lassen Sie sich vor dem Besuch eines Integrationskurses von der VHS beraten und einstufen. Zur Einstufungsberatung werden telefonisch Termine vergeben (07622/6739-180).
Leitung: Vera Förster, Erna Masljukowa
25x ab Di., 07.03.2017, jeweils dienstags bis freitags 8:45 – 11:45 Uhr
Kulturfabrik, Raum 03
Gebühr: 294,00 €
Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €
Für Alg II Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.

4.0405 Integrationskurs am Vormittag – Modul 5 (B1)
Bitte lassen Sie sich vor dem Besuch eines Integrationskurses von der VHS beraten und einstufen. Zur Einstufungsberatung werden telefonisch Termine vergeben (07622/6739-180).
Leitung: Vera Förster, Erna Masljukowa
25x ab Mi., 03.05.2017, jeweils dienstags bis freitags 08:45 – 11:45 Uhr
Kulturfabrik, Raum 03
Gebühr: 294,00 €
Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €
Für Alg II Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.

4.0406 Integrationskurs am Vormittag – Modul 6 (B1)
Bitte lassen Sie sich vor dem Besuch eines Integrationskurses von der VHS beraten und einstufen. Zur Einstufungsberatung werden telefonisch Termine vergeben (07622/6739-180).
Leitung: Vera Förster, Erna Masljukowa
25x ab Fr., 30.06.2017, jeweils dienstags bis freitags 08:45 – 11:45 Uhr
Kulturfabrik, Raum 03
Gebühr: 294,00 €
Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €
Für Alg II Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.

4.0423 Integrationskurs am Vormittag – Modul 2 (A1)
Bitte lassen Sie sich vor dem Besuch eines Integrationskurses von der VHS beraten und einstufen. Zur Einstufungsberatung werden telefonisch Termine vergeben (07622/6739-180).
Leitung: Christine Hoch, Martina Müller
25x ab Di., 10.01.2017, jeweils dienstags bis freitags 08:45 – 11:45 Uhr
Kulturfabrik, Raum 04
Gebühr: 294,00 €
Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €
Für Alg II Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.

4.0433 Integrationskurs am Vormittag – Modul 3 (A2)
Bitte lassen Sie sich vor dem Besuch eines Integrationskurses von der VHS beraten und einstufen. Zur Einstufungsberatung werden telefonisch Termine vergeben (07622/6739-180).
Leitung: Christine Hoch, Martina Müller
25x ab Mi., 22.02.2017, jeweils dienstags bis freitags 08:45 – 11:45 Uhr
Kulturfabrik, Raum 04
Gebühr: 294,00 €
Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €
Für Alg II Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.

4.0443 Integrationskurs am Vormittag – Modul 4 (A2)
Bitte lassen Sie sich vor dem Besuch eines Integrationskurses von der VHS beraten und einstufen. Zur Einstufungsberatung werden telefonisch Termine vergeben (07622/6739-180).
Leitung: Christine Hoch, Martina Müller
25x ab Do., 27.04.2017, jeweils dienstags bis freitags 08:45 – 11:45 Uhr
Kulturfabrik, Raum 04
Gebühr: 294,00 €
Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €
Für Alg II Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.

4.04024 Integrationskurs am Abend für Berufstätige – Modul 2 (A1)
Bitte lassen Sie sich vor dem Besuch eines Integrationskurses von der VHS beraten und einstufen. Zur Einstufungsberatung werden telefonisch Termine vergeben (07622/6739-180).
Leitung: Valentina Hammer
25x ab Mi., 25.01.2017, jeweils dienstags, mittwochs und donnerstags 18:00 – 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum 01
Gebühr: 294,00 €
Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €
Für Alg II Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.

4.04034 Integrationskurs am Abend für Berufstätige – Modul 3 (A2)
Bitte lassen Sie sich vor dem Besuch eines Integrationskurses von der VHS beraten und einstufen. Zur Einstufungsberatung werden telefonisch Termine vergeben (07622/6739-180).
Leitung: Valentina Hammer
25x ab Do., 30.03.2017, jeweils dienstags, mittwochs und donnerstags 18:00 – 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum 01
Gebühr: 294,00 €
Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €
Für Alg II Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.

4.04044 Integrationskurs am Abend für Berufstätige – Modul 4 (A2)
Bitte lassen Sie sich vor dem Besuch eines Integrationskurses von der VHS beraten und einstufen. Zur Einstufungsberatung werden telefonisch Termine vergeben (07622/6739-180).
Leitung: Valentina Hammer
25x ab Mi., 28.06.2017, jeweils dienstags, mittwochs und donnerstags 18:00 – 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum 01
Gebühr: 294,00 €
Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €
Für Alg II Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.

4.04011 Integrationskurs am Vormittag – Modul 1 (A1)
Bitte lassen Sie sich vor dem Besuch eines Integrationskurses von der VHS beraten und einstufen. Zur Einstufungsberatung werden telefonisch Termine vergeben (07622/6739-180).
Leitung: Valentina Hammer, Susanne Kellner
25x ab Mo., 13.02.2017, jeweils montags bis donnerstags 08:45 – 11:45 Uhr
Kulturfabrik, Raum 01
Gebühr: 294,00 €
Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €
Für Alg II Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.

4.04021 Integrationskurs am Vormittag – Modul 2 (A1)
Bitte lassen Sie sich vor dem Besuch eines Integrationskurses von der VHS beraten und einstufen. Zur Einstufungsberatung werden telefonisch Termine vergeben (07622/6739-180).
Leitung: Valentina Hammer, Susanne Kellner
25x ab Di., 04.04.2017, jeweils montags bis donnerstags 08:45 – 11:45 Uhr
Kulturfabrik, Raum 01
Gebühr: 294,00 €
Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €
Für Alg II Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.

4.04031 Integrationskurs am Vormittag – Modul 3 (A2)
Bitte lassen Sie sich vor dem Besuch eines Integrationskurses von der VHS beraten und einstufen. Zur Einstufungsberatung werden telefonisch Termine vergeben (07622/6739-180).
Leitung: Valentina Hammer, Susanne Kellner
25x ab Mo., 19.06.2017, jeweils montags bis donnerstags 08:45 – 11:45 Uhr
Kulturfabrik, Raum 01
Gebühr: 294,00 €
Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €
Für Alg II Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.



*Ihre
Anmeldung*

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

LEBEN IN DEUTSCHLAND – TEST ZUM ORIENTIERUNGSKURS

4.04081 Test Orientierungskurs „Leben in Deutschland“
Der Test „Leben in Deutschland“ bildet den Abschluss des Orientierungskurses und wird bei der Einbürgerung als gleichwertig zum Einbürgerungstest anerkannt.
Mo., 03.07.2017, 9:00 – 10:00 Uhr
Hebelschule, Torstr. 4, Raum 1.01
Gebühr: 25,00 € für externe Teilnehmer/innen, für Teilnehmer/innen des Integrationskurses gratis

4.04082 Test Orientierungskurs „Leben in Deutschland“
Der Test „Leben in Deutschland“ bildet den Abschluss des Orientierungskurses und wird bei der Einbürgerung als gleichwertig zum Einbürgerungstest anerkannt.
Mo., 03.07.2017, 18:00 – 19:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum 01
Gebühr: 25,00 € für externe Prüfungsteilnehmer/innen, für Teilnehmer/innen des Integrationskurses gratis

PRÜFUNGEN

4.041 Deutschtest für Zuwanderer (A2/B1)
Mit dem Deutschtest für Zuwanderer wird der Integrationskurs abgeschlossen. Der Nachweis des B1-Niveaus ist Voraussetzung für die Einbürgerung.
Die schriftliche Prüfung findet am Vormittag statt. Im Anschluss werden nach aktuellem Zeitplan die mündlichen Prüfungen durchgeführt.
Sa., 08.04.2017, 08:30 – 16:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum 01
Gebühr: 135,00 € für externe Prüfungsteilnehmer/innen, für Teilnehmer/innen des Integrationskurses gratis
Anmeldeschluss: 24.02.2017

4.0411 Deutschtest für Zuwanderer (A2/B1)
Mit dem Deutschtest für Zuwanderer wird der Integrationskurs abgeschlossen. Der Nachweis des B1-Niveaus ist Voraussetzung für die Einbürgerung.
Die schriftliche Prüfung findet am Vormittag statt. Im Anschluss werden nach aktuellem Zeitplan die mündlichen Prüfungen durchgeführt.
Sa., 06.05.2017, 08:30 – 16:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum 01
Gebühr: 135,00 € für externe Prüfungsteilnehmer/innen, für Teilnehmer/innen des Integrationskurses gratis
Anmeldeschluss: 17.03.2017



**Frischer Wind
für Ihre Karriere!**

Berufsbegleitende Lehrgänge:

- Betriebswirt
- Technischer Betriebswirt
- Ausbilder der Ausbilder
- Buchhalter + Bilanzbuchhalter
- Fachkaufmann Einkauf und Logistik
- Industrie-, Handels-, Wirtschaftsfachwirt
- Personalfachkaufmann
- Industriemeister + Elektrofachkraft
- Technischer Fachwirt

Zertifikatslehrgänge:

- Sachbearbeitung Außenwirtschaft
- Buchführung
- Business English 1+2
- BWL für Nicht-Kaufleute
- Beschaffungsmanagement
- Gesundheitsmanager
- Immobilienmanagement
- Management-Assistent
- Office-Management
- Personalreferent
- Präsenzkraft in der Pflege
- Projektmanager
- Qualitätsmanagement
- Social Media Manager
- Technik für Kaufleute
- Zollmanager

IHK Industrie- und Handelskammer
Hochrhein-Bodensee

Beratung und Information:
Nicole Schmidt, Telefon 07622 3907-266
nicole.schmidt@konstanz.ihk.de

Mit unserem Angebot sprechen wir selbstverständlich auch Frauen an.

www.konstanz.ihk.de

DEUTSCH B2

4.045 Deutsch B2 am Vormittag – Modul 1
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit B1-Zertifikat
Dieser Kurs bereitet in mehreren Modulen auf die Prüfung telc Deutsch B2 vor.
Leitung: Vera Förster, Valentina Hammer
25x ab Mo., 06.03.2017, jeweils montags und mittwochs, 08:45 – 11:45 Uhr
Kulturfabrik, montags Raum 03, mittwochs Raum 05
Gebühr: 319,00 €

ENGLISCH

Grundstufe

4.06013 Englisch II (A1)
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Network Now A1
Wir lernen seit zwei Semestern zusammen Englisch und heißen auch neue Teilnehmer/innen herzlich willkommen.
Leitung: Sailesh Juggan Guness
15x montags, ab 06.03.2017, 18:30 – 20:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 161
Gebühr: 86,00 €

