

## Fließende Übergänge

Der Übergang vom Herbst-/Wintersemester zum Frühjahr ist für die VHS Schopfheim immer ein recht fließender. Ohne große Pause gehen unsere Kurse gleich nach den Fastnachtsferien weiter.

Die Volkshochschule bleibt „Am Fluss – im Fluss“. Ein weiteres halbes Jahr gibt es neben dem regulären Kursprogramm wieder Vorträge und Kurse, die gezielt auf Fragen des Wandels eingehen. Dabei werden unterschiedliche Thematiken gestreift. Sei es die Frage nach der Digitalisierung, die die Qualitätsgruppe der VHS Schopfheim momentan ebenfalls beschäftigt, oder sei es die Frage nach sprachlichem Wandel oder pädagogischen Fragestellungen.

Mit einer Origamiausstellung im Flur der Kulturfabrik starten wir in den kreativen Frühling. Zwischen plastischer Falte Kunst und flächiger Ausstellungspräsentation sind auch hier die Übergänge fließend.

Als kulturelles Highlight findet im Juni ein Chansonabend im Kulturcafé statt. Die bekannte Sängerin Christine Schmid stellt ihr neues Programm „Paris-Rom-Berlin“ – Chanson goes Gypsy vor.

Mit diesem Frühjahrsprogramm beginnt das 99. Jahr der VHS Schopfheim.



Hinter den Kulissen wird schon fleißig auf das große Jubiläum im Herbst 2019 hingearbeitet. Sie sehen schon: Bei uns wird es nie langweilig ...

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und einen guten Lernerfolg beim Besuch unserer Kurse und Veranstaltungen. Und der Volkshochschule wünschen wir weiterhin viele Besucher/innen.

Bis bald in der Volkshochschule  
Ihre Katrin Nuiro und die Mitarbeiterinnen der  
Volkshochschule Schopfheim

INHALTSVERZEICHNIS	SEITE
<b>REGIONALE ZUSAMMENARBEIT</b>	4
<b>VERANSTALTUNGSKALENDER</b>	5
 <b>FORUM ALLGEMEINBILDUNG</b>	6
Politik – Gesellschaft – Zeitgeschehen	6
Geschichte, Recht – Wirtschaft – Finanzen	7
Exkursionen – Führungen – Besichtigungen	8
Umweltbildung – Verbraucherfragen	10
Pädagogik, Persönlichkeitsentwicklung – Psychologie	11
Religion – Ethik, Studienreisen	13
Länderkunde, Medienbildung – Digitalisierung	14
Prüfungsvorbereitung	15
 <b>KULTUR – GESTALTEN</b>	16
Kulturelle Veranstaltungen – Ausstellungen	16
Literatur	17
Tanz	18
Malen und Zeichnen	19
Textiles Gestalten	21
Handwerk und Kunsthandwerk, Musikalische Praxis	22
 <b>GESUNDHEIT</b>	24
Entspannung	24
Yoga	26
Gymnastik	28
Rückengesundheit	29
Pilates, Zumba	30
Freizeitsport – Outdoor	31
Wasserspass für Baby und Kleinkind	34
Wassersport	35
Gesundheit – Heilmethoden – Wohlfühlen	36
Ernährung	40
 <b>SPRACHEN</b>	44
Deutsch als Fremdsprache	46
Integrationskurse	47
Prüfungen, Englisch	49
Französisch	51
Italienisch	54
Spanisch	55
 <b>EDV</b>	56 – 59
<b>PROGRAMME DER AUSSENSTELLEN</b>	
VBW Hausen	60 – 64
VBW Maulburg	65 – 66
<b>MUSEUM DER STADT SCHOPFHEIM</b>	67

### 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](http://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  
 Freitag: 9 – 12 Uhr

### VHS-Leitung:

Forum, Studienreisen, Kreativ  
 Katrin Nuiri  
 Telefon: 07622/6739-175  
 Sprechzeiten: nach Vereinbarung  
 E-Mail: [k.nuiri@schopfheim.de](mailto:k.nuiri@schopfheim.de)



### Stellvertretende VHS-Leitung:

Sprachen, Integrationskurse  
 Ruth Simons  
 Telefon: 07622/6739-176  
 Sprechzeiten Integrationskurse: Mo 15 – 17 Uhr  
 E-Mail: [r.simons@schopfheim.de](mailto:r.simons@schopfheim.de)



### Fachbereichsassistenz:

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



### Verwaltung:

Kursabwicklung	Infotheke
Simone Hohler	Angelika Strütt
Telefon: 07622/6739-177	Telefon: 07622/6739-180
E-Mail: <a href="mailto:s.hohler@schopfheim.de">s.hohler@schopfheim.de</a>	E-Mail: <a href="mailto:a.struett@schopfheim.de">a.struett@schopfheim.de</a>
Sprechzeiten: Mo, Di, Mi	
10 – 12 Uhr	



### ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

#### Anmelden:

Schriftlich mit beiliegender Anmeldekarte oder über unsere Homepage. Zusätzlich sind Anmeldekarten im Sekretariat der VHS in der Kulturfabrik, bei Kursleitern oder im Stadtbüro zu erhalten. Bei Kursen mit Teilnehmerbeschränkung zählt die zeitliche Reihenfolge der Anmeldungen. Mit der Anmeldung werden die Geschäftsbedingungen der VHS anerkannt. **Anmeldungen gelten als bestätigt, falls keine Absage erteilt wird.**

**Listenanmeldung:** Am Ende eines Kurses können Sie sich bei der Kursleitung für den Folgekurs in einer Liste anmelden. **Diese Anmeldung ist verbindlich**, es gelten die üblichen Anmeldebedingungen.

**Studienreisen und Exkursionen**, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.

#### Abmelden:

Innerhalb 3 Tagen nach Kursbeginn ohne Kosten möglich. Dies gilt nicht für Wochenendseminare, Kurzseminare bis 4 Termine oder Studienfahrten. Hierfür ist spätestens 4 Arbeitstage vor Beginn eine Abmeldung vorzunehmen. Für Studienreisen gelten die Bedingungen des Reiseveranstalters. **Die Abmeldung muss schriftlich 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.

**Bei Prüfungen** gelten die An- und Abmeldebedingungen des Prüfungszentrums.

#### Zahlungsmodalitäten:

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

#### Ermäßigung:

Studenten/innen, Auszubildende, Bundesfreiwilligendienstleistende, Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger/innen erhalten bei Vorlage des Nachweises auf Kurse und Seminare 25% Ermäßigung.

**Ermäßigungsanträge sind nur zusammen mit der Anmeldung** im VHS-Büro möglich.

Später eingehende Anträge können nicht mehr beachtet werden. Bei Studienreisen, Exkursionen, Vorträgen, EDV-Kursen und gekennzeichneten Kursen ist keine Ermäßigung möglich.

Ermäßigungsantrag bei Anmeldung per Internet: Nachweis gleichzeitig mit separater Post an die VHS.

#### Mindest-/Höchstteilnehmerzahl:

Für Kurse und Exkursionen sind in der Regel Mindest- und Höchstteilnehmerzahlen festgelegt. Im Allgemeinen sind für jeden Kurs mindestens zehn Teilnehmer/innen erforderlich. Auf Wunsch der Teilnehmer/innen kann ein Kurs mit geringerer Teilnehmerzahl bei Erhebung eines Gebührenaufschlages dennoch durchgeführt werden. Über eine notwendige Aufzahlung, Kurszusammenlegung oder Kursteilung entscheidet die VHS-Leitung.

#### Widerrufsbelehrung:

**Widerrufsrecht** – Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule Schopfheim, Johann-Karl-Grether-Straße 2, 79650 Schopfheim  
 Fax: 07622/6739-179, E-Mail: [vhs@schopfheim.de](mailto: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	10.02.2018 – 18.02.2018
Osterferien	24.03.2018 – 08.04.2018
Brückentag	30.04.2018 – 30.04.2018
Pfingstferien	19.05.2018 – 03.06.2018
Sommerferien	26.07.2018 – 09.09.2018
Herbstferien	27.10.2018 – 04.11.2018
Weihnachtsferien	22.12.2018 – 06.01.2019

#### Vorschau 2. Halbjahr 2018:

Semesterbeginn voraussichtlich am 24. September 2018

#### Außenstellen:

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

#### 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

## REGIONALE ZUSAMMENARBEIT

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

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

**VHS Rheinfelden e.V.**  
Hardtstr. 6, 79618 Rheinfelden  
Telefon: 07623/7240-0  
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 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

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

**VHS Oberes Wiesental**  
Rathaus Schönau im Schwarzwald  
Talstraße 22, 79677 Schönau im Schwarzwald  
Telefon 07671 996-60  
vhs-ow@todtnau.de

Einige besondere Angebote haben wir hier für Sie zusammengestellt. Weitere Informationen und Kursangebote finden Sie in den jeweiligen VHS-Programmheften und im Internet.

**Kreativangebot: Nana & Fantasy-Chair – Ein Wochenendkurs**  
Kreieren Sie „Nanas“ nach dem Vorbild der berühmten Künstlerin Niki de Saint Phalle. Im selben Stil lässt sich auch ein Stuhl zum Kunstwerk verwandeln („Fantasy Chair“).  
Kursleiterin: Petra Müller  
Termine: Samstag, 10.03.2018, 10:00-18:00 Uhr + Sonntag, 11.03.2018, 10:00 – 17:00 Uhr, Bürgersaal Kandern, Probelokal  
Gebühr: 80,00 €, zzgl. 40,00 € Materialkosten an Kursleiterin, Anmeldung und Informationen bei der VHS Kandern

**Lesung mit Ralf Dorweiler: „Das Geheimnis des Glasbläfers“**  
Eine packende Spionagegeschichte aus dem Spätmittelalter über gläserne Schätze, übermächtige Gegner und eine unerreichbare Liebe...  
Ralf Dorweiler, Schriftsteller  
Mo, 19.3.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, Grundschule Steinen; Aula  
Gebühr: 8,00 €  
Anmeldung und Informationen bei der VHS Steinen

**Vortrag und Diskussion:  
„Identitätswahrung in Zeiten der Globalisierung“**  
Gerade in einer komplexen Lebenswirklichkeit unseres „Weltdorfes“ wird das Wissen um unsere persönliche Selbstwahrnehmung zum „ABC“ selbstbestimmter Lebenswirklichkeit. Mehr denn je befähigt uns erst das begriffene Wesen unserer Identität-Phänomens bei der aktiven Gestaltung unserer eigenen Zukunft ein hörbares Wörtchen mitzureden. Vortrag und Diskussion wollen hierzu einen Beitrag leisten.  
Elke Bader, Kulturwissenschaftlerin  
Mo, 5.3.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, Grundschule Steinen; Aula  
Gebühr: Eintritt frei  
Anmeldung und Informationen bei der VHS Steinen

**Portrait und Akt**  
Für Anfänger, Schüler (auch zur Mappenvorbereitung), und Fortgeschrittene ist das Portrait – und Aktzeichnen eine der schönsten und spannendsten Arten, sich am menschlichen Körper im Sehen und Zeichnen zu üben und sich zeichnerisch weiter zu entwickeln.  
10 x montags, ab 19.02.2018, 19:00 Uhr – 20:30 Uhr  
Dozenten/in: Ulrika Olivieri, Hausen  
Pavillon des Gymnasiums, Wiesenstr., Schönau  
Gebühr: ganzer Kurs 100,00 €, halbe Kurs 60,00 €, inklusive Modellkosten  
Anmeldung und Informationen bei der VHS Oberes Wiesental

## VERANSTALTUNGSKALENDER VORTRÄGE UND EINZELVERANSTALTUNGEN DER VHS

Februar				
22.02.2018	19:00 Uhr	Kulturcafé	<b>Infoabend: Stressbewältigung durch Achtsamkeit</b> Klaus Löbisch	3.04000
März				
07.03.2018	19:30 Uhr	Kulturcafé	<b>Verlorene Kindheit?</b> Kindheit im Heim gestern und heute – Themenabend Jochen Loebbert, Christof Schwald	1.001
14.03.2018	19:30 Uhr	Kulturcafé	<b>Buchvortrag – Jesu Stellung im Islam</b> Ivan Szabo	1.081
21.03.2018	19:00 Uhr	Stadtbibliothek	<b>Vortrag: Alemannisch henne un enne am Rhii</b> Friedel Scheer-Nahor	1.002
April				
11.04.2018	19:30 Uhr	Kulturcafé	<b>Mit dem Segelboot durch Feuerland und um Kap Horn</b> Vortrag und Reisefilm Immo Schmidt	1.093
18.04.2018	19:30 Uhr	Kulturcafé	<b>Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung</b> Karin Schwarz-Marthy	1.0301
25.04.2018	19:30 Uhr	Kulturcafé	<b>Vortrag: Mit Feuer und Flamme statt ausgebrannt durchs Leben</b> Sabine Vogel	3.04010
Mai				
09.05.2018	19:30 Uhr	Kulturcafé	<b>Vortrag: Zu gut für die Tonne</b> Gabriele Rasenberger	3.04012
16.05.2018	19:30 Uhr	Kulturcafé	<b>Vortrag: Kleine Finanzkunde für Grenzgänger</b> Dr. Michael Ritzau	1.032
18.05.2018	19:30 Uhr	Kulturfabrik Raum 03	<b>Resilienz – Krisen meistern, Katastrophen vermeiden</b> Vortrag und Diskussion Wernfried Hübschmann	1.061
Juni				
08.06.2018	20:00 Uhr	Kulturcafé	<b>„Paris-Rom-Berlin“ – Chanson goes Gypsy</b> Christine Schmidt + Special Guest	2.000
13.06.2018	19:30 Uhr	Kulturcafé	<b>Vortrag: Ich mache mich selbständig</b> Heiko Brugger	1.031
20.06.2018	19:30 Uhr	Kulturcafé	<b>Vortrag: Das Haus als Kraftwerk – Mit Effizienz und Solarstrom mehr Strom erzeugen als verbrauchen</b> Mathias Muschal	1.049



Dieser Programmbereich umfasst eine Vielzahl von Themenfeldern wechselnder Aktualität mit jeweils spezifischen Veranstaltungsformaten und Zielgruppen. Er gehört zum Kernangebot der Volkshochschule, in dem eine breite Allgemeinbildung als Schlüsselkompetenz vermittelt wird. Einen besonderen Stellenwert hat dabei die politische Bildung, insbesondere in der konkreten zukunftsorientierten Form der Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE). Diese hat zum Ziel, Menschen zur aktiven Gestaltung ökologisch verträglicher, ökonomisch leistungsfähiger und sozial gerechter Lebensweisen und Lebensverhältnisse unter Berücksichtigung lokaler und globaler Aspekte zu befähigen.

Daneben sind die Themen Allgemeinbildung, Eltern- und Familienbildung, Verbraucherbildung, Wirtschaft und Recht, Natur und Technik, Geographie und Geschichte sowie Philosophie und Pädagogik weitere wichtige Felder des Programmbereichs

## POLITIK – GESELLSCHAFT – ZEITGESCHEHEN

### Mundart in Schopfheim

**1.002 Vortrag: Alemannisch henne un enne am Rhii**  
Alemannisch ist die Mundart, die in Südbaden gesprochen wird. Aber auch das Elsässische, das Schweizerdeutsche und sogar das Schwäbische werden sprachwissenschaftlich dazugezählt. Wie das Alemannische sich von angrenzenden Dialekten unterscheidet und welche Einteilung es im Inneren gibt, wird Friedel Scheer-Nahor in ihrem Vortrag zeigen. Die Germanistin und Mitautorin des „Alemannischen Wörterbuchs für Baden“ geht aber auch auf örtliche Besonderheiten in der Mundart von Schopfheim und Umgebung ein und vergleicht die heutige Mundart mit Erhebungen vom Ende des 19. Jahrhunderts. Daneben wird sie mit Hilfe von „Wort-Geschichten“ und am Beispiel von Sprichwörtern und Redewendungen die Originalität und den Charme der alemannischen Mundart für sich sprechen lassen.  
Leitung: Friedel Scheer-Nahor  
Mi., 21.03.2018, 20:00 – 21:30 Uhr  
Stadtbibliothek Schopfheim, Hauptstraße 7  
Gebühr: 7,00 €

**1.0021 30. Internationale Schopfheimer Mund-Art Literatur-Werkstatt**  
Die „30. Internationale Schopfheimer Mund-Art Literatur-Werkstatt“ findet vom 23. – 25.03.2018 mit sechs Mundart-AutorInnen aus Frankreich, Österreich, der Schweiz und Deutschland statt. Öffentliche Lesung am Samstag, dem 24.03.2018 um 20:00 Uhr in St. Agathe, Schopfheim-Fahnau.  
Organisator und Autor: Markus Manfred Jung  
Weitere Informationen: [www.markusmanfredjung.de](http://www.markusmanfredjung.de)

**1.001 Verlorene Kindheit? Kindheit im Heim gestern und heute**  
Die Vorstellungen von richtiger Erziehung und davon, wie eine „schöne Kindheit“ aussehen sollte, spiegeln vieles wieder, was eine Gesellschaft ausmacht. Die Art der Zuwendung zum Kind, der Grad der Individualität, der ihm zugestanden wird, all das ist kulturell unterschiedlich. Aber auch innerhalb der deutschen Gesellschaft hat sich ein enormer Wandel vollzogen. Dieser Wertewandel wird am Beispiel der Kinderheime, Orte der institutionalisierten Erziehung, besonders deutlich.  
Die Filmreportage „Verlorene Kindheit“ von Jochen Loebbert zeigt auf, was es bedeutete, in der Nachkriegszeit ein Heimkind zu sein. Viele Jahre wurde über die dortigen Erziehungsmethoden geschwiegen, auch weil es für die betroffenen Kinder ein Makel war, im Heim aufzuwachsen. In den letzten Jahren häuften sich Berichte und Klagen von heute Erwachsenen über die seelische und teils physische Folter, die sie in den Einrichtungen erlebt haben. Beim Umgang mit ihrer Vergangenheit sind viele Einrichtungen heute wesentlich offensiver, als noch vor ein paar Jahren. Heute soll ein Kinderheim ein Schutzraum sein, Kindern Halt und Orientierung bieten. Vieles hat sich auch in der Pädagogik geändert.  
Christof Schwald, Leiter der 1860 gegründeten Jugendhilfeeinrichtung Tüllinger Höhe, wird diesen Wertewandel anhand von anonymisierten Texten aus verschiedenen Jahrzehnten deutlich machen. Jochen Loebbert und Christof Schwald stehen anschließend noch für einen Gedankenaustausch zur Verfügung.  
Leitung: Jochen Loebbert, Christof Schwald  
Mi., 07.03.2018, 19:30 – 21:00 Uhr  
Kulturfabrik, Kulturcafé  
Gebühr: 7,00 €

## GESCHICHTE

**1.011 Geschichte am Vormittag: Die Wikinger**  
Rund 300 Jahre lang sind die Wikinger der Schrecken des Abendlandes. Ab ca. 800 n. Chr. beginnen sie, Klöster und Städte auf den Britischen Inseln wie auch im Frankenreich zu überfallen und dringen dabei über die großen Flüsse tief in die entsprechenden Länder vor, so dass auch weit im Landesinneren liegende Städte wie Paris oder Köln nicht sicher sind. Sie gründen eigene Königreiche in der Bretagne, in Unteritalien oder Russland und sind überall auch als Söldner angesehen. Sie waren aber auch Händler, die ein Handelsnetz betrieben, das vom Nordkap bis in den Nahen Osten reichte. Als wagemutige Seefahrer erreichten sie um 1000 n. Chr. wohl als erste Europäer Nordamerika. Trotz des Vorhandenseins einer Runenschrift sind schriftliche Nachrichten kaum vorhanden, da die Schrift nur für kurze Texte verwendet wurde. So ist man auf die Nachrichten ihrer Feinde und die Erkenntnisse der Archäologie angewiesen. Sie sollen im Kurs vorgestellt werden.  
Leitung: Torsten Schröter  
6x montags, ab 09.04.2018, 09:30 – 11:00 Uhr  
Kulturfabrik, Raum U3  
Gebühr: 50,00 €

## RECHT – WIRTSCHAFT – FINANZEN

**1.0301 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**  
Wenn Sie durch Unfall oder Krankheit nicht mehr in der Lage sind, eigene Entscheidungen zu treffen, kann in rechtlicher Hinsicht niemand für Sie handeln, es sei denn, Sie haben Vorsorge getroffen durch eine Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung. Inhalt und Form dieser wichtigen Form der Altersvorsorge werden ausführlich besprochen und erklärt.  
Leitung: Karin Schwarz-Marty, Rechtsanwältin  
Mi., 18.04.2018, 19:30 – 21:00 Uhr  
Kulturfabrik, Kulturcafé  
Gebühr: 7,00 €

**1.031 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.  
Leitung: Heiko Brugger, Steuerberater  
Mi., 13.06.2018, 19:30 – 21:00 Uhr  
Kulturfabrik, Kulturcafé  
Gebühr: 7,00 € Barzahlung an der Abendkasse

**SWR1**  
EINS GEHÖRT GEHÖRT.

**DIE GRÖSSTEN HITS ALLER ZEITEN.**

SWR1 – DAS ERFOLGREICHE PROGRAMM FÜR IHRE HÖRFUNKWERBUNG.  
WEITERE INFORMATIONEN UNTER TELEFON 0711 929-12951,  
SWRMEDIASERVICES.DE ODER MAILEN SIE UNS: WERBUNG@SWR.DE

SWR1.DE

**vhs**  
Volkshochschule Schopfheim

**VHS-Geschenkgutscheine**  
Das besondere Geschenk.

**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 Schullerferien bleibt das Café geschlossen

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!**

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

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

### 1.032 Vortrag: Kleine Finanzkunde für Grenzgänger

Die Situation der Grenzgänger bei Geldanlage, Altersvorsorge und Steuern ist komplex, da zwei Systeme, das deutsche und das schweizerische, beachtet werden müssen. In beiden Ländern gibt es immer wieder Neuerungen wie die Änderung der Besteuerung bei Schweizer Renten in Deutschland 2016. Zwar ist das Reformprojekt „Altersvorsorge 2020“, das gravierende Änderungen bei AHV und 2. Säule vorsah, bei der Volksabstimmung 9/2017 durchgefallen, aber es wird weitere Reformvorstöße geben. Für die meisten Grenzgänger stellt die Schweizer Pensionskasse einen erheblichen Teil der Altersvorsorge dar, aber Pensionskassen-Begrifflichkeiten wie „Freizügigkeitskapital“, „Koordinationsabzug“ oder „überobligatorische Vorsorge“ sind nicht selbsterklärend. Der Zweiländer-Status bringt eine Reihe von Fragen mit sich: Wie werden die Schweizer Renten in Deutschland seit 2016 besteuert? Was ist von einer Direktversicherung für Grenzgänger als Steuersparmodell zu halten? Woran muss man denken, wenn man seine Schweizer Stelle aufgibt?

