

AUSZUG AUS DEN GESCHÄFTSBEDINGUNGEN:

Anmeldungen erfolgen grundsätzlich schriftlich, mit Anmeldekarte, per Fax oder über unsere Homepage. Zusätzliche Anmeldekarten sind im Sekretariat der VHS in der Kulturfabrik und bei Kursleitern erhältlich. Bei Kursen mit Teilnehmerbeschränkung zählt die zeitliche Reihenfolge der Anmeldungen.

Mit der Anmeldekarte werden die Geschäftsbedingungen der VHS anerkannt. Die Anmeldung gilt als Einverständniserklärung zur Verarbeitung der persönlichen Daten durch die VHS im Rahmen der Kursabwicklung. Anmeldungen gelten als bestätigt, falls keine Absage erteilt wird.

Abmelden: Innerhalb 3 Tagen schriftlich nach Kursbeginn ist ein Rücktritt ohne Kosten möglich. Dies gilt nicht für Wochenendseminare, EDV-Kurse, Kurzseminare bis 4 Termine oder Studienfahrten. Eine Abmeldung hierfür ist schriftlich, spätestens 4 Tage vor Beginn, vorzunehmen. Die Abmeldung muss beim VHS-Sekretariat erfolgen.

Ein Fernbleiben gilt nicht als Abmeldung, so dass die Zahlungspflicht der Kursgebühr erhalten bleibt.

Bei Studienreisen und Prüfungen gelten die Abmeldebedingungen des Veranstalters bzw. des Reisebüros.

Anmeldungen müssen spätestens 4 Tage vor Kursbeginn vorliegen!
Fax: 076 22/6 73 91 79



AUSZUG AUS DEN GESCHÄFTSBEDINGUNGEN:

Anmeldungen erfolgen grundsätzlich schriftlich, mit Anmeldekarte, per Fax oder über unsere Homepage. Zusätzliche Anmeldekarten sind im Sekretariat der VHS in der Kulturfabrik und bei Kursleitern erhältlich. Bei Kursen mit Teilnehmerbeschränkung zählt die zeitliche Reihenfolge der Anmeldungen.

Mit der Anmeldekarte werden die Geschäftsbedingungen der VHS anerkannt. Die Anmeldung gilt als Einverständniserklärung zur Verarbeitung der persönlichen Daten durch die VHS im Rahmen der Kursabwicklung. Anmeldungen gelten als bestätigt, falls keine Absage erteilt wird.

Abmelden: Innerhalb 3 Tagen schriftlich nach Kursbeginn ist ein Rücktritt ohne Kosten möglich. Dies gilt nicht für Wochenendseminare, EDV-Kurse, Kurzseminare bis 4 Termine oder Studienfahrten. Eine Abmeldung hierfür ist schriftlich, spätestens 4 Tage vor Beginn, vorzunehmen. Die Abmeldung muss beim VHS-Sekretariat erfolgen.

Ein Fernbleiben gilt nicht als Abmeldung, so dass die Zahlungspflicht der Kursgebühr erhalten bleibt.

Bei Studienreisen und Prüfungen gelten die Abmeldebedingungen des Veranstalters bzw. des Reisebüros.

Anmeldungen müssen spätestens 4 Tage vor Kursbeginn vorliegen!
Fax: 076 22/6 73 91 79



An die

Volkshochschule
der Stadt Schopfheim
Johann-Karl-Grether-Straße 2

79650 Schopfheim

An die

Volkshochschule
der Stadt Schopfheim
Johann-Karl-Grether-Straße 2

79650 Schopfheim

stadt schopfheim >
traditionsbewusst in die zukunft

vhs Volkshochschule
Schopfheim

vhs Volkshochschule
Schopfheim

Volkshochschule der Stadt Schopfheim

Kulturfabrik
Johann-Karl-Grether-Straße 2
79650 Schopfheim

Telefon: 076 22/6 73 91 80
Telefax: 076 22/6 73 91 79

mit den Außenstellen

Maulburg

Hausen

Kleines Wiesental

www.vhs-schopfheim.de



VON ACHTSAMKEIT BIS ZUMBA...

Vorträge || Ausstellungen || Exkursionen

HERBST
WINTER
2018/19



Inspirieren ist einfach.



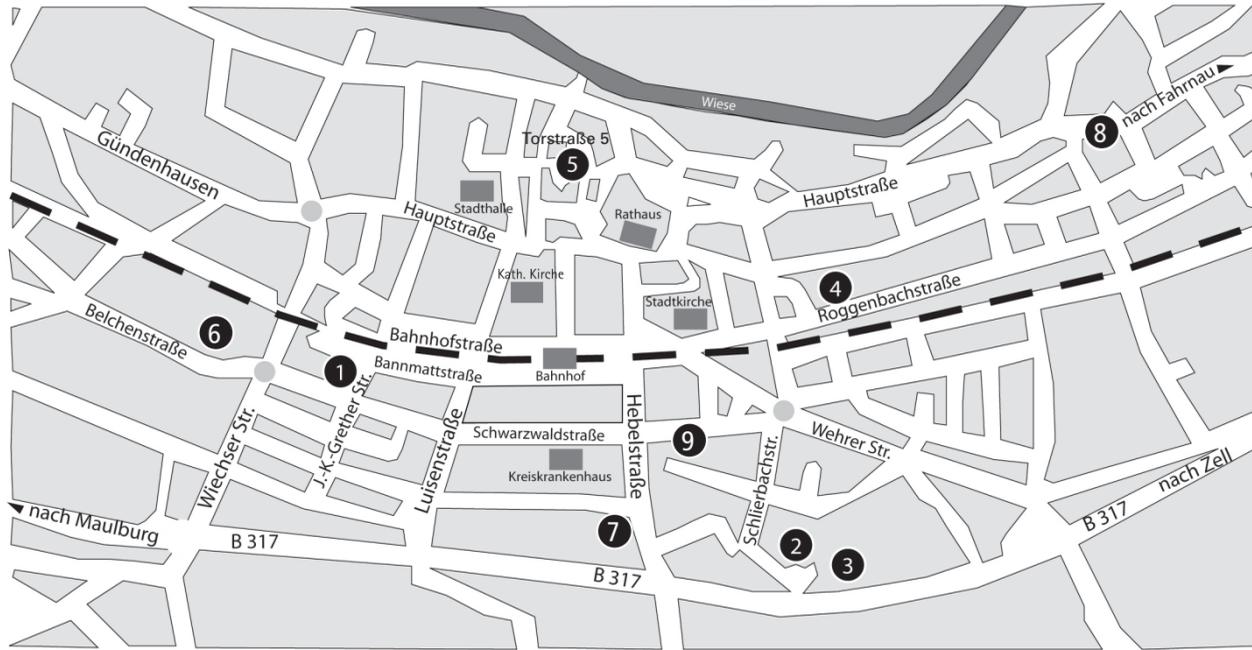
sparkasse-wiesental.de

Wenn Kulturförderung großgeschrieben wird.

Kunst und Kultur inspirieren und setzen schöpferische Kräfte frei, öffnen Geist und Sinne für Überliefertes und Ungewöhnliches. Als größter nichtstaatlicher Kulturförderer unterstützt die Sparkassen-Finanzgruppe Projekte in allen Regionen Deutschlands.

Wenn's um Geld geht

 Sparkasse Wiesental



UNTERRICHTSORTE IN SCHOPFHEIM

- 1 Kulturfabrik**
Johann-Karl-Grether-Straße 2
Telefon: 67 39-180
- 2 Theodor-Heuss-Gymnasium**
Schlierbachstraße 19
Telefon: 68 44 18-0
- 3 Freie Waldorfschule**
Schlierbachstraße 23
Telefon: 66 68 49-0
- 4 Friedrich-Ebert-Schule**
Roggenbachstraße 11
Telefon: 70 91
- 5 Hebelschule (Altstadt)**
Torstraße 4
Telefon: 25 62
- 6 DRK Raum**
Belchenstraße 63
- 7 Bibliothek in der Villa Jutzler,**
ehem. Haus Columban
Hebelstraße 32
- 8 Altes Rathaus Fahrnau**
Hauptstraße 255
- 9 Freimaurerloge**
Schwarzwaldstraße 52

Festhalle Fahrnau
Turnstraße 15

BÄDER

Freibad Schopfheim
Schlattholzstr. 24, Telefon: 66 84 00

Hallenbad Maulburg
Alemannenstr. 7, Telefon: 66 71 73

Hallenbad Wehr
Frankenmatt 10, Telefon: 0 77 62/ 80 85 51

Hallenbad Hotel Krone, Wiechs
Am Rain 6, Telefon: 3 99 40

gedruckt auf 100% Altpapier · FSC Recycling 

ANMELDUNG

KURS-NR. TITEL

KURS-NR. TITEL

NAME VORNAME

STRASSE HAUSNUMMER

PLZ WOHNORT

TELEFON GEBURTSJAHR (nur für statistische Zwecke)

E-MAIL

Hiermit erkenne ich die Geschäftsbedingungen der VHS Schopfheim (Programmheft Seite 3) an. Die Datenschutzbestimmungen (Seite 4) habe ich gelesen. Ich erkläre mich mit der Verarbeitung meiner Daten zum Zwecke der Vertragserfüllung einverstanden.

DATUM UNTERSCHRIFT

ANMELDUNG

KURS-NR. TITEL

KURS-NR. TITEL

NAME VORNAME

STRASSE HAUSNUMMER

PLZ WOHNORT

TELEFON GEBURTSJAHR (nur für statistische Zwecke)

E-MAIL

Hiermit erkenne ich die Geschäftsbedingungen der VHS Schopfheim (Programmheft Seite 3) an. Die Datenschutzbestimmungen (Seite 4) habe ich gelesen. Ich erkläre mich mit der Verarbeitung meiner Daten zum Zwecke der Vertragserfüllung einverstanden.

DATUM UNTERSCHRIFT

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die VHS Schopfheim, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Schopfheim auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

KONTOINHABER/IN

KREDITINSTITUT

BIC

IBAN

DATUM UNTERSCHRIFT

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die VHS Schopfheim, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Schopfheim auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

KONTOINHABER/IN

KREDITINSTITUT

BIC

IBAN

DATUM UNTERSCHRIFT

Von Achtsamkeit bis Zumba...

Wieder ist es dem Team der VHS und zahlreichen engagierten Dozent/innen gelungen, ein vielfältiges, anspruchsvolles Weiterbildungsprogramm auf die Beine zu stellen.

„Bildung für alle“ ist ein wichtiger Leitspruch der Volkshochschulen, der auch in Schopfheim aktiv gelebt wird. Dabei ist es ein Alleinstellungsmerkmal der Volkshochschulen, jedes Semester ein wirklich breit gefächertes Kursprogramm zu organisieren, das buchstäblich von Achtsamkeit bis Zumba, vom alten Ägypten bis zu Zukunftsthemen wie Digitalisierung oder Ökologie reicht und jedem und jeder offensteht. Diese Vielfalt ist nicht mit Beliebigkeit zu verwechseln, sondern orientiert sich an dem Fächerkanon aller Volkshochschulen in Deutschland. Jedes Semester wird diese Vielfalt bei der Programmplanung aufs Neue sorgfältig überdacht und ergänzt.

Am schönsten ist es in der Volkshochschule, wenn sie dem Namen ihres Gebäudes, der Kulturfabrik, gerecht wird und man förmlich hören und sehen kann, dass hier Kultur und Wissen „produziert“ wird. Wenn die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer ihre kurze

Pause auf der Terrasse genießen, man aus den Kursräumen Satzstücke in fremden Sprachen hört, die ruhige Entspannungsmusik aus einem Yogakurs säuselt oder abends im Kulturcafé das Lachen der Kabarettzuschauer ertönt, dann wird der Grundgedanke der Volkshochschulen lebendig – nämlich ein offener Lern- und Kulturort für alle zu sein. Hiermit möchte ich Sie herzlich dazu einladen, im kommenden Herbst und Winter ein Teil der Schopfheimer Volkshochschule zu sein!



Ihre Katrin Nuiro
und das VHS-Team

INHALTSVERZEICHNIS	SEITE
REGIONALE ZUSAMMENARBEIT	6
VERANSTALTUNGSKALENDER	8
 FORUM ALLGEMEINBILDUNG	10
Politik – Gesellschaft – Zeitgeschehen	10
Geschichte, Recht – Wirtschaft – Finanzen	11
Exkursionen – Führungen – Besichtigungen	12
Umweltbildung – Verbraucherfragen	13
Pädagogik	14
Persönlichkeitsentwicklung – Psychologie	15
Studienreisen	15
Länderkunde – Lichtbildervorträge	16
 KULTUR – GESTALTEN	18
Kulturelle Veranstaltungen – Ausstellungen	18
Literatur	19
Tanz	20
Malen und Zeichnen	23
Plastisches Gestalten – Arbeiten mit Papier	25
Textiles Gestalten	25
Handwerk und Kunsthandwerk	26
Musikalische Praxis	27
 GESUNDHEIT	28
Entspannung	28
Yoga	30
Gymnastik	33
Rückengesundheit	34
Pilates	35
Zumba	36
Outdoor	36
Wasserspass für Baby und Kleinkind	37
Wassersport	38
Gesundheit – Heilmethoden – Wohlfühlen	39
Ernährung	43
 SPRACHEN	48
Deutsch als Fremdsprache	50
Integrationskurse	50
Prüfungen	50
Englisch	51
Französisch	52
Italienisch	55
Spanisch	56
Japanisch, Chinesisch, Hebräisch	57
 EDV	58 – 59
PROGRAMME DER AUSSENSTELLEN	
VBW Hausen	62 – 65
VBW Maulburg	66 – 67
MUSEUM DER STADT SCHOPFHEIM	68

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>

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 Nuiro
Telefon: 07622/6739-175
Sprechzeiten: nach Vereinbarung
E-Mail: k.nuiro@schopfheim.de



Stellvertretende VHS-Leitung:

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



Fachbereichsassistenz:

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



Verwaltung:

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



Ferienübersicht:

Herbstferien	27.10.2018 – 04.11.2018
Weihnachtsferien	22.12.2018 – 06.01.2019
Winterferien	02.03.2019 – 10.03.2019
Osterferien	13.04.2019 – 28.04.2019
Tag der Arbeit	01.05.2019 – 01.05.2019
Himmelfahrt	30.05.2019 – 30.05.2019
Brückentag	31.05.2019 – 31.05.2019
Pfingstferien	08.06.2019 – 23.06.2019
Sommerferien	27.07.2019 – 10.09.2019

Vorschau 1. Halbjahr 2019:

Semesterbeginn voraussichtlich am 18. Februar 2019

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, Bianca Maurer
Telefon: 07622/681810 oder
Telefon: 07622/6873-0; vormittags 8.00-12.00 Uhr
Bahnhofstraße 9, 79688 Hausen im Wiesental

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

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.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Schopfheim, Eigenbetrieb der Stadt Schopfheim, Johann-Karl-Grether-Str. 2, 79650 Schopfheim (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die in der Anmeldekarte abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die

Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: datenschutz@schopfheim.de

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
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.