4.0609 Englisch IX für Seniorinnen und Senioren (A1)
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: voraussichtlich Sterling Silver 2, Unit 3
Leitung: Susanne Roßbach-Bill
15x donnerstags, ab 09.03.2017, 10:00 – 11:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum 05
Gebühr: 86,00 €

4.0607 Englisch VII (A1)
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Network, ab ca. Unit 4
In diesem Kurs werden Sie feststellen: Grammatik kann auch Spaß machen! Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen.
Leitung: Jacqueline Roth-Obrist
14x montags, ab 06.03.2017, 10:00 – 11:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum 05
Gebühr: 80,00 €

4.0605 Englisch V (A2)
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1
Lehrbuch: Easy English A2
Wir lernen seit vier Semestern gemeinsam Englisch und arbeiten in einem gemäßigten Tempo. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.
Leitung: Mary Rowson
15x donnerstags, ab 09.03.2017, 18:30 – 20:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 162
Gebühr: 86,00 €

4.06010 Englisch X (A2)
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.1
Lehrbuch: Network 3
Die Gruppe arbeitet in einem gemäßigten Tempo. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.
Leitung: Mary Rowson
15x dienstags, ab 07.03.2017, 18:30 – 20:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 061
Gebühr: 86,00 €

4.0612 Englisch für Seniorinnen und Senioren XII (A2)
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.1
Lehrbuch: Easy English A2.2
Dieser Kurs besteht seit einigen Jahren und übt in gemäßigtem Tempo Grammatik und Sprechen. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.
Leitung: Laurene Thompson
15x dienstags, ab 07.03.2017, 10:00 – 11:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum 05
Gebühr: 86,00 €

4.06082 English in the Morning (A2/B1)
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.1
Lehrbuch: Network Now A2.2
Zwischendurch wird auch eine Lektüre gelesen. Grammatik und Sprechen werden geübt, das Tempo ist nicht zu schnell.
Leitung: Laurene Thompson
15x dienstags, ab 07.03.2017, 08:30 – 10:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum 05
Gebühr: 86,00 €

Mittelstufe

4.0633 Englisch aufgefrischt V (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1

Lehrbuch: Next B1

In diesem Kurs werden alte Englischkenntnisse aufgefrischt. Die Gruppe lernt seit vier Semestern gemeinsam Englisch. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.

Leitung: Mary Rowson

15x dienstags, ab 07.03.2017, 20:00 – 21:30 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 061

Gebühr: 86,00 €

4.0613 Englisch XIII (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.2

Lehrbuch: Network 3 ab ca. Unit 4

Leitung: Jacqueline Roth-Obrist

14x montags, ab 06.03.2017, 18:00 – 19:30 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 162

Gebühr: 80,00 €

4.0615 Englisch XV (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.2

Lehrbuch: Easy English B1.1 ab ca. Unit 6

Leitung: Jacqueline Roth-Obrist

14x dienstags, ab 07.03.2017, 18:00 – 19:30 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 162

Gebühr: 80,00 €

4.0619 Englisch XIX (B1/B2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2/B1

Material: Magazin „Spotlight“ und unterschiedliche landeskundliche Lektüre

Leitung: Susanne Roßbach-Bill

15x donnerstags, ab 09.03.2017, 08:30 – 10:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 05

Gebühr: 86,00 €

CAMBRIDGE ENGLISH

4.06102 Cambridge Business Preliminary (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen, die sich von einem mittleren Sprachniveau ausgehend (B1/Realschulabschluss) in Business English qualifizieren möchten. Der Kurs bereitet auf die erste von drei möglichen Prüfungen vor.

Lehrbuch: Cambridge Business Benchmark, Preliminary, Unit 1

In diesem Kurs wird vor allem das Hörverstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben in geschäftsbezogenen Situationen trainiert. Besonders geeignet ist der Kurs auch für junge Erwachsene, die ihr Schulenglisch für das berufliche Umfeld weiterentwickeln möchten.

Leitung: Tapela Shumba

15x dienstags, ab 07.03.2017, 18:00 – 19:30 Uhr, 1x samstags nach Absprache

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 165

Gebühr: 192,00 €

4.06104 Cambridge Business Vantage (B2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit guten Englischkenntnissen, die diese vor allem im Bereich Business English vertiefen und verbessern wollen.

Lehrbuch: Cambridge Business Benchmark, Upper Intermediate, Unit 6

Der Kurs bereitet auf einen im Geschäftsleben international anerkannten Abschluss vor. Er kann auch nach erfolgreichem Abschluss der FCE-Prüfung als Vertiefung im Bereich Business English dienen und baut auf die Prüfung BEC I (Cambridge Business Certificate Preliminary) auf.

Leitung: Tapela Shumba

15x montags, ab 06.03.2017, 18:00 – 19:30 Uhr, 1x samstags nach Absprache

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 165

Gebühr: 192,00 €

ENGLISCH KONVERSATION

4.0616 English conversation, always with a ready smile (B2/C1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit guten bis sehr guten Vorkenntnissen

Practice makes perfect! We would like to make the saying come true. Joining us in the conversation group will help you deal better with your travels and international contacts.

Leitung: Jacqueline Roth-Obrist

14x mittwochs, ab 08.03.2017, 18:15 – 19:45 Uhr

Gasthaus Sonne, Wallstr. 1, 79650 Schopfheim

Gebühr: 80,00 €

4.066 English-Speaking Stammtisch

Are you from Great Britain, the USA or any other English-speaking country? Have you spent some years abroad or would you simply like to practise your English and meet nice people? You're welcome to join us. Jeweils am dritten Donnerstag im Monat 20:15 – 21:45 Uhr im Gasthaus Sonne, Wallstraße 1, Schopfheim

Termine: 23.03., 27.04., 18.05., 22.06. und 20.07.2017

Leitung: Robert Gerald McKenzie

Gebührenfrei

FRANZÖSISCH

Grundstufe

FRANZÖSISCH HÖREN UND SPRECHEN

Die Kurse dieser Reihe werden auf sieben Niveaus angeboten und arbeiten mit einem speziellen, von unserer französischen Kursleiterin Myriam Kursawe selbst entwickelten Konzept. Die Sprache wird in kleinen Lerngruppen hauptsächlich mündlich beigebracht, die Teilnehmer/innen kommen viel zu Wort. Wer die Aussprache sicher beherrschen, spontan sprechen und französische Gesprächspartner verstehen möchte – z.B. im Urlaub oder beim Einkauf im Elsass – ist in diesen Kursen richtig.

Das Kursmaterial (CDs, Textheft) wird von der Kursleiterin selbst erstellt und kann bei ihr im Kurs erworben werden. Gearbeitet wird mit Dialogen im MP3-Format, die überall unterwegs auf einem MP3-Player, iPod oder Handy zur Vertiefung des Stoffs angehört werden können.

Ab der elften Kursstufe enthalten die Kurse ein deutsch-französisches Sprachtandem, das einmal monatlich in einer Schopfheimer Gaststätte stattfindet.

4.0802 Französisch hören und sprechen II (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen
Dieser Kurs lernt seit einem Semester zusammen Französisch.

Leitung: Myriam Kursawe

15x mittwochs, ab 08.03.2017, 19:30 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 96,00 €

4.0804 Französisch hören und sprechen IV (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Dieser Kurs lernt seit drei Semestern zusammen Französisch.

Leitung: Myriam Kursawe

15x mittwochs, ab 08.03.2017, 18:00 – 19:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 96,00 €

4.0806 Französisch hören und sprechen VI (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Dieser Kurs lernt seit fünf Semestern zusammen Französisch.

Leitung: Myriam Kursawe

15x donnerstags, ab 09.03.2017, 19:30 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 96,00 €

vhs Volkshochschule Schopfheim

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.**

vhs Volkshochschule Schopfheim

Hinweis

In allen Standardkursen im Bereich Sprachen beträgt die **Mindestteilnehmerzahl 10**. **Manchmal ist die Gruppe kleiner, möchte aber den Kurs trotzdem fortsetzen. In diesem Fall wird ein Aufpreis erhoben. Den Dozenten und Dozentinnen liegen die Preislisten vor.**

VITA PROFIL-Systeme

ühlin

Wolfgang Ühlin
Autorisierter Fachbetrieb

Montageschreinerei
Hausmeisterservice
Fenster, Türen, Garagentore
Parkett- und Laminatböden
Rollladen und Sonnenschutz
Solarstromanlagen

Wehratalstraße 25
79650 Schopfheim-
Gersbach

Tel.: 076 20 / 3 34
Fax: 076 20 / 98 87 30
Mobil: 0174 / 3 14 96 82
wuehlin@hotmail.de

4.0808 Französisch hören und sprechen VIII (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1
Dieser Kurs lernt seit sieben Semestern zusammen Französisch.
Leitung: Myriam Kursawe
15x montags, ab 06.03.2017, 18:00 – 19:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 96,00 €

4.08010 Französisch hören und sprechen X (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1.2
Dieser Kurs lernt seit neun Semestern zusammen Französisch.
Leitung: Myriam Kursawe
15x donnerstags, ab 09.03.2017, 18:00 – 19:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 96,00 €

4.08014 Französisch hören und sprechen XIV (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.1
Dieser Kurs lernt seit dreizehn Semestern zusammen Französisch.
Lernmaterial: Zwei SD-Karten und eine Zusammenfassung des bisher Gelernten.
Kosten Lernmaterial: 10,00 € bzw. 39,00 € für neue Teilnehmer/innen.
Im Kurs enthalten sind eine deutsch-französische Begegnung und ein monatliches Sprachtandem.
Leitung: Myriam Kursawe
15x montags, ab 06.03.2017, 19:30 – 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 96,00 €

4.08161 Französisch hören und sprechen XVI/1 (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.1
Dieser Kurs lernt seit fünfzehn Semestern zusammen Französisch.
Lernmaterial: Zwei SD-Karten und eine Zusammenfassung des bisher Gelernten
Kosten Lernmaterial: 10,00 € bzw. 39,00 € für neue Teilnehmer/innen
Dieser Kurs lernt seit fünfzehn Semestern zusammen Französisch.
Im Kurs enthalten sind eine deutsch-französische Begegnung und ein monatliches Sprachtandem.
Leitung: Myriam Kursawe
14x freitags, ab 10.03.2017, 09:00 – 10:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 96,00 €

4.08162 Französisch hören und sprechen XVI/2 (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen auf Niveau A2.1
Dieser Kurs lernt seit fünfzehn Semestern zusammen Französisch.
Lernmaterial: Zwei SD-Karten und eine Zusammenfassung des bisher Gelernten
Kosten Lernmaterial: 10,00 € bzw. 39,00 € für neue Teilnehmer/innen
Im Kurs enthalten sind eine deutsch-französische Begegnung und ein monatliches Sprachtandem.
Leitung: Myriam Kursawe
14x freitags, ab 10.03.2017, 10:45 – 12:15 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 96,00 €

4.085 Sprachtandem zu den Kursen der Reihe „Französisch hören und sprechen“

Das Sprachtandem ist Bestandteil der Kursreihe „Französisch hören und sprechen“ und findet einmal monatlich an einem Donnerstagabend in einem Schopfheimer Gasthaus statt. Es steht den Kursteilnehmern ab dem elften Kurs offen. Interessenten aus den Kursen wenden sich an die Dozentin Myriam Kursawe.
Termine: 16.03., 06.04., 11.05, 29.06., 20.07.2017
Leitung: Myriam Kursawe
5x donnerstags, 20:30 Uhr
Gasthaus Sonne, Wallstr. 1, 79650 Schopfheim
Gebührenfrei

Ist Ihre Muttersprache Französisch? Le français est-il votre langue maternelle?