Natürlich findet man zum Thema Grenzgänger eine Menge Informationen im Netz, aber diese stammen fast ausschließlich 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 bankenunabhängiger Honoraranlageberater und Buchautor („Die große Fondslüge – falsch beraten von Finanztest, Sparkassen und Banken“), aus unabhängiger Sicht die Situation deutscher Grenzgänger in der Schweiz.

Leitung: Michael Ritzau  
Mi., 16.05.2018, 19:30 – 21:00 Uhr  
Kulturfabrik, Kulturcafé  
Gebühr: 7,00 €

### 1.033 Grundkenntnisse im Finanzbereich

Haben Sie allgemeines Interesse an finanziellen Themen oder möchten Sie grundsätzliche Informationen im Finanzbereich? In diesem Kurs erhalten Sie in den Bereichen Budgetplanung, Vermögensaufbau, Ansparung und Anlagen, Versicherungen, Finanzierungen und Förderprogramme, Vorsorge und steuerliche Förderungen Grundkenntnisse vermittelt. Durch die ausgehändigten Kursunterlagen können Sie auch jederzeit nach Kursende Ihre Kenntnisse wieder auffrischen. Keine Vorkenntnisse oder Vorbereitung nötig.

Leitung: Frank Beckert, eidg. dipl. Bankwirtschafter, gepr. Vermögensberater  
2x samstags, ab 07.04.2018, 09:00 – 13:15 Uhr  
Kulturfabrik, Raum 01  
Gebühr: 60,00 €

## EXKURSIONEN – FÜHRUNGEN – BESICHTIGUNGEN

### 1.003 Betriebsbesichtigung Endress+Hauser, Maulburg

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

Nach einer kurzen Begrüßung und Vorstellung der Firma folgt ein 1,5 stündiger Betriebsrundgang. Zum Abschluss werden die Besucher zur Kaffeepause eingeladen.

Anmeldeschluss für die Betriebsbesichtigung ist am 13.10.2017. Ihre Namen werden für die Besichtigung an Endress+Hauser weiter gegeben. Die Anfahrt erfolgt mit Privat-PKWs.

Treffpunkt ist der Besuchereingang von Endress+Hauser.

Mi., 28.03.2018, 14:00 – 16:30 Uhr

Endress+Hauser Maulburg

Gebühr: Gebührenfrei!

### 1.041 Führung durch die Forellenzucht am Schuhlochbach mit anschließendem Räuchern im Adler

Die Führung beginnt mit einem schönen Aperitif in der Fischzucht mit Winzersekt und Räucherfischhäppchen. Anschließend führt Christoph Ebi die Teilnehmer/innen durch die Forellenzucht am Schuhlochbach. Dabei gibt es ausführliche Informationen zur Aufzucht der Fische. Im Anschluss an die Führung wird Christoph Ebi im Gasthaus Adler Forellen frisch räuchern, die dann gemeinsam verspeist werden, dazu gibt es ein Vorspeisen- und Salatebuffet.

Am Treffpunkt Adler werden Fahrgemeinschaften zur Fischzucht gebildet.

Leitung: Christoph Ebi, Räuchertonne Adler, Ausbilder für Fischverwertung

Sa., 23.06.2018, 15:00 – 19:00 Uhr

Treffpunkt Gasthaus Adler in Zell-Atzenbach

Gebühr: 28,00 € inklusive Aperitif und Abendessen

Kinder bis 10 Jahre kostenlos, von 10 bis 17 Jahren 14,00 €

Anmeldeschluss: 15.06.2018



## 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.

### 1.094 Für Eselliebhaber und Kräuterinteressierte – Kräuterwanderung im oberen Hotzenwald

In Begleitung eines Heilpflanzenpädagogen, Natur- und Landschaftsführers und seinem gemütlichen Eselpärchen begeben Sie sich auf den Weg zu unseren heimischen Wild- und Heilkräutern. Lernen Sie die eiszeitlich geprägte Flora im Oberen Hotzenwald kennen. Am Ursprung der Hauensteiner Murg, auf knapp 1000 Metern, finden wir eine erhaltenswerte Landschaft mit besonderen Pflanzen in den Hochmooren, Feuchtwiesen und Hochstaudenfluren.



Die Biologische Station, der Klausenhof, ein Glasbläser und eine Wildpflanzengärtnerei liegen auf dem 9 km langen Rundweg. Im Gugelturm-Stüble des Schwarzwaldvereins wollen wir einkehren. Eine kleine Überraschung, wie man Frühlingskräuter und Wildfrüchte schmackhaft zubereiten kann, erwartet Sie.

Bitte ausreichend zu Trinken mitbringen, Regencap, festes Schuhwerk und ein Rucksackvesper.

Anmeldungen bitte spätestens 2 Werktage vor der Wanderung. Es bestehen Möglichkeiten, mit dem ÖPNV zum Steinernen Kreuz zu gelangen.

Leitung: Oliver Haury Landschaftsführer (ZNL-banu), Heilkräuterpädagoge

Sa., 09.06.2018, 11:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt Wehrhalden, Steinernes Kreuz, Herrischried

Gebühr: 35,00 €

Für Familien 65,00 €

### 1.095 Für Eselliebhaber und Kräuterinteressierte – Esel-Hiking. Zur Apotheke unserer Vorfahren

Umgehen Sie die „Frühjahrsmüdigkeit“ durch den Gebrauch von frischem Pflanzengrün. In Begleitung eines gutmütigen Eselpärchens lernen Sie auf dem 5 km langen Rundgang, entlang des Wehrer Erdmannsweges, das Unterscheiden und sichere Bestimmen der Wildkräuter. In dieser Dolinenlandschaft sammeln wir nachhaltig und achtsam frische, junge Frühlingskräuter. Im Anschluss bekommen Sie Tipps und Rezeptvorschläge, wie Sie Ihr Sammelgut schmackhaft zubereiten können. Bitte Sammelkörbchen oder Stoffbeutel und Taschenmesser mitbringen.

Anmeldungen bitte spätestens 2 Werktage vor der Wanderung. Leitung: Oliver Haury Landschaftsführer (ZNL-banu), Heilkräuterpädagoge

Fr., 20.04.2018, 13:30 – 17:15 Uhr

Treffpunkt Kirche, Hasel

Gebühr: 21,00 €

Für Familien 35,00 €

## Mitmach-Hofführungen 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.

1.042: Sa., 07.04.2018, 11:00 – 12:30 Uhr

1.043: Sa., 05.05.2018, 11:00 – 12:30 Uhr

1.044: Sa., 02.06.2018, 11:00 – 12:30 Uhr

1.045: Sa., 07.07.2018, 11:00 – 12:30 Uhr

Für alle Hofführungen gilt:

Leitung: Susanne Greiner

Sonnenhof, Sattelhof 3, Schopfheim

Gebühr: 6,50 € Erwachsene, 4,50 € Kinder, 16,00 € Familien

## Rechtsanwältinnen

Claudia Kohleiss-Rottmann

zugl. zertifizierte Testamentsvollstreckerin

Karin Schwarz-Marty

zugl. Berufsbetreuerin

Alexa Jacob

Oberrheinplatz 5

D-79618 Rheinfelden

Tel. 0 76 23 / 6 37 37 + 2 02 57

Fax 0 76 23 / 98 42

E-Mail: info@kanzlei-kohleiss-rottmann.de

Erbrecht, Betreuungsrecht,

Vorsorgevollmachten & Patientenverfügungen

Bau- & Architektenrecht, Mietrecht, Familienrecht, Strafrecht

## UMWELTBILDUNG – VERBRAUCHERFRAGEN

### 1.046 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: Andreas Blum, Energieberater der Verbraucherzentrale jeden 1. Mittwoch im Monat von 16:00 – 18:00 Uhr Stadtverwaltung, Hauptstraße 23, Zimmer Nr. 306, Besprechungszimmer im Dachgeschoss

Gebühr: 7,00 €

Für einkommensschwache Haushalte mit entsprechendem Nachweis ist das Angebot kostenfrei.

### 1.047 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).

Leitung: Martin Linemann, Obstbauberater

Am Freitag, den 09.03.2018 findet von 19:30 Uhr bis 21:30 der Theorie teil statt, am Samstag, den 10.03.2018 nach Absprache mit den Teilnehmer/innen von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr ein Praxis-Schnitt.

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 35,00 €

### 1.048 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, weggeworfen, weil sich eine Reparatur scheinbar nicht mehr lohnt. Dinge zu reparieren, statt sie wegzuerwerfen und neu zu kaufen, ist ein kleiner Beitrag, damit die Stadt ihr klimapolitisches Ziel, bis 2050 klimaneutral zu werden, erreichen kann. In Schopfheim gibt es diese Initiative seit 2016. Das Repair-Café sucht jederzeit weitere Helfer, vor allem Reparateure.

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

Nächste Termine: Sa., 03.02.2018, Sa., 14.04.2018 und Sa., 09.06.2018, jeweils von 10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Aula

Gebühr: Gebührenfrei!

### 1.049 Vortrag: Das Haus als Kraftwerk – Mit Effizienz und Solarstrom mehr Strom erzeugen als verbrauchen



Viele Häuser können über das Jahr betrachtet mehr Strom erzeugen als sie verbrauchen. Die Energieagentur Landkreis Lörrach gibt dafür Tipps zum Stromsparen im Haushalt. Außerdem wird der aktuelle Stand der Solarstromerzeugung aufgezeigt.

In Zusammenarbeit mit der Stadt Schopfheim und der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.

Leitung: Mathias Muschal

Mi., 20.06.2018, 19:30 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

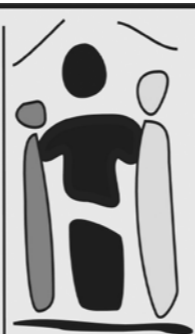
Gebühr: Gebührenfrei!

## Das Nachhilfe-Studio

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

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

Hauptstrasse 14  
79650 Schopfheim



## PÄDAGOGIK

### 1.051 Ausbildungskurs für Familienpaten

Das Projekt Familienpaten sucht freiwillige Helferinnen und Helfer für ein ehrenamtliches Engagement in Familien. Themen: Pädagogik, Entwicklungspsychologie, Medien, Erste Hilfe  
Der neue Kurs umfasst 10 Termine.

Kursbeginn und genaue Termine stehen noch nicht fest. Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an den Kinderschutzbund.

Leitung: Angelika Kölbl

Im März 2018 beginnt ein neuer Kurs. Die genauen Daten können Sie beim Kinderschutzbund erfragen: info@kinderschutzbund-schopfheim.de

Gebühr: Gebührenfrei!



## PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG – PSYCHOLOGIE

### 1.061 Resilienz – Krisen meistern, Katastrophen vermeiden

Vortrag und Diskussion

Für viele von uns wird vieles einfach zu viel! Die Belastungen in Beruf und Familie führen uns an Grenzen und in Grenzerfahrungen. In diesem „Spiel“ steht oft auch die Gesundheit auf dem Spiel. Gleichzeitig lassen sich manche Stressfaktoren nicht ohne weiteres „ausschalten“. Vielmehr geht es um einen gesunden Ausgleich zwischen Belastung und Entspannung, zwischen eigenen und fremden Bedürfnissen, zwischen Aktivität und Ruhe. Die „Resilienz“-Forschung der letzten Jahre liefert hier wichtige Einsichten und Impulse. „Resilienz“ meint hier die Fähigkeit, bewusst, reflektiert und klug durch Herausforderungen zu Krisen zu steuern und vielleicht am Ende stärker zu sein als zuvor.

Der erfahrene Coach und Resilienz-Experte Wernfried Hübschmann erläutert das Thema, gibt Hintergründe und praktische Tipps und freut sich auf eine lebhaftige Diskussion.

Leitung: Wernfried Hübschmann

Fr., 18.05.2018, 19:30 – 21:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum 03

Gebühr: 7,00 €, Barzahlung an der Abendkasse

### 1.062 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, 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 bin@ideekreis.de, Tel. 07625 / 928 34 59 oder über die Internetseite www.ideekreis.de erreichen.

zwei Infoabende zur Kursreihe finden am Donnerstag, den 01.03.2018 und am Freitag, den 02.03.2018 jeweils von 19:00 bis 20:00 Uhr im Raum U2 bzw. U3 statt.

Leitung: Dorothee Lindeman

Erstes Treffen 08.03.2018, 19:00 Uhr

Während des ersten Treffens werden die Folgetermine gemeinsam vereinbart.

Alte Scheune, Hauptstr. 151

Gebühr: 160,00 €

### 1.0621 Infoabend zur Kursreihe: Wishcraft – „Herausfinden, was ich wirklich will“

Infoabend zum Kurs 1.062.

Leitung: Dorothee Lindeman

Do., 01.03.2018, 19:00 – 20:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: Gebührenfrei!

### 1.0622 Infoabend zur Kursreihe: Wishcraft – „Herausfinden, was ich wirklich will“

Infoabend zum Kurs 1.062.

Leitung: Dorothee Lindeman

Fr., 02.03.2018, 19:00 – 20:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: Gebührenfrei!

### 1.063 Trauercafé

Wenn ein vertrauter Mensch stirbt, verändert sich unser Leben. Die Welt gerät aus den Fugen, nichts ist mehr wie es einmal war. Viele Fragen sind da, auf die wir noch keine Antworten wissen.

Es kostet unendlich viel Kraft, den Alltag zu meistern. Trauer ist keine Krankheit, sondern ein ganz persönlicher Prozess, ein Weg. Auf dem Weg können wir Orte entdecken, wo wir Ruhe erfahren, Halt finden und uns stärken.

Wir möchten sie einladen, ihrer Trauer Raum und Zeit zu geben, für sich und im Austausch mit Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind.

Das Trauercafé ist offen für alle Trauernden gleich welcher Religion oder Weltanschauung.

Sie werden im Trauercafé von einer Trauerbegleiterin der ambulanten Hospizgruppe und Frau Lechner begleitet.

Termine: jeden 2. Freitag im Monat von 15:30 bis 17:30 Uhr, weitere Termine für 2018: 13. April, 11. Mai, 8. Juni, 13. Juli, 10. August, 14. Sept., 12. Okt., 9. Nov., 14. Dez.)

Ort: Georg's Café im Georg Reinhard Haus, Schopfheim, Bannmattstraße 9.

Es erfolgt eine monatliche Ankündigung im Tagesspiegel der Presse. Bei Fragen wenden sie sich bitte an die ambulante Hospizgruppe Schopfheim, Lore Barnet, Koordinatorin, Tel.: 07622-697596-50, Mail: hospizgruppe@diakonie-schopfheim.de oder an Heike Lechner, Diakonin, Georg Reinhard Haus Tel.: 07622/3900-136 Mail: h.lechner@grh-schopfheim.de

Gebühr: Gebührenfrei!

### 1.064 Dialog als Weg der Erkenntnis

Versinkt die Welt im Krieg? Richten wir Menschen die Welt zugrunde? Vereinzelt der Mensch, weil Partnerschaften nicht mehr funktionieren? Und was können wir tun? Fragen wie diese beschäftigen uns in diesem Kurs. Worüber genau wir diskutieren, ergibt sich dabei erst aus den Themen, die für die Teilnehmer am jeweiligen Abend im Vordergrund stehen. Dieses Angebot setzt die Bereitschaft voraus, in sich hineinzuhören, Gedanken, Empfindungen in Worte zu fassen und sie zur Diskussion zu stellen. Jeder weiß (schon) etwas und kann sich auf dieser Basis eine vorläufige Meinung bilden. Zum einen wissen wir oft mehr als uns bewusst ist. Zum anderen bringt die Gruppe weitere Informationen ins Gespräch. Durch unterschiedliche Sichtweisen der Teilnehmer kann der Erfahrungshorizont der Einzelnen erweitert werden. Zusätzliche Fakten, andere Standpunkte können das eigene Urteil bekräftigen oder aber zeigen, dass es ein Vor-Urteil ist. So kann das Gespräch die Bereitschaft stärken, die eigene Meinung auch einmal zu korrigieren. Manchmal ist das mit einem regelrechten Aha-Erlebnis verbunden. In diesem Sinne möchte ich an 5 Abenden einen Dialog führen, bei dem deutlich wird, dass der Weg zu mehr Erkenntnis letztlich ein Prozess ist, der nie endet. Als Prüfstein, ob eine Sichtweise tragfähig ist oder nicht, dient dabei immer die Welt der Fakten. Mein Name ist Siegfried Nitsch. Ich bin 69 Jahre alt, Diplomsoziologe und Erlebnispädagoge. Über 20 Jahre lang habe ich im Bildungswerk der Wirtschaft in der Aus- und Weiterbildung gearbeitet. Danach führte ich 17 Jahre lang Kurse zur Gruppenbildung in meinem Teamseilgarten durch. Firmen, Institutionen, Vereine und Schulen besuchten meine Outdoor-Seminare zur Teamarbeit. Besonders spannend und interessant war für mich zu erleben, wie die unterschiedlichsten Menschen hierbei wunderbar zusammengearbeitet haben, über alle Vor-Urteile hinweg.

Leitung: Siegfried Nitsch

5x mittwochs, ab 14.03.2018, 18:30 – 20:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 05

Gebühr: 48,00 €

### 1.065 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

Erstkontakt über die VHS Schopfheim, Telefon 07622/6739-174;

E-Mail: a.buehler@schopfheim.de

Termine nach individueller Vereinbarung

Gebühr: 45,00 € pro Beratungsstunde



## RELIGION – ETHIK

### 1.081 Buchvortrag – Jesu Stellung im Islam

Glauben wir an denselben Gott? Das Christentum und der Islam haben in der Tat viele Gemeinsamkeiten, die dem einzelnen oft gar nicht bewusst sind. Obwohl im Mittelpunkt dieser beiden großen Weltreligionen der Glaube an den einen und einzigen Gott steht, könnten die Unterschiede nicht größer sein. Bei einem genaueren Vergleich stellt man nämlich fest, dass Jesus im Islam nicht dieselbe Stellung hat wie im Christentum. Dass der Gott der Christen nicht identisch ist mit dem Gott der Muslime, erkennt man vor allem daran, wenn man die Sichtweisen der Person Jesu im Islam und im Christentum vergleicht.

Leitung: Ivan Szabo

Mi., 14.03.2018, 19:30 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

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



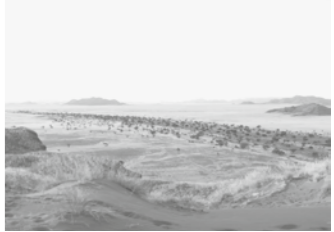
**FOTOSTUDIO  
DOPPSTADT**  
HAUPTSTRASSE 111 79650 SCHOPFHEIM  
07622-5341  
WWW.DOPPSTADTPHOTOGRAPHY.DE

## STUDIENREISEN

### 1.091 Studienreise: Namibia – Luxus der Weite

Eine Reise der VHS Schopfheim in Zusammenarbeit mit Margit Jüngerkes und AST.

Namibia ist eines der reizvollsten Länder Afrikas und zurzeit als Reiseziel so gefragt wie nie zuvor. Namibia – das sind endlose Weiten, sattgrünes Grasland bis zum Horizont, weite Ebenen und Plateaus, die weltweiten höchsten Sanddünen bei Sossusvlei, die Wüsten und Steppen, sowie die fast unbewohnten Regionen des riesigen Landes. Namibia ist Luxus der Weite!



Margit Jüngerkes hat sowohl privat als auch in Zusammenarbeit mit der VHS Schopfheim Namibia mehrmals bereist. Sie ist fasziniert von diesem großartigen Land, von seiner Kultur und den Menschen. Weite und Ruhe lassen sich in Namibia neu erleben. Beeindruckend ist das Spiel der Farben bei Tagesanbruch oder bei Sonnenuntergang. All dies und noch mehr sind Grund genug für Margit Jüngerkes im Mai 2018 noch einmal eine ganz besondere Reise nach Namibia anzubieten. Reiseroute und Programm sind so ausgewählt, dass die Schönheit des Landes mit mehr Ruhe und Intensität erlebt werden kann, als dies auf herkömmlichen Reisen möglich ist. Die Reise wird unter anderem in die Kalahari, die Namib Wüste, nach Swakopmund und in das Erongo Gebirge führen. Die Begegnung mit der Tierwelt steht als ein weiterer Höhepunkt zum Abschluss der Reise in einem beeindruckenden Private Game Reserve auf dem Programm.

Die vollständige Reiseausschreibung kann bei der VHS Schopfheim angefordert werden. Gerne berät sie auch Margit Jüngerkes unter Telefon: 07623 / 62744

Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters.

Reisedaten: 15.05. bis 25.05.2018

Leitung: Margit Jüngerkes

Gebühr: Reisepreis: 3.468,00 € pro Person im Doppelzimmer

**SCHARFER DRUCK  
FÜR WÜRZIGES DESIGN!**

Die Mischung macht's ...



DRUCK UND MEDIENHAUS  
**UEHLIN**  
INHABER: HUBERT MÖSSNER

www.uehlin.de

**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 Staffe lung zu erhöhen.

## 1.092 Vorankündigung: Studienreise Burgund – Kirchen, Klöster und Genuss

Eine Studienreise der Volkshochschule Schopfheim in Zusammenarbeit mit Völz Reisen Schopfheim

Das Burgund im Herzen Frankreichs bietet Genießern und Kulturinteressierten gleichermaßen bleibende Eindrücke. Neben dem Burgunderwein, der gerne auch in der regionalen Küche Verwendung findet, kommen noch viele weitere Köstlichkeiten aus dieser Gegend, kulinarisch hat das Burgund einiges zu bieten. Dijon, eine pulsierende Universitätsstadt, wird der Ausgangspunkt dieser Kultur- und Genussreise sein.