REGIONALE ZUSAMMENARBEIT

Die Volkshochschulen der Region haben sich zusammengeschlossen, um ihren Teilnehmenden über die Ortsgrenzen hinaus ein attraktives und vielfältiges Angebot im Bereich der Allgemeinbildung und der kulturellen Bildung zu machen. **Genauere Informationen finden Sie in den jeweiligen VHS-Programmheften oder im Internet.**

- VHS Rheinfelden e.V.**
Hardtstr. 6,
79618 Rheinfelden
Telefon: 07623/7240-0
info@vhs-rheinfelden.de
www.vhs-rheinfelden.de
- VHS Schopfheim**
Johann-Karl-Grether-Str. 2
79650 Schopfheim
Telefon: 07622/6739-180
vhs@schopfheim.de
www.vhs-schopfheim.de
- VHS Steinen**
Eisenbahnstr. 26,
79585 Steinen
Telefon: 07627/910086
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
mail@vhs-weil-am-rhein.de
www.vhs-weil-am-rhein.de
- VHS Waldshut-Tiengen**
Kaiserstr. 28-32
79761 Waldshut-Tiengen
Telefon: 07751/833149
vhs@waldshut-tiengen.de
www.vhs-wt.de
- VHS Bad Säckingen**
Friedrichstr. 33
79713 Bad Säckingen
Telefon: 07761/2101
verwaltung@vhs-bad-saeckingen.de
www.vhs-bad-saeckingen.de
- VHS Wehr**
Hauptstr. 14,
79664 Wehr
Telefon: 07762/808603
vhs@wehr.de
www.wehr.de
- VHS Kandern**
Hauptstr. 18,
79400 Kandern
Telefon: 07626/973-228
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
- VHS Lörrach**
Untere Wallbrunnstr. 2
79539 Lörrach
Telefon: 07621/95673-30
vhs@loerrach.de
www.vhs.loerrach.de

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

Diabetes – beweg(t) dein Leben!
Sanfte Gymnastik für Frauen und Männer zum Kennenlernen
Körperliches Wohlbefinden, gute körperliche Belastbarkeit im Alltag und Freude am gemeinsamen Bewegen sind Ziele dieses Kurses. Wir kräftigen, dehnen und lockern die Muskulatur, trainieren unser Gleichgewicht, mobilisieren die Wirbelsäule und fordern unser Herz- Kreislauf- System. Entspannungsübungen aus dem asiatischen Tai Chi runden die Stunden ab.
Tu Tran
5 x ab Mittwoch, 14.11.2018, 17.30 - 18.30 Uhr, Anmeldeschluss: Mittwoch, 7.11.2018, Alte Gewerbeschule Brombach, Badstr. 16
Gebühren: frei
Anmeldung und Informationen bei der VHS Lörrach

Land zum Leben
So lautet der Slogan von Mecklenburg-Vorpommern. Wenn man nicht unbedingt umziehen möchte: Ein Land um darin Urlaub zu machen ist es auf alle Fälle.
Von den Kreidelfelsen auf Rügen bis vor die Tore Berlins, von Polen bis Schleswig Holstein erstreckt sich ein Land, das sehr viel zu bieten hat. Der Fotograf Rolf Pessel war im Land zum Leben unterwegs und teilt seine persönlichen Beobachtungen und Erlebnisse in einer Tonbildschau mit.
Rolf Pessel, Fotograf
Do, 15.11.2018, 19.30 - 22.00 Uhr, Meret-Oppenheim-Schulzentrum Steinen; Foyer
Gebühr: 8,00 €
Anmeldung und Informationen bei der VHS Steinen

„Glasperlen drehen“ – ein Schnupperkurs
Glas – ein faszinierendes Material, ein anspruchsvolles Material, ein farbenfrohes Material. Ein altes Material noch dazu – im farbigen Glas von heute stecken mehrere Jahrtausende Technik, Erfahrung und Geheimnisse. Aus farbigem Glas im Feuer Perlen zu drehen, ist eine ebenso alte wie (eigentlich) einfache Technik. Wir nutzen für die alte Technik moderne Technologie (Gasbrenner und Perlenmacher-Spezial-Glas).
Dr. Maren Siegmann
Samstag, 19.01.2018, 14:00-18:00 Uhr, Bürgersaal Kandern, Probelokal
Gebühr: 18,00 €, zzgl. 15,00 € Materialkosten an Kursleiterin, Anmeldung erforderlich!
Anmeldung und Informationen bei der VHS Kandern

Basels schönste Sonntagstour: Von Dornach über die Eremitage nach Arlesheim
Unsere Sonntagstour beginnt auf der längsten und wohl auch schönsten Straßenbahnlinie Europas und führt aus dem Kanton Basel-Stadt bis in den Kanton Solothurn. Wir machen einen kleinen Rundgang durch ein hübsches Städtchen und werfen einen Blick in das kurios-reizvolle Weltzentrum der Anthroposophie, das Goetheanum. Ein wunderschöner Spaziergang bringt uns in den Kanton Baselland. Durch einige Grotten erklimmen wir eine kleine Burganlage. Hier wird eine kleine Picknickpause eingelegt, bevor wir an einem Alemannengrab vorbei den südlichsten Ort erreichen. Auch für den größten Barockdom beider Basel mit einer ungewöhnlichen Geschichte ist noch Zeit...
Informationen: Michael Koschmieder 07635/822646
Sonntag, 23.09.2018, 13:00-18:30 Uhr, Treffpunkt: 13:00 Uhr am Badischen Bahnhof, Haupteingang
Gebühr: 15,00 € (zzgl. TNW-Tageskarte oder Ticket tri regio mini) Anmeldung erforderlich!
Anmeldung und Informationen bei der VHS Kandern

B50 feat. Bert Joris
In Kooperation mit dem Verein für Heimatgeschichte
Nach ihrem erfolgreichen Konzert im letzten Jahr präsentieren die Musiker vom Big Sound Orchester ihr aktuelles Projekt. Gastmusiker diesmal ist Bert Joris, Trompete.
Bert Joris ist nicht nur einer der besten Jazztrompeter auf dem Kontinent, sondern spielt auch in der europäischen „Champions League“ der Bigband-Komponisten und -Arrangeure.
Sonntag, 04.11.18, 17.00 Uhr, Katholisches Gemeindehaus Wyhlen
Eintritt frei (um Kollekte wird gebeten)
Informationen bei der VHS Grenzach-Wyhlen

Talk im TIZ: Leben an der Grenze. Lust und Frust
In Kooperation mit dem Theater im Zehnthaus
Über das Zusammenleben von Deutschen und Schweizern in unserer Regio liest man Widersprüchliches: Von „Win-Win-Situation“ über „Stressfaktor Einkaufstourismus – Invasion aus der Schweiz“ bis „Grenzgänger-Schwemme“ und „Geschlossene Gesellschaft Schweiz“.
Sind die Mentalitätsunterschiede tatsächlich so gravierend, wie bisweilen behauptet? Oder ist man sich viel näher, als man sich eingestehen will? Moderiert von VHS-Leiter Henning Kurz wird die Runde die verschiedenen Aspekte des ambivalenten Verhältnisses analysieren.
Es werden dabei sein:
Peter Schenk, Redakteur der Basellandschaftlichen Zeitung, Arbeitsschwerpunkt Regio
Joachim Schlageter, Vorsitzender des Handwerker- und Gewerbevereins
Felix Rudolf von Rohr, Regio-Enthusiast (u.a. „In Dubio pro Regio“ bei Telesbasel)
Dr. Holger Penningers, Grenzgänger
Musikalisch umrahmt wird die Veranstaltung von den VHS-Allstars.
Sonntag, 11.11.18, 17.00 Uhr, Zehnthaus Wyhlen (Keller)
Gebühr: Eintritt frei

Mit Kreativitätstechniken beruflich punkten
Lernen Sie Denkwerkzeuge der Kreativität und Innovation kennen! Verblüffen Sie Ihren Chef mit genialen Geschäftsideen! Üben Sie Kreativitätstechniken, die helfen, Ihre angeborene Kreativität beruflich zu entfalten. Sie werden diese Techniken auch in Ihrem privaten Umfeld nutzen können.
Bernhard Beringer
Samstag, 09.02.2019, 9.00 - 13.00 Uhr, Anmeldung bis spätestens 06.02.2019, Klettgau Gymnasium Tiengen; Erweiterungsbau E14
Gebühr: 18,75 €, bei weniger als 10 Personen: Kleingruppe (mindestens 7 Teilnehmende): 22,50 €; Minigruppe (weniger als 7 Teilnehmende): 26,25 €
Anmeldung und Informationen bei der VHS Waldshut-Tiengen

Gestalten nach harmonischen Gesetzen
Jede Art von Gestaltung -vom Tischschmuck bis zum Kunstobjekt- nach harmonischen Gesetzmäßigkeiten verleiht einem Objekt eine ganz besondere Qualität und macht es so zum außergewöhnlichen Kunstwerk.
Welche Möglichkeiten gibt es, dieses Ziel zu erreichen?
Werfen wir einen Blick in unsere Traditionen, aber auch Traditionen und Erfahrungswerte anderer Kulturen geben interessanten Aufschluss, wie ein Werk zum Kunstwerk werden kann.
Susanne Tritschler, Dipl. Ing. (FH) Fachrichtung Architektur, Feng Shui Beraterin
Dienstag, 04.12.2018, 19.00 Uhr, VHS Geschäftsstelle Waldshut, Löwengasse 1
Eintritt: 12,50 €. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitte unbedingt anmelden bis spätestens 03.12.2018!
Anmeldung und Informationen bei der VHS Waldshut-Tiengen



**VHS-
Geschenkgutscheine**

Das besondere Geschenk.

VERANSTALTUNGSKALENDER VORTRÄGE UND EINZELVERANSTALTUNGEN IN DER KULTURFABRIK

September				
20.09.2018	19:00 Uhr	Kulturcafé	Infoabend: Stressbewältigung durch Achtsamkeit Klaus Löbisch / Renate Jäger	3.04000
23.09.2018	11:00 Uhr	Kulturfabrik Galerie	Vernissage der Ausstellung "Lichtblicke" f7 Gruppe	2.004
26.09.2018	19:30 Uhr	Kulturcafé	Vortrag: Mangelernährung im Wohlstandsland Sabine Vogel	3.04010
Oktober				
11.10.2018	19:30 Uhr	Stadtbibliothek	Autorenlesung: Kleins große Sache Daniela Engist	2.012
12.10.2018	19:30 Uhr	Kulturfabrik Raum 03	Resilienz – Krisen meistern, Katastrophen vermeiden Wernfried Hübschmann	1.061
13.10.2018	16:00 Uhr	Kulturfabrik Flur OG	Vernissage der Ausstellung "Yoga – Zeit für sich" Gabriele Hirschvogel	2.006
13.10.2018	17:00 Uhr	Kulturfabrik Raum 01	Vortrag: Die Kunst der Aufmerksamkeit Gabriele Hirschvogel	3.04003
14.10.2018	17:00 Uhr	Kulturfabrik Galerie	Finissage der Ausstellung "Lichtblicke" f7 Gruppe	2.0041
18.10.2018	19:00 Uhr	Kulturcafé	Vortrag: Aktuelle Fördermittel zur Gebäudesanierung und Energieeinsparung Mathias Muschal	1.049
24.10.2018	19:30 Uhr	Kulturcafé	Vortrag und Reisefilm: Kappadokien Immo Schmidt	1.091
27.10.2018	11:00 Uhr	Kulturfabrik Galerie	4. Schopfheimer Koffermarkt in der Kulturfabrik	2.000
November				
07.11.2018	19:30 Uhr	Kulturcafé	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung Karin Schwarz-Marty	1.0301
12.11.2018	20:00 Uhr	Stadthalle	Multivisionsschau: Thailand, Traumreise mit Suchtpotenzial Dirk Bleyer / Martin Schulte-Kellinghaus	1.093
14.11.2018	18:30 Uhr	Kulturcafé	Kleines Psychologie-ABC für Verein und Ehrenamt Gerlinde Amschl	1.062
21.11.2018	19:30 Uhr	Kulturcafé	Vortrag: Früher in Rente? Tipps und Hinweise Manfred Heck	1.033
22.11.2018	19:30 Uhr	Stadtbibliothek	Autorenlesung: Peter Fassl "Spielen" und "Kinder" Antigone Kiefner	2.013
28.11.2018	19:30 Uhr	Kulturcafé	Ich mache mich selbständig – was muss ich wissen? Heiko Brugger	1.031

Dezember				
05.12.2018	19:30 Uhr	Kulturcafé	Kulturadvent im Café: Tony Giss Toni Gallardo	2.001
Januar				
07.01.2019	20:00 Uhr	Stadthalle	Multivisionsschau: Transsibirien, Moskau, Baikal, Peking Holger Fritzsche / Martin Schulte-Kellinghaus	1.094
09.01.2019	19:30 Uhr	Kulturcafé	Lichtbildervortrag: Das alte Ägypten – Hochkultur am Nil Wolfgang Darsch	1.098
16.01.2019	19:30 Uhr	Kulturcafé	Vortrag: Geldanlage in der Niedrigzinsphase Michael Ritzau	1.032
23.01.2019	19:30 Uhr	Kulturcafé	Vortrag: Exotische Früchte Sabine Vogel	3.04011
Februar				
04.02.2019	20:00 Uhr	Stadthalle	Multivisionsschau: Schottland, weite Horizonte Hartmut Kriniz / Martin Schulte-Kellinghaus	1.095
06.02.2019	19:30 Uhr	Kulturcafé	Sind sie die heimlichen Herrscher der Welt? Manfred Herbertz	1.013
15.02.2019	19:00 Uhr	Kulturcafé	Vortrag: Rund um die Schnapsbrennerei Lacher Edelbrände	3.0516

Bei den Vorträgen und Einzelveranstaltungen der VHS gibt es in der Regel eine Abendkasse, an der die Gebühr bar entrichtet werden kann.