Wir freuen uns über Unterstützung beim Sprachtandem der Kursreihe „Französisch hören und sprechen“. Avez-vous envie de rejoindre notre Sprachtandem? Faites profiter nos élèves de votre français et profitez-en vous-même en exerçant votre allemand. Contactez Ruth Simons au 07622/6739-176.

Mittelstufe

4.0815 Französisch am Vormittag (B1/B2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2/B1
Lernmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.
Leitung: Marie-Thérèse Sarraignan
15x mittwochs, ab 08.03.2017, 08:15 – 09:45 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 86,00 €

FRANZÖSISCH KONVERSATION

4.082 Französische Konversation (B1/B2)

Priorité à la parole! Nos sujets sont actuels et variés. Nous choisissons ensemble des textes (souvent dans le magazine "Ecoute") et nous en discutons ce qui permet à chacun d'élargir son vocabulaire.
Leitung: Elisabeth Ban
10x dienstags, ab 25.04.2017, 19:00 – 20:30 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebühr: 57,00 €

4.086 Französisch-Stammtisch

Vous êtes francophone ou francophile ou aimeriez simplement avoir la possibilité de pratiquer votre français, alors rejoignez-nous! Jeweils am ersten Dienstag im Monat ab 19:00 Uhr im Gasthaus Sonne, Wallstraße 1, Schopfheim
Termine: 07.03., 04.04., 02.05. und 04.07.2017
Leitung: Florence Huchet
4x dienstags, 19:00 – 20:30 Uhr
Gasthaus Sonne, Wallstr. 1, 79650 Schopfheim
Gebührenfrei

4.08133 Deutsch-französische Begegnung in Schopfheim

Wir treffen unsere Freunde der Université Populaire Thann mit ihrer Deutschlehrerin Doris Wintzner und begrüßen sie diesmal in Schopfheim. Die Begegnung ist Teil der Kurse 4.08161 und 4.08162 und für deren Teilnehmer/innen kostenlos. Externe Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen (Gebühr 10,00 € pro Person) und können sich unter der Kursnummer 4.8133 anmelden.
Leitung: Myriam Kursawe
Sa., 01.04.2017, 10:00 – 16:00 Uhr
Treffpunkt: Kulturfabrik
Gebühr: 10,00 €

 *Ihre Anmeldung*

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

ITALIENISCH

Grundstufe

4.0901 Italienisch I (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen ohne oder mit nur sehr geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Con piacere A1
Con piacere heißt „mit Vergnügen“ und wir möchten Sie einladen, Italien und die italienische Sprache mit Vergnügen zu entdecken. Wir freuen uns auf Sie!
Leitung: Daniela Praino-Caporale
15x donnerstags, ab 09.03.2017, 19:30 – 21:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 161
Gebühr: 86,00 €

4.0903 Italienisch III am Abend (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Con piacere A1
Haben Sie bereits Grundkenntnisse der italienischen Sprache erworben und möchten Sie diese vertiefen? In diesem Kurs lernen Sie, sich in Alltagssituationen und auf Reisen zu verständigen und an einfachen Gesprächen teilzunehmen. Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen!
Leitung: Daniela Praino-Caporale
15x mittwochs, ab 08.03.2017, 19:30 – 21:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 164
Gebühr: 86,00 €

4.0906 Italienisch VI am Vormittag (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1
Lernmaterial wird vom Kursleiter bereitgestellt.
Leitung: Guido Giovannini
15x mittwochs, ab 08.03.2017, 08:30 – 10:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 86,00 € zzgl. Materialkosten 5,00€

4.0962 Italienisch VI am Abend (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1
Wir lernen seit fünf Semestern zusammen Italienisch und freuen uns über neue Teilnehmer/innen.
Leitung: Chiara Ganio
15x dienstags, ab 07.03.2017, 18:45 – 19:45 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 164
Gebühr: 57,00 €

4.09083 Italienisch X am Vormittag (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1
Lehrbuch: Allegro nuovo A2, ab Lektion 5
Leitung: Gianna Sella
15x montags, ab 06.03.2017, 09:00 – 10:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 86,00 €

Mittelstufe

4.0912 Italienisch XII am Vormittag (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2
Ohne Lehrbuch. Die Lernmaterialien werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

Intensives Lernen in kleiner Gruppe
Leitung: Guido Giovannini
12x freitags, ab 10.03.2017, 09:00 – 10:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 115,00 € zzgl. Materialkosten 5,00 €

ITALIENISCH KONVERSATION

4.093 Italienisch – leichte Konversation am Vormittag (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1
Parliamo, leggiamo e ripassiamo la grammatica.

Leitung: Gianna Sella
15x montags, ab 06.03.2017, 10:40 – 12:10 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 86,00 €

4.0916 Conversazione in buon umore (B2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B2
Ohne Lehrbuch. Die Lernmaterialien werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

Intensives Lernen in kleiner Gruppe.
Parliamo di tutto, leggiamo articoli e scritti vari, ripetiamo le più importanti regole grammaticali.
Leitung: Guido Giovannini
12x mittwochs, ab 08.03.2017, 10:00 – 11:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 115,00 € zzgl. Materialkosten für Kopien

4.0917 Conversazione di buon livello (C2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau C2
Ohne Lehrbuch. Die Lernmaterialien werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

Si discute sempre di argomenti interessanti. Si leggono scritti di una certa difficoltà, si ripassano le regole grammaticali più difficili.
Leitung: Guido Giovannini
15x freitags, ab 10.03.2017, 10:30 – 12:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 86,00 € zzgl. Materialkosten für Kopien

SPANISCH

Grundstufe

4.2201 Spanisch I für Anfänger/innen (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Mirada Aktuell, Lektion 1
Mit abwechslungsreichen Übungen zu Wortschatz, Grammatik und Hörverstehen tauchen wir in die spanische Sprache ein.
Leitung: Walter Mosquera
15x mittwochs, ab 08.03.2017, 19:00 – 20:30 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 162
Gebühr: 86,00 €

4.2202 Spanisch II (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Mirada Aktuell, Lektion 6
Leitung: Maria Eugenia Hirtler
15x dienstags, ab 07.03.2017, 19:45 – 21:15 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 161
Gebühr: 86,00 €

4.2204 Spanisch IV (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Mirada Aktuell, ab Lektion 14
Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen, wir freuen uns auf Sie.
Leitung: Walter Mosquera
15x dienstags, ab 07.03.2017, 19:00 – 20:30 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 062
Gebühr: 86,00 €

4.22033 Spanisch – Sprachtraining am Vormittag (A1.2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen bis mittleren Vorkenntnissen
Lernmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.
In diesem Kurs steht die Freude am Sprechen ganz im Vordergrund.
Leitung: Ligia Thiemann
10x dienstags, ab 07.03.2017, 09:30 – 11:45 Uhr
Kulturfabrik, Raum 06
Gebühr: 96,00 €

4.22024 Spanisch – Sprachtraining am Abend (A1.2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen bis mittleren Vorkenntnissen
Wir üben das Sprechen, effektiv und entspannt. Material wird von der Kursleiterin gestellt.
Leitung: Ligia Thiemann
10x dienstags, ab 07.03.2017, 18:00 – 19:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum 05
Gebühr: 64,00 €

Mittelstufe

4.2212 Spanisch XIII (B2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1
Lehrbuch: Visto bueno, Lektion 3
Sie sind schon fit im Spanischen? Dann lassen Sie Ihre Kenntnisse nicht einrosten. In dieser Gruppe macht das Lernen Spaß. Wir üben das Sprechen und wiederholen die Grammatik.
¿Tienes ganas de hablar español y pasarlo bien? El objetivo del curso es, que los participantes puedan entender el contenido de conversaciones, exposiciones o textos. Además, de forma fácil, podrán expresar sus opiniones e ideas en relación con temas actuales.
Leitung: Maria Eugenia Hirtler
15x montags, ab 06.03.2017, 18:00 – 19:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 86,00 €

SPANISCH KONVERSATION

4.221 Conversación fácil (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2 / B1
Usted quiere practicar sus conocimientos de español en una forma agradable y con temas de actualidad. Sea usted bienvenido!
Leitung: Ligia Thiemann
10x dienstags, ab 07.03.2017, 19:30 – 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum 05
Gebühr: 64,00 €

ARABISCH

4.0101 Arabisch für Anfänger I (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Im Laufe von zehn Abenden lernen Sie das arabische Alphabet lesen und schreiben. An den letzten vier Abenden erlernen Sie auch einfache Konversation. Sie benötigen für den Kurs ein liniertes Heft.
Leitung: Salem Sammain
10x donnerstags, ab 09.03.2017, 18:00 – 19:30 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 164
Gebühr: 57,00 € zzgl. Kopierkosten

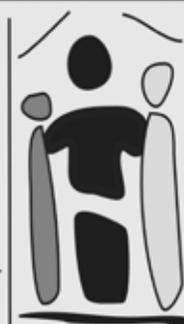
4.0102 Arabisch II (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen, die das arabische Alphabet lesen können
Wir üben weiter lesen, schreiben und leichte Konversation. Sie benötigen für den Kurs ein liniertes Heft.
Leitung: Salem Sammain
10x donnerstags, ab 09.03.2017, 19:30 – 20:30 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 164
Gebühr: 38,00 € zzgl. Kopierkosten

Das Nachhilfe-Studio

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

Inh. Dr. Wolfgang Rohn Hauptstrasse 14
Tel. 0 7622 / 62031 79650 Schopfheim





EDV / COMPUTERKURSE

Datum	Wochentage	Uhrzeit	Kurs-Nr.	Titel	Preis €
Februar 2017					
03./10.02.	2x Fr	19.00 – 22.00	5.0501-h	Ordnung auf dem Computer halten!	108,00
17.02.	Fr	18.30 – 22.00	5.0208-h	Excel Pivot-Tabellen / Listenauswertungen	65,00
März 2017					
24.03.	Fr	18.30 – 22.00	5.0201	Outlook (Adressen, Termine, E-Mails)	65,00
31.03.+07.04.	2x Fr	8.30 – 11.30	5.0101	Android Phone / Smartphone – die Praxisschulung	75,00
31.03.+07.04.	2x Fr	18.30 – 22.00	5.0202	Microsoft® Excel – Einsteiger / Auffrischer	126,00
April 2017					
28.04.+05.05.	2x Fr	18.30 – 22.00	5.0203	Microsoft® Word – Einsteiger / Auffrischer	126,00
Mai 2017					
05./12.05.	2x Fr	8.30 – 11.30	5.0301	Internet E-Mail	108,00
12./19.05.	2x Fr	18.30 – 22.00	5.0204	Microsoft® Excel – Einsteiger / Auffrischer	126,00
Juni 2017					
23./30.06.	2x Fr	18.30 – 22.00	5.0205	Microsoft® Excel – Aufbau	126,00
30.06.	Fr	8.30 – 11.30	5.0401	Eigene Fotobücher gestalten	56,00
Juli 2017					
07.07.	Fr	18.30 – 22.00	5.0206	Outlook (Adressen, Termine, E-Mails)	65,00
14./21.07.	2x Fr	18.30 – 22.00	5.0207	Microsoft® Word – Aufbau	126,00

Die Computerkurse bei der VHS Schopfheim werden von unserem freien Trainer Michael Fritz durchgeführt. Er ist seit **24 Jahren** im Bereich professionelle und effiziente Wissensvermittlung tätig. In seinen Anfängen hatte er bereits bei der VHS Schopfheim erfolgreich Schulungen durchführen dürfen.