Weinproben, ein Besuch im Hôtel-Dieu im benachbarten Beaune, das über 500 Jahre lang als Krankenhaus genutzt wurde, die Klöster Fontenay und Cluny sowie die Kathedrale von Vézelay stehen auf dem Reiseprogramm. Auf der Rückfahrt bietet ein Zwischenstopp in Besançon die Möglichkeit, die Hauptstadt der Franche Comté, die sich selbst „Hauptstadt der Zeit“ nennt, kennen zu lernen.

Die Reisegruppe wird zentral im Hotel „Ibis Styles Dijon Central“ übernachten. Im Reisepreis inbegriffen sind Frühstück und Abendessen. Die detaillierte Reisebeschreibung ist bei der Volkshochschule erhältlich.

Im Herbst 2018 findet ein Vorbereitungstreffen zur Studienreise statt.

Leitung: Katrin Nuiro

5-Tage Reise

Mittwoch, 31. Oktober bis Sonntag, 04.11.2018

Treffpunkt: Busbahnhof Schopfheim,

Gebühr: 681,00 € pro Person im Doppelzimmer



## LÄNDERKUNDE

### 1.093 Mit dem Segelboot durch Feuerland und um Kap Horn– Vortrag und Reisefilm

„Mit dem Segelboot durch Feuerland und um Kap Hoorn“ ist ein zweiteiliger Reisefilm. Der erste Teil enthält eine kurze Einführung über das Zustandekommen des Films und die Anreise. Anschließend die Überfahrt mit dem Segelboot von Argentinien über den Beagle Canal nach Chile. Weiter geht die Fahrt durch die Inselwelt und die Kanäle von Feuerland. Schließlich erfolgt dann die Umrundung von Kap Hoorn.

Im zweiten Teil geht es weiter im Beagle Canal nach Porto Williams und anschließend westwärts in die Wunderwelt der Gletscher der Darwin Kordillere.

Leitung: Immo Schmidt

Mi., 11.04.2018, 19:30 – 21:45 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

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

## MEDIENBILDUNG – DIGITALISIERUNG

### 1.111 Eltern/Pädagogen ONLINE: Soziale Netzwerke – Eine praxisorientierte Veranstaltung für Erziehende und Lehrende

Vor allem für Kinder und Jugendliche sind Soziale Netzwerke die zentralen Kommunikationsmedien. Sie durchdringen ihren und häufig auch unseren Alltag. „Eltern/Pädagogen ONLINE“ gibt Antworten, welche Möglichkeiten Soziale Netzwerke bieten, was an ihnen fasziniert und geht auf Risiken ein. Die Teilnehmenden können an einfach zu bedienenden Tablets in einem Sozialen Netzwerk experimentieren und dabei – begleitet von erfahrenen Medienpädagogen – neue Erfahrungen machen.



Orientierungswissen über soziale Netzwerke und praktische Erfahrungen am Tablet:

Soziale Netzwerke bieten die Möglichkeit, sich selbst (kreativ) darzustellen, soziale Kontakte zu knüpfen und zu festigen sowie Fragen im Freundeskreis und mit der Öffentlichkeit zu diskutieren. Sie haben für die Identitätsfindung besondere Bedeutung. Alleine Facebook zählt über eine Milliarde Mitglieder und ist zudem über das Smartphone zum ständigen Begleiter geworden, vor allem der jüngeren Generation.

Die Veranstaltung unterstützt Erziehende dabei, Orientierungswissen über Soziale Netzwerke zu erwerben und möchte so Gespräche zwischen den Generationen erleichtern und zu Diskussionen anregen über Fragen wie:

„Was kann man in Sozialen Netzwerken von sich preisgeben?“

„Was sollte man nicht posten?“

„Was kann man tun, um auf Gefahren wie Datenmissbrauch und Überwachung zu reagieren?“

„Was bedeutet der Wandel der Kommunikationswege für unsere Gesellschaft?“

Hinweise:

Um aktiv teilzunehmen und auszuprobieren, ist ein eigener Facebook-Account erforderlich. Deswegen richtet sich die Veranstaltung vorwiegend an Eltern und pädagogisch Tätige, die zum Zeitpunkt der Veranstaltung einen Facebook-Account haben. In der Veranstaltung benötigen die Teilnehmenden ihre Zugangsdaten für ihren Facebook-Account.

Die Veranstaltung wird von der VHS Schopfheim organisiert und von der Bundeszentrale für politische Bildung, dem ComputerProjekt Köln e.V. und der Akademie Remscheid für Kulturelle Bildung e.V. durchgeführt.

Leitung: Bundeszentrale für pol. Bildung

Sa., 16.06.2018, 09:00 – 13:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 10,00 € inklusive Getränke und kleinem Snack

## PRÜFUNGSVORBEREITUNG

### 6.0711 Fit in Mathe/Prüfungsvorbereitung Mathe Abi 2018 – Allgemein bildendes Gymnasium

Pflichtteil und Wahlteil: Geometrie, Stochastik (Wahlteil Analysis: siehe Kurs Osterferien)

Der Kurs bietet die Möglichkeit Abituraufgaben der letzten Jahre zu üben. Anhand thematisch zusammengestellter Übungsblätter werden Aufgaben gerechnet. Wichtige Formeln für den Pflichtteil werden vorgestellt und geübt.

Bitte Taschenrechner und Merkhilfe mitbringen.

Leitung: Gabriele Peter-Muth

8x montags, ab 19.02.2018, 17:00 – 18:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum 03

Gebühr: 71,00 €

### 6.0712 Fit in Mathe/Prüfungsvorbereitung Mathe Abi 2018 – Allgemein bildendes Gymnasium

Wie Kurs 6.0711

Leitung: Gabriele Peter-Muth

8x montags, ab 19.02.2018, 18:30 – 20:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 03

Gebühr: 71,00 €

### 6.0721 Fit in Mathe/Prüfungsvorbereitung Mathe Abi 2018 – Allgemein bildendes Gymnasium

Wahlteil: Analysis

Bearbeitet werden ausgewählte Wahlaufgaben aus Prüfungen der letzten Jahre. Die Aufgaben sind dabei nach den Themen allg. Funktionsuntersuchung, e-Funktionen und Wachstumsfunktionen zusammengestellt.

Der Taschenrechner und die Merkhilfe (Formelsammlung) sind unbedingt erforderlich.

Leitung: Gabriele Peter-Muth

Mo.-Do., ab 26.03.2018, 10:00 – 11:30 Uhr, 4x

Kulturfabrik, Raum 03

Gebühr: 42,00 €

### 6.0722 Fit in Mathe/Prüfungsvorbereitung Mathe Abi 2018 – Allgemein bildendes Gymnasium

Wie Kurs 6.0721

Leitung: Gabriele Peter-Muth

Mo.-Do., ab 26.03.2018, 11:30 – 13:00 Uhr, 4x

Kulturfabrik, Raum 03

Gebühr: 42,00 €

## 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](http://www.konstanz.ihk.de)





KULTURELLE VERANSTALTUNGEN – AUSSTELLUNGEN

2.000 „Paris-Rom-Berlin“ – Chanson goes Gypsy

Ein schwungvoller Abend mit Gypsy Note mit der Akkordeonistin und Sängerin Christine Schmid und dem Gitarren-Virtuosen Gaetano Siino

Frech, frivol und witzig, aber immer mitten ins Herz, geht die musikalische Reise von französischen und deutschen Chansons bis hin zu neapolitanischen Canzone gespickt mit rhythmischen Gypsy-Solos à la Django Reinhardt.



Christine Schmid stellt auch ihre neue CD „Paris-Berlin“ – französische Chansons mit eigenen deutschen Texten – vor.

Die an Konservatorium, Jazzschule und Opernstudio studierte Akkordeonistin und Sängerin ist Preisträgerin des deutsch-französischen Chansonpreises und spielt seit ihrem 3. Lebensjahr Akkordeon. Als Chanson-Sängerin und Akkordeonistin folgten TV-Auftritte in Paris, der Schweiz und Deutschland, mit „Gypsy“ Jazz am Jazzfestival New Orleans und als klassische Sängerin in den Hauptrollen „Aida“ und „Tosca“ in Italien.

Gaetano Siino aus Sizilien ist ein „Viel-Saitiger“ Gitarrist, musikalisch erfahren, tätig als diplomierter Gitarrist-Komponist und in unterschiedlichen Musikrichtungen zu Hause. Bekannt durch erfolgreiche Konzertauftritte in Italien, trat er auch im italienischen Fernsehen RAI auf und nahm an internationalen Gitarren Festivals teil.

Fr., 08.06.2018, 20:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 17,00 € (Barzahlung an der Abendkasse bzw. Kartenvorverkauf im VHS-Büro)

2.056 22. Orientalisches Tanzfest für Frauen

Unsere Kursleiterinnen Beatrice-Saida und Soumeya freuen sich mit ihren Schülerinnen und Tanzgästen aus der Regio zum 22. Mal das Orientalische Frauentanzfest zu feiern. Es findet am Samstag, den 9. Juni 2018 um 19.00 Uhr statt. Alle tanzbegeisterten Frauen, Kursteilnehmerinnen, Ehemalige, sind herzlich eingeladen zu einem hüftbeschwingten Abend mit Showprogramm, Mitmachtanzen, Orientalischer Disco und Mitbringbuffet. Den Veranstaltungsort erfahren Sie aus der Tagespresse und bei den Veranstalterinnen Beatrice-Saida 07621/5836165 und Soumeya 07629/1502

Um eine kleine Spende zur Unterstützung der Veranstaltung wird gebeten.

Leitung: Gisela Pieger, Beatrix Giovanazzi

Sa., 09.06.2018, 19:30 – 22:00 Uhr

2.001 Origami!

Ausstellung mit Faltmodellen vom 16.01. bis 09.03.2018

Die japanische Tradition des Papierfaltens ohne weitere Hilfsmittel oder Werkzeuge ist eine faszinierende Beschäftigung, die Konzentration, Präzision und räumliches Verständnis fördert, vor allem aber riesengroße Freude bereitet.



Ruth Loibl, die im Frühjahrssemester verschiedene Origami-Workshops anbietet, zeigt viele verschiedene Modelle, die auf den grundlegenden Faltschritten basieren und durch die Fülle schöner Papiere variiert werden. Die Ausstellung widmet sich den Motiven, die junge und alte Menschen mit etwas Geduld und unter Anleitung auf Anhieb falten können. Und sie zeigt die Vielfalt der Origami-Themen: Tiere, Blüten, schöne Schachteln, Spielzeuge wie Hüpfrosch, Kaleidoskop oder Klappfiguren bis zu Star-Wars-Figuren oder Fantasy-Drachen.

Leitung: Ruth Loibl

Die Ausstellung ist werktags jeweils von 08:00 bis 20:00 Uhr geöffnet. Ausstellungsdauer: 16.01. bis 09.03.2018

Kulturfabrik, Flur

Gebühr: Gebührenfrei!

2.002 Ausstellung Susanne Marz

Vom 14.04. bis 30.06.2018 sind im Flur der Kulturfabrik Bilder von Susanne Marz zu sehen. Die Künstlerin ist eine ehemalige VHS-Kursteilnehmerin und wurde von Ihrer Dozentin dazu ermutigt, ihre Bilder auch der Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Die Vernissage zur Ausstellung findet am Samstag, den 14.04.2018 um 17:00 Uhr statt.

Die Ausstellung ist werktags von 08:00 bis 20:00 Uhr geöffnet.

2.003 Vorankündigung: „Lichtblicke“ – Ausstellung der „f7Gruppe“ in der Städtischen Galerie

Vom 23.09. bis 21.10.2018 findet in der Städtischen Galerie in der Kulturfabrik die Ausstellung „Lichtblicke“ der Künstlergruppe f7Gruppe statt. Schwerpunkt der Gruppe ist die Fotografie. Ausstellen werden Tina C. Schöpferer, Fabienne Domb, Chris Rüttschlin, Kurt J. Rosenthaler und Martin Keßler)

sonntags, mittwochs u. samstags, ab 23.09.2018, jeweils 14:00 – 17:00 Uhr

Städtische Galerie in der Kulturfabrik

2.111 Dia-Vortrag VISION ERDE: Meine Mongolei

Eine Reise in die Mongolei – Faszinierende Bilder, unvergessliche Abenteuer und eine Prise Humor.

Die Regisseurin und Autorin Byambaa wurde bekannt für ihren Oscar-nominierten Film „Die Geschichte vom weinenden Kamel“. Die gebürtige Mongolin gilt als Chronistin ihres Landes und widmet sich neben ihrer Filmarbeit der Fotografie.

Wenn Byambaa von ihrer Heimat – der Mongolei – erzählt und dabei ihre imposanten, musikuntermalten Bilder zeigt, hat man das Gefühl, all die Abenteuer selbst mitzuerleben. Mit authentischem Live-Kommentar dokumentiert sie die einzigartigen Landschaften und erzählt von den Menschen, die in dieser unendlichen Weite im Einklang mit der Natur leben. Aber sie zeigt auch die Veränderungen in einem Land, das versucht, sich an die neue Zeit anzupassen. 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

Leitung: Byambasuren Davaa

Mo., 05.03.2018, 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

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., 17.03.2018, 14:00 – 15:30 Uhr

Treffpunkt: Kronenbrunnen am Lindenplatz

Gebühr: 6,00 € Barzahlung bei der Kursleitung

Freies Radio Wiesental ... anderes Hören. Includes contact info, address, and program details.

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 Jugendlischer im Ort aufhielt, was ihn besonders beeindruckte und wie er verschiedene Örtlichkeiten Schopfheims wahrgenommen hatte.

Leitung: Dr. Ulla K. Schmid

Sa., 30.06.2018, 14:00 – 16:00 Uhr

Treffpunkt: Museum, Wallstr. 10

Gebühr: 6,00 € Barzahlung bei der Kursleitung

2.011 Schopfheimer VHS-Lesekreis



Sie lesen gerne spannende und unterhaltsame Bücher und möchten sich mit Gleichgesinnten darüber austauschen? Dann ist ein Lesekreis genau das Richtige für Sie. Was in englischsprachigen Ländern schon sehr beliebt ist, gewinnt auch in Deutschland immer mehr Freunde. Das Prinzip ist einfach: Man trifft sich monatlich in einer kleinen Runde und redet etwa 1-2h über ein vorher festgelegtes Buch. Der Referent stellt je nach Wunsch und Thema weitere Hintergrundinformationen zusammen.

Für die ersten Treffen werden Bücher vorgegeben, danach kann gerne jedes Mitglied Vorschläge einbringen oder man bestimmt zusammen ein Buch anhand eines vorgegebenen Themas.

In diesem Semester widmen wir uns dem Thema „Starke Frauen“.

Folgende Bücher sind als Lektüre geplant:

„Wovon wir träumten“ von Julie Otsuka

„Der Festtag“ von Graham Swift

„Brooklyn“ von Colm Tóibín

„Stolz und Vorurteil“ von Jane Austen

„Americanah“ von Chimamanda Ngozi

Beim ersten Treffen besprechen wir das Buch von Julie Otsuka:

Japanische Frauen wandern in den 20er Jahren in die USA aus um ihr Glück zu suchen und amerikanische Männer zu heiraten. Julie Otsuka schildert ihre Lebenserfahrung. 25 Jahre später kommt es nach dem Angriff auf Pearl Harbor zur Internierung der japanischstämmigen Amerikaner. Das Buch erschien 2011 und wurde begeistert von der Literaturkritik aufgekommen. Es wurde mit mehreren Preisen ausgezeichnet unter anderem mit dem PEN/Faulkner Award for Fiction.

Leitung: Katrin Faulhammer

Die Treffen finden einmal monatlich statt. Termine im Frühjahr: 06.03., 10.04., 08.05., 05.06. und 03.07.2018, jeweils von 19:00 bis 20:30 Uhr.

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: Gebührenfrei!

## TANZ

### Tanz und Fitness

#### 2.0501 Faszien-Dance NEU!

NEU

Faszial Fitness – die Zauberformel für kräftiges und flexibles Bindegewebe, fitten Beckenboden, geschmeidige Gelenke, tolle Körperhaltung – und damit Selbst-Bewusstsein. Fitness-Studio oder allein zuhause mit der Rolle arbeiten ist nicht so Dein Ding? Dann ist dieser Tanzkurs das Richtige für Dich! : Nach einem Warm-Up für die Fußmuskulatur tanzen wir nach den 4 Prinzipien des Faszial Fitness zu Musik aus verschiedenen Kulturen (z.B. Latino, Orient, Banghra, Afro) und bringen so mit viel Spaß den ganzen Körper in Schwung. Das Ganze wird abgerundet mit effektiven Dehnübungen, damit Du leicht und beschwingt nach Hause gehst. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung; Socken: Wir tanzen ohne Schuhe!; Getränk.

Leitung: Gisela Pieger

12x mittwochs, ab 11.04.2018, 18:30 – 19:45 Uhr

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 71,00 €

### Internationale Tänze

#### 2.0510 Offenes Tanzen in Schopfheim – 19. Bal Folk

19. Bal Folk

Samstag, 14. April 2018, 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 Schumann, Tel. 07622 / 66 84 21

Sa., 14.04.2018, 16:00 – 24:00 Uhr

Hülschenmatthalle Eichen, Webergasse 2

#### 2.0522 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.

Leitung: Barbara Bauer

12x donnerstags, ab 11.01.2018, 09:30 – 11:00 Uhr

Altes Rathaus Fahrnau, Hauptstr. 255

Gebühr: 58,00 €

#### 2.055 Flamenco (Sevillanas) für Frauen UND Männer

Noch ist es winterlich draußen, so wollen wir mit dem Tanzen von Sevillanas etwas andalusisches Flair in unser Leben strömen lassen! Dies ist ein in Südspanien sehr verbreiteter Volkstanz, der zum Flamenco gezählt wird. Typischerweise werden die Sevillanas paarweise getanzt, das können natürlich auch zwei Frauen sein, auch die Kinder sind in Andalusien schon mit dabei!

Keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich! „Schrittweise“ erlernen wir die erste Strophe, Frauen und Männer jeglichen Alters sind herzlich eingeladen! Bitte bequeme Schuhe mit festem Absatz und Ledersohle mitbringen. Frauen gerne auch einen schwingenden Rock.

Bei Bedarf ist eine Fortsetzung der Strophen 2-4 möglich.

Leitung: Beatrix Giovanazzi

Sa., 24.02.2018, 15:00 – 17:00 Uhr, 3x

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 38,00 €

### Orientalischer Tanz

#### 2.056 22. Orientalisches Tanzfest für Frauen

Sa., 09.06.2018, 19:30 – 22:00 Uhr

Siehe Seite 16

#### 2.0560 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 19.02.2018, 18:30 – 19:45 Uhr

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 58,00 €

#### 2.05601 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

12x montags, ab 19.02.2018, 19:45 – 21:00 Uhr

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 58,00 €

#### 2.0562 Orientalischer Tanz – Fortgeschrittene

Ein Kurs für Frauen, die schon länger orientalischen 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 bringen uns auch Latino-Rhythmen und Balkan Beatz oder Banghra und Tribal-/fusion zum Schwitzen.

Leitung: Gisela Pieger

15x mittwochs, ab 28.02.2018, 20:00 – 21:30 Uhr

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 86,00 €

### HipHop für Kinder und Jugendliche

#### 2.0591 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: Nensy Schmidt

freitags, ab 23.02.2018, 17:00 – 18:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

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

Anmeldungen und Informationsanfragen zu diesem Kurs richten Sie bitte direkt an Tanz Center just dance, Tel. 07623/747 247, www.tanzcenter-justdance.de.

#### 2.0592 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: Alessia Liguori

freitags, ab 23.02.2018, 18:15 – 19:15 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](http://www.tanzcenter-justdance.de)

#### 2.0593 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

freitags, ab 23.02.2018, 19:30 – 20:30 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](http://www.tanzcenter-justdance.de)

## MALEN UND ZEICHNEN

#### 2.071 Die Dienstagszeichner in der Werkstatt

„Jede einzelne Zeichnung braucht ihren eigenen Weg und ihre Zeit.“ (Ruth Loibl)

Skizzieren, Kritzeln, Abzeichnen, Vorzeichnen, frei Zeichnen, Federzeichnung, Pinselzeichnung, Modellierung, Schraffuren, perspektivisch Zeichnen, Proportionen, Augenmaß, Nachahmung, Vorbilder, Wunschbilder... Die Themen und Techniken des Zeichnens öffnen so viele Möglichkeiten. Wir zeichnen, schneiden, kleben und montieren immer dienstags in der Künstlerwerkstatt. Dort gibt es eine große Auswahl an Arbeitsgeräten, Materialien und Werkbeispielen und ein anregendes Umfeld. Das gemeinsame Zeichnen schafft Konzentration. Und die Gespräche in der Gruppe bringen unterschiedliche Erfahrungen, Sichtweisen und Ideen zusammen. Wir freuen uns über noch mehr Interessierte!

Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS Rheinfelden angeboten.