Wir machen den Weg frei für Ihre Träume, Wünsche und Ziele.
Lassen Sie sich jetzt genossenschaftlich beraten!



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

www.vr-b.de

Wir machen den Weg frei.



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

1.013 Sind sie die heimlichen Herrscher der Welt? - Wesen und Geschichte der Freimaurerei

Sie gibt es schon seit Jahrhunderten und sie treten selten öffentlich in Erscheinung. Legenden, Verschwörungstheorien und Gerüchte ranken sich um die Freimaurer. Manche behaupten gar, die Freimaurer streben die Weltherrschaft an. Viele bekannte Menschen wie Goethe, Mozart oder Friedrich der Große und George Washington waren Freimaurer. Dabei definiert sich Freimaurerei keineswegs über den Bekanntheitsgrad herausragender Mitglieder. Dieses würde im Widerspruch zu einem der wichtigsten Grundsätze der Freimaurerei stehen. Die Freimaurerei, auch Königliche Kunst genannt, versteht sich als ein ethischer Bund freier Menschen mit der Überzeugung, dass die ständige Arbeit an sich selbst zu einem menschlicheren Verhalten führt.

Der Journalist Manfred Hertz ist Freimaurer und „Meister vom Stuhl“ einer Freimaurerloge. Er wird in seinem Vortrag einen Einblick in Wesen und Geschichte der Freimaurerei geben und darlegen, dass Dan Brown und Co. nicht unbedingt Recht haben mit ihrer Darstellung und den Verschwörungstheorien über die Freimaurer.

Referent: Manfred Hertz
Mi., 06.02.2019, 19:30 - 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebühr: 7,00 €

1.041 Hoffnung durch Handeln - Dem Chaos standhalten, ohne verrückt zu werden

Kennen Sie das: Sie können keine Nachrichten über Umweltzerstörung, Kriege oder andere Katastrophen mehr hören? Angesichts der Weltlage empfinden Sie Hoffnungslosigkeit oder Angst und haben den Eindruck, sowieso nichts tun zu können? Joanna Macy und Chris Johnstone zeigen mit ihrer „Arbeit, die wieder verbindet“ einen anderen Weg: Der Schmerz über Zustände in der Welt kann sich in Kraft verwandeln, genau da zu handeln, wo wir gerade sind. Wenn wir eine inspirierende Vision entwickeln, kann unser Engagement uns Freude und Lebendigkeit schenken. Im Kurs lesen und besprechen wir das Buch „Hoffnung durch Handeln“ und unterstützen uns gegenseitig: „Hoffnung durch Handeln bedeutet, dass wir uns daran beteiligen, das herbei zu führen, was wir erhoffen.“ S. 16

Leitung: Anette Maaßen-Boulton, Diplom-Sozialwissenschaftlerin, Heilpraktikerin
8x donnerstags: 18. und 25. 10., 08., 15. und 29.11., 13.12.2018, sowie 10. und 24.01.2019, jeweils von 19:00 bis 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum 05
Gebühr: 75,00 €

GESCHICHTE

1.011 Geschichte am Vormittag: Die Wikinger

Unter Völkerwanderung versteht man die Wanderung vor allem germanischer Gruppen in Mittel- und Südeuropa im Zeitraum vom Einbruch der Hunnen nach Europa circa 375/376 bis zum Einfall der Langobarden in Italien 568. Die Völkerwanderungszeit fällt in die Spätantike und bildet so für die Geschichte West- und Mitteleuropas ein Bindeglied zwischen der klassischen Antike und dem europäischen Frühmittelalter. Die spätantike Völkerwanderung stellt allerdings keinen einheitlichen, in sich abgeschlossenen Vorgang dar. Vielmehr spielten bei den Wanderungsbewegungen der zumeist heterogen zusammengesetzten Gruppen unterschiedliche Faktoren eine Rolle, diese sollen im Kurs anhand der rekonstruierbaren Geschichte sowie archäologischer Zeugnisse der wichtigsten beteiligten germanischen Stämme wie West- und Ostgoten, Vandalen, Burgunder, Franken und Alamannen vorgestellt werden.

Leitung: Torsten Schröter
6x montags, ab 17.09.2018, 09:30 - 11:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 50,00 €

1.012 Geschichte am Vormittag: Die Geschichte des byzantinischen Reiches I

- von Konstantin bis Justinian
Die Spätantike (ca. 300 - 600 n. Chr.) ist eine ungemein spannende Epoche und bezeichnet das Zeitalter des Übergangs von der antiken in die mittelalterliche Welt.

Im Verlauf der Spätantike durchlief das Oströmische Reich einen Transformationsprozess und musste zuletzt durch die Expansion des Islam große territoriale Verluste hinnehmen, während die zweite spätantike Großmacht, das neupersische Reich, 651 sogar ganz unterging. Der Westen des Römischen Reiches zerfiel bereits im 5. Jahrhundert in eine Reihe faktisch unabhängiger germanischer Reiche, die die kaiserliche Oberhoheit aber noch längere Zeit anerkannten.

Die Spätantike ist durch ein Nebeneinander von antiken Traditionen und christlich-germanischer Überformung gekennzeichnet. Ein herausragendes Ereignis dieser Epoche stellt der Siegeszug des Christentums dar und damit verbunden das langsame Verschwinden vorchristlicher Kulte und Traditionen. Auch in der Kunst und der Literatur entsteht durch die Ablösung bzw. Überformung klassischer griechisch-römischer durch christlich geprägte Formen und Themen ein eigener, charakteristischer Stil, der auch orientalische Einflüsse aufweist.

Diese Entwicklungen sollen im Kurs vorgestellt werden.
Leitung: Torsten Schröter
8x montags, ab 07.01.2019, 09:30 - 11:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 67,00 €

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.

Referentin: Karin Schwarz-Marty
Mi., 07.11.2018, 19:30 - 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebühr: 7,00 €

1.031 Ich mache mich selbständig - was muss ich wissen?

Selbständigkeit bietet viele Chancen, ist aber auch mit Risiken, verschiedenen Fragestellungen und Verwaltungsaufwand verbunden. Sie möchten sich selbständig 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 Selbständigkeit zu erleichtern.

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

Referent: Heiko Brugger
Mi., 28.11.2018, 19:30 - 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebühr: 7,00 € Barzahlung an der Abendkasse

1.032 Vortrag: Geldanlage in der Niedrigzinsphase

Die Niedrigzinsphase dauert nun schon viele Jahre an und trifft deutsche Sparer hart. Privatanleger, die ihr Geld nur auf niedrig verzinsten Konten belassen, verlieren jeden Tag real an Kaufkraft. Viele von Banken und Versicherungen empfohlene Anlagealternativen sind aber mit hohen Gebühren verbunden, die 1:1 von der Rendite abgehen. Was kann man tun, um der Niedrigzinsphase zu entgehen? Welche Alternativen hat man, und auf welche Kriterien muss man bei Geldanlagen generell achten?

Im Vortrag beleuchtet Dr. Michael Ritzau, ehemals Vizepräsident der Novartis Pensionskasse II und heute bankenunabhängiger Honorar-anlageberater und Buchautor („Die große Fondslüge“) die verschiedenen in Frage kommenden Anlageoptionen wie Fonds, Aktien und Immobilien, zeigt Fallstricke auf und erklärt allgemeinverständlich grundlegende Konzepte der Geldanlage.

Referent: Dr. Michael Ritzau
Mi., 16.01.2019, 19:30 - 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebühr: 7,00 €

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

- 1.033 Vortrag: Früher in Rente? Tipps und Hinweise**
 Wie sieht der bestmögliche Weg in Ihre Rente aus? Wann und unter welchen Voraussetzungen können Sie, unter Berücksichtigung der einzelnen Rentenarten, in Rente gehen? Welche Abschlüsse oder Zuschläge sind zu erwarten? Welcher Hinzuverdienst ist rentenunschädlich möglich? Was sind häufige „Renten-Irrtümer“?
 Wer die Einflussfaktoren auf seine Rente kennt, weiß an welchen „Stellschrauben“ man evtl. drehen kann.
 Der Vortrag richtet sich an alle, die sich auf die Möglichkeiten des Rentenbeginns der gesetzlichen Altersvorsorge vorbereiten wollen. Sie erhalten ein ausführliches Handout. Manfred Heck ist gerichtlich zugelassener, unabhängiger Rentenberater.
 Referent: Manfred Heck, Rentenberater
 Mi., 21.11.2018, 19:30 - 21:00 Uhr
 Kulturfabrik, Kulturcafé
 Gebühr: 7,00 €

EXKURSIONEN – FÜHRUNGEN – BESICHTIGUNGEN

- 1.042 Mitmach-Hofführung auf dem Sonnenhof**
 Woher kommt die Milch im Kühlschrank? Wie lebt eine Kuh und ihr Bauer/ihre Bäuerin heute im Südschwarzwald? Diese und viele weitere Fragen werden während der Mitmach-Hofführung auf dem Sonnenhof von Landwirtin Susanne Greiner gerne beantwortet. Der Sonnenhof ist ein lokaler Milcherzeuger und macht mit bei der Aktion „Lernort Bauernhof“. Bei der Mitmach-Hofführung lernen Sie den Hof und die Tiere kennen und erfahren mehr über Milchgewinnung und Melktechniken. Zum Abschluss gibt es eine „Milchprobe“. Bitte Gummistiefel mitbringen.
 Leitung: Susanne Greiner
 So., 07.10.2018, 11:00 - 12:30 Uhr
 Sonnenhof, Sattelhof 3, Schopfheim
 Gebühr: 6,50 € Erwachsene
 4,50 € Kinder
 16,00 € Familien
- 1.090 Spaziergang durch Basel**
 Der Weg von Kleinbasel nach Großbasel führt uns durch Gegenden, die wir sonst auch oft zum Bummeln aufsuchen. Aber nicht die Geschäfte oder Lokale sind heute Mittelpunkt unseres Interesses, sondern Geschichten, die mit einem Bauwerk oder einem besonderen Platz in Verbindung stehen. Im Laufe der Jahrhunderte haben sich viele tragische aber auch amüsante Begebenheiten innerhalb der Basler Stadtmauern zugetragen. Wir begegnen renitenten Nonnen, ehrsamem Pfarrfrauen, Gelehrten, armen Seelen, die auf Ihre Hinrichtung warten und noch vielen anderen, die im Laufe der Zeit zum Lokalkolorit beigetragen haben. Diese Tour will Sie mitnehmen auf eine Zeitreise, die Ihnen ein überraschend buntes Bild der Stadt vermittelt, das sich erst auf den zweiten Blick erschließt.
 Leitung: Frank Fuchs
 So., 07.10.2018, 14:00 - 15:30 Uhr
 Treffpunkt: Vor dem Eingang der Klarikirche (Klaraplatz, Basel)
 Gebühr: 8,00 €
 Die Tour findet bei jedem Wetter statt.

- 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 17.10.2018. Ihre Namen werden für die Besichtigung an Endress+Hauser weitergegeben. Die Anfahrt erfolgt mit Privat-PKWs.
 Treffpunkt ist der Besuchereingang von Endress+Hauser.
 Mi., 24.10.2018, 14:00 - 16:30 Uhr
 Endress+Hauser Maulburg
 Gebühr: Gebührenfrei!

- 1.0101 Führung durch das mittelalterliche Schopfheim**
 Der Stadt Schopfheim wurde um 1250 durch Konrad I von Rötteln das Stadtrecht verliehen. Sie ist somit die älteste Stadt des Markgräflerlandes. Ein Gang durch die Altstadt vermittelt vor allem einen Eindruck über die mittelalterliche Ausdehnung der Stadt und die seit damals stattgefundenen Veränderungen des Stadtbildes.
 Leitung: Dr. Ulla K. Schmid
 Mi., 12.09.2018, 17:00 - 18:30 Uhr
 Treffpunkt am Museum, Wallstraße 10
 Gebühr: 6,00 €

- 1.0102 Historische Friedhofsführung Schopfheim**
 Der parkartig gestaltete Schopfheimer Friedhof birgt bildhauerische Kleinodien und vergrabene Stadtgeschichte. Auf einem Gang über das Areal wird offensichtlich, welche Schicksale hinter säulenbewehrten Steinmonumenten verborgen sind. Ebenso offenbart sich der Friedhof auf diese Weise als stummes Zeugnis historischer Begebenheiten, denn Geschichte wird immer von Menschen geschrieben, die vergänglich sind und darum letztendlich auf einem Friedhof angetroffen werden.
 Leitung: Dr. Ulla K. Schmid
 Sa., 17.11.2018, 14:00 - 15:30 Uhr
 Treffpunkt am Haupteingang Friedhof Schopfheim
 Gebühr: 6,00 €

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: Dr. Andreas Blum
 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 Herbst 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
 Am Freitag, den 16.11.2018 findet von 19:30 Uhr bis 21:30 der Theorie teil statt, am Samstag, den 17.11.2018 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 wegzuworfen 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 Reparatoren.
 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
 Leitung: Nächste Termine: Samstag, 21.09.2018, Samstag und Samstag, 10.11.2018, jeweils von 10:00 bis 13:00 Uhr
 Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Aula
 Gebühr: Gebührenfrei!