Unter dem Motto „Wer aufhört zu lernen, hört auf gut zu sein!“ werden insgesamt **13 Schulungen** im Bereich Computer angeboten. Diese werden in kleinen Gruppen durchgeführt.

Alle Kurse finden in Raum 01 in der Kulturfabrik statt, wenn nicht anders angegeben.

UNSERE PLUSPUNKTE

- **Professionelle Kursunterlagen** gratis.
- **Feste Preise**, auch bei geringer Kursbeteiligung!
- Bei unseren Computern können Sie zwischen den Versionen **Microsoft Windows XP, 7, 8.1 bzw. 10** und **Microsoft Office 2003, 2007, 2010 bzw. 2013** wählen!
- **Jedem Kursteilnehmer** steht ein Computer zur Verfügung!
- In **JEDER** Schulung wird mit einer **Bildschirm-Großprojektion (Beamer)** gearbeitet!
- Unsere Kurse sind mit **3 bis 8 Personen** belegt, wodurch eine intensive Betreuung möglich ist. Auf persönliche Fragen und Problemstellungen kann gezielt eingegangen werden!
- Jeder Teilnehmer erhält ein **Zertifikat**, das die erfolgreiche Kursteilnahme bestätigt!
- Individuelle **Betriebs- und Einzelschulungen** gehören zu unseren Stärken!
- Alle EDV-Kurse finden – wenn kein anderer Ort angegeben – in der Kulturfabrik Schopfheim statt.

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.

ALLGEMEINE GRUNDLAGEN

Android Phone / Smartphone – die Praxisschulung

Zielgruppe: Sie haben ein neues Handy ein sog. Smartphone mit Android z.B. Samsung Galaxy, HTC, Sony, LG, etc. und möchten nun Schritt für Schritt die Bedienung kennenlernen?

Hierzu gehören die Knöpfe und Schalter und die Gestenbedienung per Finger, das Verwenden der Bildschirmtastatur und diverse Einstellungen (z.B. WLAN, GPS, Bluetooth, Displayaufbau, etc.)

Was kann dieses Gerät alles? Lernen Sie, was Apps sind, wie Sie sie installieren und nutzen.

Voraussetzungen: Sie verfügen über ein eigenes Android Phone (Smartphone) und bringen dieses mit vollem Akku in den Kurs mit. Bitte kennen Sie auch die PIN und wenn vorhanden ein Kennwort zu Ihrem Google-Konto (Gmail-Adresse).

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0101	31.03.+07.04.2017 8.30 – 11.30	2x Fr	75,00 €

INTERNET, ONLINE & CO.

Internet E-Mail

Sie möchten E-Mails versenden, empfangen und beantworten. In diesem Kurs erlernen Sie diese Möglichkeiten von Grund auf. Wir versenden auch Mails mit Anhängen, erlernen das Anlegen von Adressbüchern und die Ablagemöglichkeiten für Mails.

Teilnehmerfragen sind ausdrücklich erwünscht!

Voraussetzungen: Basiskonntnisse im Umgang mit dem PC.

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0301	05./12.05.2017 8.30 – 11.30	2x Fr	108,00 €

vhs
Volkshochschule
Schopfheim

Hinweis
Mindestteilnehmerzahl

Sollte zu Kursbeginn der Anmeldestand nicht die Mindestteilnehmerzahl erreicht haben behält sich die VHS vor, die Kursgebühr gemäß der jeweiligen Staffelung zu erhöhen.

RUND UM MICROSOFT OFFICE

Microsoft® Word – Einsteiger / Auffrischer

Zielgruppe: Sie arbeiten bereits mit Word möchten Ihre Kenntnisse aber auffrischen?

Inhalt: Dieser Kurs vermittelt Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten der am meisten verbreiteten Textverarbeitung. Folgende Kursinhalte werden u.a. vermittelt: Eingeben und Überarbeiten von Dokumenten auch in Listenform, z.B. mit Tabstopps und hängenden Einzügen, Aussehen von Texten verändern, Seiteneinstellungen, Tabellen verwenden, erstellen von Etiketten. Wo finde ich meine gespeicherten Texte? Teilnehmerfragen sind ausdrücklich erwünscht! Bei unseren Schulungen können Sie zwischen den Versionen 2007, 2010 bzw. 2013 wählen!

Voraussetzungen: Einfache Maus- und Tastaturbedienung.

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0203	28.04.+05.05.2017 18.30 – 22.00	2x Fr	126,00 €

Microsoft® Word – Aufbau

Zielgruppe: Sie arbeiten bereits mit Word, beherrschen dies auch ganz gut, möchten aber noch schneller und effizienter arbeiten.

Inhalt: Sie erstellen in Zukunft professionelle Dokumente und Vorlagen in Word. Praktisches, optimales Einsetzen bestimmter Raffinessen von Word ist Ziel dieses Kurses. Sie bekommen Kenntnisse über Gestaltungsmöglichkeiten in Word, wie z.B. Bilder einbinden. Ein Schwerpunkt liegt auf der Erstellung von Dokumentvorlagen. Weitere Seminarinhalte sind u.a. definieren von Kopf- und Fußzeilen, einsetzen von Shortcuts (Kurzbefehlen), bedrucken von Umschlägen und Etiketten, erweiterte Tabellenfunktionen.

Teilnehmerfragen sind ausdrücklich erwünscht!

Bei unseren Schulungen können Sie zwischen den Versionen 2007, 2010 bzw. 2013 wählen!

Voraussetzungen: Grundfunktionen, wie sie im Kurs Word Einsteiger / Auffrischer vermittelt werden. (Maschinenschreibkenntnisse sind keine erforderlich!)

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0207	14./21.07.2017 18.30 – 22.00	2x Fr	126,00 €

Microsoft® Excel – Einsteiger / Auffrischer

Zielgruppe: Sie werten Zahlen und Daten am Computer aus, wollen Berechnungen durchführen lassen oder einfach nur Texte in Listenform erfassen.

Inhalt: Da sich sowohl im privaten, wie auch im geschäftlichen Bereich unzählige Sachverhalte in tabellarischer Form darstellen lassen, sind Grundkenntnisse in Microsoft Excel heute eigentlich unerlässlich. Nach dem Kurs können Sie grundlegende Arbeitstechniken einsetzen, Daten eingeben, bearbeiten und speichern. Excel erspart Ihnen die Benutzung des Taschenrechners und bietet Ihnen bei korrekter Anwendung einen erheblichen Zeitvorteil. Jonglieren Sie gerne mit Zahlen? Dann erstellen Sie doch zusätzlich ausdrucksstarke Diagramme von diesen.

Bei unseren Schulungen können Sie zwischen den Versionen 2007, 2010 bzw. 2013 wählen!

Voraussetzungen: Einfache Maus- und Tastaturbedienung.

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0202	31.03.+07.04.2017 18.30 – 22.00	2x Fr	126,00 €
5.0204	12./19.05.2017 18.30 – 22.00	2x Fr	126,00 €

Microsoft® Excel – Aufbau

Zielgruppe: Sie nutzen die Tabellenkalkulation Excel bereits? Wollen aber nicht nur einfache Berechnungen durchführen?

Inhalt: In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, weitere Funktionalitäten von Excel kennen zu lernen. Sie können anschließend komplizierte und verschachtelte Formel ausdrücke erstellen und grafisch optimierte Diagramme gestalten.

Kursinhalte sind: Nutzen des Funktionsassistenten; diverse Funktionen anwenden, u.a. Wenn(), ZählenWenn(), Sverweis() usw.; filtern, sortieren von größeren Datensammlungen; Datenbankfunktionen von Excel nutzen; mit Datums- und Zeitfunktionen arbeiten; Zahlenformate definieren; Vorlagenerstellung und „erweiterte“ Diagrammfunktionen.

Bei unseren Schulungen können Sie zwischen den Versionen 2007, 2010 bzw. 2013 wählen!

Voraussetzungen: Grundfunktionen, wie sie im Kurs Microsoft Excel – Einsteiger / Auffrischer vermittelt werden, z.B. relative und absolute Zelladressierung, also der Unterschied in der Formel =A1+B1 bzw. =A1+\$B\$1!

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0205	23./30.06.2017 18.30 – 22.00	2x Fr	126,00 €

Excel Pivot-Tabellen / Listenauswertungen

Zielgruppe: Sie haben größere Listen in Excel vorliegen und sollen diese analysieren. Hier gibt es in Excel die sog. Pivot-Tabelle. Sollten Sie diese nicht kennen, lohnt sich der Kurs für Sie! Die Daten könnten auch per Im- bzw. Export aus z.B. SAP, etc. kommen.

Inhalte:

- Strukturieren von größeren Datenbeständen
- Sortieren von Daten
- Filtermöglichkeiten
- Autofilter
- Spezialfilter
- Gruppierungen und Gliederungen
- Teilergebnisse
- Datenanalyse mit Pivot-Tabellen
- Formeln und Funktionen in Pivot-Tabellen
- Tipps & Tricks

Bei unseren Schulungen können Sie zwischen den Versionen 2007, 2010 bzw. 2013 wählen!