Leitung: Ruth Loibl

8x dienstags, ab 27.02.2018, 19:00 – 21:00 Uhr

Hebelstraße 23a, im Hinterhof, 79618 Rheinfelden

Gebühr: 82,00 € zzgl. 12,00 € Materialkosten (inklusive Skizzenbuch), diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten

 **Ihre Anmeldung**

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

**2.072 Die Dienstagszeichner in der Werkstatt**  
Wie Kurs 2.071  
8x dienstags, ab 05.06.2018, 19:00 – 21:00 Uhr  
Hebelstraße 23a, im Hinterhof, 79618 Rheinfelden  
Gebühr: 82,00 € zzgl. 12,00 € Materialkosten (inklusive Skizzenbuch), diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten

**2.076 Aquarellkurs: Blumen im Frühling**  
Bitte mitbringen:  
Aquarellfarben, Wasserbox, Bleistift, Block auf allen vier Seiten geklebt, Rubbelkrepp, am besten Chinapinsel, Tempos, Unterlagen und Schmierpapier.  
Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.  
Leitung: Renate Schmidt  
Sa., 17.03.2018, 10:00 – 16:00 Uhr  
Pavillon des Gymnasiums, Wiesenstr.5, Schönau  
Gebühr: 39,00 €  
Kooperationsveranstaltung der VHS Schopfheim mit der VHS Oberes Wiesental

**2.077 Aquarellkurs: Landschaft im Frühling**  
Bitte mitbringen:  
Aquarellfarben, Wasserbox, Bleistift, Block auf allen vier Seiten geklebt, Rubbelkrepp, am besten Chinapinsel, Tempos, Unterlagen und Schmierpapier.  
Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.  
Leitung: Renate Schmidt  
Sa., 21.04.2018, 10:00 – 16:00 Uhr  
Pavillon des Gymnasiums, Wiesenstr.5, Schönau  
Gebühr: 39,00 €  
Kooperationsveranstaltung der VHS Schopfheim mit der VHS Oberes Wiesental

NEU

## Origami

Mit Origami verwandeln wir ein einfaches Blatt Papier in eine schöne vielschichtige Figur. Dabei trainieren wir ganz nebenbei Genauigkeit, Konzentration, Ausdauer, handwerkliches Geschick und räumliches Vorstellungsvermögen. Origami fasziniert und entspannt.

### 2.081 Origami Kurs 1

Der Kranich – das traditionelle japanische Origamimotiv – vereint alle elementaren Falttechniken. Mit dem Kranich lernen wir Schritt für Schritt die Grundlagen des Origami kennen und gehen von dort aus zu zwei, drei weiteren Modellen.

Alle Motive falten wir mehrfach in Papieren verschiedener Größe und mit den unterschiedlichsten Farben und Mustern bedruckt. Dadurch werden die Falttechniken intensiv eingeübt und gleichzeitig entsteht eine zauberhafte Vielfalt von Figuren.

Eine große Auswahl Origamipapier steht zur freien Verfügung.

Der Kurs ist auch für Jugendliche ab 12 Jahren geeignet.

Leitung: Ruth Loibl

Sa., 28.04.2018, 10:00 – 12:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 16,00 € inkl. Materialkosten (keine Reduktion für Jugendliche)

### 2.082 Origami Kurs 2

Wir vertiefen die Übungen des ersten Kurses oder eigene Vorkenntnisse und steigen in das modulare Origami ein. Unter Anleitung und zunehmend selbständiger falten wir Modelle, die etwas Ausdauer und Geschick verlangen. Aus acht, zwölf oder sechzehn Einzelteilen entstehen superschöne Schachteln, wandelbare Faltkaleidoskope oder facettenreiche Ringstrukturen.

Eine große Auswahl Origamipapier steht zur freien Verfügung.

Der Kurs ist auch für Jugendliche ab 12 Jahren geeignet.

Leitung: Ruth Loibl

Sa., 28.04.2018, 13:30 – 16:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 17,00 €

Die Ausstellung „Origami!“, die ab 16.01.2018 in der Kulturfabrik zu sehen ist, zeigt, was man alles mit dieser Faltechnik darstellen kann. Siehe dazu Seite 16

# ADELBRECHT

WOMAN

MAN

WORK

WIR ZIEHEN SIE AN!



## ADELBRECHT

### WOMAN

Hauptstrasse 49

Tel. 076 22-667 9150

### MAN

Hauptstrasse 67

Tel. 076 22-34 40 Zentrale

### WORK

Hauptstrasse 65

Tel. 076 22-684 96 16

79650 Schopfheim

[www.adelbrecht-mode.de](http://www.adelbrecht-mode.de)

## TEXTILES GESTALTEN

### 2.091 Textiles Gestalten und Patchwork:

Back to the rules! Klassische Patchworkmuster  
Formen wie „Fourpatch“, „Ninepatch“, „Irish Chain“ oder „Windmühle“, „Sterne“ und „Flying Geese“ gehören zu den Grundlagen des Patchens, sind leicht zu nähen und trotzdem wirkungsvoll in der Optik. Rasch entsteht so eine Picknickdecke oder ein schöner Frühlingwandbehang. Hier lernen wir, wie ein Block berechnet, rationell gearbeitet und zusammengesetzt wird. Quiltprofis können einen Block im Block erarbeiten und verschiedene Blockmuster zu einem neuen übergeordneten Muster bewusst zusammensetzen. Der Kurs ist auch für Neueinsteiger und Patcher mit wenig Erfahrung geeignet

Mitzubringen: Stoffreste, bitte aus Baumwolle und ohne Stretch, Patchworkzubehör, Näh- und Zeichenmaterial, wenn möglich die eigene Nähmaschine.

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

Leitung: Käthe Gsellinger

5x dienstags, ab 20.02.2018, 19:00 – 21:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 87,00 € zzgl. Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

### 2.092 Textiles Gestalten und Patchwork:

Back to the rules! Klassische und moderne Patchworkmuster  
Formen wie „Fourpatch“, „Ninepatch“, „Irish Chain“ oder „Windmühle“, „Sterne“ und „Flying Geese“ gehören zu den Grundlagen des Patchens, sind leicht zu nähen und trotzdem wirkungsvoll in der Optik. Sie zu kombinieren und mit modernen Verschnidetechniken zu variieren, ist die Herausforderung dieses Kurses. Wir berechnen die Blöcke, arbeiten sie und setzen sie rationell zusammen. Quiltprofis können auch einen Block im Block erarbeiten und verschiedene Blockmuster zu einem neuen, übergeordneten Muster bewusst zusammensetzen.

Mitzubringen: Zeichenmaterial, Patchworkstoffe und Patchworkzubehör, wenn möglich die eigene Nähmaschine.

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

Leitung: Käthe Gsellinger

5x mittwochs, ab 21.02.2018, 19:00 – 21:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 87,00 € zzgl. Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

## Blumen Meyer

Hauptstr. 57

79650 Schopfheim

Tel. 07622 / 61668



## 2.093 Textiles Gestalten und Patchwork:

Vom „Drunken Sailor“ zur „New York Beauty“ – runde Formen sind eine Herausforderung!

Runde Formen sind immer eine Herausforderung für jede Patchworkarbeit. Wie sie relativ einfach und schnell, zugleich aber auch exakt zu arbeiten sind werden wir in diesem speziellen Kurs erarbeiten. Dabei werden wir traditionelle Schablonentechniken und auch freie Schneidetechniken anwenden.

Für diesen Kurs ist Patchworkerfahrung von Vorteil!

Mitzubringen: Stoffreste, bitte aus Baumwolle und ohne Stretch, Patchworkzubehör, Näh- und Zeichenmaterial, Zirkel oder kleine Teller, wenn möglich die eigene Nähmaschine.

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

Leitung: Käthe Gsellinger

4x mittwochs, ab 11.04.2018, 19:00 – 21:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 70,00 € zzgl. Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

## HANDWERK UND KUNSTHANDWERK

### 2.101 Kombi-Schmuckworkshop „Perlenzauber“

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

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

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

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

Leitung: Gabi Klett

Sa., 16.06.2018, 10:30 – 16:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 48,00 € zzgl. Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten und richten sich nach dem individuellen Verbrauch

### 2.102 Ferien-Duftnachmittag – Tauche in die Welt der Düfte ab (für Kinder ab 7 Jahre)

NEU

Stell Dir Deine eigene Duftwelt für Dein Badezimmer her. Lipgloss, Seife & Co warten auf Dich. Mitzubringen sind Handschuhe aus Gummi und eine Schürze.

Leitung: Marion Meyer Hotelfachfrau, Berufsbildnerin

Sa., 24.03.2018, 13:30 – 16:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 17,00 €

### 2.103 Seife selbstgemacht (für Erwachsene ab 18 Jahren)

NEU

Entdecken Sie ein altes Handwerk neu und stellen Sie Ihre eigene Lieblingsseife selbst her. In diesem Kurs erlernen Sie dafür die Grundlage. Bringen Sie bitte eine Schutzbrille, einen Mundschutz und Gummihandschuhe mit.

Leitung: Marion Meyer Hotelfachfrau, Berufsbildnerin

Sa., 21.04.2018, 13:30 – 16:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 22,00 €

## MUSIKALISCHE PRAXIS

### 2.131 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 23.02.2018, 10:00 – 11:00 Uhr

Bibliothek in der Villa Jutzler, ehem. Haus Columban

Gebühr: 63,00 €

**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.

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



**VR-Bank eG**  
Schopfheim-Maulburg

150  
JAHRE  
*Bank  
meine Bank  
im Wismatal*

[www.vr-b.de](http://www.vr-b.de)

Bahnhofstr. 2  
79650 Schopfheim  
Tel. 07622 683-0  
[info@vr-b.de](mailto:info@vr-b.de)

KURSE - ÜBUNGSABENDE - MILONGAS  
[www.tangoschopfheim.de](http://www.tangoschopfheim.de)

 **TANGO**  
Schopfheim e.V.



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

#### 3.01202 Qi Gong/Tai Chi – bewegte Meditation

Lassen Sie Ihrer Energie freien Lauf.

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

Bitte ABS-Socken oder leichte Schuhe mit glattem Profil mitbringen.

Leitung: Martina Beisel

16x donnerstags, ab 22.02.2018, 09:00 – 10:15 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 77,00 €

#### 3.01236 Shiatsu in der Gruppe

Gesundheitsfördernde Körperübungen und Selbstbehandlungssequenzen

In diesem Kurs werden Bewegungen aus Shiatsu und Yoga, die jeder mitmachen kann, so ausgeführt, dass sie „erlebt“ werden. Mit wachem, feinem Spürsinn machen wir Übungen, die verschiedene Organfunktionen stärken und mit denen wir über den Körper Veränderung einleiten können. Dazu kommen Selbstsequenzen, die man z.B. bei Verspannungen, Müdigkeit, Kopfschmerzen u.a. bei sich selbst anwenden kann.

Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. Decke und bequeme Kleidung.

Am 11.05.2018 findet der Kurs nicht statt. Der ausgefallene Termin findet am 15.06.2018 statt.

Leitung: Elke Schwan Shiatsupraktikerin GSD

10x freitags, ab 09.03.2018, 09:30 – 11:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 57,00 €

### Abend

#### 3.01210 Qi Gong/Tai Chi – bewegte Meditation

Wie Kurs 3.01202

Leitung: Martina Beisel

16x donnerstags, ab 22.02.2018, 18:00 – 19:00 Uhr

Freie Waldorfschule, Eurythmieraum I, EG

Gebühr: 71,00 €

#### 3.01211 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 20.02.2018, 20:15 – 21:15 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 30,00 €



**Régine Hartkopf**  
Heilpraktikerin

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

Praxis	Termine nach Vereinbarung
<b>Hauptstraße 44</b>	<b>07622/6673374</b>
<b>79650 Schopfheim</b>	<b>01577- 2389323</b>



*Ihre Anmeldung*

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

#### 3.01220 Meditationskurs – Kleingruppe

In diesem Meditationskurs lernen Sie verschiedene Meditationsformen kennen.

Sie können erfahren welche Meditationsform am besten zu Ihnen passt und wie Sie Möglichkeiten finden, Meditation in Ihren Alltag zu integrieren.

Mit unterschiedlichen Übungen lernen Sie Ihre Selbstwahrnehmung zu schärfen und ihr Gedankenkarussell abzustellen um ins Hier und Jetzt zu kommen. Verschiedene Atemtechniken helfen dabei achtsam im gegenwärtigen Moment zu verweilen und dahin immer wieder zurückzukehren.

Es erwarten Sie interessante Erkenntnisse und angenehme Entspannung.

Die positive gesundheitliche Wirkung von Meditation lässt sich mittlerweile medizinisch nachweisen. Meditation trainiert unser Gehirn zum Innehalten. Übt man in ruhigen Momenten das gezielte Abschalten, kann sich die Zentrale im Kopf regenerieren. Auch in turbulenten Zeiten ist man dann in der Lage Ruhe zu bewahren. Meditation ist hilfreich, um den immer hektischer werdenden Alltag besser bewältigen zu können.

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

Leitung: Annette Lämmle Heilpraktikerin

5x mittwochs, ab 21.02.2018, 18:00 – 19:30 Uhr

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 50,00 €

#### 3.01230 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 donnerstags, ab 22.02.2018, 19:45 – 20:45 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 45,00 €

#### 3.01235 Shiatsu in der Gruppe

Wie Kurs 3.01236

Leitung: Elke Schwan Shiatsupraktikerin GSD

10x montags, ab 05.03.2018, 18:00 – 19:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 57,00 €

## YOGA

### Vormittag

#### 3.01240 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.

Vorkenntnisse erwünscht.

Leitung: Martina Beisel

16x dienstags, ab 20.02.2018, 08:15 – 09:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 92,00 €

#### 3.01241 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

14x dienstags, ab 20.02.2018, 08:15 – 09:45 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 80,00 €

#### 3.01242 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

14x dienstags, ab 20.02.2018, 10:00 – 11:30 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 80,00 €

#### 3.01243 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

14x mittwochs, ab 21.02.2018, 08:30 – 10:00 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 80,00 €

#### 3.01244 Hatha Yoga – auf 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

14x mittwochs, ab 21.02.2018, 10:30 – 11:45 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 68,00 €

### Abend

#### 3.01250 Hatha Yoga – Fortgeschrittene

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

16x montags, ab 19.02.2018, 20:15 – 21:45 Uhr

Freie Waldorfschule, Eurythmieraum II, 1. OG

Gebühr: 92,00 €

#### 3.01251 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

14x dienstags, ab 20.02.2018, 17:30 – 18:45 Uhr

Freie Waldorfschule, Eurythmieraum II, 1. OG

Gebühr: 68,00 €

#### 3.01252 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 Erfülltheit im Alltag. Bitte Matte mitbringen.

Leitung: Heike Merkel Yoga-Lehrerin und Entspannungstrainerin

15x mittwochs, ab 21.02.2018, 18:00 – 19:30 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 87,00 €

#### 3.01253 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 in Yoga sind notwendig.

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

Leitung: Martina Beisel

17x mittwochs, ab 21.02.2018, 18:00 – 19:15 Uhr

Freie Waldorfschule, Eurythmieraum II, 1. OG

Gebühr: 82,00 €

#### 3.01254 Yin Yoga

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

Bitte Matte, Decke und – falls vorhanden – Sitzkissen und Yogablöcke mitbringen.

Leitung: Martina Beisel

17x mittwochs, ab 21.02.2018, 19:45 – 21:15 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 97,00 €

#### 3.01255 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.

Vorkenntnisse erwünscht.

Leitung: Martina Beisel

16x donnerstags, ab 22.02.2018, 19:00 – 20:30 Uhr

Freie Waldorfschule, Eurythmieraum I, EG

Gebühr: 92,00 €

#### 3.01256 Yoga zum Wohlfühlen (für Anfänger)

Ein ganzheitliches Programm aus Körperhaltungen, Atemübungen, Meditation und Entspannungstechniken, welches Körper, Geist und Seele in Harmonie bringt. Yoga hilft uns dabei, locker zu werden, zu entspannen und frische Energie zu tanken.

Dieser Kurs ist besonders für Einsteiger geeignet.

Bitte Matte und Decke mitbringen.

Leitung: Heike Merkel Yoga-Lehrerin und Entspannungstrainerin

15x montags, ab 19.02.2018, 19:00 – 20:00 Uhr

Freie Waldorfschule, Eurythmieraum II, 1. OG

Gebühr: 67,00 €

#### 3.01257 Yoga zum Wohlfühlen (mit Vorkenntnissen)

Ein ganzheitliches Programm aus Körperhaltungen, Atemübungen, Meditation und Entspannungstechniken, welches Körper, Geist und Seele in Harmonie bringt. Yoga hilft uns dabei, locker zu werden, zu entspannen und frische Energie zu tanken.

Für alle, die schon mal eine Yoga-Matte betreten haben.

Bitte Matte und Decke mitbringen.

Leitung: Heike Merkel Yoga-Lehrerin und Entspannungstrainerin

15x dienstags, ab 20.02.2018, 17:45 – 19:15 Uhr

Freie Waldorfschule, Musiksaal, 2. OG

Gebühr: 86,00 €

**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**.

## BALANCE COACHING • MARGARETE SCHMIDT

### DAS PROJEKT ARBEIT UND GESUNDHEIT

Der gemeinsame Weg zu Ihrem Ziel!

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

### TIMEOUT

Für eine Work-Life-Balance die stimmt.

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

### MARGARETE SCHMIDT

Personalfachwirtin  
Jobcoach/Gesundheitscoach

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

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

## GYMNASTIK

### Vormittag

#### 3.02100 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

16x montags, ab 19.02.2018, 09:30 – 10:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 71,00 €

#### 3.02101 Fit fürs Leben I

Wirbelsäulengymnastik, Fitnessgymnastik und Körperwahrnehmung

Die Muskulatur wird mit einfachen Übungen und Bewegungen wiederbelebt und gestärkt und damit Verspannungen, Nacken- oder Rückenschmerzen vorgebeugt. Die Verbesserung der Kondition, Beweglichkeit und Koordination sowie die Kräftigung der gesamten Muskulatur einschließlich Bauch, Beine und Rücken sind Ziel der einzelnen Übungen, um den einseitigen Bewegungsmustern im Alltag und im Beruf entgegenzuwirken. Körperwahrnehmung und Entspannung rundet die Stunde ab.

Jede/r kann mitmachen, da die Intensität der Übungen selbst bestimmt werden kann. Dazu gibt es die passende Musik, die motiviert und einfach gute Laune macht.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, großes Handtuch, warme Socken, kleines Kissen

Leitung: Bettina Grühling

16x mittwochs, ab 21.02.2018, 10:00 – 11:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 71,00 €

#### 3.02102 Fit fürs Leben II

Wirbelsäulengymnastik, Fitnessgymnastik und Körperwahrnehmung

In diesem Kurs überwiegen Körperwahrnehmung und Entspannung. Mit einfachen Übungen und Bewegungen wird die Muskulatur wiederbelebt und gestärkt und damit Verspannungen, Nacken- oder Rückenschmerzen vorgebeugt. Die Verbesserung der Kondition, Beweglichkeit und Koordination sowie die Kräftigung der gesamten Muskulatur einschließlich Bauch, Beine und Rücken sind Ziel der einzelnen Übungen, um den einseitigen Bewegungsmustern im Alltag und im Beruf entgegenzuwirken.

Jede/r kann mitmachen, da die Intensität der Übungen selbst bestimmt werden kann. Dazu gibt es die passende Musik, die motiviert und einfach gute Laune macht.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, großes Handtuch, warme Socken, kleines Kissen

Leitung: Bettina Grühling

16x mittwochs, ab 21.02.2018, 11:15 – 12:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 71,00 €

### Abend

#### 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

8x dienstags, ab 20.02.2018, 17:30 – 18:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 36,00 €

„Los geht's!“ • „Nein, noch nicht!“  
„Sei nicht so langweilig!“ • „Hilfe, ich kann es gar nicht!“  
... am Arbeitsplatz? In der Familie?  
Nein – in uns selbst! – manchmal bis zum Krankwerden ... oder bis zu Konflikten ...



**Aus dem Stimmengewirr ein inneres Team bilden?**  
Dabei hilft ein Coaching nach der Methode des Inneren Dialogs (Voice Dialogue)

**Ute Poland**  
Atem-, Stimm- und Sprachtherapeutin BVAKT  
Telefon: 0 76 22/68 34 58 • u.poland@gmx.de

## RÜCKENGESUNDHEIT

### Vormittag

#### 3.02200 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

16x dienstags, ab 20.02.2018, 10:00 – 11:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 77,00 €

#### 3.02201 Beckenbodentraining am Vormittag

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

Leitung: Gisela Keil

12x mittwochs, ab 21.02.2018, 08:45 – 09:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 54,00 €

#### 3.02202 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

16x montags, ab 19.02.2018, 10:30 – 11:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 71,00 €



**VHS-Geschenkgutscheine**  
Das besondere Geschenk.

## Abend

#### 3.02210 Bodywork Rücken

Wie Kurs 3.02200

Leitung: Martina Beisel

16x dienstags, ab 20.02.2018, 17:30 – 18:45 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 77,00 €

#### 3.02211 Rückenfit – Mit Spaß zu einem gesunden Rücken

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

Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

Leitung: Ute Günther

14x mittwochs, ab 21.02.2018, 18:30 – 19:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 63,00 €

#### 3.02212 Rückenfit – Mit Spaß zu einem gesunden Rücken

Wie Kurs 3.02211

Leitung: Ute Günther

14x mittwochs, ab 21.02.2018, 19:35 – 20:35 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 63,00 €



**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

## PILATES

### Vormittag

#### 3.02300 Pilates und Faszientraining

Dieser Kurs kombiniert Pilates-Elemente und Übungen mit der Faszienrolle.

Während im Pilates die Rumpfmuskulatur mit Schwerpunkt der Körpermitte den Fokus bildet, werden beim Faszientraining das Bindegewebe und die Faszien aktiviert, Verspannungen gelöst und die Stabilität des Körper gesteigert. Das Faszientraining 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 Faszientraining führt zu einer verbesserten Körperhaltung, innerer Stärke und verbesserter Beweglichkeit. Bitte Matte mitbringen.

Vorkenntnisse erwünscht.

Leitung: Martina Beisel

16x montags, ab 19.02.2018, 08:15 – 09:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 77,00 €

#### 3.02301 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 bewussten Atmung werden die Kondition, die Bewegungskoordination und die Körperhaltung verbessert. Das Pilates-Training kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Leitung: Barbara Jirousch-Abear

15x montags, ab 26.02.2018, 09:00 – 10:00 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 67,00 €

#### 3.02302 Pilates mit Entspannungselementen – Fortgeschrittene II

Wie Kurs 3.02301

Leitung: Barbara Jirousch-Abear

15x montags, ab 26.02.2018, 10:15 – 11:15 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 67,00 €

#### 3.02304 Pilates

Wie Kurs 3.02301

Leitung: Melitta Schröder

15x montags, ab 19.02.2018, 20:00 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 67,00 €

#### 3.02305 Pilates und Faszientraining

Dieser Kurs kombiniert Pilates-Elemente und Übungen mit der Faszienrolle.