- 1.049 Vortrag: Aktuelle Fördermittel zur Gebäudesanierung und Energieeinsparung**
 Die (energetische) Renovierung und Sanierung von Gebäude(-teilen) und Heizungsanlagen wird von Bund, Land und der Stadt Schopfheim durch eine Vielzahl von Förderprogrammen unterstützt. Dabei sind jeweils verschiedene formale und technische Aspekte zu berücksichtigen.
 Die Energieagentur Landkreis Lörrach bietet einen Überblick darüber, was Sie beachten müssen und welche Förderprogramme für Sie als Gebäudeeigentümer interessant sind.
 In Zusammenarbeit mit der Stadt Schopfheim und der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.
 Referent: Mathias Muschal
 Do., 18.10.2018, 19:00 - 20:00 Uhr
 Kulturfabrik, Kulturcafé
 Gebühr: Gebührenfrei!



Abmelde-Hinweis

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

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.

Leitung: Angelika Kölbl

Kursbeginn ist am 24.09.2018, jeweils montags von 18:00 bis 20:30 Uhr. Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an den Kinderschutzbund.

Räumlichkeiten des Deutschen Kinderschutzbundes, Ortsverband Schopfheim e.V.,

Wehrer Straße 5, 79650 Schopfheim

Gebühr: Gebührenfrei!



1.052 Elternkurs „Starke Eltern - Starke Kinder“ ®

Eltern sein ist etwas Wunderbares - aber auch ein mühsames Geschäft. Immer häufiger wünschen sich Mütter und Väter Unterstützung bei ihrer verantwortungsvollen Aufgabe.

Der Elternkurs „Starke Eltern – Starke Kinder®“ möchte:

- Das Selbstvertrauen der Eltern stärken

- Wichtige Werte deutlich machen

- Fähigkeiten zum Verhandeln, zum Grenzen setzen und zum Zuhören erweitern

- Eltern bei der anleitenden Erziehung unterstützen, d.h. ihnen das notwendige Handwerkszeug im Umgang mit ihren Kindern vermitteln

- Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern ermöglichen, um neue Sichtweisen und Anregungen zu erhalten.

Leitung: Angelika Kölbl

10x dienstags, ab 25.09.2018, 20:00 - 22:00 Uhr

Räumlichkeiten des Deutschen Kinderschutzbundes, Ortsverband Schopfheim e.V.,

Wehrer Straße 5, 79650 Schopfheim

Gebühr: 70 € bei 6-8 TN oder 50 € bei 9-10TN

1.053 Ausbildungskurs für Kindertagespflegepersonen

Qualifizierungskurs für Kindertagespflegepersonen nach dem Lehrplan des Deutschen Jugendinstituts. 160 Unterrichtseinheiten.

Themen: Kleinkindpädagogik, Psychologie, Kinderernährung, Erste Hilfe sowie Finanzielles und Rechtliches

Leitung: Fachkräfte des KSB

Kursbeginn ist im Oktober 2018, genaue Termine auf Anfrage

Räumlichkeiten des Deutschen Kinderschutzbundes, Ortsverband Schopfheim e.V.,

Wehrer Straße 5, 79650 Schopfheim

Die Kurse im Bereich Pädagogik werden in Kooperation mit dem Kinderschutzbund Schopfheim durchgeführt. Anmeldungen und Anfragen richten Sie daher bitte direkt an den Kinderschutzbund: info@kinderschutzbund-schopfheim.de



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

Feldbergstraße 1 | 79650 Schopfheim

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

info@buero-complett-maertz.de

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 8.30 – 13.00 & 14.00 – 18.00 Uhr

Samstag 9.00 – 13.00 Uhr

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., 12.10.2018, 19:30 - 21:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum 03

Gebühr: 7,00 €

1.062 Kleines Psychologie-ABC für Verein und Ehrenamt

Frustrationsprophylaxe für Anfänger (1h Vortrag, anschl. Diskussion)
In vielen Freiwilligen-Projekten treten engagierte Bürgerinnen und Bürger mit maximalem Idealismus und maximaler Motivation an, um dann nach einiger Zeit maximal frustriert von dannen zu ziehen. Neben gruppenspezifischen Verwerfungen sind meist fehlende organisatorische Rahmenbedingungen die Hauptursache der Frustration.

Gerlinde Amschl sieht Vereine und Projekte, die mit Freiwilligen arbeiten, als Organisationen und beleuchtet deshalb Vereinsarbeit und Ehrenamt aus organisationspsychologischer Perspektive.

Zentrale Fragen sind: Welche Faktoren bzw. Prozesse fördern oder behindern die Zusammenarbeit? Worin bestehen Gemeinsamkeiten und Unterschiede zur Erwerbsarbeit? Welche Konsequenzen ergeben sich daraus?

Neben konkreten Praxistipps werden Spannungsfelder aufgezeigt und zur Diskussion gestellt.

Gerlinde Amschl ist selbständige Beraterin und Erwachsenenbildnerin. Davor arbeitete sie mehrere Jahre im Bank- und Versicherungswesen sowie als Freiwillige in der Begleitung Kranker und ihrer Angehörigen.

Leitung: Gerlinde Amschl, Sozial- und Organisationspsychologin

Mi., 14.11.2018, 18:30 - 20:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 7,00 €

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

STUDIENREISEN

1.092 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.

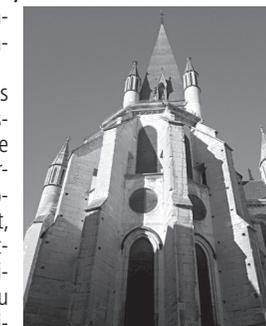
Leitung: Katrin Nuiro

5-Tage Reise

Mittwoch, 31. Oktober bis Sonntag, 04.11.2018

Treffpunkt: Busbahnhof Schopfheim

Gebühr: 681,00 € pro Person im Doppelzimmer



1.097 **Vorankündigung: Studienreise nach Bordeaux**

Bordeaux, als geistiges und kulturelles Zentrum des französischen Südwestens, schlägt die Brücke der französischen Lebensart zur Kunst.

Mit seinen zahllosen Museen, eingebettet in die malerische Kulisse der „Vieux Bordeaux“, der Altstadt von Bordeaux, bietet sie ein Erlebnis geprägt von Tradition, gepaart mit dem gekonnten Übergang in die Moderne. Die Stadt und ihre Kunst zu erleben ist der Mittelpunkt Ihrer Reise. Rundgänge zu weltberühmten Monumenten, in Verbindung gebracht mit Besuchen in den musealen Höhepunkten erwarten Sie.

Ein Ausflug in die Bucht von Arcachon sowie der Besuch der vom Weinanbau geprägten Kleinstadt Saint-Émilion stimmen Sie ein auf das „Savoir-vivre“ einer ganzen Region.

Der Kunsthistoriker Matthias Busmann begleitet Sie als Fachreiseleitung.

Das detaillierte Reiseprogramm kann bei der VHS angefordert werden.

Diese VHS-Studienreise wird von der Firma Conti-Reisen durchgeführt.

Leitung: Katrin Nuiro

Reisetermin: 26.10. bis 29.10.2019

Gebühr: Die Reisegebühren entnehmen Sie bitte dem Reiseflyer.

LÄNDERKUNDE - LICHTBILDERVORTRÄGE

1.091 **Kappadokien - Vortrag und Reisefilm**

Ein Reisefilm führt die Teilnehmer/innen in die Türkei nach Kappadokien. Von Alanya geht die Busreise über das Taurusgebirge an den östlichen Rand von Zentralanatolien. Kappadokien, berühmt durch seine Tuffsteinspitzen, die durch Wind und Wetter in Jahrtausenden zu bizarren Gebilden geformt wurden, gehört heute zum historischen Weltkulturerbe. Diese Spitzen wurden hauptsächlich durch die damaligen Christen zu Wehr- und Wohnzwecken ausgehöhlt und ausgebaut. Dadurch entstanden ganze Städte die mit vielen Stockwerken tief ins Erdinnere ragten und zum großen Teil bis heute noch nicht erforscht wurden. Die Reise führt zu einigen der bekanntesten Orte.

Referent: Immo Schmidt

Mi., 24.10.2018, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

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

1.098 **Lichtbildervortrag: Das alte Ägypten - Hochkultur am Nil**

Diese Reise führte den Referenten Wolfgang Darsch zu den bekanntesten Zeugnissen der ägyptischen Hochkultur. Eindrucksvolle Fotos von den Pyramiden und Gräbern von Gizeh, Sakkara und Dahschur, den Tempeln von Abu Simbel und Luxor entstanden dabei. Besonders eindrucksvoll ist die Königskammer in der Cheops-Pyramide oder der frühmorgendliche Anflug über dem Nassersee nach Abu Simbel, um ungestört die Felsentempel des Pharaos Ramses II. und der Nefertari innen und außen zu fotografieren.

Nördlich von Luxor wurde der mystische Totentempel des Sethos in Abydos sowie der Hathor-Tempel in Dendera besucht, wo tief in der Krypta die berühmten Reliefs der Glühbirnen fotografiert werden konnten.

Höhepunkte in Luxor waren die einzigartigen, über 3000 Jahre alten Wandmalereien im Grab der Königin Neferati, der Frau von Ramses des Großen. Dieses Grab, eines der schönsten in Ägypten, war über sehr viele Jahre nicht zu besichtigen und öffnete erst wieder 2016.

Referent: Wolfgang Darsch, Technischer Redakteur

Mi., 09.01.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 7,00 €



Dia-Vorträge VISION ERDE

1.093 **Thailand, Traumreise mit Sehnsuchtpotenzial**

Thailand stellt uns vor die Qual der Wahl: Verweilen oder gleich weiterziehen? Wohl dem, der sich beides gönnt. Denn das Königreich besticht mit einer Vielfalt, die ihresgleichen sucht.

Da wäre die Megacity Bangkok, wo Tradition und Moderne zwischen stolzen Palästen, quirligen Gassen und schwimmenden Garküchen aufeinanderprallen. Das südliche Inselreich mit den Traumstränden und steilen Kalksteinfelsen im türkisblauen Meer. Pittoreske Tempel und Pagoden im Landesinneren. Auch abseits gängiger Touristenziele warten unzählige Superlative.

Wer wüsste das besser als der National-Geographic-Fotograf Dirk Bleyer? Gemeinsam mit Kollegin und Gattin Aneta bereist er die Region seit über 20 Jahren. Unterwegs lernten die beiden Land und Leute kennen, zückten fleißig die Kamera. In der neuen Multivisionsshow entföhren brillante Foto- und Filmsequenzen, aufgenommen zu Lande, zu Wasser und aus der Luft, begleitet von Bleyers Live-Kommentar, in ein magisches Land.

Erfahrene Südostasien-Reisende wie auch alle anderen seien gewarnt: Fernweh ist garantiert. Willkommen in Thailand

Referent: Dirk Bleyer

Mo., 12.11.2018, 20:00 - 21:30 Uhr

Stadthalle Schopfheim



1.094 **Transsibirien, Moskau, Baikal, Peking**

Holger Fritzsche berichtet u.a. über Moskau, den Goldenen Ring, Nishni Nowgorod, Omsk. Er nimmt sich Zeit für den Baikalsee und dessen Küsten, reist weiter bis nach Peking – im Luxuszug und in der Holzklasse. Wir sind unterwegs auf dem längsten Schienenstrang der Welt, durch den größten Flächenstaat der Erde, besuchen Deutsche, Altgläubige, Schamanen, erleben die Taiga, die mongolische Steppe und die attraktive chinesische Hauptstadt.

Dies ist kein Vortrag für Eisenbahnliebhaber und kein Vortrag für all jene, welche in den besuchten Regionen gern Museen besuchen – herzlich eingeladen sind sie allerdings trotzdem. „Die Transsibirische Eisenbahn ist die Bahnreise auf der ganzen Welt. Alles andere sind Peanuts.“ Dies schrieb Eric Newby, einer der erfolgreichsten englischen Reiseschriftsteller.

Referent: Holger Fritzsche

Mo., 07.01.2019, 20:00 - 21:30 Uhr

Stadthalle Schopfheim



1.095 **Schottland, weite Horizonte**

Europas Vorposten im Nordwesten zeigt sich als Land der Kontraste.

Grandiose Naturlandschaften treffen auf die ungleichen Metropolen Glasgow und Edinburgh, keltische Wurzeln mischen sich mit der Moderne, Avantgardearchitektur verblasst neben prähistorischen Steinkreisen, wo schon Feuer brannten als die Pyramiden von Gizeh noch nicht standen.

Theodor Fontane, Robert Louis Stevenson, Sir Walter Scott und Robert Burns haben es bedichtet, das Land der Dudelsäcke und fliegenden Baumstämme. Bis heute schneidert Gary Smyth in den Highlands den Kilt, webt Kathy Campbell auf den weltabgelegenen Hebriden Tweed und brennt Ian Mackintosh in der Speyside Single Malt Whisky, während Adrian Shine seit 30 Jahren nach den Geheimnissen des Loch Ness und seiner langhalsigen Bewohner forscht.