Voraussetzungen: gute Excelkenntnisse

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0208-h	17.02.2017 18.30 – 22.00	Fr	65,00 €

Outlook (Adressen, Termine, E-Mails)

Zielgruppe: Mailen statt telefonieren? Die Termine über den Computer verwalten? Und Adressen jederzeit zur Verfügung haben, egal ob am Computer oder auf Papier?

Inhalt: Kennen Sie auch das Problem, wichtige Termine, Notizen, Adressen usw. auf verschiedenen losen Blättern zu erfassen? Wenn Sie diese Dinge mit wenig Aufwand besser organisieren, Ihren Suchaufwand dadurch verringern und diese Daten anderen Teilnehmern evtl. auch zur Verfügung stellen wollen, dann sollten Sie es einmal mit Outlook probieren.

Outlook ist das Kommunikationswerkzeug von Microsoft Office. Mit diesem Produkt besitzen Sie die Möglichkeit, Ihre Termine, Aufgaben, Kontakte bzw. Adressen und Notizen übersichtlich und effizient zu verwalten. Eine E-Mail-Funktion ist ebenfalls vorhanden.

Bei unseren Schulungen können Sie zwischen den Versionen 2007, 2010 bzw. 2013 wählen!

Voraussetzungen: Einfache Kenntnisse im Bedienen von Microsoft Windows – Produkten sind von Vorteil. Sie sollten bereits mit den Grundlagen im Bereich E-Mail vertraut sein.

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0201	24.03.2017 18.30 – 22.00	Fr	65,00 €
5.0206	07.07.2017 18.30 – 22.00	Fr	65,00 €

GRAFIKBEARBEITUNG

Eigene Fotobücher gestalten

Zielgruppe: Sie wollen mehr mit Ihren digitalen Fotos anfangen?

Inhalt: Ausdrucken, ausschneiden, einkleben – wozu die Mühe? Lassen Sie Ihre digitalen Fotos direkt in Bücher drucken. So ein Bildband ist nicht teurer als ein Fotoalbum – sieht aber viel edler aus.

Komplett fertig produzierte Fotobücher aus dem Internet erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Nicht zuletzt der unschlagbar günstige Preis ist ein treffendes Argument für die gedruckten Bildbände. Sie brauchen noch nicht mal zu Schere, Stift, Fotoecken oder Kleber greifen. Für den Kurs benötigen Sie kein eigenes Bildmaterial.

Voraussetzungen: Basiskenntnisse im Umgang mit dem Computer.

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0401	30.06.2017 8.30 – 11.30	Fr	56,00 €

GEWUSST WIE...

Ordnung auf dem Computer halten!

Zielgruppe: Wie räume ich meine Festplatte auf? Meine Eigenen Dateien besser organisieren – wie mache ich das? Wie führe ich eine Datensicherung durch? Lernen Sie die grundlegenden Techniken, um Ordnung auf Ihrem PC zu schaffen. Anlegen von Ordnern, kopieren, verschieben und löschen von Dateien. Mit Hilfe von Beispielen organisieren Sie Ihre Festplatte. Weitere Themen rund um die Festplatte und Ihre Daten sind Inhalte des Kurses.

Voraussetzungen: Allgemeine Computerkenntnisse.

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0501-h	03./10.02.2017 19.00-22.00	2x Fr	108,00 €



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.**



Das komplette Bürosystem



Rudolf WIEDNER · Büro Technik

Zell i. W., Telefon 0 76 25 / 91 88 38 - 0. Fax 0 76 25 / 91 88 38 - 20

Anmeldung und Fragen über Gemeinde Hausen Kulturamt
Ricarda Beilharz
Bahnhofstr. 9 – 79688 Hausen im Wiesental
Telefon: 07622/7873-13
Mail: RBeilharz@hausen-im-wiesental.de

KURSE

17F1.012 „Unser“ Großherzogtum Baden
„Das schönste Land in deutschen Gauen“ – eine völlig künstliche Konstruktion?

Entstehung und Festigung des Großherzogtums Baden

Obwohl Baden kein eigenes Land mehr ist, bleibt es am Oberrhein, wie man beim Singen des „Badener Liedes“ erleben kann, fest verankert. Dabei wurde das Großherzogtum Baden erst von Napoleon aus sehr verschiedenen Teilen geschaffen. Was war seine Absicht? Warum hatte das Großherzogtum Baden nach dem Sturz Napoleons Bestand? Warum ist Baden für die Menschen rechts des Oberrheins bis heute eine feste Größe? Auf diese Fragen soll der Vortrag Antworten und Erklärungen anbieten.

Vortrag: Prof Dr. Klaus Schubring

Ort: Literaturmuseum im Hebelhaus Hausen i. W., Bahnhofstr. 1

1x freitags am 07.04.2017 um 19:30 Uhr,

Eintritt 4,00 €, Barzahlung an der Abendkasse

Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit der Volkshochschule Schopfheim angeboten.

3.02.01 „Mensch“ beweg dich

Fettpölsterchen? Keuchen beim Treppensteigen? Im Rücken zwickt's? Ausdauer gleich null?

Höchste Zeit etwas dagegen zu tun... Gut für alle, die Ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Bitte Isomatte mitbringen.

Leitung: Hannelore Alle

Grundschule Hausen, 2.OG

12x montags ab 09.01.2017 – 03.04.2017,

Gruppe I: 17:15 – 18:15 Uhr,

Gruppe II: 18.15 – 19.15 Uhr

Gebühr 44,00 €, Fälligkeit Lastschrift, 6 Wochen nach Kursbeginn

10x montags ab 24.04.2017 – 17.07.2017,

Gruppe I: 18:15 – 19:15 Uhr,

Gruppe II: 18.15 – 19.15 Uhr

Gebühr 37,00 €, Fälligkeit Lastschrift, 6 Wochen nach Kursbeginn

3.02.02 Ich beweg mich – Rückenfit

Der Alltag führt leicht zu einseitigen muskulären Belastungen und damit einhergehend zu Muskelverspannungen und -abschwächungen. Durch gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen werden insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur angesprochen und trainiert, dadurch wird die Wirbelsäule aufgerichtet und stabilisiert. Verbesserung des Körpergefühls und Entspannung helfen Rückenbeschwerden vorzubeugen. Bitte Isomatte mitbringen.

Leitung: Christine Bühler

Feuerwehrraum Hausen

11x mittwochs ab 18.01.2017 – 05.04.2017,

Gruppe I: 8:30 – 9:30 Uhr,

Gruppe II: 9:30 – 10:30 Uhr

Gebühr 40,00 €, Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn;

10x mittwochs ab 26.04.2017 – 19.07.2017,

Gruppe I: 8:30 – 9:30 Uhr

Gruppe II: 9:30 – 10:30 Uhr

Gebühr 37,00 €, Zahlung Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn;

der 10.05. ist unterrichtsfrei

3.02.03 Power-Mix

Ein Mix aus abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur – eine Gymnastik, die Ihren Kreislauf „in die Gänge“ bringt. Das Training wird mit Dehn- und Entspannungsübungen abgerundet. Bitte Isomatte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Leitung: Jasmine Schöne

Grundschule Hausen, 2.OG

12x dienstags ab 10.01.2017 – 04.04.2017, 18:00 – 19:00 Uhr

Gebühr 44,00 €, Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn

11x dienstags ab 25.04.2017 – 18.07.2017: 18:00 – 19:00 Uhr

Gebühr 40,00 €, Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn

3.02.04 Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfter Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Für jedes Alter geeignet. Bitte Isomatte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Leitung: Martina Wagner

Altes Hauptschulgebäude, 1. OG, max. 8 Teilnehmer

10x montags ab 09.01.2017 – 03.04.2017, 10:15 – 11:30 Uhr,

der 06.02., 06.03. sind unterrichtsfrei

Gebühr 52,00 €, Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn

10x montags ab 24.04.2017 – 17.07.2017, 10:15 – 11:30 Uhr

Gebühr 52,00 €, Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn

Grundschule Hausen, 2. OG.,

Anfängerkurs*: 10x dienstags ab 10.01.2017 – 04.04.2017,

Gruppe I: 17:55 – 18:55 Uhr,

Gebühr 42,00 €, Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn

Gruppe II: 19:05-20:05 Uhr; Gruppe III: 20:10 – 21.10 Uhr,

07.02., 07.03. sind unterrichtsfrei

Gebühr 37,00 €, Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn

Anfängerkurs*: 10x dienstags ab 25.04.2017 – 18.07.2017,

Gruppe I: 17:55 – 18:55 Uhr,

Gebühr 42,00 €, Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn

Gruppe II: 19:05 – 20:05 Uhr; Gruppe III: 20:10-21.10 Uhr

Gebühr 37,00 €, Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn

*Anfängerkurs: Die erste Stunde am 10.1. bzw. am 25.04. ist für AnfängerInnen Pflicht. Für Fortgeschrittene ist es möglich am 17.1. bzw. am 02.05. zu beginnen. Es wird dann in verschiedenen Niveaus unterrichtet. Für den Fall gilt die reduzierte Gebühr 39,00 €

3.02.05 Aerobic Fit-Mix am Morgen

Das Ganzkörpertraining mit Musik wird in verschiedenen Variationen und Intensitätsstufen und zum Teil mit Zusatzgeräten durchgeführt. Im Kurs lernen Sie ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, Ausdauer, Kondition und Koordination zu fördern, sowie mit einem anschließenden Bodystyling den Körper zu straffen. Niveau: Anfänger & Fortgeschrittene. Mitzubringen ist ein Handtuch und Getränk. Leitung: Martina Wagner

Veranstaltungsort: Turnhalle Hausen/ Nebeneingang

10x montags ab 09.01.2017 – 03.04.2017, 8:50 – 10:05 Uhr, der

06.02., 06.03. sind unterrichtsfrei

Gebühr 47,00 €, Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn

10x montags ab 24.04.2017 – 17.07.2017, 8:50 – 10:05 Uhr

Gebühr 47,00 €, Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn

3.02.06 Rückengymnastik rund um die Wirbelsäule

Ziel dieses ausgewogenen Trainingsprogramms ist das Erhalten der Beweglichkeit und die Förderung der Koordinations- und Reaktionsfähigkeit. Mit rhythmisch fließenden Bewegungsabläufen wird das Körperbewusstsein geschult und das Wohlbefinden gesteigert. Das gesundheitsorientierte Bewegungserlebnis schafft ein muskuläres Gleichgewicht, trainiert die Wirbelsäule und stärkt den Rücken. Das Angebot ist auf den Grundelementen der Gymnastik – Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen – aufgebaut. Bitte Isomatte mitbringen.