Während im Pilates die Rumpfmuskulatur mit Schwerpunkt der Körpermitte den Fokus 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 verbesserten Körperhaltung, innerer Stärke und verbesserter Beweglichkeit.

Bitte Matte mitbringen.

Leitung: Martina Beisel

16x dienstags, ab 20.02.2018, 18:45 – 20:00 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 77,00 €

#### 3.02306 Pilates und Rückenfitness

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

Leitung: Gisela Keil

12x dienstags, ab 20.02.2018, 20:00 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 54,00 €

#### 3.02307 Pilates

Wie Kurs 3.02301

Leitung: Simone Litschgi

15x donnerstags, ab 22.02.2018, 18:00 – 19:00 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 67,00 €

## ZUMBA

#### 3.02660 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: Alexandra Crnjac

15x montags, ab 19.02.2018, 18:45 – 19:45 Uhr

Festhalle Fahrnau, Turnstr. 15

Gebühr: 98,00 €

## FREIZEITSPORT – OUTDOOR

#### 3.02670 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 25.04.2018, 18:00 – 19:30 Uhr

Treffpunkt Freibad, Schopfheim, Parkplatz 1

Gebühr: 35,00 €

#### 3.02671 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.

Leitung: Christiane Wisniewski

6x donnerstags, ab 08.03.2018, 08:30 – 10:00 Uhr

Treffpunkt Freibad, Schopfheim, Parkplatz 1

Gebühr: 52,00 €

**REGIO**  **MESSE** 2018  
**LÖRRACH**  
**vom 17. bis 25. März**

unter [www.messe-loerrach.de](http://www.messe-loerrach.de)  
**GUTSCHEIN** zum Download  
inkl. kostenfreie Fahrt mit ÖPNV  
und reduziertem Eintritt





### 3.02672 Nordic Walking digital am Abend

NEU

Das digitale Zeitalter bietet allerlei Hilfsmittel und Apps, die auch im Bewegungsbereich für mehr Motivation sorgen können. Für die Dauer des Kurses werden den Teilnehmenden Fitness-Tracker unentgeltlich zur Verfügung gestellt, die im Training mit einbezogen werden. Die Kursleiterin zeigt, wie diese Geräte beim Laufen für Motivation und Optimierung des Trainings genutzt werden können. Sie sind Neu- oder Wiedereinsteiger oder Sie wollen Ihre Technik aufbessern und ein Fitness-Armband ausprobieren, 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. Am Ende des Kurses wird die Nutzung des Fitness-Trackers mit Hilfe eines Fragebogens bewertet.

Der Kurs findet in Kooperation mit der BARMER statt, die uns freundlicherweise die Fitness-Tracker zur Verfügung stellt.

Bitte melden Sie sich für diesen Kurs frühzeitig an, da gegebenenfalls ein Vortreffen mit einer kurzen Einweisung zur Nutzung der Tracker vor Kursbeginn stattfinden wird.

Leitung: Christiane Wisniewski

4x mittwochs, ab 06.06.2018, 18:00 – 19:30 Uhr

Treffpunkt Freibad, Schopfheim, Parkplatz 1

Gebühr: 35,00 €

### 3.02677 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.

Leitung: Christiane Wisniewski

So., 25.02.2018, 08:00 – 14:00 Uhr

Gebühr: 43,00 €

### 3.02680 Klettern für die Familie – in der Halle

NEU

Klettern ist ein Sport, den man als Familie gemeinsam betreiben kann. Die Kinder erproben sich an kindgerechten Routen und werden dabei von ihren Eltern gesichert. Diese können wiederum ein paar Meter weiter in ihrem Terrain klettern.

In diesem Kurs üben Eltern ihre Kinder zu sichern. Dabei kann ein Erwachsener bis zu zwei Kinder nacheinander sichern. Vater oder Mutter erlernen das sichere Sichern, während die Sprösslinge spielerisch die Wände erobern.

Dieser Kletterkurs für Erwachsene bereitet Eltern auf das selbständige Agieren in der Halle vor. Danach könnten sie unbegleitet als Familie in die Kletterhalle.

Bitte beachten: Teilnehmerzahl max. 3 Erwachsene, pro Erwachsenen nicht mehr als 2 Kinder.

Bitte mitbringen: Sportsachen, Hallenschuhe

Leitung: Siegfried Nitsch

So., 04.03.2018, 10:00 – 12:00 Uhr

Kletterhalle Impulsiv, Basler Str. 45, 79576 Weil am Rhein

Gebühr: 17,00 € zzgl. Eintritt. Sichernde Eltern zahlen keinen Eintritt. Kinder bis 9 Jahre 8 €. Ab 10 Jahren 10 €. Zahlbar an der Eintrittskasse IMPULSIV. Kletterequipment wird für 2 € pro Person gestellt und vor Ort bezahlt.

### 3.02681 Klettern für die Familie – am Fels, Todtnauer Klettergarten

NEU

Klettern ist ein Sport, den man als Familie gemeinsam betreiben kann. Die Kinder erproben sich an kindgerechten Routen und werden dabei von ihren Eltern gesichert. Diese können wiederum ein paar Meter weiter in ihrem Terrain klettern.

In diesem Kurs üben Eltern ihre Kinder zu sichern. Dabei kann ein Erwachsener bis zu zwei Kinder nacheinander sichern. Vater oder Mutter erlernen das sichere Sichern, während die Sprösslinge spielerisch die Wände erobern.

Dieser Kletterkurs für Familien bereitet Eltern auf das selbständige Agieren am Fels vor. Danach könnten sie unbegleitet als Familie an den Fels.

Bitte beachten: Teilnehmerzahl max. 3 Erwachsene, pro Erwachsenen nicht mehr als 2 Kinder.

Bei schlechtem Wetter fällt der Kurs aus oder wird verschoben. Bei Rückfragen: Siegfried Nitsch, Tel. 0170 5775751, Mail s.g.nitsch@posteo.de

Wir werden möglichst Fahrgemeinschaften bilden.

Treffpunkt: Parkplatz an der B317 beim Hotel Waldeck, Poche 6, Todtnau

Bitte nicht den Parkplatz des Hotels benutzen.

Bitte mitbringen: Sportsachen

Leitung: Siegfried Nitsch

Sa., 14.04.2018, 11:00 – 14:00 Uhr

Gebühr: 24,00 € zzgl. Kletterequipment 2 € pro Person (wird vor Ort bezahlt).

### 3.02682 Klettern für Erwachsene – Halle

NEU

Klettern ist ein Sport, den man mit Freunden oder als Familie gemeinsam betreiben kann.

Bitte mitbringen: Sportsachen, Hallenschuhe

Leitung: Siegfried Nitsch

Mi., 07.03.2018, 19:00 – 22:00 Uhr

Kletterhalle Impulsiv, Basler Str. 45, 79576 Weil am Rhein

Gebühr: 24,00 € zzgl. Eintritt 14,00 € und Kletterequipment 2 € pro Person (wird vor Ort bezahlt).

### 3.02683 Klettern für Erwachsene – Outdoor

NEU

Klettern ist ein Sport, den man mit Freunden oder als Familie gemeinsam betreiben kann.

Bei schlechtem Wetter fällt der Kurs aus oder wird verschoben. Bei Rückfragen: Siegfried Nitsch, Tel. 0170 5775751, Mail s.g.nitsch@posteo.de

Wir werden möglichst Fahrgemeinschaften bilden.

Treffpunkt: Parkplatz an der B317 beim Hotel Waldeck, Poche 6, Todtnau.

Bitte nicht den Parkplatz des Hotels benutzen.

Bitte mitbringen: Sportsachen

Leitung: Siegfried Nitsch

So., 15.04.2018, 11:00 – 14:00 Uhr

Gebühr: 24,00 € zzgl. Kletterequipment 2 € pro Person (wird vor Ort bezahlt).

### 3.02684 Klettern für Kinder von 12 – 15 Jahren – Halle

NEU

Die Kinder sollen das Sichern und Anseilen sowie Grundlagen des Kletterns lernen.

Bei Rückfragen: Siegfried Nitsch, Tel. 0170 5775751, Mail s.g.nitsch@posteo.de

Bitte mitbringen: Sportsachen, Hallenschuhe

Leitung: Siegfried Nitsch

So., 11.03.2018, 10:00 – 12:00 Uhr

Kletterhalle Impulsiv, Basler Str. 45, 79576 Weil am Rhein

Gebühr: 17,00 € zzgl. Eintritt 10,00 € und Kletterequipment 2 € pro Person (wird vor Ort bezahlt).

### 3.02685 Klettern für Kinder von 12 – 15 Jahren – Outdoor

NEU

Die Kinder sollen das Sichern und Anseilen sowie Grundlagen des Kletterns lernen.

Bei schlechtem Wetter fällt der Kurs aus oder wird verschoben. Bei Rückfragen: Siegfried Nitsch, Tel. 0170 5775751, Mail s.g.nitsch@posteo.de

Wir werden möglichst Fahrgemeinschaften bilden.

Bitte mitbringen: Sportsachen

Leitung: Siegfried Nitsch

Sa., 21.04.2018, 11:00 – 15:00 Uhr

Todtnauer Klettergarten

Gebühr: 30,00 € zzgl. Kletterequipment 2 € pro Person (wird vor Ort bezahlt).

Treffpunkt: Schopfheim, Landstraße 15 A. Von hier fahren wir gemeinsam mit einem Auto zum Todtnauer Klettergarten. Fahrtkosten: 5 € pro Kind.

### 3.02686 Abenteuer in den Ferien – für Kinder von 12 – 15 Jahren

NEU

Je nach Wetter und Absprache mit den Kindern können wir eine Seilbrücke über die Wiese bauen, uns im Schlauchboot vor Ort erproben, Bogenschießen und im Todtnauer Klettergarten die Felsen erklimmen.

Treffpunkt ist täglich um 11 Uhr in Langenau, Landstraße 15A. Von hier fahren wir gemeinsam mit dem Auto oder laufen zur Wiese. Ende und Abholtermin ist 15 Uhr.

Für die Kinder entstehen Fahrtkosten von 5 € pro Fahrttag.

Bei schlechtem Wetter würden wir in die Kletterhalle nach Weil fahren. Hierzu bräuchten die Kinder Hallenschuhe. Der Eintritt in die Kletterhalle käme auf 10 €.

Bei Rückfragen: Siegfried Nitsch, Tel. 0170 5775751, Mail s.g.nitsch@posteo.de

Leitung: Siegfried Nitsch

Di.-Fr. 03.04.2018, 11:00 – 15:00 Uhr, 4x

Treffpunkt: Landstraße 15 A, Schopfheim – Langenau

Gebühr: 120,00 €

 **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.

 **Barbara Focks**  
Naturheilpraxis

- **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](http://www.naturheilpraxis-focks.de)

## WASSERSPASS FÜR BABY UND KLEINKIND

### Kurse im HALLENBAD MAULBURG

6 Termine: 71,00 € zzgl. Eintritt

7 Termine: 83,00 € zzgl. Eintritt

### Kurse im FREIBAD SCHOPFHEIM (Hallenbad)

7 Termine: 63,00 € zzgl. Eintritt

8 Termine: 72,00 € zzgl. Eintritt

Die Babyschwimmkurse finden auch während der Schulferien statt.

Die aktuellen Eintrittspreise bitte direkt beim jeweiligen Bad anfragen.

Diese Kurse finden auch während der Schulferien statt!

Keine Ermäßigung auf den Kurspreis.



Ziel der Kurse **Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3 – 10 Monate alte Säuglinge** 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, Schwimmwindel oder Einmalwindel für das Baby sind Pflicht.

Leitung: Sigrid Anti

#### 3.02910 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3 – 10 Monate alte Säuglinge

7x samstags, ab 24.02.2018, 10:15 – 11:00 Uhr  
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

#### 3.02911 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3 – 10 Monate alte Säuglinge

7x samstags, ab 24.02.2018, 11:00 – 11:45 Uhr  
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

#### 3.02912 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3 – 10 Monate alte Säuglinge

6x sonntags, ab 25.02.2018, 08:45 – 09:30 Uhr  
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

#### 3.02914 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3 – 10 Monate alte Säuglinge

7x samstags, ab 14.04.2018, 10:15 – 11:00 Uhr  
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

#### 3.02915 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3 – 10 Monate alte Säuglinge

7x samstags, ab 14.04.2018, 11:00 – 11:45 Uhr  
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

#### 3.02916 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3 – 10 Monate alte Säuglinge

6x sonntags, ab 15.04.2018, 08:45 – 09:30 Uhr  
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

#### 3.02918 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3 – 10 Monate alte Säuglinge

8x mittwochs, ab 02.05.2018, 10:00 – 10:45 Uhr  
Freibad Schopfheim, Hallenbad

#### 3.02919 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3 – 10 Monate alte Säuglinge

8x mittwochs, ab 02.05.2018, 10:45 – 11:30 Uhr  
Freibad Schopfheim, Hallenbad

#### 3.02920 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3 – 10 Monate alte Säuglinge

7x donnerstags, ab 03.05.2018, 10:00 – 10:45 Uhr  
Freibad Schopfheim, Hallenbad

#### 3.02922 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3 – 10 Monate alte Säuglinge

8x samstags, ab 05.05.2018, 09:10 – 09:55 Uhr  
Freibad Schopfheim, Hallenbad

#### 3.02923 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3 – 10 Monate alte Säuglinge

8x samstags, ab 05.05.2018, 10:00 – 10:45 Uhr  
Freibad Schopfheim, Hallenbad

#### 3.02924 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3 – 10 Monate alte Säuglinge

8x samstags, ab 05.05.2018, 10:50 – 11:35 Uhr  
Freibad Schopfheim, Hallenbad

#### 3.02925 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3 – 10 Monate alte Säuglinge

7x mittwochs, ab 27.06.2018, 10:00 – 10:45 Uhr  
Freibad Schopfheim, Hallenbad

#### 3.02926 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3 – 10 Monate alte Säuglinge

7x mittwochs, ab 27.06.2018, 10:45 – 11:30 Uhr  
Freibad Schopfheim, Hallenbad

#### 3.02927 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3 – 10 Monate alte Säuglinge

7x samstags, ab 30.06.2018, 09:10 – 09:55 Uhr  
Freibad Schopfheim, Hallenbad

#### 3.02928 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3 – 10 Monate alte Säuglinge

7x samstags, ab 30.06.2018, 10:00 – 10:45 Uhr  
Freibad Schopfheim, Hallenbad

#### 3.02929 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3 – 10 Monate alte Säuglinge

7x samstags, ab 30.06.2018, 10:50 – 11:35 Uhr  
Freibad Schopfheim, Hallenbad

#### 3.02930 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3 – 10 Monate alte Säuglinge

7x donnerstags, ab 05.07.2018, 10:00 – 10:45 Uhr  
Freibad Schopfheim, Hallenbad

## WASSERSPORT

### Vormittags

#### 3.02940 Gesundheitstraining 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

12x mittwochs, ab 21.02.2018, 10:15 – 11:15 Uhr

Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs, Am Rain 6

Gebühr: 71,00 € zzgl. Eintritt

#### 3.02943 Aqua-Fitness am Morgen – 40 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 06.03.2018, 08:45 – 09:30 Uhr

Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs, Am Rain 6

Gebühr: 54,00 € zzgl. Eintritt

#### 3.02944 Aqua-Fitness am Morgen – 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 06.03.2018, 09:30 – 10:30 Uhr

Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs, Am Rain 6

Gebühr: 71,00 € zzgl. Eintritt



**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

## Abends

### 3.02941 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

10x montags, ab 19.02.2018, 19:00 – 19:45 Uhr

Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

Gebühr: 67,00 € zzgl. Eintritt

Dieser Kurs findet auch während der Schulferien statt!

### 3.02942 Wassergymnastik – Fit mit viel Power

Wie Kurs 3.02941

Leitung: Bernd Elsässer

10x montags, ab 19.02.2018, 19:45 – 20:30 Uhr

Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

Gebühr: 67,00 € zzgl. Eintritt

Dieser Kurs findet auch während der Schulferien statt!

### 3.02945 Training im Wasser = Fit an Land

Aqua-Gymnastik

Die Verbesserung Ihres Wohlbefindens, die Stärkung Ihrer Gesundheit und natürlich der Spaß sind die Ziele unserer Aqua-Gymnastik. Das Wasser bietet durch seine spezifischen Eigenschaften die Möglichkeit, Bewegung anders zu erleben als an Land. Diese Bewegungen erhalten dadurch eine neue Wirkung und ergeben ein verändertes Empfinden.

Mit und ohne Übungsgeräte werden Ihre Kondition, Kraft und Beweglichkeit geschult. Aqua-Gymnastik ist durch den Wasserauftrieb die gelenkschonendste Form des Kreislauf- und Fettverbrennungstrainings und garantiert eine gute Figur.

Bei der Bewegung im Wasser kommen Herz und Kreislauf optimal auf Touren. Zudem wirkt das Wasser wie ein Gefäßtraining und die Massagewirkung des Wassers fördert die Durchblutung.

Wichtig: Bei Herz-Kreislauf-Beschwerden trainieren Sie bitte nur nach Rücksprache mit dem Arzt!

Leitung: Bettina Grühling

10x donnerstags, ab 22.02.2018, 19:45 – 20:45 Uhr

Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

Gebühr: 80,00 € zzgl. Eintritt.

## GESUNDHEIT – HEILMETHODEN – WOHLFÜHLEN

### 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.

Leitung: Klaus Löbisch, Renate Jäger Homöopath, Heilpraktiker

Do., 22.02.2018, 19:00 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 8,00 € (Barzahlung an der Abendkasse)

### Klaus Löbisch; Heilpraktiker KLASSISCHE HOMÖOPATHIE



Oberfeldstr. 11, 79650 Schopfheim

Telefon: 07622 5404

info@homoeopathische-praxis-loebisch.de

### 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 Vortragsankündigung 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.

Termine: 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 12.04., 19.04. und 03.05.2018

Leitung: Klaus Löbisch, Renate Jäger Homöopath, Heilpraktiker

8x donnerstags, ab 01.03.2018, 19:00 – 21:00 Uhr

Praxis Schöne, Hauptstr. 44, Schopfheim

Eingang Gebäuderückseite

Gebühr: 140,00 €

### 3.04004 Antlitzdiagnose nach Dr. Schüssler

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-Mineralstoffe 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.

Leitung: Anita Wagner Heilpraktikerin

Mi., 28.02.2018, 19:00 – 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 05

Gebühr: 16,00 €

### 3.04005 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.

Leitung: Margarete Schmidt

Erstkontakt über die VHS Schopfheim, Telefon 07622/6739-174;

E-Mail: a.buehler@schopfheim.de

Gebühr: 45,00 € pro Beratungsstunde

### 3.04010 Vortrag: Mit Feuer und Flamme statt ausgebrannt durchs Leben

Überforderung oder Burnout, wo stehe ich? Unser Körper spricht mit uns, nur leider hören wir selten auf seine Signale. Zwischen Burnout und Erschöpfung liegt eine Gratwanderung. Das Tempo der Veränderung überfordert viele. Die Kraft, das Leben zu bewältigen, nimmt ab und ungewisse Zukunftsaussichten treiben zu mehr Arbeit um jeden Preis. Verschärfend kommt der gestiegene Zeitdruck hinzu, auch in der Freizeit. Dagegen fallen Ausgleich und Anerkennung weg; beides sind jedoch Nahrungsbestandteile unseres Lebens. Der Weg von einem erlebten Burnout zurück in den normalen Alltag ist langwierig und anstrengend. Mit der richtigen Prävention schützen Sie sich vor einer Burnoutspirale.

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

Mi., 25.04.2018, 19:30 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

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

#### Hinweis:

Bitte beachten Sie auch die Kochkurse zu diesen Themen auf Seite 40

**3.05001 Gute Laune kann man essen** und **3.05004 Kochen für starke Knochen**

### 3.04011 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 Deformationen 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.

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

Mi., 06.06.2018, 19:30 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

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

### 3.04012 Vortrag: Zu gut für die Tonne

Lebensmittelreste die anscheinend für nichts mehr zu gebrauchen sind, wie zum Beispiel unnötiges Blattwerk am Gemüse; was man damit noch machen kann und wie dadurch zusätzlich auch Geld gespart wird, wird in diesem Vortrag gezeigt. Kleine Kostproben können probiert werden. Im Kochkurs zu diesem Thema am 16. Mai (Kurs 3.05003) werden viele dieser Tipps in die Praxis umgesetzt.

Leitung: Gabriele Rasenberger Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

Mi., 09.05.2018, 19:30 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

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

#### Hinweis:

Bitte beachten Sie auch den Kochkurs zu diesem Thema auf Seite 40

**3.05003 Zu gut für die Tonne**



### 3.04003 Kraftvoll und selbstsicher werden mit Schwertarbeit

Die Schwert-Übungen eignen sich für Frauen und Männer – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mit beiden Füßen fest auf dem Boden, aus einem sicheren Stand heraus und mit einem Holzschwert in den Händen erfahren Sie

- Selbstsicherheit zu entwickeln
- Ihre Kräfte zu spüren und sie angemessen einzusetzen
- eigene Ängste zu überwinden
- sich zur Wehr zu setzen und sich Respekt zu verschaffen
- sich abzugrenzen und nein zu sagen
- kraftvoll und eindeutig zu handeln
- in Kommunikationssituationen einem Partner oder einer Gruppe gegenüber Ihren Standpunkt zu vertreten.

Mit einfachen Bewegungsübungen mit dem Schwert (Holz oder Bambus) im Rahmen der „Schwertarbeit“ lernen Sie Fähigkeiten, die auch im Alltag nützlich sind!

Der Übungsweg mit dem Schwert ist keine Technik, sondern fördert eine Haltung von Zentriertheit, Klarheit, Entschiedenheit, Achtsamkeit und Mut zu Taten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikschuhe oder Hallensportschuhe; Schwert wird gestellt.