Zu Castles und mystischen Stätten, schroffen Bergen und Leuchttürmen in weiten Küstenlandschaften führt diese Reise ebenso wie in die leuchtenden Naturlandschaften des Glen Affric im goldenen Herbstlicht.

Hartmut Krinitz hat mehr als ein Jahr in Schottland verbracht und porträtiert dieses „Land der weiten Horizonte“ zu verschiedenen Jahreszeiten und aus den unterschiedlichsten Perspektiven.

Referent: Hartmut Krinitz

Mo., 04.02.2019, 20:00 - 21:30 Uhr

Stadthalle Schopfheim



Vorankündigung:

1.096 **Kanada - Alaska North of Normal**

Di., 19.03.2019, 20:00 - 21:30 Uhr

Für alle Dia-Vorträge der Reihe VISION ERDE gilt:

Gebühr: 14,00 € an der Abendkasse, 12,00 € im Vorverkauf
Karten an der Abendkasse, sowie verbilligter Vorverkauf bei: BZ + Pipe Corner



KULTUR – GESTALTEN

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit.

Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

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

KULTURELLE VERANSTALTUNGEN – AUSSTELLUNGEN

2.000 4. Schopfheimer Koffermarkt in der Kulturfabrik

Der Schopfheimer Koffermarkt in der Kulturfabrik geht in die vierte Runde. Am 27.10.2018 können wieder selbstgemachte Dinge aus dem Koffer bestaunt und gekauft werden. Beim Koffermarkt dient ein alter Koffer als Präsentierfläche für Handgemachtes. Die Verkäufer/innen bringen selbstgemachte Unikate mit: Alles was in den Koffer passt ist willkommen! Für das leibliche Wohl sorgt Christiane Wisniewski vom Kulturcafé. Für Marktbesucher ist der Eintritt frei. Aussteller müssen sich bis zum 15.10. per Anmeldekarte oder über die Internetseite bei der Volkshochschule Schopfheim verbindlich anmelden. Die Teilnahmebedingungen für Aussteller sind bei der VHS Schopfheim per Mail erhältlich.

Sa., 27.10.2018, 11:00 - 16:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 10,00 € für Aussteller/innen, Besucher/innen: Eintritt frei

2.001 Kulturadvent im Café: Tony Giss

Der in Rheinfelden wohnhafte spanische Songwriter Tony Giss stellt im Kulturcafé einige seiner Eigenkompositionen vor. Mit akustischer Gitarrenmusik und ein paar gefühlvollen Songs beginnt so der kulturelle Advent in Schopfheim.

Leitung: Toni Gallardo
Mi., 05.12.2018, 19:30 - 20:30 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebühr: 10,00 €



2.003 „Lichtblicke“ - Ausstellung der f7 Gruppe in der Städtischen Galerie

Vom 23.09. bis 21.10.2018 findet in der Städtischen Galerie in der Kulturfabrik die Ausstellung „Lichtblicke“ der Künstlergruppe f7 Gruppe statt. Schwerpunkt der Gruppe ist die Fotografie. Ausstellen werden Tina C. Schopferer, Fabienne Domb, Chris Rütschlin, Kurt J. Rosenthaler und Martin Keßler. Ausstellungsdauer: 23.09. bis 21.10.2018.

Öffnungszeiten der Galerie: mittwochs, samstags und sonntags von 14:00 bis 17:00 Uhr.

Städtische Galerie in der Kulturfabrik



2.004 „Lichtblicke“ - Vernissage

Am 23.09.2018 findet um 11:00 Uhr in der Städtischen Galerie in der Kulturfabrik die Vernissage der Ausstellung „Lichtblicke“ der Künstlergruppe f7 Gruppe statt.

So., 23.09.2018, 11:00

Städtische Galerie in der Kulturfabrik

2.0041 Finissage der Ausstellung „Lichtblicke“ der f7 Gruppe in der Städtischen Galerie

So., 14.10.2018, 17:00 - 18:00 Uhr
Städtische Galerie in der Kulturfabrik

2.005 Ausstellung: Yoga - Zeit für sich, oder Lernimpulse für das Leben?

Vom 15. Oktober 2018 bis 14. Dezember 2018 findet in der VHS Schopfheim die Ausstellung „Yoga – Zeit für sich, oder Lernimpulse für das Leben?“ statt.

Die Ausstellung möchte mit ihren Fotografien, Zeichnungen und Collagen über Yogastellungen von Heinz Grill Einblicke in eine ästhetische und sozial-orientierte Bewegungskunst geben.

Wer sich innerlich zersplittert und erschöpft fühlt, sehnt sich naturgemäß nach Entspannung und neuen Kräften. Die Yogaübungen bieten aber neben der Entspannung auch die Möglichkeit, soziale Fähigkeiten zu erlernen, die man im täglichen Leben benötigt. Man kann beispielsweise anhand einer Yogaübung lernen, seine Aufmerksamkeit für eine bestimmte Zeit auf eine Sache zu richten, sei es die Form der Übung oder die Spannungsverteilung im Körper. Durch diese Art der selbstgewählten Aufmerksamkeit entsteht einerseits mehr Bewusstsein für den Körper und den Ausdruck der Yogastellung, andererseits mehr Bewusstsein zu sich selbst. Der Übende lernt, sich mit einer Sache auseinanderzusetzen ohne sich selbst dabei zu verlieren. Es entsteht die Fähigkeit, das Bewusstsein zu ordnen und sich in den Anforderungen des Lebens nicht mehr zu zersplittern. Die Schulung der Aufmerksamkeit verhilft zu einer intensiveren Beziehungsfähigkeit, und es erwachen zudem neue und erfrischende Lebenskräfte.

Die Ausstellung wird mit der Vernissage am Samstag, den 13. Oktober 2018 um 16.00 Uhr eröffnet. Im Anschluss daran findet um 17.00 Uhr der Vortrag von Gabriele Hirschvogel zum Thema „Die Kunst der Aufmerksamkeit“ statt.

Veranstalter der Ausstellung sind die VHS Schopfheim und Gabriele Hirschvogel, Yoga- und Atemlehrerin.

Die Ausstellung ist werktags von 08:00 bis 20:00 Uhr geöffnet und findet vom 15.10. bis 14.12.2018 statt.

Kulturfabrik, Flur

2.006 Vernissage der Ausstellung: Yoga - Zeit für sich oder Lernimpulse für das Leben?

Leitung: Gabriele Hirschvogel, Yoga- und Atemlehrerin
Sa., 13.10.2018, 16:00 - 17:00 Uhr

Kulturfabrik, Flur

Gebühr: Gebührenfrei!

LITERATUR

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.

Leitung: Katrin Faulhammer

jeweils einmal monatlich dienstags:

25.09., 23.10., 20.11., 18.12.2018 und 22.01.2019, jeweils 19:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 5,00 €

2.012 Autorenlesung in der Stadtbibliothek: Daniela Engist

Daniela Engist liest aus „Kleins große Sache“

Die Autorenlesungen werden von der Stadtbibliothek Schopfheim in Kooperation mit der VHS durchgeführt.

Do., 11.10.2018, 19:30 - 21:00 Uhr

Stadtbibliothek Schopfheim, Hauptstraße 7

Gebühr: 3,00 €, ermäßigt 2,00 € (Barzahlung an der Abendkasse)

2.013 Autorenlesung in der Stadtbibliothek: Antigone Kiefner

Antigone Kiefner liest aus zwei Anthologien:

· Peter Fassl (Hrsg.), Spielen. Literaturpreis des Bezirks Schwaben 2017. Wißner Verlag, Augsburg, 2017.

· Peter Fassl (Hrsg.), Kindheit. Literaturpreis des Bezirks Schwaben 2016. Wißner Verlag, Augsburg, 2016.

Die Autorenlesungen werden von der Stadtbibliothek Schopfheim in Kooperation mit der VHS durchgeführt.

Do., 22.11.2018, 19:30 - 21:00 Uhr

Stadtbibliothek Schopfheim, Hauptstraße 7

Gebühr: 3,00 €, ermäßigt 2,00 € (Barzahlung an der Abendkasse)

vhs
Volkshochschule
Schopfheim

Ihre Anmeldung

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

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 Schulfreien 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



Förderkreis Freies Radio Wiesental e.V.

Postfach 1428
D-79644 Schopfheim

Hauptstrasse 82
D-79650 Schopfheim

Tel.: +49 7622 6692-53
Fax: +49 7622 6692-54

Bürozeiten:
Mo – Fr 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Kontakt:
info at freies-radio-wiesental.de

Freies Radio Wiesental
... anderes Hören

• Ihr Thema bei uns im Programm? Gestalten Sie einen Offenen Sendeplatz mit unseren erfahrenen ModeratorInnen.

• Ausbildung in Technik, Journalismus und Moderation bei uns im Sender

• Radio erleben – Medienkompetenz schaffen. Sprechen Sie uns an!

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



ADELBRECHT

WOMAN

MAN

WORK

WIR ZIEHEN SIE AN!



ADELBRECHT

WOMAN

Hauptstrasse 49
Tel. 0 76 22-667 91 50

MAN

Hauptstrasse 67
Tel. 0 76 22-34 40 Zentrale

WORK

Hauptstrasse 65
Tel. 0 76 22-684 96 16

79650 Schopfheim

www.adelbrecht-mode.de

TANZ

Tanz und Fitness

2.0501 Faszien-Dance

Fascial 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 Fascial 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

10x mittwochs, ab 26.09.2018, 18:30 Uhr - 19:45 Uhr

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 60,00 €

Internationale Tänze

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

10x donnerstags, ab 20.09.2018, 09:30 - 11:00 Uhr

Altes Rathaus Fahrnau, Hauptstr. 255

Gebühr: 48,00 €



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.

Tango Argentino

Die Tango-Kurse werden in Kooperation mit dem Verein Tango Schopfheim e.V. angeboten. Anfragen und Anmeldungen zu diesen Angeboten richten Sie bitte direkt an den Verein: www.tangoschopfheim.de oder per Mail an tango@tangoschopfheim.de.

2.0541 Tango Argentino für Anfänger/innen

Tango Argentino tanzen wie in Buenos Aires in Kooperation mit Tango Schopfheim e.V. - Miteinander kommunizieren ohne etwas zu sagen...

Tango Argentino ist ein frei geführter Paartanz ohne feste Abfolge von Schritten. Er lebt von der Improvisation und der Tango Musik verschiedener Epochen. Der Tanz ist ein „bewegendes Gespräch“ zweier Tänzer, welche die Musik immer wieder neu interpretieren zum Rhythmus und zur Melodie.

Anmeldungen und Informationen unter www.tangoschopfheim.de oder per Mail an tango@tangoschopfheim.de.

Leitung: Mathis Reichl, (Basel) und Amalia Besada, (Schopfheim/Buenos Aires)

7x montags, ab 10.09.2018, 19:00 - 20:30 Uhr

Freie Waldorfschule, Kleiner Festsaal, 2. OG

Gebühr: 130,00 €

2.0542 Tango Argentino für Anfänger/innen

Wie Kurs 2.0541

Leitung: Mathis Reichl, (Basel) und Amalia Besada, (Schopfheim/Buenos Aires)

7x montags, ab 05.11.2018, 19:00 - 20:30 Uhr

Freie Waldorfschule, Kleiner Festsaal, 2. OG

Gebühr: 130,00 €

2.0543 Tango Argentino für Anfänger/innen

Wie Kurs 2.0541

Leitung: Mathis Reichl, (Basel) und Amalia Besada, (Schopfheim/Buenos Aires)

7x montags, ab 07.01.2019, 19:00 - 20:30 Uhr

Freie Waldorfschule, Kleiner Festsaal, 2. OG

Gebühr: 130,00 €

2.0544 Tango Argentino für Mittelstufe

Wie Kurs 2.0541 – für Fortgeschrittene Tänzer/innen

Leitung: Mathis Reichl, (Basel) und Amalia Besada, (Schopfheim/Buenos Aires)

7x montags, ab 10.09.2018, 20:30 - 22:00 Uhr

Freie Waldorfschule, Kleiner Festsaal, 2. OG

Gebühr: 130,00 €



2.0545 Tango Argentino für Mittelstufe

Wie Kurs 2.0541 – für Fortgeschrittene Tänzer/innen

Leitung: Mathis Reichl, (Basel) und Amalia Besada, (Schopfheim/Buenos Aires)

7x montags, ab 05.11.2018, 20:30 - 22:00 Uhr

Freie Waldorfschule, Kleiner Festsaal, 2. OG

Gebühr: 130,00 €

2.0546 Tango Argentino für Mittelstufe

Wie Kurs 2.0541 – für Fortgeschrittene Tänzer/innen

Leitung: Mathis Reichl, (Basel) und Amalia Besada, (Schopfheim/Buenos Aires)

7x montags, ab 07.01.2019, 20:30 - 22:00 Uhr

Freie Waldorfschule, Kleiner Festsaal, 2. OG

LOGO Tango

Gebühr: 130,00 €

2.0547 Tango Argentino - freier Übungsabend

Jeweils dienstags findet ein freier Übungsabend statt von 20 - 22 Uhr. Interessierte sind willkommen und können gerne unverbindlich vorbeischaun.

Informationen unter www.tangoschopfheim.de oder per Mail an tango@tangoschopfheim.de.

Leitung: N.N.

dienstags von 20:00 bis 22:00 Uhr

Freie Waldorfschule, Kleiner Festsaal, 2. OG

Gebühr: Gebührenfrei!

2.0548 Tango Argentino - Tango Café im Hebel

Genussvolles Tanzen - Jeden zweiten Sonntag im Monat veranstaltet der Tango Verein ein Tango Café von 16 - 19 Uhr im Haus Columban, Hebelstraße 32, im „Café am Hebel“.

Informationen unter www.tangoschopfheim.de oder per Mail an tango@tangoschopfheim.de.