Leitung: Silke Siegler

Feuerwehrraum Hausen

12x dienstags ab 10.01.2017 – 04.04.2017, 9:50 – 10:50 Uhr

Gebühr 44,00 €, Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn

10x dienstags ab 25.04.2017 – 18.07.2017, 9:50 – 10:50 Uhr

Gebühr 37,00 €, Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn;

der 09.05. ist unterrichtsfrei

3.02.07 Mamafit – Fitness mit Baby

Nach einer Aufwärmphase machen wir gymnastische Übungen mit und ohne Kind. Wir nutzen die gemeinsame Zeit mit ihrem Wonneproppchen, um nach Schwangerschaft und Geburt wieder fit zu werden. Wir werden Übungen machen die den Beckenboden stärken, Rücken, Beine, Bauch und Po, werden spielerisch, unkompliziert und entspannend wieder in Form gebracht. Auch das Baby wird durch die Bewegung optimal gefördert. Matte, Handtuch und Decke fürs Baby mitbringen.

Leitung: Sandra Boos, bei Überbelegung kann ein dritter Kurs angeboten werden

Altes Hauptschulgebäude, max. 8 Teilnehmer

12x donnerstags ab 12.01.2017 – 06.04.2017,

Gruppe I: 8:45 – 9:45 Uhr,

Gruppe II: 9:45 – 10:45 Uhr

Gebühr 52,00 €, Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn

10x donnerstags ab 27.04.2017 – 20.07.2017,

Gruppe I: 8:45 – 9:45 Uhr,

Gruppe II: 9:45 – 10:45 Uhr

Gebühr 43,00 €, Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn



3.02.08 Hatha-Yoga mit Klangschalen

Yoga – ein Jahrtausende altes, indisches System von Atem-, Körper- und Bewusstseinsübungen mit dem Ziel, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Gezielte Atemtechniken erfrischen den Geist und in Körperübungen werden Muskeln und Organe bewegt und Verspannungen gelöst. So werden die Selbstheilungskräfte des Menschen angeregt und das Wohlbefinden steigert sich. Mit den leicht schwingenden Tönen der Klangschalen, kann man sich sehr gut in eine tiefe Meditation tragen lassen. Yoga ist für Menschen jeden Alters geeignet. Vorkenntnisse oder besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich. Geübt wird meist im Sitzen oder im Liegen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Isomatte und eine warme Decke.
Leitung: Anke Sander

Grundschule Hausen, 2. OG

12x mittwochs ab 11.01.2017 – 05.04.2017, 18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr 66,00 €, Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn

11x mittwochs ab 26.04.2017 – 19.07.2017, 18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr 61,00 €, Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn

3.02.09 Yoga zum Kennenlernen und Vertiefen

Beim Yoga werden Übungen durchgeführt, die das Muskelsystem kräftigen und auf die inneren Organe, das Herz-Kreislauf- und das Nervensystem sowie auf die Atmung harmonisierend wirken können. Yoga strebt das Gleichgewicht aller Kräfte an: Beweglichkeit und Festigkeit, Dehnung und Kräftigung, Entspannung und Spannung, Ruhe und Aktivität. Bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, evtl. Decke und wenn vorhanden bitte Sitzkissen mitbringen. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte jeglicher Altersklassen ohne akute Erkrankung der Wirbelsäule.

Leitung: Susanne Meier

Grundschule Hausen, 2. OG

10x montags ab 09.01.2017 – 20.03.2017, 19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr 56,00 €, Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn

10x montags ab 24.04.2017 – 17.07.2017, 19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr 56,00 €, Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn

2.09.01 Orientalischer Tanz für Mädchen (ab 6 Jahren)

In diesem Kurs möchten wir mit viel Spaß das Geheimnis lernen, wie man verschiedene Körperteile geschmeidig bewegt und die Hüften kreisen lässt. Zu orientalischen Klängen aber auch modernen Rhythmen erarbeiten wir so im Laufe eines Kurses eine kleine Choreographie. Und zusätzlich tun wir etwas für eine gesunde Körperhaltung, als Ausgleich zu dem recht häufigen Bewegungsmangel. Leitung/Auskünfte: Priska Nieke, Tel. 07622/6979500

Feuerwehrraum Hausen

12x donnerstags ab 12.01.2017 – 06.04.2017, 18:00 – 19:00 Uhr

Gebühr 36,00 €, Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn

10x donnerstags ab 27.04.2017 – 20.07.2017, 18:00 – 19:00 Uhr

Gebühr 30,00 €, Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn

2.09.02 Orientalischer Tanz für Frauen jeden Alters

Tun Sie was für Gesundheit und Lebensfreude. Haben Sie Spaß am Kennenlernen neuer Bewegungen und Rhythmen, dann entdecken Sie einen der ältesten, weiblichsten und sinnlichsten Tänze der Welt, der das Körperbewusstsein und die Lebensfreude fördert sowie die ganze Körperhaltung verbessert. In diesem Kurs geht es darum, weiche, fließende und rhythmische Bewegungen zu erlernen und zu einer einfachen Choreographie zusammenzusetzen. Geeignet ist diese Tanzform für alle Frauen, die Spaß am Tanzen haben und bereit sind, sich auf ein Abenteuer mit sich selbst einzulassen. Unabhängig von Alter oder Figur hat jede Frau die Möglichkeit, ihren Körper durch eine Fülle neuer Bewegungsformen bewusster wahrzunehmen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Decke.

Leitung/Auskünfte: Priska Nieke, Tel. 07622/6979500

Feuerwehrraum Hausen

12x donnerstags ab 12.01.2017 – 06.04.2017, 20:00 – 21:00 Uhr

Gebühr 40,00 €, Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn

10x donnerstags ab 27.04.2017 – 20.07.2017, 20:00 – 21:00 Uhr

Gebühr 33,00 €, Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn

2.09.03 Tanzen macht Spaß für Erwachsene

Dieser Kurs gibt einen Einblick in die Welt der Gesellschaftstänze. Hier erlernt man in lockerer Atmosphäre Schrittfolgen und Figuren und erarbeitet die Grundlagen in Tanzhaltung und Führungstechnik. Wer Spaß und Freude an der Bewegung und Musik hat, ist in diesem Kurs genau richtig. Geboten werden tänzerische Elemente aus dem Bereich Disco-Fox, Salsa, Cha-Cha, Jive, Rumba, Walzer und anderes.

Leitung: Thomas Schneevoigt

Feuerwehrraum Hausen

10x freitags ab 13.01.2017 – 24.03.2017,

Gruppe I (Aufbaukurs): 17:00 – 18:30 Uhr

Gruppe II (Anfänger): 18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr 60,00 €, Barzahlung

4.06.01 Use Your English

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die ihre Englischkenntnisse aus der Schulzeit auffrischen und ausbauen wollen. Ziel ist es, alltägliche Situationen und Themen in englischer Sprache zu meistern. Leitung: Alison Ehrmann

Altes Hauptschulgebäude Hausen, 2. OG

10x mittwochs ab 11.01.2017 – 22.03.2017, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr 50,00 €, Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn

10x mittwochs ab 24.04.2017 – 10.07.2017, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr 50,00 €, Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn

2.14.01 Nähen und Zuschneiden

Nach eigenen Vorstellungen können Sie vom einfachen bis zum komplizierten Modell, von Babysachen bis zur Erwachsenenkleidung alles nähen. Es wird Maß genommen, Schnitt gezeichnet, zugeschnitten, anprobiert und fertig gestellt. Dank individueller Betreuung sind die Kurse für alle Altersstufen, sowie für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.

Leitung und Anmeldung: Erika Schmidt, Tel. 07622/7669

Feuerwehrraum Hausen

10x montags ab 09.01.2017 – 20.03.2017,

Gruppe I: 14:00 – 18:00 Uhr, Gruppe II: 19:30 – 22:30 Uhr

Gebühr 70,00 €, für SchülerInnen 35,00 €, Barzahlung

8x montags ab 24.04.2017 – 10.07.2017,

Gruppe I: 14:00 – 18:00 Uhr, Gruppe II: 19:30 – 22:30 Uhr

Gebühr 56,00 €, für SchülerInnen 28,00 €, Barzahlung

der 08.05. ist unterrichtsfrei

Theorie und Praxis.

3.07.03 Küche im Dreiländereck

Die grenzenlose Küche D | CH | F mit ihren regionalen Spezialitäten hat viel zu bieten. Erleben Sie diese Vielfalt als kulinarische Reise auf einem jahreszeitlichen Streifzug – ganz traditionell oder modern interpretiert. Bitte Vorratsdosen, Geschirrhandtuch und Schürze mitbringen! Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit ob irgendwelche Unverträglichkeiten bestehen.

Leitung: Sabine Vogel, staatlich anerkannte Diätassistentin, qualifizierte Diät- und Ernährungsberaterin. Anteilige Kostenübernahme der Krankenkassen für präventive Ernährungsberatungen nach § 20 SGBV

Grundschule Hausen, Lehrküche

1x montags ab 23.01.2017, 18:15 – 21:30 Uhr

Gebühr 12,00 €; zzgl. 10,00 € Lebensmittelkosten, Barzahlung

3.07.04 Quiches, Tartes und Cakes

Genießen Sie an diesem Abend leckere Kuchen aus Mürbeteig und kreative Ideen mit Quark-Öl-Teig. Sie schmecken sowohl warm zum Mittag- oder Abendessen als auch kalt, z.B. in der Mittagspause. Außerdem eignen sie sich als kleine Vorspeise zu Beginn eines Menüs, als herzhaftes Hauptgericht zum Sattessen oder als Party-Snack. Wir bereiten auch eine süße Variante als feines Dessert zu. Bitte Vorratsdosen, Geschirrhandtuch und Schürze mitbringen! Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit ob irgendwelche Unverträglichkeiten bestehen.

Leitung: Sabine Vogel, staatlich anerkannte Diätassistentin, qualifizierte Diät- und Ernährungsberaterin. Anteilige Kostenübernahme der Krankenkassen für präventive Ernährungsberatungen nach § 20 SGBV

Grundschule Hausen, Lehrküche

1x donnerstags ab 16.02.2017, 18:15 – 21:30 Uhr

Gebühr 12,00 €; zzgl. 10,00 € Lebensmittelkosten, Barzahlung

3.07.05 Talk am Topf – Männerkochkurs

Männer Kochkurse sind die Alternative zum Essengehen. Die großen Geheimnisse sind an einem Abend nicht zu lüften und keiner wird zum perfekten Koch. Doch das ist offenbar für die meisten Kursteilnehmer auch zweitrangig: Das gemeinsame Erlebnis ist wichtiger als das reine Lernen. Dennoch nehmen alle kleine, aber feine Tricks für die Küche mit nachhause. Max 16 Teilnehmer.

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

Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit ob irgendwelche Unverträglichkeiten bestehen.