Leitung: Thomas Schindelin

2x freitags, ab 09.03.2018, 20:00 – 22:00 Uhr

Freie Waldorfschule, Eurythmieraum I, EG

Gebühr: 28,00 €

### 3.04019 Mit Wildkräutern fit in den Frühling

Die traditionelle 9-Kräuter-Frühjahrskur

Umgehen Sie die „Frühjahrsmüdigkeit“ durch den Gebrauch von frischem Pflanzengrün.

Nach Ostern verarbeiten und veredeln wir gesammelte Frühlingkräuter mit frischen Bio-Zutaten zu schmackhaften Gerichten.

Unterwegs lernen Sie das Unterscheiden und sichere Bestimmen der Wildkräuter. Unser Rundgang ist 7 km lang, führt zur Hohen Flum (536 m) bei Schopfheim. Durch eine Umgebung, in der die große Verwerfung verläuft, die den Südschwarzwald nach Südwesten hin begrenzt. Auf Decken von Muschelkalk genießen wir einen herrlichen Rundblick in alle Richtungen. Um ca. 17 Uhr werden wir in der Schulküche in Schopfheim ankommen und aus den gesammelten Kräutern gemeinsam verschiedene Rezepte zubereiten.

Bitte Sammelkörbchen oder Stoffbeutel, Taschenmesser und vier 150 ml-Einmachgläser

Hinweis für die Anfahrt mit dem Bus aus Schopfheim:

Abfahrt 12:20 Uhr, Schopfheim, Busbahnhof, Bus 7309 Richtung Minseln. Ankunft: 12:27 Uhr in Wiechs, Am Rain

Ende der Veranstaltung ist um 19:30 Uhr, Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstraße 11, 79650 Schopfheim

Leitung: Oliver Hauray Landschaftsführer (ZNL-banu), Heilkräuterpädagoge

Mi., 11.04.2018, 12:45 – 19:30 Uhr

Treffpunkt: Wiechs, Bushaltestelle „Am Rain“

Gebühr: 37,00 € zzgl. 8,00 – 10,00 € Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.



### 3.04020 Frühlingkräuter – gesund ins neue Jahr

Während einem Spaziergang lernen Sie die Heilkraft der Wildkräuter im Frühling kennen. Was ist zu beachten bei der Ernte? Wie kann ich die Kräuter in der Küche verwenden? Oder wie kann ich sie als Kosmetik verwenden, um den Entschlackungsvorgang gezielt zu unterstützen?

Wir werden einige Pflanzen sammeln und dann gemeinsam verarbeiten, um es uns zum Abschluss des Mittags gut gehen zu lassen.

Leitung: Melitta Schröder

Sa., 10.03.2018, 14:00 – 16:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 16,00 € zzgl. 5,00 € Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

Treffpunkt: Parkplatz Kulturfabrik Schopfheim (Bildung von Fahrge-meinschaften)

### 3.04021 Einführung in die Welt der ätherischen Öle; Teil 1

Thema: kleine Hausapotheke

Entdecken Sie die Geheimnisse jahrtausende alten Wissens über die Kraft der Natur und wie Sie sie ganz einfach Ihrem Körper zugänglich machen können:

Bereits vor mehr als tausend Jahren arbeiteten alte Völker mit diesem Wissen – Lassen Sie sich auf diese spannende Reise ein und erlernen Sie den sicheren Umgang mit ätherischen Ölen therapeutischer Qualität und stellen Sie sich ihre eigene Hausapotheke zusammen.

Sie werden erfahren was ein therapeutisches ätherisches Öl ist, wie diese Öle in unserem Körper wirken und wie Sie sie sicher anwenden können.

Leitung: Claudia König ärztlich geprüfte Aromafachberaterin Di., 10.04.2018, 20:00 – 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 16,00 €

### 3.04022 Einführung in die Welt der ätherischen Öle; Teil 2

Thema: Darm/Allergien/Gesundheit von innen

Wir begeben uns auf eine Reise in unseren Körper und entdecken den Zusammenhang zwischen Darm, der Sitz unseres Immunsystems und unserer körperlichen, sowie geistigen Gesundheit. Sie werden erfahren was ein therapeutisches ätherisches Öl ist, wie Sie mit ätherischen Ölen therapeutischer Qualität Ihrem Körper eine wundervolle Gesundheitsfürsorge bieten können, wie und warum diese Öle wirken und warum Zellenenergie für uns so wichtig ist.

Leitung: Claudia König ärztlich geprüfte Aromafachberaterin Di., 17.04.2018, 20:00 – 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 16,00 €

### 3.04023 Einführung in die Welt der ätherischen Öle; Teil 3

Thema: Stress – die Krankheit unserer Zeit – Stressmanagement  
Viele Dinge unserer modernen Lebensweise fordern uns über die Maßen hinaus. Burnout, Überlastung, Gereiztheit und auch viele körperliche und seelische Probleme sind auf ein Übermaß an Stress zurückzuführen. Erlernen Sie Stresssymptome zu erkennen. Was will mein Körper mir sagen? Warum macht mich dauerhafter Stress krank? Und entdecken Sie in diesem Kurs wie die Kraft ätherischer Öle von therapeutischem Wirkungsgrad Ihnen helfen kann Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Leitung: Claudia König ärztlich geprüfte Aromafachberaterin Di., 24.04.2018, 20:00 – 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 16,00 €

## ERNÄHRUNG

### 3.05001 Gute Laune kann man essen

Gute Laune kann man essen – tauschen Sie „Gute-Laune-Lebensmittel“ gegen schlechte Stimmung. Die richtige Ernährung hilft unserem Körper sich gegen Stress und Umweltbelastungen zu wehren und das Immunsystem zu kräftigen. Jeder Mensch ist nur so gesund wie sein Stoffwechsel. Spaß und Genuss stehen hierbei im Vordergrund, ohne Dogmen und erhobenem Zeigefinger – versprochen! Bitte geben Sie bei der Anmeldung zu den Kochveranstaltungen Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien an. Bitte Schürze, Geschirrtuch und kleine Vorratsdosen für eventuelle Kostproben mitbringen.

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

Mi., 02.05.2018, 18:30 – 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 20,00 € zzgl. 12,00 € Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

#### Hinweis:

Bitte beachten Sie auch die Vorträge zu diesen Themen auf Seite 38

**3.04010 Vortrag: Mit Feuer und Flamme statt ausgebrannt durchs Leben**

**3.04011 Vortrag: Gesunde Knochen durch richtige Ernährung**

### 3.05004 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 Fachberaterin für Stress und Burnout, staatlich anerkannte Diätassistentin

Mi., 13.06.2018, 18:30 – 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 20,00 € zzgl. 12,00 € Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

### 3.05050 Kochkurs für Männer

Die „berühmten Köche“ sind im Allgemeinen Männer. Entdecken auch Sie Ihr Kochtalent – verwöhnen Sie Ihre Familie oder Freunde mit einem gepflegten 3-Gänge-Sonntagsmenü. An zwei Abenden kreieren Sie unter fach- und sachkundiger Anleitung Vor-, Haupt- und Nachspeise. Der Kursleiter zeigt außerdem einen passenden Wein zum Menü.

Bitte Schürze, Geschirrtuch und kleine Vorratsdosen für eventuelle Kostproben mitbringen.

Leitung: René Kaiser Küchenchef

2x dienstags, ab 06.03.2018, 18:30 – 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 40,00 € zzgl. 20,00 € Materialkosten, diese sind am 1. Kursabend zu entrichten.



### 3.05111 Indische Küche – vegetarisch

Neue Rezepte! 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 Schürze, Geschirrtuch und kleine Vorratsdosen für eventuelle Kostproben mitbringen.

Leitung: Afsana Kamila

Di., 17.04.2018, 18:30 – 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 20,00 € zzgl. 15,00 € Materialkosten, diese sind am Kursabend zu entrichten.



### 3.05003 Zu gut für die Tonne

Sie kennen dies: Die Kinder essen nicht alles und jeder hat einen anderen Geschmack. Es bleiben Reste, weil für jeden extra gekocht wurde. Wohin damit? Wie verwenden? Auf kreative Art und Weise wird in diesem Kurs gezeigt, wie man mit übriggebliebenen Speisen und Resten ein leckeres Mittag- oder Abendessen zaubern kann.

Leitung: Gabriele Rasenberger Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

Mi., 16.05.2018, 18:00 – 21:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 17,00 € zzgl. ca. 10,00 € Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

#### Hinweis:

Bitte beachten Sie auch den Vortrag zu diesem Thema auf Seite 38

**3.04012 Vortrag: Zu gut für die Tonne**



Craniosakrale Therapie  
Klangmassage  
Matrix-Quantenheilung  
Meditating



Institut für Gesundheit  
und Kommunikation

**Lebensfreude und Begeisterung erleben und leben!**

Seminare und  
Ausbildungen  
für Gesundheit und  
Kreativität

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

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



Hauptstraße 70 · 79650 Schopfheim  
Tel. 07622-669775 · Fax 07622-669776

### 3.05112 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 Schürze, Geschirrtuch und kleine Vorratsdosen für eventuelle Kostproben mitbringen.

Leitung: Afsana Kamila

Di., 15.05.2018, 18:30 – 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 20,00 € zzgl. 15,00 € Materialkosten, diese sind am Kursabend zu entrichten.

### 3.05113 Spontanes Kochen mit Überraschungs-Zutaten

Aldi Süd startete die Kampagne „reinbeißen statt wegschmeißen“. Grundig hat die internationale Kampagne „respect food“. Höchste Zeit, in den eigenen Vorratsschrank zu schauen.

Bringen Sie Ihre kulinarischen Fundsachen zu diesem Kochabend mit! Ihre Kreativität und meine Begeisterung für ungewöhnliche Gerichte lassen eine phantasievolle Speisenfolge ohne Fisch und Fleisch entstehen.

Leitung: Jutta Hofmann

Do., 15.03.2018, 18:00 – 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 22,00 € zzgl. 9,00 € Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

### 3.05114 Der Dessert-Baukasten

Drei verschiedene Cremes, Früchte in verschiedenen Formen, schokoladiges und knuspriges, lassen sich in immer neuen Varianten kombinieren. So entstehen vegane oder kalorienarme oder üppige Desserts, Naschereien für ein Picknick oder Brunch. Schönes anrichten, fotografieren und probieren der süßen Kreationen gehört natürlich dazu.

Leitung: Jutta Hofmann

Mi., 27.06.2018, 18:00 – 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 22,00 € zzgl. 10,00 € Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

### 3.05115 Ideen für den Thermomix

Gemeinsam wollen wir „unseren“ Thermomix zum Einsatz bringen und ein kreatives 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 leere Marmeladengläser und kleine Vorratsbehälter mit.

Wichtig: Wenn möglich bringen Sie bitte Ihr eigenes Gerät mit, auch ältere Modelle.

Leitung: Uschi Rach

Do., 07.06.2018, 18:00 – 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 22,00 € zzgl. 10,00 € Materialkosten, diese sind am Kursabend zu entrichten.

### 3.05715 Forellenkochkurs

In diesem Kurs erfahren Sie viel Interessantes und Wissenswertes über die Forelle – von der Zucht über Kennzeichen von frischem Fisch bis hin zur leckeren Zubereitung. Gemeinsam werden an diesem Abend Forellen unter fachkundiger Anleitung nach verschiedenen Rezepten zubereitet.

Bitte Schürze, Geschirrtuch und kleine Vorratsdosen für eventuelle Kostproben mitbringen.

Leitung: Räuchertonne Adler Ausbilder für Fischverwertung

Do., 26.04.2018, 18:00 – 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 22,00 € zzgl. 15,00 € Materialkosten, diese sind am Kursabend zu entrichten.



Foto: Ulrike Klump, Balaerbrunn

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

**Bäumle**  
Kochservice

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

◆ Catering  
◆ Partyservice

siehe [www.baemle-kochservice.de](http://www.baemle-kochservice.de) • Schopfheim • Tel. 07622/6 40 65

### 3.05720 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 zuzubereiten! Um die Wartezeit zwischen den einzelnen Fertigungsschritten zu nutzen, backen Sie zusätzlich, passend zur Jahreszeit, einen herzhaften Snack.

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

Leitung: Nina Keller Konditorin

Mi., 25.04.2018, 18:00 – 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 22,00 € zzgl. 15,00 € Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.



fotostudio sabina

sabina meier  
wehrer straße 2a  
79650 Schopfheim

fon 07622/672467  
fax 07622/672468  
[www.fotostudio-sabina.de](http://www.fotostudio-sabina.de)  
[fotostudio.sabina@t-online.de](mailto:fotostudio.sabina@t-online.de)

«Haben wir noch ein wenig Zeit? Nehmen wir uns. Denn sonst verpassen wir die wunderbaren Forellen der Räuchertonne in Zell-Atzenbach.»

Slow Food Magazin, 3/2017

Räuchertonne • Christoph Ebi • Telefon 076 25-91 19 95  
Bundesstr. 34 • 79669 Zell-Atzenbach • [www.raeuchertonne.de](http://www.raeuchertonne.de)  
Öffnungszeiten: MI, FR, SA, 9.00 bis 13.00 Uhr, und nach Vereinbarung

**RÄUCHERTONNE**  
Frischfisch // Räucherfisch // Partyservice // Feinkost

### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag:

9.00 bis 19.00 Uhr

Samstag:

9.00 bis 16.00 Uhr

**REGIO**  
GmbH  
**BUCH**

### Regio Buch GmbH

Hauptstraße 58  
79650 Schopfheim

Tel.: 076 22 / 66 80 - 00

Fax: 076 22 / 66 80 - 02

E-mail: [regiobuch@t-online.de](mailto:regiobuch@t-online.de)



## SPRACHEN

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

## 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](http://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, VHS Weil, Centre Culturel Français Freiburg) ablegen.



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

## 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.

Der Arbeitskreis trifft sich regelmäßig an jedem 2. Dienstag im Monat um 18.00 Uhr im AK.I in der Austraße 7 in Schopfheim.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:  
[www.integration-schopfheim.de/](http://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](http://www.schopfheim-hilft.org)

## 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, Weil 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 VHS 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.**

## EINSTUFUNG UND BERATUNG

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 Test, damit der passende Kurs für Sie ermittelt werden kann. Einstufungstermine nur nach telefonischer Voranmeldung unter Tel: 07622/6739-180

### 4.04001 Einstufungsberatung zu den Integrationskursen – vormittags

Montags, 09:00 – 12:30 Uhr, nur nach telefonischer Voranmeldung unter Tel: 07622/6739-180  
VHS-Verwaltung Raum 04  
Gebühr: keine

### 4.04002 Einstufungsberatung zu den Integrationskursen – nachmittags

Mittwochs, 14:30 – 17:30 Uhr, nur nach telefonischer Voranmeldung unter Tel: 07622/6739-180  
VHS-Verwaltung Raum 04  
Gebühr: keine

**Offene Integrationssprechstunde** (keine Einstufung): Jeden Montag von 15:00 h bis 17:00 h, VHS-Verwaltung Raum 04, Frau Simons. Hierfür ist kein Termin erforderlich.



schützdein.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

## INTEGRATIONSKURSE

### Kurs 54 – Zweitschriftlerkurs: Integrationskurs am Vormittag – langsame Progression

#### 4.04071 Integrationskurs am Vormittag (langsame Progression) – Modul 7 (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: Valentina Hammer, Hartmut Hermanns  
25x montags, dienstags, mittwochs u. donnerstags, ab 15.03.2018, 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.

#### 4.04081 Integrationskurs am Vormittag (langsame Progression) – Modul 8 (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: Valentina Hammer, Hartmut Hermanns  
25x montags, dienstags, mittwochs u. donnerstags, ab 17.05.2018, 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.

#### 4.04091 Integrationskurs am Vormittag (langsame Progression) – Modul 9 (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: Valentina Hammer, Hartmut Hermanns  
25 x montags, dienstags, mittwochs u. donnerstags, ab 16.07.2018, 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.

### Kurs 55 – Zweitschriftlerkurs: Integrationskurs am Vormittag – langsame Progression

#### 4.0410 Integrationskurs am Vormittag (langsame Progression) – 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: Vera Förster, Erna Masljukowa  
25x dienstags, mittwochs, donnerstags u. freitags, ab 15.03.2018, 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.

### Kurs 57 – Allgemeiner Integrationskurs am Vormittag – (normale Progression)

#### 4.04022 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: Adriana Eckert, Martina Müller  
25x montags, dienstags, mittwochs u. donnerstags, ab 20.02.2018, 08:45 – 11:45 Uhr  
Kulturfabrik, Raum 05  
Gebühr: 294,00 €  
Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €  
Für Alg II Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.

#### 4.04032 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: Adriana Eckert, Martina Müller  
25x montags, dienstags, mittwochs u. donnerstags, ab 18.04.2018, 08:45 – 11:45 Uhr  
Kulturfabrik, Raum 05  
Gebühr: 294,00 €  
Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €  
Für Alg II Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.



#### 4.04042 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: Adriana Eckert, Martina Müller

25x montags, dienstags, mittwochs u. donnerstags, ab 20.06.2018, 08:45 – 11:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum 05

Gebühr: 294,00 €

Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €

Für Alg II Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.

#### Kurs 53 – Allgemeiner Integrationskurs am Abend – normale Progression

#### 4.04074 Integrationskurs am Abend für Berufstätige – 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: Valentina Hammer

25x dienstags, mittwochs u. donnerstags, ab 06.03.2018, 18:00 – 21:00 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.

#### Kurs 56 – Allgemeiner Integrationskurs am Abend – normale Progression

#### 4.04035 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: Tatiana Chalykh

25x montags, dienstags u. donnerstags, ab 01.03.2018, 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.

#### 4.04045 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: Tatiana Chalykh

25x montags, dienstags u. donnerstags, ab 04.06.2018, 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 58 – Allgemeiner Integrationskurs am Abend – normale Progression

#### 4.04013 Integrationskurs am Abend für Berufstätige – 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

25x dienstags, mittwochs u. donnerstags, ab 12.06.2018, 18:00 – 21:00 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.

## DEUTSCH B2

#### 4.0412 Deutsch B2 am Abend – Modul 1

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1 und Neueinsteiger/innen sind nach Rücksprache mit der Kursleiterin im Kurs herzlich willkommen. Die Gruppe bereitet sich in insgesamt drei Modulen auf die Prüfung Telc Deutsch B2 vor.

Leitung: Valentina Hammer

17x montags, ab 19.02.2018, 18:30 – 20:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 163,00 €

## PRÜFUNGEN

#### 4.04011 Test Orientierungskurs „Leben in Deutschland“

Mit dem Test „Leben in Deutschland“ wird der Orientierungskurs abgeschlossen. Er wird bei der Einbürgerung als Einbürgerungstest anerkannt.

Mi., 16.05.2018, 09:00 – 10:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 03

Gebühr: 25,00 € für externe Prüfungsteilnehmer/innen, für Teilnehmer/innen des Integrationskurses mit BAMF-Förderung gratis

Anmeldeschluss: 23.03.2018

#### 4.04012 Test Orientierungskurs „Leben in Deutschland“

Mit dem Test „Leben in Deutschland“ wird der Orientierungskurs abgeschlossen. Er wird bei der Einbürgerung als Einbürgerungstest anerkannt.

Mi., 06.06.2018, 20:00 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 25,00 € für externe Prüfungsteilnehmer/innen, für Teilnehmer/innen des Integrationskurses mit BAMF-Förderung gratis

Anmeldeschluss: 26.04.2018

#### 4.041 Deutschttest für Zuwanderer (A2/B1)

Mit dem Deutschttest für Zuwanderer wird der Integrationskurs abgeschlossen. Der Nachweis des B1-Niveaus ist Voraussetzung für die Einbürgerung.

Diese Prüfung kann derzeit nur für Schüler der VHS Schopfheim angeboten werden. Eine Anmeldung durch Externe ist leider nicht möglich.

## ENGLISCH

### Grundstufe

#### 4.0609 Englisch IX (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: Network 1 ab ca. Unit 6

In diesem Kurs werden Sie feststellen, dass Grammatik auch Spaß machen kann! Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Leitung: Jacqueline Roth-Obrist

14x montags, ab 19.02.2018, 10:00 – 11:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum 03

Gebühr: 80,00 €

#### 4.0611 Englisch XI für Seniorinnen und Senioren (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: voraussichtlich Sterling Silver 2, Unit 14

Leitung: Susanne Roßbach-Bill

15x donnerstags, ab 22.02.2018, 10:00 – 11:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum 04

Gebühr: 86,00 €

#### 4.0621 Englisch für die Reise (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1  
Reisen Sie gern in ferne Länder? Das Wichtigste für die Reise (Einkaufen, Essen gehen, Flughafen, Hotel, einfache Sätze, Zahlen, Uhrenzeiten, Daten ...) können Sie in diesem Kurs noch rechtzeitig vor den Pfingstferien lernen. Das Unterrichtsmaterial wird für Sie zusammengestellt (max. 10,00 €).