Leitung: N.N.

So., 09.09.2018, 16:00 - 19:00 Uhr, 6x

Café am Hebel, Villa Jutzler (ehem. Haus Columban), Hebelstr. 32
Gebühr: Um eine kleine Spende zur Unterstützung der Veranstaltung wird gebeten.

Orientalischer Tanz

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 Entspannungsbewegungen. 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

Mo., 24.09.2018, 18:30 - 19:45 Uhr, 12x

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

Mo., 24.09.2018, 19:45 - 21:00 Uhr, 12x

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 58,00 €

2.0562 Orientalischer Tanz - Fortgeschrittene

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

Leitung: Gisela Pieger

15x mittwochs, ab 26.09.2018, 20:00 Uhr - 21:30 Uhr

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 75,00 €



KURSE - ÜBUNGSABENDE - MILONGAS
www.tangoschopfheim.de



TANGO
Schopfheim e.V.

HipHop für Kinder und Jugendliche

Die HipHop Kurse werden in Kooperation mit dem Tanz Center just dance, Rheinfelden, angeboten. Anmeldungen und Anfragen richten Sie bitte direkt an das Tanz Center:

Tel. 07623/747 247, info@tanzcenter-justdance.de

2.0591 D!s Kids Club: Hip Hop Tanzen im Alter von 8-11 Jahren

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 14.09.2018, 17:00-18:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 32,00 € 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, info@tanzcenter-justdance.de

2.0592 D!s Dance Club: Hip Hop Tanzen ab einem Alter von 12 Jahren

Tanzen macht Stark- im Ds 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 14.09.2018, 18:15-19:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 34,00 € monatlich zzgl. einmaliger Verwaltungsgebühr von 25,00 €

Infos & Anmeldung über Tanz Center just dance

Tel. 07623/747 247, info@tanzcenter-justdance.de

2.0593 D!s Dance Club: Hip Hop Tanzen ab einem Alter ab 15 Jahren

Tanzen macht Stark - im Ds 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 14.09.2018, 19:30-20:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 34,00 € monatlich zzgl. einmaliger Verwaltungsgebühr von 25,00 €

Infos & Anmeldung über Tanz Center just dance

Tel. 07623/747 247, info@tanzcenter-justdance.de

MALEN UND ZEICHNEN

2.0706 Aquarellkurs: Symphonie der Farben (Herbstblumen)

Für Anfänger und Fortgeschrittene
In der Aquarellmalerei gibt es viele Hilfsmittel oder Techniken die effektiv eingesetzt werden können.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Wasserbox, Bleistift, Block auf allen Seiten geklebt, am besten Chinapinsel, Tempos, Unterlagen, Schmierpapier.

Leitung: Renate Schmidt

Sa., 20.10.2018, 10:00 - 16:00 Uhr

Pavillon des Gymnasiums, Wiesenstr.5, Schönau

Gebühr: 39,00 €

Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS Oberes Wiesental angeboten.

2.0707 Aquarellkurs: Landschaft im Wandel zwischen Herbst und Winter

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Wasserbox, Bleistift, Block auf allen Seiten geklebt, am besten Chinapinsel, Tempos, Unterlagen, Schmierpapier.

Leitung: Renate Schmidt

Sa., 17.11.2018, 10:00 - 16:00 Uhr

Pavillon des Gymnasiums, Wiesenstr.5, Schönau

Gebühr: 39,00 €

Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS Oberes Wiesental angeboten.

2.0708 Aquarellkurs: Winterlandschaft

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Wir arbeiten mit Rasierklinge, Rohrfeder usw. Es wird auch ganz individuell auf ihre Fragen eingegangen.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben, ein Block (an allen 4 Seiten geklebt), Chinapinsel, Tempos, Bleistift, Wasserbecher.

Leitung: Renate Schmidt

Sa., 08.12.2018, 10:00 - 16:00 Uhr

Pavillon des Gymnasiums, Wiesenstr.5, Schönau

Gebühr: 39,00 €

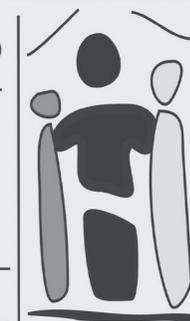
Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS Oberes Wiesental angeboten.

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



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 09.10.2018, 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

2.072 Japanische Kalligrafie für Kinder

NEU

Ai Kitajima ist eine Lehrerin aus Japan. Im Kurs geht es nicht nur um die Kalligraphie als „Schönschrift“, sondern auch um die Bewegungen beim Zeichnen.

In unserem stressigen Alltag ist es eine schöne Erfahrung, mit Hilfe des Pinsels und der Tusche zur Ruhe zu kommen. Auch Kindern macht das Spaß. Unterschiedliche Farben und Muster werden auf Japanpapier in Form gebracht. Dabei kann auch eine Grußkarte entstehen oder ein Gedicht gezeichnet und ausprobiert werden.

Die teilnehmenden Kinder können evtl. auch Kimonos ausprobieren und verschiedene Spiele gemeinsam spielen.

Leitung: Ai Kitajima

Sa., 17.11.2018, 09:30 - 11:00 Uhr, 6x

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 62,00 € zzgl. Materialkosten 15,00 € (Barzahlung bei der Kursleitung)

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

2.073 Japanische Kalligrafie für Erwachsene

NEU

Ai Kitajima ist eine Lehrerin aus Japan. Im Kurs geht es nicht nur um die Kalligraphie als „Schönschrift“, sondern auch um die Bewegungen beim Zeichnen.

In unserem stressigen Alltag ist es eine schöne Erfahrung, mit Hilfe des Pinsels und der Tusche zur Ruhe zu kommen. Kalligraphie dient hier auch der Meditation. Die Kursleiterin zeigt einige Regeln der japanischen Kalligraphie auf, und wie verschiedene Schriftzeichen geschrieben werden. Unterschiedliche Farben und Muster werden auf Japanpapier in Form gebracht. Dabei kann auch eine Grußkarte entstehen oder ein Gedicht gezeichnet und ausprobiert werden.

Leitung: Ai Kitajima

Sa., 17.11.2018, 11:30 - 13:00 Uhr, 6x

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 68,00 € zzgl. Materialkosten 25,00 € (Barzahlung bei der Kursleitung)



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

PLASTISCHES GESTALTEN - ARBEITEN MIT PAPIER

2.081

NEU

KUSUDAMA - die Blumenkugel

Origami für Fortgeschrittene
Aus quadratischem Papier kann man schöne Blumen falten. Aus vielen (16 bis 40) Blumen werden Kugeln hergestellt, die in Japan Kusudama heißen. Übersetzt bedeutet dies soviel wie „Medizin-Kugel“ oder „Ewiges-Leben-Kugel“. In diesem Kurs gibt es eine große Auswahl an Blumenformen. Um eine Blumenkugel herzustellen, bedarf es einiger Konzentration, daher eignet sich dieser Kurs eher für Teilnehmer/innen, die bereits über erste Origami-Erfahrungen verfügen.



Neben dem reinen dekorativen Zweck wird in diesem Kurs beim Falten auch auf eine gerade Körperhaltung und eine bewusste Bauchatmung geachtet, um so im Prozess des Falten die eigene Mitte zu finden.

Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden.

Bitte bringen Sie ein Vesper und etwas zu trinken mit.

Leitung: Hiroko Fujii

Sa., 29.09.2018, 10:00 - 17:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 53,00 €

2.082 Origamitreff 1

Origamitreff am Samstagmorgen

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. In lockerer Folge gibt es mehrere Einzeltermine für Freunde des Origami und solche, die es werden wollen. Origami-Faltmodelle, Anleitungen, Bücher zum Thema liefern vielfältige Anregungen. Eine große Auswahl verschiedenster japanischer Origamipapiere steht zur freien Verfügung. Es gibt einige wenige Grundfaltungen zu lernen und immer wieder knifflige Details zu üben. Die Freude am Gelingen ist groß! Der Kurs ist auch für Jugendliche ab 12 Jahren geeignet.

Leitung: Ruth Loibl

Sa., 13.10.2018, 10:00 - 12:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 17,00 € inklusive Materialkosten (keine Reduktion für Jugendliche)



2.083 Origamitreff 2

Origamitreff am Samstagmorgen

Wie Kurs 2.082

Leitung: Ruth Loibl

Sa., 01.12.2018, 10:00 - 12:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 17,00 € inklusive Materialkosten (keine Reduktion für Jugendliche)

2.084 Origamitreff 3

Origamitreff am Samstagmorgen

Wie Kurs 2.082

Leitung: Ruth Loibl

Sa., 02.02.2019, 10:00 - 12:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 17,00 € inklusive Materialkosten (keine Reduktion für Jugendliche)

TEXTILES GESTALTEN

2.091 Textiles Gestalten und Patchwork:

Meine Tasche- eine runde Sache!

Mal halbrund, mal ganz rund, mal nur die Klappe zum Zumachen, Taschen mit und aus Kreisen -die auch noch gepatcht - sind richtige Hingucker, sie zu fertigen ist aber gar nicht so schwer und macht riesig Spaß! Wir fertigen 2 bis 3 verschiedene Taschen, ganz rund oder mit runden Details!

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

4x dienstags, ab 09.10.2018, 19:00 - 21:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

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

vhs
Volkshochschule
Schopfheim

Abmelde-Hinweis

Ein Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung, sodass die Zahlungspflicht der Kursgebühren erhalten bleibt.

Bitte die ausführlichen Geschäftsbedingungen im Programmheft beachten. Die Abmeldung muss dem VHS-Sekretariat schriftlich mitgeteilt werden.

vhs
Volkshochschule
Schopfheim

Ihre Anmeldung

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

2.092 Textiles Gestalten und Patchwork: Meine Tasche- eine runde Sache!
 Wie Kurs 2.091
 Bei Fragen ist die Kursleiterin, Frau Käthe Gsellinger unter 07629/1320 zu erreichen.
 Leitung: Käthe Gsellinger
 4x mittwochs, ab 10.10.2018, 19:00 - 21:30 Uhr
 Kulturfabrik, Raum U2
 Gebühr: 70,00 € zzgl. Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

2.093 Patchwork - textile Dekoideen für den Advent und Weihnachten
 Adventskalender, Engel und Elche, eine Weihnachtsdecke für den Gabentisch, Sterne, Tannenbäume, Weihnachtsmänner, etc. Dieser spezielle Kurs ist für alle, die sich mit gepatchten Figuren und Weihnachtsaccessoires die Adventszeit und ihr Weihnachtsfest verschönern möchten.
 Mitzubringen: weihnachtliche Baumwollstoffe (wenn möglich vorgewaschen), Patchwork- und Nähutensilien,
 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
 3x mittwochs, ab 14.11.2018, 19:00 - 21:30 Uhr
 Kulturfabrik, Raum U2
 Gebühr: 53,00 € zzgl. Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

2.094 Nadel- und Nass-Filzen mit Kindern (7 bis 9 Jahre)
 Mit diesen beiden Techniken lässt sich aus luftiger Schafwolle viel Schönes und Nützliches schaffen. Beim Nassfilzen arbeiten wir mit warmem Wasser und Seife und erleben den Filzprozess mit allen Sinnen, also hautnah. Beim Trocken- bzw. Nadelfilzen werden wir figürlich arbeiten. Es fasziniert und motiviert die Kinder immer wieder, was durch ihre Geduld, Kraft, Fantasie und Ausdauer Schönes entsteht und stärkt so ihr Selbstbewusstsein von ganz allein.



Wir arbeiten in einer Kleingruppe mit maximal 6 Kindern. Bitte zwei Handtücher mitbringen.
 Leitung: Beate Felgenhauer
 Fr., 30.11.18, 15:00 - 17:30 Uhr, Kulturfabrik, Raum U3
 Sa., 01.12.18, 09:30 - 12:00 Uhr und 14:00 - 16:30 Uhr
 Kulturfabrik, Raum U2
 Gebühr: 53,00 € zzgl. 8,00 € 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 €, Ohrringe ab 8,00 €)
 Der Kurs ist auch für Jugendliche (ab 13 Jahren) geeignet.
 Leitung: Gabi Klett
 Sa., 10.11.2018, 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 Duftende Weihnachtsgeschenke
 Wer freut sich nicht über ein selbstgemachtes Weihnachtsgeschenk? In diesem Workshop werden Sie lernen, wie Sie mit wenigen Zutaten und natürlichen Inhaltsstoffen Naturkosmetik selbst herstellen können. Dieses Wissen können Sie dann dazu nutzen, um selber Weihnachtsgeschenke für Ihre Liebsten oder für sich selbst herzustellen.
 Wir werden an diesem Mittag Badepralinen, ein Badesalz und ein Peeling herstellen.
 Leitung: Melitta Schröder
 Sa., 15.12.2018, 10:00 - 12:30 Uhr
 Kulturfabrik, Raum U2
 Gebühr: 16,00 € zzgl. 10,00 € Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

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 28.09.2018, 10:00 - 11:00 Uhr
 Bibliothek in der Villa Jutzler, ehem. Haus Columban
 Gebühr: 63,00 €

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

**SCHARFER DRUCK
 FÜR WÜRZIGES DESIGN!**

Die Mischung macht's ...