Leitung: Sabine Vogel, staatlich anerkannte Diätassistentin, qualifizierte Diät- und Ernährungsberaterin. Anteilige Kostenübernahme der Krankenkassen für präventive Ernährungsberatungen nach § 20 SGBV

Grundschule Hausen, Lehrküche

1x mittwochs am 05.04.2017, 18:15 – 21:30 Uhr

Gebühr 12,00 €; zzgl. 10,00 € Lebensmittelkosten, Barzahlung

3.07.06 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! Sonnengereifte Tomaten, Zucchini oder vielleicht Fenchel? In unserem Kochkurs „Leichte Sommerküche“ erlernen Sie die Zubereitung pfiffiger Gerichte für Partyspaß und laue Sommerabende. Max 16 Teilnehmer.

Bitte Vorratsdosen, Geschirrhandtuch und Schürze mitbringen!

Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit ob irgendwelche Unverträglichkeiten bestehen.

Leitung: Sabine Vogel, staatlich anerkannte Diätassistentin, qualifizierte Diät- und Ernährungsberaterin. Anteilige Kostenübernahme der Krankenkassen für präventive Ernährungsberatungen nach § 20 SGBV

Grundschule Hausen, Lehrküche

1x mittwochs am 05.07.2017, 18:15 – 21:30 Uhr

Gebühr 12,00 €; zzgl. 10,00 € Lebensmittelkosten, Barzahlung

VOLKSBILDUNGSWERK MAULBURG

Leitung: Rektor i. R. Georg Diehl
Neue Straße 22
79689 Maulburg
Telefon 07622/2764

E-Mail: gdiehl@online.de

Anmeldungen für Kurse, schriftlich oder mündlich,
an das VBW Maulburg, wenn nicht anders angegeben,

Für den Inhalt und die Gestaltung des Angebotes
für das Volksbildungswerk Maulburg ist die Außenstelle
selbst verantwortlich.

EINZELVERANSTALTUNGEN

ALBANIEN IST GANZ ANDERS

Farblichtbilder-Vortrag von Siegfried Schmiege, Hausen i. W.

Dienstag, 14. Februar 2017, 20.15 Uhr, Rathaus-Saal, Maulburg
Eintritt: 5,00 € (Erwachsene), 2,00 € (Schüler und Studenten)

Jedermann scheint zu wissen, dass Albanien ein rückständiges Land ist. Eine Reise dorthin beweist, dass sich fast alle Befürchtungen als haltlos erweisen. Die Hotels sind überraschend modern ausgestattet, die Mahlzeiten landestypisch hervorragend zusammengestellt und werden vom freundlichen Personal serviert, der Bus ist ausgezeichnet und der deutsch sprechende Reiseleiter vorzüglich informiert. Der Vortrag weist auf die reichhaltige Geschichte des Landes mit Museen, Altstädten und Burgen hin. In diesem kleinen Land herrschten schon die alten Illyrer, Griechen, Mazedonier, Römer, Byzantiner, Osmanen, Venezianer, schließlich die Kommunisten, die das Land lange Jahre vollkommen abgeschottet hatten. Siegfried Schmiege zeigt mit seinen Bildern Fahrten ins Gebirge, durch fruchtbare Ebenen und ans Meer mit sauberen Sandstränden. Was hier seit einem Vierteljahrhundert geleistet wurde, lässt Bewunderung aufkommen. Natürlich stellt er auch Negatives fest, die Müllprobleme, die vielen halb fertigen Bauten und die hohe Arbeitslosigkeit. Man kann Albanien als Geheimtipp bezeichnen; denn es hat weitgehend noch seine Ursprünglichkeit bewahrt.

DIE GRÜNE INSEL LA PALMA – AUS FEUER GEBOREN

Farbfilm-Vorführung von Guido Deusch, Maulburg

Dienstag, 21. März 2017, 20.15 Uhr, Rathaus-Saal, Maulburg
Eintritt: 5,00 € (Erwachsene), 2,00 € (Schüler und Studenten)

Vor rund 1,8 Millionen Jahre ist La Palma, die fünftgrößte Insel der Kanaren, durch zahlreiche Eruptionen von Vulkanen aus dem Meer aufgetaucht. Vulkan-Ausbrüche, die bis in die heutige Zeit andauern, zuletzt 1949 der San Juan und im Jahr 1971 der Vulkan Teneguia, hielten die Inselbewohner und Besucher mit ihrem spektakulären Inferno wochenlang in Atem. Im Süden erlebt man eine fast wüstenähnliche Vegetation mit vielen endemischen Pflanzenarten, vor allem aber das zauberhafte Wieder-Erwachen der Flora in den Ausläufern der Lava-Stöme, die bis zu der einzigen noch arbeitenden Salz-Saline der Kanaren flossen. Ein Eldorado für den Wanderer und Filmer Guido Deusch war auch die Caldera Taburiente, ein Bergrücken mit steilen Felswänden und vielen wilden Schluchten, die der Insel ihr unverwechselbares Aussehen geben und hautnah die geografische Entstehung der Insel zeigen. Ein immergrüner Lorbeerwald legt sich über die Höhen des Nordens bis hinauf zum höchsten Gipfel der Insel Los Muchachos mit einem der größten Observatorien der Welt, wiederum ein spektakuläres Ziel des Filmers. Fehlen dürfen in dem Film natürlich nicht die Insel-Hauptstadt Santa Cruz mit ihren alten Palästen, dem alten Fort und Balkon-Häusern, das Kloster der Insel-Heiligen, der „Jungfrau im Schnee“ in Las Nieves, mehrere Anlagen von Wohnhöhlen der Ureinwohner La Palmas, eine Seiden-Herstellung in der Stadt El Paso, die Kapelle del Pino mit dem mysteriösen Auffinden einer Marien-Figur, die größte Stadt der Insel Los Llanos mit ihren überdimensionalen Wandbildern an den Häusern in der idyllischen Altstadt mit dem Plaza de España und die größten Ansammlungen von Drachen-Bäumen auf den Kanaren, die vor allem in dem regenreichen Norden kleine Wälder bilden und mit die Höhepunkte dieses Reise- und Naturfilms darstellen.

UNSERE FAMILIEN-NAMEN. HERKUNFT, BEDEUTUNG UND VERBREITUNG

**Informations-Abend mit Prof. Dr. Konrad Kunze,
Universität Freiburg i. Br.**

Dienstag, 20. Juni 2017, 20.15 Uhr, Rathaus-Saal, Maulburg
Eintritt: 5,00 € (Erwachsene), 2,00 € (Schüler und Studenten)

Was bedeuten Familiennamen wie Albiez, Leber oder Trefzer? Warum heißt jemand Wüst? Wo in der Welt leben die meisten Wasmer? Wieso sind Menschen namens Schmidt durchschnittlich 2,6 Kilo schwerer als Menschen namens Schneider? Wo schreibt man sich Meyer, wo Maier? An solchen Beispielen vor allem aus Maulburg und Umgebung zeigt der Referent und Herausgeber des Deutschen Familiennamen-Atlas in kompetenter, aber leicht verständlicher und sehr unterhaltsamer Weise auf, wie unsere Namen entstanden sind, was sie bedeuten und was sich aus ihnen über die Geschichte unserer Familien, unserer Dialekte und unserer Gegend ablesen lässt.

KURSE

1. Fühl dich wohl!

Aus der Anspannung in die Entspannung
Gönne dir eine kleine Auszeit im Alltag und komm wieder kraftvoll, erfrischt, ausgeglichen und entspannt zurück! Mit Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung und dem Autogenen Training mit Atemübungen, Meditation und Phantasie-Reisen gelangen wir in tiefe Entspannung. Farben, Düfte und Klänge begleiten uns auf unserer Reise zu uns selbst. Sei herzlichst eingeladen, im hektischen Alltag eine Pause zu nehmen, um für eine kurze Zeit zu entschleunigen und Dich an einem Ort der Ruhe wohl zu fühlen. Bitte eine Matte, Decke, warme Socken, evtl. ein Kissen mitbringen und bequeme Kleidung tragen. Als Kursleiterin freue ich mich auf Dich!
Leitung: Sabine Allgeier, Entspannungstrainerin (Paracelsus HPS Freiburg)
Beginn: Mittwoch, 1. Februar 2017, 19.00 bis 20.00 Uhr, im Vereinsraum der Alemannenhalle
Dauer: 15 mal 60 Minuten, Gebühr: 48,00 € (bei mindestens 10 Personen, bei 9 Personen 54,00 €, bei 8 Personen 60,00 €.) Anmeldung per E-Mail: sabine.allgeier@maulburg.de

2.

Spielgruppe für Kinder ab 2 Jahren im Dorfstübli

Die Spielgruppe ist eine der ersten Möglichkeiten, sich langsam von den vertrauten Personen (Eltern / Großeltern) zu lösen und sich in einer Kleingruppe zu integrieren. Wir kneten, singen, spielen, basteln und malen mit verschiedenen Materialien. Bei jedem Wetter gehen wir hinaus. Dabei beobachten wir die Natur und erkunden das Dorf (eventuell auch den Wald). Dies alles und vieles mehr fördert das Kind in seiner Entwicklung zur Selbstständigkeit, zu sozialem Verhalten, in Grob- und Feinmotorik, Phantasie und Kreativität.
1. Montagsgruppe: Montag, 9. Januar 2017
1. Mittwochsgruppe: Mittwoch, 11. Januar 2017
2. Montagsgruppe: Montag, 10. April 2017,
2. Mittwochsgruppe: Mittwoch, 12. April 2017
Dauer: Jeweils 12 mal 150 Minuten, Gebühr: 105,00 €
Bei weniger Teilnahme-Tagen sind pro Tag 9,00 € zu zahlen.
Leitung und Auskunft: Esther Wirth, Erzieherin
Anmeldung: Tel. 07622/4251

Das Team der VR-Bank in Schopfheim freut sich auf Ihren Besuch!