Leitung: Susanne Roßbach-Bill

10x donnerstags, ab 22.02.2018, 08:30 – 10:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 04

Gebühr: 57,00 €



**NATUR PUR**

Institut für  
Kosmetik  
Fußpflege  
Wellness

Pflughof 19  
79650 Schopfheim  
07622 - 667 69 01



**vhs**  
Volkshochschule  
Schopfheim

*Hinweis*  
Lehrbücher

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

**4.0607 Englisch VII (A2.2)**  
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1.2  
Lehrbuch: Easy English A2.2  
Die Gruppe arbeitet in einem gemäßigten Tempo. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.  
Leitung: Mary Rowson  
15x donnerstags, ab 22.02.2018, 18:30 – 19:30 Uhr  
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 152  
Gebühr: 86,00 €

**4.06093 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 20.02.2018, 08:30 – 10:00 Uhr  
Kulturfabrik, Raum U2  
Gebühr: 86,00 €

#### Mittelstufe

**4.06012 Englisch XII (B1)**  
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.2  
Lehrbuch: Brush up B1  
Die Gruppe arbeitet in einem gemäßigten Tempo. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.  
Leitung: Mary Rowson  
15x dienstags, ab 20.02.2018, 18:30 – 20:00 Uhr  
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051  
Gebühr: 86,00 €

**4.0614 Englisch XIV für Seniorinnen und Senioren (B1)**  
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.2  
Lehrbuch: Easy English B1.1  
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 20.02.2018, 10:00 – 11:30 Uhr  
Kulturfabrik, Raum U2  
Gebühr: 86,00 €

**4.0615 Englisch XV (B1)**  
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.2  
Lehrbuch: Easy English B 1.1  
Leitung: Jacqueline Roth-Obrist  
14x montags, ab 19.02.2018, 18:00 – 19:30 Uhr  
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 152  
Gebühr: 80,00 €

**4.0617 Englisch XVII (B1)**  
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.2  
Lehrbuch: Easy English B1.2 (neues Buch)  
Leitung: Jacqueline Roth-Obrist  
14x dienstags, ab 20.02.2018, 18:00 – 19:30 Uhr  
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 152  
Gebühr: 80,00 €

**4.0635 Englisch aufgefrischt VII (B2)**  
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1  
Lehrbuch: Next B2  
In diesem Kurs werden alte Englischkenntnisse aufgefrischt. Zusätzlich zum Lehrbuch arbeiten wir mit dem Magazin „Spotlight“. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.  
Leitung: Mary Rowson  
15x dienstags, ab 20.02.2018, 20:00 – 21:30 Uhr  
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051  
Gebühr: 86,00 €

#### CAMBRIDGE ENGLISH

**4.06105 Cambridge Business Vantage (B2)**  
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Englischkenntnissen auf Niveau B1.2, die diese vor allem im Bereich Business English vertiefen und verbessern wollen.  
Lehrbuch: Cambridge English Business Benchmark, Upper Intermediate  
Der Kurs bereitet auf einen im Geschäftsleben international anerkannten Abschluss vor. Er kann nach erfolgreichem Abschluss der FCE-Prüfung auch als Vertiefung im Bereich Business English dienen und baut auf die Prüfung BEC I (Cambridge Business Certificate Preliminary) auf.  
Leitung: Beatrice Heusser  
12x mittwochs, ab 21.02.2018, 19:00 – 20:30 Uhr  
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 152  
Gebühr: 76,00 €

#### ENGLISCH KONVERSATION

**4.0618 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. We work with the magazine „Spotlight“.  
Leitung: Jacqueline Roth-Obrist  
14x mittwochs, ab 21.02.2018, 18:15 – 19:45 Uhr  
Gasthaus Sonne, Wallstr. 1, 79650 Schopfheim  
Gebühr: 80,00 €

#### FRANZÖSISCH

##### Grundstufe

#### FRANZÖSISCH HÖREN UND SPRECHEN

Die Kurse dieser Reihe werden auf sechs Stufen 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.

**4.0804 Französisch hören und sprechen IV (A1)**  
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen  
Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben.  
Themen: im Restaurant, auf dem Campingplatz, am Kiosk, Konjugierung des Verbs „être“ u.a.  
Im Kurspreis enthalten: Ausflug zum Markt von Saint-Louis mit Picknick  
Leitung: Myriam Kursawe  
14x mittwochs, ab 21.02.2018, 19:30 – 21:00 Uhr  
Kulturfabrik, Raum U3  
Gebühr: 104,00 €

**4.0806 Französisch hören und sprechen VI (A1)**  
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen  
Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben.  
Themen: Sport, zu Besuch, Wochentage, das Verb „faire“ u.a.  
Im Kurspreis enthalten: Ausflug zum Markt nach Saint-Louis mit Picknick  
Leitung: Myriam Kursawe  
14x mittwochs, ab 21.02.2018, 18:00 – 19:30 Uhr  
Kulturfabrik, Raum U3  
Gebühr: 104,00 €

**4.08010 Französisch hören und sprechen X (A2)**  
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1  
Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben.  
Themen: in der Touristeninformation (Preise, Zeiten, Wegbeschreibung) si-Sätze u.a.  
Im Kurspreis enthalten: Stadtrallye in Mulhouse  
Leitung: Myriam Kursawe  
14x montags, ab 19.02.2018, 18:00 – 19:30 Uhr  
Kulturfabrik, Raum U3  
Gebühr: 106,00 €

**4.08013 Französisch hören und sprechen XIII (A2)**  
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1.2  
Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben.  
Themen: Wetterbericht (Fortsetzung), Gesundheit (Fortsetzung), Besuch aus Frankreich  
Im Kurspreis enthalten: ein monatliches Sprachtandem und ein Ausflug nach Belfort  
Leitung: Myriam Kursawe  
14x donnerstags, ab 22.02.2018, 19:15 – 20:45 Uhr  
Kulturfabrik, Raum U3  
Gebühr: 107,00 €

**4.08016 Französisch hören und sprechen XVI (A2)**  
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.1  
Lernmaterial: Zwei SD-Karten und eine Zusammenfassung des bisher Gelernten.  
Themen: Erzählen in der Vergangenheit (Unfall/Klinik), im Baumarkt, gérondif  
Kosten für Lehrmaterial: 10,00 € bzw. 39,00 € für neue Teilnehmer/innen  
Im Kurspreis enthalten: ein monatliches Sprachtandem und ein Ausflug zum Musée Serret in Saint-Amarin (Eintritt ins Museum: 2,50 € sind vor Ort zu bezahlen)  
Leitung: Myriam Kursawe  
14x montags, ab 19.02.2018, 19:30 – 21:00 Uhr  
Kulturfabrik, Raum U3  
Gebühr: 108,00 €

 *Hinweis*  
*Lehrbücher*

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

#### 4.08181 Französisch hören und sprechen XVIII/1 (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.1  
Lernmaterial: Zwei SD-Karten und eine Zusammenfassung des bisher Gelernten

Kosten für Lernmaterial: 10,00 € bzw. 39,00 € für neue Teilnehmer/innen

Themen: verschiedene Themen des Alltags, conditionnel présent, subjonctif

Im Kurspreis enthalten: eine deutsch-französische Begegnung und ein monatliches Sprachtandem. (Für unser Tandemprojekt sind wir immer auf der Suche nach französischen Muttersprachlern aus Schopfheim und Umgebung – bei Interesse bitte bei der VHS (07622/6739-176) melden)

Leitung: Myriam Kursawe

14x freitags, ab 23.02.2018, 09:00 – 10:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 104,00 €

#### 4.08182 Französisch hören und sprechen XVIII/2 (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.1  
Lernmaterial: Zwei SD-Karten und eine Zusammenfassung des bisher Gelernten

Kosten für Lernmaterial: 10,00 € bzw. 39,00 € für neue Teilnehmer/innen

Themen: verschiedene Themen des Alltags, conditionnel présent, subjonctif

Im Kurspreis enthalten: eine deutsch-französische Begegnung und ein monatliches Sprachtandem. (Für unser Tandemprojekt sind wir immer auf der Suche nach französischen Muttersprachlern aus Schopfheim und Umgebung – bei Interesse bitte bei der VHS (07622/6739-176) melden)

Leitung: Myriam Kursawe

14x freitags, ab 23.02.2018, 10:45 – 12:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 104,00 €

#### 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. Es werden immer wieder frankophone Tandempartner gesucht (Muttersprachler). Bei Interesse nimmt die VHS gerne Ihre Kontaktdaten unter Tel. 07622 / 6739-176 entgegen.

Leitung: Myriam Kursawe

Termine: 08.03., 19.04., 03.05., 07.06. und 5.07.2018, jeweils 20:30 – 22:30 Uhr

Gasthaus Sonne, Wallstr. 1, 79650 Schopfheim

Gebührenfrei!

#### Mittelstufe

#### 4.0816 Französisch am Vormittag (B1/B2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1  
Lernmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Leitung: Marie-Thérèse Sarramagnan

15x mittwochs, ab 21.02.2018, 08:00 – 09:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 86,00 €

#### FRANZÖSISCH KONVERSATION

#### 4.082 Französisch 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 27.02.2018, 18:30 – 20:00 Uhr

Bibliothek in der Villa Jutzler, ehem. Haus Columban

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! Je-weihs am ersten Dienstag im Monat ab 19:00 Uhr im Gasthaus Sonne, Wallstraße 1, Schopfheim

Leitung: Florence Huchet

Termine: 06.03., 10.04., 08.05., 05.06. und 03.07.2018, jeweils 19:00 – 20:30 Uhr

Gasthaus Sonne, Wallstr. 1, 79650 Schopfheim

Gebührenfrei!

#### AUSFLÜGE NACH FRANKREICH

#### 4.0874 Ausflug nach Frankreich: Musée Serret

Das Musée Serret von Saint-Amarin liegt im Thurtal in den Vogesen. Es zeigt, wie die Menschen in den Vogesen im letzten Jahrhundert lebten, insbesondere während des 1. Weltkriegs. Wir erhalten eine Sonderführung des Museumsleiters, der sehr gut Deutsch spricht und uns auch auf Deutsch Fragen beantworten kann. Gemeinsame Einkehr am Lac de Kruth.

Anfahrt mit Privat-PKW, evtl. Fahrgemeinschaften.

Leitung: Myriam Kursawe

Sa., 05.05.2018, 08:30 – 16:00 Uhr

Treffpunkt: Kulturfabrik

Gebühr: 15,00 € zzgl. 2,50 € Eintritt Museum (vor Ort zu bezahlen)

#### 4.0872 Ausflug nach Frankreich: Stadtrallye in Mulhouse

In kleinen Gruppen schwärmen wir in Mulhouse aus, suchen Sehenswürdigkeiten und beantworten Fragen. Dabei üben wir, uns auf Französisch nach dem Weg zu erkundigen. Bei schönem Wetter picknicken wir anschließend zusammen.

Anfahrt mit Privat-PKW, evtl. Fahrgemeinschaften.

Leitung: Myriam Kursawe

Sa., 09.06.2018, 09:00 – 16:00 Uhr

Treffpunkt: Kulturfabrik

Gebühr: 15,00 €

#### 4.0873 Ausflug nach Frankreich: Wir entdecken Belfort

Nachdem wir uns beim Office de Tourisme mit Informationen eingedeckt haben, erkunden wir in Kleingruppen die Stadt. Bei schönem Wetter picknicken wir anschließend zusammen.

Anfahrt in Privat-PKW, evtl. Fahrgemeinschaften.

Leitung: Myriam Kursawe

Sa., 23.06.2018, 09:00 – 16:00 Uhr

Treffpunkt: Kulturfabrik

Gebühr: 15,00 €

#### 4.0871 Ausflug nach Frankreich: Marktbesuch in Saint-Louis

Wir besuchen gemeinsam den Markt von Saint-Louis, wo wir auf Französisch Gemüse, Käse, Brot und andere Köstlichkeiten einkaufen können. Bei schönem Wetter picknicken wir anschließend in der Petite Camargue. Anfahrt mit Privat-PKW, evtl. Fahrgemeinschaften.

Leitung: Myriam Kursawe

Sa., 07.07.2018, 09:00 – 16:00 Uhr

Treffpunkt: Kulturfabrik

Gebühr: 15,00 €

#### 4.087 Deutsch-französische Begegnung in Guebwiller

Wir treffen unsere Freunde der Université Populaire de Guebwiller mit ihrer Deutschlehrerin Doris Wintzner im elsässischen Guebwiller. Diese Begegnung ist Teil der Kurse 4.08181 und 4.08182 und für deren Teilnehmer/innen kostenlos. Externe Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen und können sich unter der Kursnummer 4.087 anmelden.

Anfahrt mit Privat-PKW, evtl. Fahrgemeinschaften.

Leitung: Myriam Kursawe

Sa., 14.04.2018, 09:00 – 16:00 Uhr

Treffpunkt: Kulturfabrik

Gebühr: 15,00 €

#### 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. Wir freuen uns über Ihren Anruf unter 07622/6739-176 (Ruth Simons)



**Hinweis**  
Lehrbücher

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

## ITALIENISCH

### Grundstufe

#### 4.0901 Italienisch I für Anfänger/innen (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Allegro nuovo A1

Ich möchte Sie einladen, Italien und die italienische Sprache mit Vergnügen zu entdecken! In diesem ersten Semester werden Sie einen sanften und unterhaltsamen Einstieg in die italienische Sprache erleben. Ich freue mich auf Sie!

Leitung: Daniela Praino

15x dienstags, ab 20.02.2018, 19:30 – 21:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 155

Gebühr: 86,00 €

#### 4.0902 Italienisch II (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Allegro nuovo A1 ab Kap. 4

Cappuccino können wir inzwischen auf Italienisch bestellen. Nun wollen wir probieren, Azzurro zu verstehen und mitzusingen. Oder möchten Sie für den nächsten Aufenthalt in Italien einige Grundbegriffe lernen? Wir werden versuchen, ohne jeden Druck auf Italienisch zu kommunizieren.

Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Leitung: Hans-Georg Kolodziej

15x donnerstags, ab 22.02.2018, 09:00 – 10:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 86,00 €

#### 4.0903 Italienisch III am Abend (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Con piacere A1, Lektion 7

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits einen ersten sanften Einstieg in die italienische Sprache erlebt haben. Wir lernen Italienisch mit viel Vergnügen, werden uns weiterhin mit dem Lehrbuch beschäftigen und aktiv mit der Sprache umgehen. Dabei werden wir schnell Sicherheit und Selbstvertrauen entwickeln sowie unsere Kenntnisse vertiefen.

Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Leitung: Daniela Praino

15x donnerstags, ab 22.02.2018, 19:30 – 21:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 151

Gebühr: 86,00 €

#### 4.0904 Italienisch IV am Abend (A1) – Wiederholung

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1

Lehrbuch: Con piacere A1

Dieser Kurs wiederholt die bisher gelernten Inhalte von A1. Haben Sie bereits Grundkenntnisse der italienischen Sprache erworben und möchten Sie diese Vorkenntnisse noch vertiefen? In diesem Kurs lernen Sie, sich in Alltagssituationen und auf Reisen zu verständigen und an einfachen Gesprächen teilzunehmen. Der Kurs erweitert schrittweise Ihre kommunikativen Fähigkeiten und wiederholt die grundlegenden grammatikalischen Strukturen. Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

Leitung: Daniela Praino

15x mittwochs, ab 21.02.2018, 19:30 – 21:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 151

Gebühr: 86,00 €

#### 4.0982 Italienisch VIII am Abend (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1

Unsere gut gelaunte Gruppe lernt anhand verschiedener Materialien Italienisch auf Niveau A2. Wir üben die Grammatik, aber das Sprechen kommt auch nicht zu kurz. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.

Leitung: Chiara Ganio

12x dienstags, ab 20.02.2018, 18:45 – 19:45 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 154

Gebühr: 46,00 €

#### 4.0908 Italienisch VIII am Vormittag (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1

Lernmaterial wird vom Kursleiter bereitgestellt.

Leitung: Guido Giovannini

15x mittwochs, ab 21.02.2018, 08:30 – 10:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 04

Gebühr: 86,00 €

#### 4.0912 Italienisch XII am Vormittag (A2.2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.1

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, ab Lektion 7

Leitung: Gianna Sella

15x montags, ab 19.02.2018, 09:00 – 10:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 86,00 €

## 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 19.02.2018, 10:30 – 12:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 86,00 €

#### 4.0918 Conversazione in buon umore (B2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B2

Ohne Lehrbuch. Die Lernmaterialien werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

Parliamo di tutto, leggiamo articoli e scritti vari, ripetiamo le più importanti regole grammaticali.

Leitung: Guido Giovannini

15x mittwochs, ab 21.02.2018, 10:00 – 11:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum 04

Gebühr: 86,00 €

## SPANISCH

### Grundstufe

#### 4.2201 Spanisch I für Anfänger/innen (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie von Anfang an das Sprechen.

Lehrbuch: Mirada Aktuell

Leitung: Ligia Thiemann

10x donnerstags, ab 22.02.2018, 09:30 – 11:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum 06

Gebühr: 103,00 €

#### 4.2202 Spanisch II (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Mirada Aktuell, Lektion 6

Mit abwechslungsreichen Übungen zu Wortschatz, Grammatik und Hörverstehen tauchen wir ins Spanische ein. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.

Leitung: Walter Mosquera

15x dienstags, ab 20.02.2018, 18:30 – 20:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 05

Gebühr: 86,00 €

#### 4.2204 Spanisch IV (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Mirada Aktuell, Lektion 12

Leitung: Maria Eugenia Hirtler

15x dienstags, ab 20.02.2018, 19:30 – 21:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 151

Gebühr: 86,00 €

#### 4.22035 Spanisch – Sprachtraining am Vormittag (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1.2

Lernmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

Wir üben das Sprechen, effektiv und entspannt.

Leitung: Ligia Thiemann

10x dienstags, ab 20.02.2018, 09:30 – 11:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum 06

Gebühr: 103,00 €

### Mittelstufe

#### 4.2215 Spanisch XV (B2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1

Lehrbuch: Visto bueno, Lektion 5

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 19.02.2018, 18:00 – 19:30 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 155

Gebühr: 86,00 €



**Hinweis**  
Lehrbücher

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



## EDV / COMPUTERKURSE

Datum	Wochentage	Uhrzeit	Kurs-Nr.	Titel	Preis €
<b>Februar 2018</b>					
23.02.+02.03.	2x Fr	18.30-22.00	5.0101	<b>Computerkurs für echte Anfänger/innen</b>	132
<b>März 2018</b>					
16./23.03.	2x Fr	8.30-11.30	5.0102	<b>Android Phone / Smartphone – die Praxisschulung</b>	75
16./23.03.	2x Fr	18.30-22.00	5.0201	<b>Microsoft® Excel – Einsteiger / Auffrischer</b>	132
<b>April 2018</b>					
13.04.	1x Fr	18.30-22.00	5.0202	<b>Microsoft® PowerPoint</b>	66
20.04.	1x Fr	18.30-22.00	5.0203	<b>Microsoft® Excel – Pivot-Tabellen / Listenauswertungen</b>	66
20.04.	1x Fr	8.30-11.30	5.0401	<b>Eigene Fotobücher gestalten</b>	56
27.04.+04.05.	2x Fr	18.30-22.00	5.0204	<b>Microsoft® Word – Einsteiger / Auffrischer</b>	132
<b>Mai 2018</b>					
18.05.	1x Fr	18.30-22.00	5.0205	<b>Microsoft® Outlook (Adressen, Termine, E-Mails)</b>	66
<b>Juni 2018</b>					
08./15.06.	2x Fr	18.30-22.00	5.0206	<b>Microsoft® Excel – Einsteiger / Auffrischer</b>	132
22./29.06.	2x Fr	19.00-22.00	5.0501	<b>Ordnung auf dem Computer halten!</b>	113
<b>Juli 2018</b>					
06.07.	1x Fr	18.30-22.00	5.0207	<b>Microsoft® Excel – Pivot Aufbaukurs</b>	66
13./20.07.	2x Fr	18.30-22.00	5.0208	<b>Microsoft® Excel – Aufbau</b>	132

Die Computerkurse bei der VHS Schopfheim werden von unserem freien Trainer Michael Fritz durchgeführt. Er ist seit **26 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 **12 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 ist WINDOWS 10 und MICROSOFT OFFICE 2013 als Software vorhanden
- **Jedem Kursteilnehmer** steht ein Computer zur Verfügung!
- In **JEDER** Schulung wird mit einer **Bildschirm-Großprojektion (Beamer)** gearbeitet!
- Unsere Kurse werden in Kleingruppen mit maximal 8 Teilnehmenden durchgeführt, 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

### Computerkurs für echte Anfänger/innen

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

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

Sie werden Programme starten und beenden, Dateien speichern und Texte drucken. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über wichtige Anwendungsgebiete (Texte schreiben und das Internet).

Voraussetzungen: Es gibt für diesen Kurs keine Zugangsvoraussetzungen.

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0101	23.02.+02.03.2018 18.30-22.00	2x Fr	132 €

### 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
5.0102	16./23.03.2018 8.30-11.30	2x Fr	75 €



## RUND UM MICROSOFT OFFICE

### Microsoft® PowerPoint

*Zielgruppe:* Möchten Sie eine Präsentation, einen Vortrag mit Folien erstellen – und dies vielleicht per Beamer/Bildschirm präsentieren? PowerPoint ist die ideale Software dafür!

*Inhalt:* Mit Microsoft PowerPoint wird die Erstellung von aussagekräftigen, qualitativ hochwertigen Präsentationen zur wahren Freude. PowerPoint ist ein Bestandteil des Microsoft Office-Pakets und ist bestens auf das Zusammenspiel mit den anderen Programmen dieses Pakets abgestimmt. So können Inhalte mit Microsoft Word austauschen und Tabellen oder Diagramme aus Microsoft Excel übernehmen. Ihnen stehen verschiedene Möglichkeiten zur Animation von Text und Grafik zur Verfügung.

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

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0202	13.04.2018 18.30-22.00	1x Fr	66 €

### Microsoft® 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.

*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
5.0205	18.05.2018 18.30-22.00	1x Fr	66 €

### 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.

*Voraussetzungen:* Einfache Maus- und Tastaturbedienung.

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0201	16./23.03.2018 18.30-22.00	2x Fr	132 €
5.0206	08./15.06.2018 18.30-22.00	2x Fr	132 €

### 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.

*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
5.0208	13./20.07.2018 18.30-22.00	2x Fr	132 €

### Microsoft® 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

*Voraussetzungen:* gute Excelkenntnisse

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0203	20.04.2018 18.30-22.00	1x Fr	66 €

### Microsoft® Excel – Pivot Aufbaukurs

*Zielgruppe:* Sie arbeiten bereits mit Pivot in Excel oder haben unseren Kurs: Excel Pivot-Tabellen / Listenauswertungen bereits besucht.

Folgende Themen sind geplant:

- Wie sollte eine Excel Tabelle für Pivot aufgebaut sein?
  - Wie kann ich bestehende Excel Tabellen „pivotfähig“ machen?
  - Umgang mit geänderten und neuen Datensätzen
  - Pivot Tabellen mit Designvorlagen zügig formatieren
  - Die Funktion PIVOTDATENZUORDNEN
  - Neue Felder berechnen lassen (berechnete Felder und Elemente)
  - Pivot-Charts: Diagramme aus Ihrer Pivot-Tabelle erhalten
  - Was ist bei Gruppierungen zu beachten (Datum, Zahlen, benutzerdefiniert)?
- Teilnehmerfragen sind ausdrücklich erwünscht und können bereits vor Kursbeginn an die E-Mail-Adresse: info@fritz michael.de gesendet werden.