DRUCK UND MEDIENHAUS
UEHLIN
 INHABER: HUBERT MOSSNER



www.uehlin.de

www.musikschule-mittleres-wiesental.de

Musikschule
 Mittleres Wiesental

MUSIKGARTENFRÜHERZIEHUNG GRUNDAUSBILDUNG
 TROMMELNSCHLAGZEUGENSEMBLEBIGBAND
 JUNIORBAND KEYBOARDGRUPPE ORCHESTER



SPIELKREISE BALLETT MUSIKHEATER GITARRE KLAVIER
 GEIGE CELLO BLOCKQUERFLÖTESCHLAGZEUG
 KLARINETTESAXOPHONTROMPETE AKKORDEON

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



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

3.01208 Mit Qi Gong älter werden



Qi Gong (gesprochen Tschì Gung) bedeutet sinngemäß „Pflege der Lebenskraft“. Es ist ein Begriff für eine Vielzahl von bewegten bis hin zu stillen, meditativen Übungen aus der Traditionellen Chinesischen Heilkunst. Qi Gong ist gerade für ältere Menschen gut erlernbar, da die Bewegungen langsam und fließend sind und bei körperlichen Beeinträchtigungen auch im Sitzen ausgeführt werden können. Die Übungen verbinden Körper, Atem, Vorstellungskraft und Konzentration. Die Beweglichkeit und Gelenkigkeit des gesamten Bewegungsapparates und besonders der Wirbelsäule werden gefördert, die Koordinationsfähigkeit wird erhöht. Außerdem werden Körper- und Selbstwahrnehmung verfeinert, das Immunsystem gestärkt und das vegetative Nervensystem harmonisiert. Auf diese Weise ermöglicht uns Qi Gong die eigene Gesundheit zu pflegen und uns neue Freiräume für Wohlbefinden und Lebensfreude zu schaffen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe mit.

Leitung: Dr. Nicole Voß, Qigonglehrerin, Zen-Praktizierende
10x montags, ab 24.09.2018, 10:00 - 11:30 Uhr
DRK-Raum, Belchenstr. 63
Gebühr: 57,00 €

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, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
16x donnerstags, ab 27.09.2018, 09:00 - 10:15 Uhr
DRK-Raum, Belchenstr. 63
Gebühr: 77,00 €

3.01213 Besser Schlafen



Einschlaf- und Durchschlafstörungen lassen bei vielen Menschen in leidvoller Weise die Nacht zum Tag werden. Die Folgen eines Schlafmangels können unsere Vitalität im Tagesverlauf auf vielfältige Weise einschränken. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Techniken und Kenntnisse aus der modernen Schlafforschung, aus Traditioneller Chinesischer Medizin, Yoga und Zenmeditation kennen, um diesem Problem mit Neugier und spielerisch zu begegnen. Des Weiteren dient der Kurs zum Erfahrungsaustausch, daher werden die Teilnehmenden gebeten, während der Kursdauer ein Schlafstagebuch zu führen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie dicke Socken oder Gymnastikschlappen, eine Yogamatte oder Decke mit.

Hinweis: Kein Kurs am 03.12.2018

Leitung: Dr. Nicole Voß, Qigonglehrerin, Zen-Praktizierende
10x montags, ab 24.09.2018, 08:00 - 09:30 Uhr
DRK-Raum, Belchenstr. 63
Gebühr: 57,00 €

Abend

3.01209 Qi Gong - Pflege der Lebenskraft



Ein Kurs zum Kennenlernen der alten chinesischen Übungsform In diesem Basiskurs lernen wir die Grundprinzipien des Qi Gong (gesprochen: Tschì Gung) an einzelnen bewegten Übungen und kurzen Übungssequenzen kennen. Vorbereitend machen wir einfache Bewegungs- und Dehnungsübungen für die Muskulatur und die Gelenke und abschließend kurze Meditationen im Sitzen oder Liegen zur Körper- und Selbstwahrnehmung. Da die meisten Übungen leicht zu erlernen sind, können sie von Menschen aller Altersgruppen, im Stehen oder Sitzen, durchgeführt werden.

Der Kurs ist für Anfänger geeignet.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe, eine Decke und eine Yogamatte mit.

Bitte beachten: Kein Kurs am 6.12.2018

Leitung: Dr. Nicole Voß, Qigonglehrerin, Zen-Praktizierende
10x donnerstags, ab 27.09.2018, 18:00 - 19:30 Uhr
Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum
Gebühr: 57,00 €

3.01210 Qi Gong/Tai Chi - bewegte Meditation

Wie Kurs 3.01202

Leitung: Martina Beisel, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
16x donnerstags, ab 27.09.2018, 18:00 - 19:15 Uhr
Freie Waldorfschule, Eurythmieraum I, EG
Gebühr: 77,00 €

3.01212 Entspannung im Alltag - Zeit für mich (Kleingruppe)

Eine kleine Pause im Alltag - die Wohlspannung entdecken.

Mit leicht erlernbaren Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung und dem Autogenen Training wird es Ihnen gelingen, für sich die geeignete Entspannungsmethode zu finden. Atemübungen und Phantasiereisen begleiten die Übungsstunden. Sie erleben bewusst den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung und nehmen Anregungen mit für den Alltag.

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

Bitte Gymnastikmatte, Decke, Kissen, warme Socken mitbringen, bequeme Kleidung tragen.

Leitung: Margarete Schmidt

6x dienstags, ab 08.01.2019, 20:15 - 21:15 Uhr
DRK-Raum, Belchenstr. 63
Gebühr: 36,00 €

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

5x dienstags, ab 25.09.2018, 18:00 - 19:30 Uhr
Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum
Gebühr: 50,00 €

3.01221 Meditationskurs Aufbaukurs - Kleingruppe

Wie Kurs 3.01220

Sie lernen in diesem Meditationskurs weitere Meditationsformen kennen.

Der Kurs baut auf den vorherigen Kurs auf und eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für Meditationserfahrene, stellt somit eine Fortsetzung des Ursprungskurses dar.

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

Hinweis: Kein Kurs am 04.12.2018

Leitung: Annette Lämmle

5x dienstags, ab 06.11.2018, 18:00 - 19:30 Uhr

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 50,00 €

3.01230 Feldenkrais - Bewusstsein durch Bewegung

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

Leitung: Colette Prevoo

10x donnerstags, ab 27.09.2018, 19:45 - 20:45 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 45,00 €

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 sind erwünscht!

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

17x dienstags, ab 25.09.2018, 08:15 - 09:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 97,00 €

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

15x dienstags, ab 25.09.2018, 08:15 - 09:45 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 86,00 €

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

15x dienstags, ab 25.09.2018, 10:00 - 11:30 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 86,00 €

3.01245 Hatha Yoga der Achtsamkeit

NEU
„Manchmal musst Du einfach nur stehen bleiben, damit das Glück Dich finden kann“

Wer den Yogaweg geht, weiß, dass dieser Oasen der Ruhe und der Sorgfalt öffnet. Wir werden uns des Körpers, des Atems und aller Empfindungen mehr und mehr bewusst. Mit einer inneren Haltung von Freundlichkeit und Interesse beobachten wir das innere Erleben und nehmen ohne zu bewerten wahr, was tatsächlich von Moment zu Moment geschieht. Auf diese Weise führt Yoga in eine wache, annehmende Präsenz und in einen Zustand des ganz bei sich Seins. Dieser Kurs ist für alle offen und wird nicht in Levels eingeteilt. Alle Yogaübungen werden detailliert angeleitet, bei Bedarf wird die Übungspraxis individuell angepasst. Fließende Bewegungsabläufe und das Verweilen in Yogahaltungen sensibilisieren dabei die Körper- und Atemwahrnehmung, unterstützen die Entspannungs- und Regenerationsfähigkeit des Körpers und führen zu Beweglichkeit und geschmeidiger Kraft. Die Atembetrachtung und sanfte Atemlenkung unterstützt die Fähigkeit zur inneren Sammlung und stärkt die Lebensenergie. Die Meditation lässt uns unsere inneren und geistigen Strömungen erkennen und uns nach und nach zur Ruhe kommen.

Hatha-Yoga der Achtsamkeit kann uns ein gutes Körpergefühl, Lebensfreude und gute Impulse geben, um den Herausforderungen unseres Alltags mit mehr Gelassenheit und menschlicher Wärme zu begegnen.

Bitte rutschfeste Matte, Wolldecke, kleines Kissen und warme Socken mitbringen.

Leitung: Kerstin Hirt

14x freitags, ab 28.09.2018, 09:00 - 10:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

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

12x mittwochs, ab 26.09.2018, 08:30 - 10:00 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 69,00 €

3.01244 Hatha Yoga - auch für Anfänger/innen geeignet

Wie Kurs 3.01243

Leitung: Gabi Andlauer

12x mittwochs, ab 26.09.2018, 10:30 - 11:45 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 58,00 €

Abend

3.01250 Hatha Yoga Flow - 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, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie

17x montags, ab 24.09.2018, 20:15 - 21:45 Uhr

Freie Waldorfschule, Eurythmieraum II, 1. OG

Gebühr: 97,00 €

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 24.09.2018, 19:00 - 20:00 Uhr

Freie Waldorfschule, Eurythmieraum II, 1. OG

Gebühr: 67,00 €

Burn-out-Brücke

Burn-out-Brücke Beratungsstelle Dreiland (BoB) Gemeinnützige Beratungsstelle

Beratung und Präventionsangebote
rund um das Thema Burn-out

Telefonische Sprechzeit: Dienstag 16.30 – 18.30 h
und Termine nach Vereinbarung

Telefon **07627 - 92 38 476**

Email: beratung@maassen-stiftung.de

Burn-out-Brücke

Kanderner Straße 37/1

79585 Steinen

www.burn-out-bruecke.de

 Maaßen-Stiftungs-gGmbH

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. Besonders Wert lege ich auf einen achtsamen Umgang mit der Wirbelsäule. Bitte bequeme Kleidung, warme Decke und Sitzkissen mitbringen.

Leitung: Gabi Andlauer

12x dienstags, ab 25.09.2018, 17:30 - 18:45 Uhr

Freie Waldorfschule, Eurythmieraum II, 1. OG

Gebühr: 58,00 €

3.01257 Yoga zum Wohlfühlen

Wie Kurs 3.01256

Leitung: Heike Merkel, Yoga-Lehrerin und Entspannungstrainerin

15x dienstags, ab 25.09.2018, 18:00 - 19:15 Uhr

Freie Waldorfschule, Musiksaal, 2. OG

Gebühr: 71,00 €

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 Erfüllung im Alltag. Bitte Matte mitbringen.

Leitung: Heike Merkel, Yoga-Lehrerin und Entspannungstrainerin

15x mittwochs, ab 26.09.2018, 18:00 - 19:30 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 86,00 €

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, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie

16x mittwochs, ab 26.09.2018, 18:00 - 19:30 Uhr

Freie Waldorfschule, Eurythmieraum I, EG

Gebühr: 92,00 €

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, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie

16x mittwochs, ab 26.09.2018, 19:45 - 21:15 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 92,00 €

3.01258 Hatha Yoga der Achtsamkeit

Wie Kurs 3.01245

Leitung: Kerstin Hirt

14x donnerstags, ab 27.09.2018, 18:00 - 19:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 80,00 €

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 sind erwünscht!

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

16x donnerstags, ab 27.09.2018, 19:15 - 20:45 Uhr

Freie Waldorfschule, Eurythmieraum I, EG

Gebühr: 92,00 €



Régine Hartkopf
Heilpraktikerin

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

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

3.01260 Workshop zur Stärkung der inneren Balance

NEU Qi Gong, Tai Chi, Yoga, Atemschulung, Meditation und Achtsamkeitstraining

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

Oft gelingt es uns gut, die innere und äußere Balance zu halten, aber in manchen Situationen fühlen wir uns überfordert, verspannt, energielos und unzufrieden.

Dieser Workshop bietet ein Gesamtkonzept für Körper, Geist und Seele an. Unterschiedliche jahrhundertalte Bewegungslehren aus China, Indien und Japan werden mit den modernen westlichen Lehren des Achtsamkeitstrainings, der Zentrierungs-, Fokussierungs- und Entspannungsarbeit verbunden.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, am besten „Lagenlook“. Eine Decke, warme Socken und wenn vorhanden ein Yogapolster oder ein festes Kissen, sowie eine Yogamatte. Schreibblock und Stift.

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

Freitag, 19.10.2018 (18:00 Uhr - ca. 20:30 Uhr)

Samstag, 20.10.2018 (09:00 Uhr - 18:00 Uhr)

Sonntag, 21.10.2018 (09:00 Uhr - 13:30 Uhr)

Freimaurerloge, Schwarzwaldstr. 52, Schopfheim

Gebühr: 150,00 €



Trautlieb Fritz Dipl.-GesundheitsMasseurin

Klassische Massage
Fußreflexzonen-Massage
Acidose-LymphMassage nach PotAmos
Rhythmische Einreibungen

...die Sprache der Hände

Am Floßkanal 17 | 79650 Schopfheim | Tel. 07622 63996
t.fritz-massage@t-online.de | www.fritz-massage.com

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, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie

16x montags, ab 24.09.2018, 09:30 - 10:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 77,00 €

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 runden 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, Sportschuhe, großes Handtuch, warme Socken, kleines Kissen

Leitung: Bettina Grühling

16x mittwochs, ab 26.09.2018, 10:00 - 11:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 71,00 €



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.

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, Sportschuhe, großes Handtuch, warme Socken, kleines Kissen

Leitung: Bettina Grühling

16x mittwochs, ab 26.09.2018, 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 etwas getan. Es werden die Grundschriffe der Step-Aerobic und auch kleine Choreographien erarbeitet. Danach gibt es ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout. Die Dehnung rundet die Stunde ab. Bitte Isomatte mitbringen.

Leitung: Silvia Sauer

10x dienstags, ab 23.10.2018, 17:30 - 18:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 54,00 €

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 Rückenstrainings, Yoga und Pilates, sowie Beweglichkeit und Mobilisierungsübungen. Bitte Matte mitbringen.