VR-Bank eG
Schopfheim-Maulburg

150
JAHRE
*meine Bank
im Oberrhein*

www.vr-b.de

Bahnhofstr. 2
79650 Schopfheim
Tel. 07622 683-0
info@vr-b.de

3. **Yoga zum Abschalten und Auftanken**
Wir kommen bei uns an und lernen durch die tiefe Bauchatmung schneller loszulassen und zu spüren. Durch bewusstes Atmen, gezieltes Hineinfühlen sowie langes Halten wird unser Körper sanft gedehnt und gestärkt. Klangschalen verstärken diese Wirkung. Bei der Entspannung lernen wir zu visualisieren und Selbstheilungskräfte aktiv fließen zu lassen. Ziel soll es sein, den Körper in Harmonie zu bringen. Mitzubringen sind: Matte, Decke, Kissen und bequeme Kleidung.
Leitung: Yoga-Lehrerin Anke Sander, E-Mail: sander-anke@web.de
Ort: Musikraum der Wiesentalschule, Maulburg
Beginn: Montag, 9. Januar 2017, 18 bis 19.30 Uhr, 12 mal 90 Minuten
Nachfolge-Kurs: Beginn: Montag, 24. April 2017, 18 bis 19.30 Uhr, 12 mal 90 Minuten
Gebühr: 60,00 €

4. **Fit und bewegt ins Alter**
„Wer rastet, der rostet!“, so lautet ein altes Sprichwort. Bewegung und Fitness sind daher wichtiger denn je, da man altersbedingt ohnehin schon etwas eingeschränkt ist. Durch regelmäßiges Training können Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessert werden. Entspannungsrituale runden die Stunde ab.
Mitzubringen sind: Isomatte, warme Socken und ein Handtuch.
Leitung: Christine Bühler, Übungsleiterin,
E-Mail: christine_buehler@ymail.com
Kursbeginn: Donnerstag, 19. Januar 2017, 10.15 bis 11.15 Uhr
2. Kurs: Donnerstag, 27. April 2017, 10.15 bis 11.15 Uhr
Dauer: 10 mal 60 Minuten, Gebühr: 35,00 €
Ort: Vereinsraum der Alemannenhalle, Maulburg



People for Process Automation

Endress+Hauser ist ein international führender Anbieter von Messgeräten, Dienstleistungen und Lösungen für die industrielle Verfahrenstechnik. Eine Mitarbeit bei uns verbindet immer zwei Seiten: Die technische plus die menschliche. Das Ergebnis: Ein Mehr an Zufriedenheit. Jeden Tag. Informieren + bewerben geht am einfachsten unter www.endress.com/karriere

Endress+Hauser GmbH+Co. KG
Hauptstraße 1
79689 Maulburg
Tel.: +49 7622 28 3100

Endress+Hauser

MUSEUM DER STADT SCHOPFHEIM

Museumsleiterin: Dr. Ulla K. Schmid
Anschrift: Wallstraße 10, 79650 Schopfheim
(Museumsbüro: Tel. 0 76 22/396 190)
Öffnungszeiten: Mi. 14 – 17 Uhr, Sa. 10 – 17 Uhr
So. 11 – 17 Uhr
für Schulklassen und Gruppen
auch außerhalb der Öffnungszeiten
nach Vereinbarung
Gebühren: Erwachsene 3,00 €
Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre frei
es gilt der MUSEUMS-PASS-MUSEE

Dauerausstellungen

Roggenbach-Sammlung: Ölportraits, Möbel, Glas, Porzellan, Reiseutensilien, religiöse Gebrauchsgegenstände aus dem Besitz der ehemals in Schopfheim ansässigen freiherrlichen Familie von Roggenbach.

Ansichten/Szenen von und aus Schopfheim: Aquarelle, u.a. Graphiken mit Ortsansichten, Straßenszenen und Situationen zur Stadtgeschichte

Sammlung Prof. H. Th. Baumann: Eine Auswahl aus den Werken des in Schopfheim ansässigen, international bedeutenden Industriedesigners der Nachkriegszeit Prof. Hans Theo Baumann

Schopfheim um 1300: Stadtmodell mit Beispiel mittelalterlicher Kleidung

Gedenk-Ecke Künstler des Kleinen Wiesentales

Musikautomat „Kalliope“ (um 1880, funktionstüchtig)

Grabtafeln ehemaliger Schopfheimer Bürger (aus dem Spätmittelalter)

Wohnen vom Frühmittelalter bis in die 1960er Jahre mit integrierter Stadtgeschichte und Literatur (Schopfheimer Dichter – Schopfheim in der Dichtung)

Badischer Handarbeitsunterricht und seine Produkte

**Einsteige Bedeutung der Landwirtschaft in der Schopfheimer Innenstadt
Küche und Konservierung von Lebensmitteln 1900 – 1950**

DER TÜRKENLOUIS UND SEINE SCHANZEN

(Das Leben des Markgrafen Ludwig Wilhelm von Baden und seine Barockschanzen im Schwarzwald, als Teil einer defensiven Verteidigungslinie gegen Angriffe von Westen. Sie wurden unter großen Strapazen errichtet durch die so genannten Schanzbauern, die von ihrer Feld- und Hofarbeit auf den Schwarzwälder Bauernhöfen wegrecrutiert wurden und so in kriegsunsicheren Zeiten gezwungen waren, Hof, Vieh und Familie schutzlos zurück zu lassen)

Sonderausstellungen im Museum 2017

- Bis 05. März 2017:** „O schöner, grüner Wald“
(Seine Darstellung in Kunst und Alltag)
> Eröffnung: Fr, 18.11.16, 19 Uhr <
- 19. März – 18. Juni:** „Sesam öffne Dich ...“
(Neuzugänge der letzten 15 Jahre)
> Eröffnung: So, 19.03.17, 11 Uhr <
- 02. Juli – 24. Sept.:** „In Freundschaft verbunden“
(Städtepartnerschaft 50 Jahre Poligny – 30 Jahre Ronneby)
> Eröffnung: Sa/01.07 od. So/02.07.17, 11 Uhr <
- 01. Okt. – 29. Okt.:** **Ausstellung des Kunstvereins Schopfheim**
> Eröffnung: So, 01.10.17, 11 Uhr <
- 10. Nov. – Feb. 2018:** „Mit dem Würfel in der Hand ...“
(Gesellschaftsspiele als Spiegel der Zeitgeschichte)
> Eröffnung: Fr, 10.11.17, 19 Uhr <

Museumspädagogik

„Diverse Suchspiele und Aktionspunkte zur Betätigung von Kindern und Erwachsenen“

MIM (Musik im Museum)

Konzerte am Tafelklavier von 1799, Darbietungen kleiner Ensembles und Solisten im Roggenbachraum (Terminansage via Presse)

Impressum: Layout, Satz und Druck: Uehlin Druck- u. Medienhaus, www.uehlin.de
Fotos Titelseite: © Jürgen Fälchle – Fotolia.com
Rückseite: © hufnasi – Fotolia.com

**VHS-
Geschenk-
gutscheine**

Das besondere Geschenk.

WOFÜR WIR STEHEN

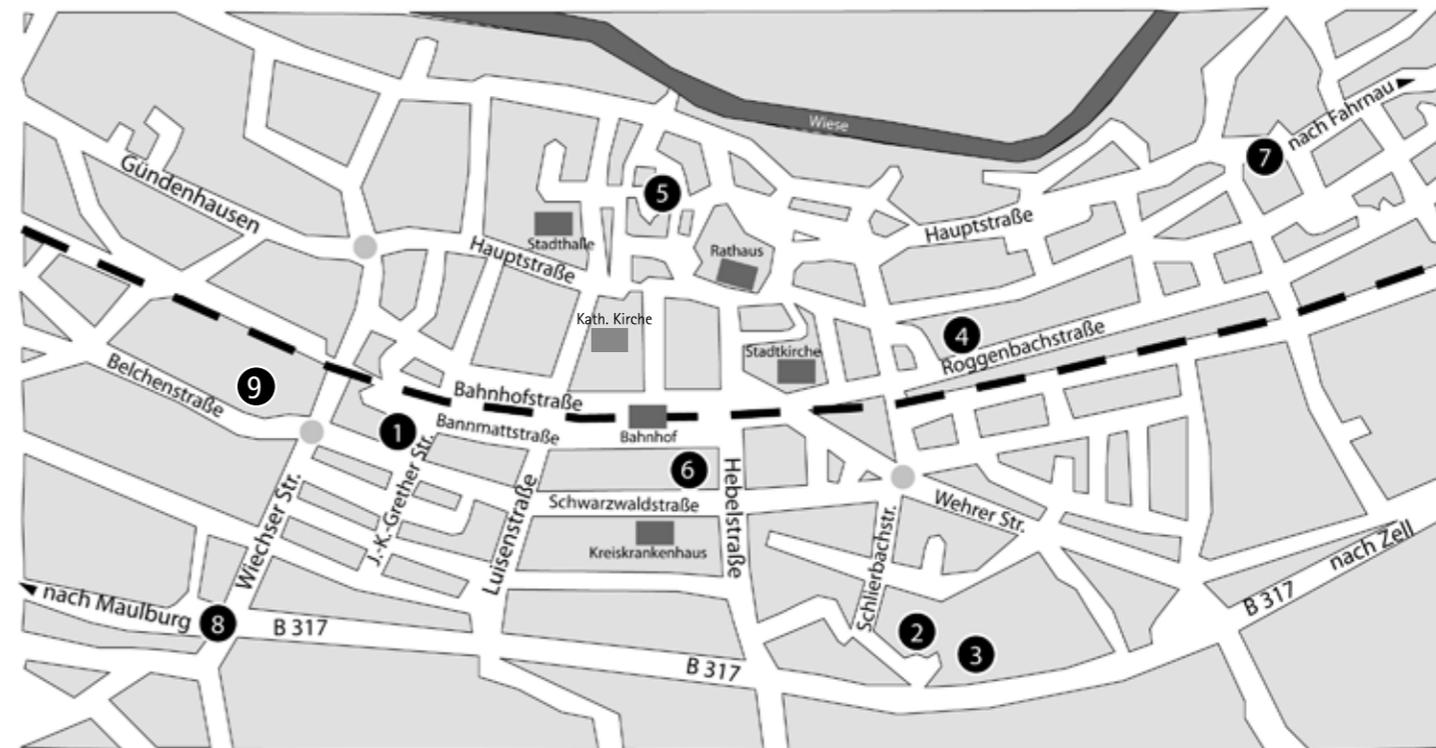
Volkshochschule Schopfheim

Johann-Karl-Grether-Straße 2
D-79650 Schopfheim
Tel.: +49(0)7622/6739-180
Fax: +49(0)7622/6739-179
Mail: vhs@schopfheim.de
www.vhs-schopfheim.de



- 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.

Personenbezogene Bezeichnungen im Text beziehen sich jeweils auf beide Geschlechter.



UNTERRICHTSORTE:

- | | |
|--|---|
| <p>1 Kulturfabrik
Johann-Karl-Grether-Straße 2
Telefon: 67 39-180</p> | <p>6 Gewerbliche-/Kaufmännische Schulen und Berufsschulzentrum
Schwarzwaldstraße/Bannmattstraße (beim Bahnhof)
Telefon: 68 21 14</p> |
| <p>2 Theodor-Heuss-Gymnasium
Schlierbachstraße 19
Telefon: 68 44 18-0</p> | <p>7 Altes Rathaus Fahrnau
Hauptstraße 255</p> |
| <p>3 Freie Waldorfschule
Schlierbachstraße 23
Telefon: 66 68 49-0</p> | <p>8 Hallenbad Maulburg
Alemannenstraße 7</p> |
| <p>4 Friedrich-Ebert-Schule
Roggenbachstraße 11
Telefon: 70 91</p> | <p>9 DRK Raum
Belchenstraße 63</p> |
| <p>5 Hebelschule (Altstadt)
Torstraße 4
Telefon: 25 62</p> | |