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0207	06.07.2018 18.30-22.00	1x Fr	66 €

### 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!

*Voraussetzungen:* Einfache Maus- und Tastaturbedienung.

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0204	27.04.+04.05.2018 18.30-22.00	2x Fr	132 €

## 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. Wir verwenden die Software von der Firma CEWE.

*Voraussetzungen:* Basiskenntnisse im Umgang mit dem Computer.

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0401	20.04.2018 8.30-11.30	1x Fr	56 €

## 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	22./29.06.2018 19.00-22.00	2x Fr	113 €

Wenn nicht anders notiert Anmeldung und Fragen über  
Gemeinde Hausen Kulturamt/VBW

Ricarda Beilharz  
Bahnhofstr. 9  
79688 Hausen im Wiesental  
Telefon: 07622 7873-13

Mail: RBeilharz@hausen-im-wiesental.de

Während der Schulferien bzw. Brückentage findet kein Unterricht statt

Viel Spaß beim Stöbern

## KURSE

### 3.0201 „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

17x Montag ab 19.02.2018

Kurs 3.0201.1 von 17:15 – 18:15 Uhr.

Kurs 3.0201.2 von 18:15 – 19:15 Uhr.

Gebühr: 63,00 €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

### 3.0203 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

17x Dienstag ab 20.02.2018, 18:00 – 19:00 Uhr

Gebühr: 63,00 €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

### 3.0204 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 sanfte 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/innen

17x Montag ab 19.02.2018

Kurs 3.0204.0 von 10:15 – 11:30 Uhr.

Gebühr: 80,00 €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

Altes Hauptschulgebäude, 1.OG, max. 8 Teilnehmer/innen

17x Dienstag ab 20.02.2018

Kurs 3.0204.1 von 17:55-18:55 Uhr

Gebühr: 80,00 €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

Grundschule Hausen, 2. OG

17x Dienstag ab 20.02.2018

Kurs 3.0204.2 von 19:05 – 20:05 Uhr

Kurs 3.0204.3 von 20:10 – 21:10 Uhr

Gebühr: 63,00 €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

### 3.0205 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

Turnhalle Hausen/ Nebeneingang

16x Montag ab 19.02.2018, 08:50 – 10:05 Uhr.

Gebühr: 74,00 €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

### 3.0208 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

17x Dienstag ab 20.02.2018 von 09:50 – 10:50 Uhr.

Gebühr: 63,00 €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

### 3.0209 Mamafit – Fitness mit Baby (3-10 Monate)

Nach einer Aufwärmphase machen wir gymnastische Übungen mit und ohne Kind. Wir nutzen die gemeinsame Zeit mit Ihrem Wonneproppen, 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

Altes Hauptschulgebäude, 1.OG, max. 8 Teilnehmer/innen

10x Donnerstag ab 11.01.2018

Kurs 3.0209.3 von 08:45 – 09:45 Uhr.

Kurs 3.0209.4 von 09:45 – 10:45 Uhr.

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

12x Donnerstag ab 12.04.2018

Kurs 3.0209.5 von 08:45 – 09:45 Uhr.

Kurs 3.0209.6 von 09:45 – 10:45 Uhr.

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

### 3.0101 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

16x Mittwoch ab 21.02.2018 von 18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr: 89,00 €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

### 3.0102 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

3.0102.1 10x Montag ab 08.01.2018 von 19:30 – 21:00Uhr

3.0102.2 10x Montag ab 09.04.2018 von 19:30 – 21:00 Uhr

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

# Musikschule

Mittleres Wiesental

MUSIKGARTENFRÜHERZIEHUNGGRUNDAUSBILDUNG  
TROMMELNSCHLAGZEUGENSEMBLEBIG  
BANDJUNIORBANDKEYBOARDGRUPPEORCHESTER



SPIELKREISEBALLETTMUSIKHEATERGITARREKLA  
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

### 3.0103 Meditationskurs

In diesem Meditationskurs lernen Sie verschiedene Meditationsformen kennen.

Sie können erfahren welche Meditationsform am besten zu Ihnen passt und wie Sie Möglichkeiten finden, Meditation in Ihren Alltag zu integrieren.

Mit unterschiedlichen Übungen lernen Sie Ihre Selbstwahrnehmung zu schärfen und ihr Gedankenkarussell abzustellen um ins Hier und Jetzt zu kommen. Verschiedene Atemtechniken helfen dabei achtsam im gegenwärtigen Moment zu verweilen und dahin immer wieder zurückzukehren.

Es erwarten Sie interessante Erkenntnisse und angenehme Entspannung.

Die positive gesundheitliche Wirkung von Meditation lässt sich mittlerweile medizinisch nachweisen. Meditation trainiert unser Gehirn zum Innehalten. Übt man in ruhigen Momenten das gezielte Abschalten, kann sich die Zentrale im Kopf regenerieren. Auch in turbulenten Zeiten ist man dann in der Lage Ruhe zu bewahren. Meditation ist hilfreich, um den immer hektischer werdenden Alltag besser bewältigen zu können.

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

Leitung: Annette Lämmle, Heilpraktikerin, Tel. 07622 6976839

Altes Hauptschulgebäude Hausen, 1.OG, max. 8 Teilnehmer/innen  
5x Mittwoch ab 11.04.2018 von 19:00 – 20:30 Uhr.

Gebühr: 40,00 €; Fälligkeit Lastschrift: 4 Wochen nach Kursbeginn.

### 3.0401 Shiatsu in der Gruppe – gesundheitsfördernde Körperübungen und Selbstbehandlungssequenzen

In diesem Kurs werden Bewegungen aus Shiatsu und Yoga, die jeder mitmachen kann, so ausgeführt, dass sie „erlebt“ werden. Mit wachem, feinem Spürsinn machen wir Übungen, die verschiedene Organfunktionen stärken und in denen wir über den Körper auch Veränderung einleiten können.

Dazu kommen Selbstbehandlungssequenzen, die man z. B. bei Verspannungen, Müdigkeit, Kopfschmerzen u. a. bei sich selbst anwenden kann. Bitte mitbringen Isomatte, bequeme Kleidung, evtl. Decke. Bei Fragen bitte melden bei

Leitung: Elke Schwan, Tel. 0176 53530705.

Grundschule Hausen, 2. OG

12x Donnerstag ab 01.03.2018 von 19:30 – 21:00 Uhr.

Gebühr: 78,00 €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

### 2.0901 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

16x Donnerstag ab 22.02.2018, 18:00 – 19:00 Uhr. Der 03.05. ist unterrichtsfrei.

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

### 2.0902 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

16x Donnerstag ab 22.02.2018, 20:00 – 21:00 Uhr. Der 03.05. ist unterrichtsfrei.

Gebühr: 53,00 €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

### 2.0903 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 Freitag ab 12.01.2018.

Kurs 2.0603.2 von 18:30 – 20:00 Uhr (bereits ausgebucht)

Kurs 2.0903.3 von 20:00 – 21:30 Uhr.

Gebühr: 60,00 €; Barzahlung

### 2.0904 Viva Dance – Für Kids und Teens (8-14 Jahre)

Mit verschiedenen Choreographien zu aktuellen Chart-Hits, wie Despacito, Echem la Culpa, Subeme la Radio, Bailondo und viele mehr, lernst du spielerisch den Rhythmus in der Musik wahrzunehmen und deinen Körper für Haltung und Bewegungsabläufe zu trainieren. Wir mixen Elemente aus Tap Dance, Rock & Roll, Hip Hop, Latino Americano, Karabi und Reggaeton.

Leitung: Claudio Leucci

Grundschule Hausen, 2. OG

10 x Donnerstag ab 25.01.2018, 17:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: 32,00 €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn

### 4.0601 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

15x Mittwoch ab 21.02.2018, 19:00 – 20:30 Uhr.

Gebühr: 75,00 €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

### 2.1401 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.

Theorie und Praxis.

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

Feuerwehrraum Hausen.

10x Montag ab 08.01.2018

Kurs 2.1401.1 von 14:00 – 18:00 Uhr.

Kurs 2.1401.2 von 19:30 – 22:30 Uhr.

Gebühr: 70,00 €; Barzahlung. Es ist auch möglich, halbe Kurse zu buchen (5x, Gebühr: 35,00 €)

10x Montag ab 09.04.2018

Kurs 2.1401.3 von 14:00 – 18:00 Uhr. Der 7.5. und 14.5. sind unterrichtsfrei.

Kurs 2.1401.4 von 19:30 – 22:30 Uhr. Der 7.5. und 14.5. sind unterrichtsfrei.

Gebühr: 70,00 €; Barzahlung. Es ist auch möglich, halbe Kurse zu buchen (5x, Gebühr: 35,00 €)

### 3.0704 Männer kochen Menü

Männer lieben leckeres Essen, aber sie scheuen die Zubereitung oder reden sich raus, dass sie nicht kochen können. Überzeugen Sie sich selbst das Kochen Spaß macht und kein Hexenwerk darstellt: Herzhaft trifft auf Süß | Deftig mit dem gewissen Etwas | Fischgang mit Sternecharakter | Süße Raffinesse. Bitte Vorratsdosen, Geschirrhandschuh und Schürze mitbringen!

Teilen Sie bei der Anmeldung bitte mit, ob irgendwelche Unverträglichkeiten bestehen.

Leitung: Sabine Vogel, zertifizierte Diät und Ernährungsberaterin

Grundschule Hausen, Lehrküche

1x Freitag am 09.02.2018 von 18:00 – 22:00 Uhr.

Gebühr: 13,00 € plus 10,00 € Lebensmittelkosten; Barzahlung

### 3.0705 Mit Genuss die Pfunde schmelzen lassen

Sie dürfen niemals hungern und der Körper sollte mit all den Nährstoffen versorgt werden, die er braucht. Gesund ist – in der Regel -, was uns die Natur auftischt. Die Lebensmittel clever auswählen, richtig kombinieren und sich mit Genuss schlank schlemmen; sonst klappt das nie! Bestimmte Lebensmittel kurbeln gezielt den Stoffwechsel an und bringen die Fettverbrennung auf Hochtouren. Entdecken Sie diese Lebensmittel wieder und lassen Sie uns ein paar Rezepte miteinander ausprobieren und in geselliger Runde genießen. Bitte Vorratsdosen für eventuell anfallende Kostproben, Geschirrhandschuh und Schürze mitbringen! Teilen Sie bei der Anmeldung bitte mit, ob irgendwelche Unverträglichkeiten bestehen.

Leitung: Sabine Vogel, zertifizierte Diät und Ernährungsberaterin

Grundschule Hausen, Lehrküche

1x Mittwoch am 21.03.2018 von 18:15 – 22:00 Uhr.

Gebühr: 13,00 € plus 10,00 € Lebensmittelkosten; Barzahlung

### 3.0706 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 nach Hause. Max 16 Teilnehmer. Bitte Vorratsdosen für eventuell anfallende Kostproben, Geschirrhandschuh und Schürze mitbringen!

Teilen Sie bei der Anmeldung bitte mit, ob irgendwelche Unverträglichkeiten bestehen.

Leitung: Sabine Vogel, zertifizierte Diät und Ernährungsberaterin

Grundschule Hausen, Lehrküche

1x Mittwoch am 18.04.2018 von 18:15 – 22:00 Uhr.

Gebühr: 13,00 € plus 10,00 € Lebensmittelkosten; Barzahlung



**3.0707 Tapas, Meze und Antipasti –  
fein, büfettauglich, schnell gemacht**

Zaubern Sie mundgerecht, internationale kleinen Leckerbissen aus der aromatischen Küche des Mittelmeerraums. Die Vielfalt der kleinen Köstlichkeiten, alles auf einmal, auf keine Geschmacksrichtung verzichten und kombinieren nach Lust und Laune. So schmeckt der Sommer! Die kalte Küche ist praktisch, da sie sich gut vorzubereiten lässt. Entdecken Sie neue raffinierte Snacks – für das Picknick, für die Mittagspause oder die nächste Party. Max 16 Teilnehmer. Bitte Vorratsdosen für eventuell anfallende Kostproben, Geschirrhandtuch und Schürze mitbringen

Teilen Sie bei der Anmeldung bitte mit, ob irgendwelche Unverträglichkeiten bestehen.

Leitung: Sabine Vogel, zertifizierte Diät und Ernährungsberaterin  
Grundschule Hausen, Lehrküche

1x Mittwoch am 04.07.2018 von 18:15 – 22:00 Uhr.

Gebühr: 13,00 € plus 10,00 € Lebensmittelkosten; Barzahlung



**RÄUBER**  
HOLZBAU

- Zimmerei
- Holzhausbau
- Bedachungen
- Innenausbau
- Altbausanierung
- Baulechnerei


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



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

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

Endress+Hauser 

## VOLKSBILDUNGSWERK MAULBURG

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

**E-Mail: [georgdiehl@t-online.de](mailto:georgdiehl@t-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

### Das Wiesental auf alten Ansichtskarten

– Vom Feldberg bis Weil –

Wie das Wiesental früher aussah

Farbdiavortrag von Georg Diehl

Freitag, 23. Februar 2018, 19:30 Uhr, Rathaus-Saal, Maulburg  
Eintritt: 5,00 € (Erwachsene), 2,00 € (Schüler und Studenten)

### MALTA – geschichtsträchtig und modern

Farblichtbildervortrag von Siegfried Schmiege, Hausen

Freitag, 9. März 2018, 19:30 Uhr, Rathaus-Saal, Maulburg

Eintritt: 5,00 € (Erwachsene), 2,00 € (Schüler und Studenten)

Die Metropole Valletta ist die kleinste aller EU-Hauptstädte, also auch gut zu Fuß zu erkunden. Als Europäische Kulturhauptstadt 2018 ist ihre Kombination aus Hafen- und Barockstadt besonders reizvoll. Aber auch die anderen Sehenswürdigkeiten der Inseln bieten Festungsanlagen, Paläste, Kirchen, Grabanlagen, Fassaden, Springbrunnen und Heiligenstatuen, sowie unzählige Holzbalkone in den unterschiedlichsten Arten. Der Besucher lernt die wichtigsten Besonderheiten kennen: Katakomben in allen Formen und Größen, steinzeitliche Tempelanlagen, rätselhaft und voller Geheimnisse, Hafenanlagen mit dem größten Naturhafen Europas, Kirchen, deren Erbauer mit gewaltigen Kuppeln einander übertrumpfen wollten. Malta war im Laufe seiner wechselhaften Geschichte immer wieder Zankapfel und Ziel von fast zwanzig Eroberern. Es musste auch im 2. Weltkrieg Bombardierungen erdulden, deren Spuren bis heute noch nicht ganz getilgt werden konnten. Siegfried Schmiege hat aus einer großen Anzahl von Bildern eine Auswahl getroffen, die wohl alles zeigt, aber geschickt zusammengestellt ist und niemals ermüdet. Er weiß, was man seinen Zuhörern zumuten kann; denn bei seinem Besuch auf Malta und Gozo musste er immer wieder die armen Touristen bedauern, die gelangweilt viel zu lange den Worten ihrer Fremdenführer lauschen mussten.

## Götterwelt Nepal

Farbfilm von Guido Deusch

Freitag, 13. April 2018, 19:30 Uhr, Rathaus-Saal, Maulburg

Eintritt: 5,00 € (Erwachsene), 2,00 € (Schüler und Studenten)

Flug nach Kathmandu am Himalaya-Gebirge entlang und eine Tour in das zauberhafte Kathmandu-Tal mit den Himalaya-Riesen Mount Everest und Anapurna, so beginnt die Filmreise. Es folgen der Besuch des berühmten Buddha-Tempels Swayambunath, Riten und Toten-Verbrennungen in Pashupatinath. Zwei uralte Dörfer mit alten Tempeln faszinieren ebenso wie der Stadtteil Bodanath, wo Ex-Tibeter um einen der größten Stupas der Welt ihre Heimat gefunden haben und die dort nach alten tibetischen Traditionen leben. Höhepunkt des Films ist das Fest zu Ehren des Gottes Indra, bei dem die höchste lebende Kind-Göttin Kumari ihren Palast verlassen darf, um auf einem goldenen Wagen zum Königsplatz nach Kathmandu gefahren zu werden. Eine Audienz bei der zweithöchsten Kumari in der alten Königs-Stadt Patan schließt sich an, was nur wenige Touristen miterleben dürfen. In der dritten alten Königs-Stadt Bhaktapur zeigt der Film die alten Handwerks-Methoden einer Druckerei mit Papier-Herstellung sowie Töpferei und Holz-Schnitzereien. In zwei Dörfern wird Senf-Öl hergestellt, und man erlebt dort, wie in einem für Mitteleuropäer unvorstellbaren Gewirr von Gassen und Häusern Menschen ihr Leben fristen. Der Besuch des Opferfestes für die blutrünstige Göttin Dakshin-Kali, wo bis 1970 noch Menschen geopfert wurden, schließt sich an. Entlang des Himalaya-Flusses Trisuli geht die Reise weiter zum Markt im Geburtsort der Buddha-Mutter Devadah am Rande des Urwaldes und in ein Reservat für die vom Aussterben bedrohten Sarus-Kraniche. Den Abschluss des Films bildet der Besuch des Geburtsortes von Buddha, eines Weltkultur-Erbes, wo viele Mönche beim heiligen Geburts-Tempel ihre Andacht feiern.



**VHS-**  
**Geschenk-**  
**gutscheine**

Das besondere Geschenk.

## KURSE

- 1. Spielgruppe für Kinder ab 2 Jahren im Dorfstübli**  
Die Spielgruppe ist eine der ersten Möglichkeiten, sich langsam von den vertrauten Personen (Eltern und Großeltern) zu lösen und sich in einer Kleingruppe zu integrieren. Wir kneten, spielen, singen, basteln und malen mit verschiedenen Materialien.  
Bei jedem Wetter gehen wir hinaus. Dabei beobachten wir die Natur und erkunden die nähere Umgebung.  
Ab Mai findet die Spielgruppe vermehrt draußen im Dorf und im Wald statt. Dies alles und vieles mehr fördert das Kind in seiner Entwicklung in Bezug auf Selbstständigkeit, sozialem Verhalten, Grob- und Feinmotorik, sowie Fantasie und Kreativität.  
Dies alles und vieles mehr fördert das Kind in seiner Entwicklung in Bezug auf Selbstständigkeit, sozialem Verhalten, Grob- und Feinmotorik, sowie Fantasie und Kreativität.  
Montaggruppe: Montag, 8. Januar 2018, 9:00 bis 11:30 Uhr  
Mittwochgruppe: Mittwoch, 10. Januar 2018, 9:00 bis 11:30 Uhr  
Dauer: jeweils 12 mal 150 Minuten  
Gebühr: 105,00 €  
Montaggruppe: Montag, 9. April 2018, 9:00 bis 11:30 Uhr  
Mittwochgruppe: Mittwoch, 11. April 2018, 9:00 bis 11:30 Uhr  
Dauer: jeweils 150 Minuten  
Gebühr: 105,00 €  
Leitung, Auskunft und Anmeldung: Esther Wirth, Erzieherin, Tel. 07622/4251, E-Mail: wirthesther@web.de

- 2. Fit und bewegt im 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: Socken und ein Handtuch, Leitung: Christine Bühler, Übungsleiterin E-Mail: christine\_buehler@ymail.com  
Kursbeginn: Donnerstag, 18. Januar 2018, 10:15 bis 11:15 Uhr.  
Ort: DRK-Heim, Belchenstraße  
Dauer: 10 mal 60 Minuten  
Gebühr: 35 €

- 3. Hatha-Yoga mit Klangschalen**  
Yoga ist 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, das Wohlbefinden wird gesteigert. Mit den leicht schwingenden Tönen der Klangschalen kann man sich sehr gut in eine 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 sind: bequeme Kleidung, Isomatte und eine warme Decke  
Leitung: Yoga-Lehrerin Anke Sander, E-Mail: sander-anke@web.de  
Beginn: Montag, 19. Februar 2018, 18 bis 19:30 Uhr  
Dauer: 16 mal 90 Minuten  
Ort: Wiesentalschule, Maulburg, Musiksaal,  
Gebühr: 80 €.

 **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.

## 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 dem Lebenswerk des international bedeutenden Industriedesigners und Schopfheimer Ehrenbürgers Prof. Hans Theo Baumann (1924 – 2016)

**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**

**Einstige 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 2018

- Bis 25. Feb. 2018:** **„Mit dem Würfel in der Hand ...“**  
(Gesellschaftsspiele als Spiegel der Zeitgeschichte)  
> Eröffnung: Fr, 10.11.17, 19 Uhr <
- 11. März – 03. Juni:** **„Comic-Helden und ihre Freunde“ (Teil 1)**  
(90 Jahre Krimigeschichten mit Micky Maus)  
> Eröffnung: So, 11.03.18, 11 Uhr <
- 17. Juni – 30. Sept.:** **„Literatur zum Anfassen“**  
(Bekannte Dichter als Gartenzwerge, Ausstechformen u. a.  
Dinge des täglichen Lebens)  
> Eröffnung: So, 17.06.18, 11 Uhr <
- 07. Okt. – 04. Nov.:** **Ausstellung des Kunstvereins Schopfheim**  
> Eröffnung: So, 07.10.18, 11 Uhr <
- 16. Nov. – Feb. 2019:** **„Stimmung für die Seele“**  
(Weihnachtlicher Zauber in Schachteln und Türchen)  
> Eröffnung: Fr, 16.11.18, 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: Fotolia.com © C. Schübler Fotolia.com, © pict rider

## WOFÜR WIR STEHEN

### Volkshochschule Schopfheim

Johann-Karl-Grether-Straße 2  
D-79650 Schopfheim  
Tel.: +49 (0) 76 22 / 67 39 - 180  
Fax: +49 (0) 76 22 / 67 39 - 179  
Mail: [vhs@schopfheim.de](mailto:vhs@schopfheim.de)  
[www.vhs-schopfheim.de](http://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.