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

17x dienstags, ab 25.09.2018, 10:00 - 11:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 82,00 €

3.02201 Beckenbodentraining am Vormittag

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

Leitung: Gisela Keil

10x mittwochs, ab 26.09.2018, 08:45 - 09:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 45,00 €

Abend

3.02210 Bodywork Rücken

Wie Kurs 3.02200

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

17x dienstags, ab 25.09.2018, 17:30 - 18:45 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 82,00 €

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

13x mittwochs, ab 10.10.2018, 18:30 - 19:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 58,00 €

3.02212 Rückenfit - Mit Spaß zu einem gesunden Rücken

Wie Kurs 3.02211

Leitung: Ute Günther

13x mittwochs, ab 10.10.2018, 19:35 - 20:35 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 58,00 €

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 sind erwünscht!

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

16x montags, ab 24.09.2018, 08:15 - 09:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 77,00 €

3.02303 Pilates und Faszientraining

Wie Kurs 3.02300

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

16x donnerstags, ab 27.09.2018, 10:15 - 11:30 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 77,00 €

Craniosakrale Therapie
Klangmassage
Matrix-Quantenheilung
Meditaping



Lebensfreude und Begeisterung erleben und leben!

Seminare und
Ausbildungen
für Gesundheit und
Kreativität

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

Abend

3.02308 Pilates

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: Melitta Schröder

15x montags, ab 24.09.2018, 19:00 - 20:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 67,00 €

3.02304 Pilates

Wie Kurs 3.02308

Leitung: Melitta Schröder

15x montags, ab 24.09.2018, 20:00 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 67,00 €

3.02305 Pilates und Faszientraining

Wie Kurs 3.02300

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

17x dienstags, ab 25.09.2018, 18:45 - 20:00 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 82,00 €

3.02306 Pilates für einen gesunden Rücken

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

10x dienstags, ab 25.09.2018, 20:00 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 45,00 €

3.02307 Pilates

Wie Kurs 3.02308

Leitung: Simone Litschgi

15x donnerstags, ab 27.09.2018, 18:00 - 19:00 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 67,00 €

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

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 24.09.2018, 18:45 - 19:45 Uhr
Festhalle Fahrnau, Turnstr. 15
Gebühr: 98,00 €

3.02661 ZUMBA®

NEU

Zumba ist ein dynamisches, begeisterndes Tanz- und Fitnessprogramm mit lateinamerikanischer und internationaler Musik. Es verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Fitness-Workout, welches unkompliziert, effektiv und unterhaltsam ist. Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung und die Freude an der Musik. Ganz nebenbei werden Kalorien verbrannt, die Ausdauer verbessert und die Figur gestrafft. Der Stress wird einfach weg getanzt. Ein Trainingsprogramm, das für alle geeignet und leicht zu erlernen ist.

Leitung: Heike Merkel, Yoga-Lehrerin und Entspannungstrainerin
15x dienstags, ab 25.09.2018, 20:15 - 21:15 Uhr
Festhalle Fahrnau, Turnstr. 15
Gebühr: 98,00 €

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 26.09.2018, 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 27.09.2018, 08:30 - 10:00 Uhr
Treffpunkt Freibad, Schopfheim, Parkplatz 1
Gebühr: 52,00 €

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., 24.02.2019,
Gebühr: 43,00 € inkl. Frühstück.
Anmeldeschluss: 11.02.2019 (Bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss entstehen Stornokosten)

NATUR PUR



Institut für
Kosmetik
Fußpflege
Wellness

Pflughof 19
79650 Schopfheim
07622 - 667 69 01

WASSERSPASS FÜR BABY UND KLEINKIND

Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3 - 10 Monate alte Säuglinge

Leitung: Sigrid Anti

Ziel dieses Kurses ist die Förderung der motorischen, sozialen und geistigen Entwicklung des Säuglings. Es ist außerdem ein unvergessliches Abenteuer für beide Elternteile. Verschiedene Haltegriffe werden erklärt, Bewegungsarten auf oder unter Wasser werden gelernt, abwechslungsreiche Geräte und Hilfsmittel werden eingesetzt. Durch interessante Übungen, Singen, Spielen und Babymassage werden die Sinne angeregt.



Bedingung: Schwimmfähigkeit der Eltern muss vorliegen, Schwimmwindeln oder Einmalwindel für das Baby sind Pflicht.

Wassergewöhnung (Baby/Kleinkind 11 Monate – 2 Jahre)

Leitung: Sigrid Anti

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

Wassergewöhnung (Kleinkind 2 - 3 Jahre)

Leitung: Bernd Elsässer

In diesem Kurs wird mit anderen Kleinkindern und Erwachsenen getobt und gespielt. Viele Übungen mit Geräten von Flügel, Gürtel, Flossen, Bällen, Poolnudeln bis hin zu Brettern. Wassergewöhnung mit allen Sinnen und Fitness für die Angehörigen.

Kurse im HALLENBAD MAULBURG (Wassertemperatur 32° C)

6 Termine: 71,00 € zzgl. Eintritt
7 Termine: 83,00 € zzgl. Eintritt

Kurse im HALLENBAD WEHR (Wassertemperatur 31° C)

6 Termine: 54,00 € zzgl. Eintritt
7 Termine: 63,00 € zzgl. Eintritt
Jeden 1. Sonntag im Monat findet im Hallenbad Wehr von 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr ein vom Förderverein Hallenbad e.V. veranstaltetes „Hallenbad-Frühstück“ statt.



Die Kurse für Babys und Kleinkinder finden, wenn nicht anders angegeben, auch während der Schulferien statt.
Die aktuellen Eintrittspreise bitte direkt beim jeweiligen Bad anfragen.
Keine Ermäßigung auf die Kursgebühr.

3.02910 Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

6x samstags, ab 15.09.2018, 11:00 - 11:45 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

3.02911 Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

7x samstags, ab 27.10.2018, 11:00 - 11:45 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

3.02912 Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

7x samstags, ab 15.12.2018, 11:00 - 11:45 Uhr.
Dieser Kurs findet **nicht** in den Schulferien statt.
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

3.02913 Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

7x sonntags, ab 04.11.2018, 10:45 - 11:30 Uhr
Hallenbad Wehr, Frankenmatt 10, 79664 Wehr

3.02914 Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

6x sonntags, ab 13.01.2019, 10:45 - 11:30 Uhr
Hallenbad Wehr, Frankenmatt 10, 79664 Wehr

3.02920 Wassergewöhnung (Baby/Kleinkind 11 Monate – 2 Jahre)

6x samstags, ab 15.09.2018, 10:15 - 11:00 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

3.02921 Wassergewöhnung (Baby/Kleinkind 11 Monate – 2 Jahre)

7x samstags, ab 27.10.2018, 10:15 - 11:00 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

3.02922 Wassergewöhnung (Baby/Kleinkind 11 Monate – 2 Jahre)

7x samstags, ab 15.12.2018, 10:15 - 11:00 Uhr.
Dieser Kurs findet nicht in den Schulferien statt.
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

3.02930 Wassergewöhnung (2-3 Jahre)

6x samstags, ab 29.09.2018, 09:30 - 10:15 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

3.02931 Wassergewöhnung (2-3 Jahre)

6x samstags, ab 10.11.2018, 09:30 - 10:15 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

3.02932 Wassergewöhnung (2-3 Jahre)

6x samstags, ab 05.01.2019, 09:30 - 10:15 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

WASSERSPORT

Vormittag

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

8x dienstags, ab 23.10.2018, 08:45 - 09:30 Uhr

Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs, Am Rain 6

Gebühr: 37,00 € zzgl. Eintritt

3.02944 Aqua-Fitness am Morgen - 50 PLUS

Wie Kurs 3.02943

Leitung: Silvia Sauer

8x dienstags, ab 23.10.2018, 09:30 - 10:30 Uhr

Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs, Am Rain 6

Gebühr: 48,00 € zzgl. Eintritt

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

10x mittwochs, ab 26.09.2018, 10:15 - 11:15 Uhr

Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs, Am Rain 6

Gebühr: 57,00 € zzgl. Eintritt

Abend

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. Dieser Kurs findet auch während der Schulferien statt.

Leitung: Bernd Elsässer

10x montags, ab 24.09.2018, 19:00 - 19:45 Uhr

Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

Gebühr: 67,00 € zzgl. Eintritt

3.02942 Wassergymnastik - Fit mit viel Power

Wie Kurs 3.02941

Dieser Kurs findet auch während der Schulferien statt.

Leitung: Bernd Elsässer

10x montags, ab 24.09.2018, 19:45 - 20:30 Uhr

Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

Gebühr: 67,00 € zzgl. Eintritt

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 27.09.2018, 19:15 - 20:00 Uhr

Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

Gebühr: 67,00 € zzgl. Eintritt

3.02946 Training im Wasser = Fit an Land

Wie Kurs 3.02945

Leitung: Bettina Grühling

10x donnerstags, ab 27.09.2018, 20:00 - 20:45 Uhr

Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

Gebühr: 67,00 € 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, Homöopath, Heilpraktiker und

Renate Jäger, Psychologische Psychotherapeutin

Do., 20.09.2018, 19:00 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 (3.04000) 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: Herr Löbisch, Tel. 07622 / 5404 oder Frau Jäger, Tel. 07622 / 63638. Kurstermine: 27.09. / 04.10. / 11.10. / 18.10. / 25.10. / 08.11. / 15.11. und 22.11.2018

Leitung: Klaus Löbisch, Homöopath, Heilpraktiker und

Renate Jäger, Psychologische Psychotherapeutin

8x donnerstags, ab 27.09.2018, 19:00 - 21:00 Uhr

Praxis Schöne, Hauptstr. 44, Schopfheim, Eingang Gebäuderückseite

Gebühr: 140,00 €

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 Staffeln zu erhöhen.

3.04002 Waldbaden - Im Wald singen

In Japan ist „Shinrin Yoku“, zu deutsch kurz „Waldbaden“ schon lange Teil der Gesundheitsvorsorge. Positive Effekte des Aufenthalts im Wald sind auch hierzulande inzwischen wissenschaftlich bestätigt. Ein Bad in der Waldluft entspannt und wirkt regulierend auf Puls und Atmung. In diesem Kurs praktizieren wir



Entspannendes Singen und Tönen und atmen dabei die besondere Atmosphäre des Waldes ein. Vorbei an kleinen Wasserfällen, alten Steinbrüchen, Bächen und Buchenwäldern am schönen Entegast. Die Seele freisingen und die gesunden Pflanzen- und Walddüfte wahrnehmen. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir gehen ca. 1 - 2 km.

Roland Kroell, Wanderbuch-Autor, Sänger und Musiker wird uns die heilsamen und spirituellen Geheimnisse des Waldes mit Gesang, Baumheilkunde, nahebringen. Als Abschluss gibt es eine Waldbegehung mit Fackeln.

Leitung: Roland Kroell

4x dienstags, ab 25.09.2018, 18:00 - 19:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz bei der Wiesebrücke (Wallstraße)

Gebühr: 40,00 €

3.04003 Vortrag: Die Kunst der Aufmerksamkeit

Die Entwicklung einer rechten Aufmerksamkeit hat für unsere seelische und körperliche Gesundheit große Bedeutung. Die bewusst entwickelte Aufmerksamkeit kann zu einer wesentlichen Verbesserung der menschlichen Beziehungen beitragen. Sie ist eine Kunst, die in der Regel erst erlernt und entwickelt werden muss. Der Vortrag möchte Hintergründe, Zusammenhänge und praktische Möglichkeiten aufzeigen, wie wir in unserem alltäglichen Leben unsere Aufmerksamkeit trainieren können und welche Bedeutung dies auf unser seelisch-geistiges Leben, auf die Stabilisierung unseres Nervensystems und auf eine freiere Atmung haben kann.

Gabriele Hirschvogel arbeitet als freie Autorin im Bereich Yoga und Gesundheit für verschiedene Verlage und Zeitschriften. Weiterhin ist sie seit 1992 als Yoga- und Atemlehrerin tätig, unter anderem für verschiedene Volkshochschulen.

Leitung: Gabriele Hirschvogel, Yoga- und Atemlehrerin

Sa., 13.10.2018, 17:00 - 19:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: Gebührenfrei

3.04004 Antlitzdiagnose nach Dr. Schüssler

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

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

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

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und Buntstifte und, wenn vorhanden, ein Spiegel.

Hinweis: Bei der Antlitzdiagnose handelt es sich um eine Methode ohne wissenschaftlichen Nachweis.

Leitung: Anita Wagner

Mi., 26.09.2018, 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: Mangelernährung im Wohlstandsland

Entgegen der weit verbreiteten Meinung, ist Mangelernährung auch im Wohlstandsland Deutschland - trotz des reichhaltigen Nahrungsangebots - für viele Menschen ein großes Thema. Die Folgen einer unbehandelten Unter- oder Mangelernährung sind weit reichend. Umfang und Schwere hängen von Ausmaß und Dauer des Nährstoffmangels ab.

Symptome wie Schwäche, Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Antriebsarmut treten bereits bei einer leichten Mangelernährung auf. Ein anhaltendes Nährstoffdefizit hat starke körperliche Beeinträchtigungen und Störungen wichtiger Organfunktionen zur Folge. Zusätzlich können die steigenden psychischen Belastungen des Alltags aus dem Privat- wie dem Berufsleben dazu beitragen.

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

Mi., 26.09.2018, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

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

Bitte beachten Sie auch den Kochkurs zu diesem Thema auf Seite 43

Kurs 3.05001 „Eure Nahrung sei eure Medizin und eure Medizin eure Nahrung!“ (Hippokrates)

3.04011 Vortrag: Exotische Früchte

Exotische Früchte sind wahre Helden im Obstkorb und absolute Spitzenreiter mit wertvollen Vitaminen, Spurenelementen und Ballaststoffen. Tauchen Sie ein in die Welt der Früchte, die kaum einer kennt. Lernen Sie die Früchte kennen und lieben. Das Wichtigste rund um die bekanntesten Vertreter der exotische Früchte: Einkaufstipps, Lagerung und Geschmack nehmen Sie nach dem Vortrag mit nach Hause.

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

Mi., 23.01.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 7,00 € (Barzahlung an der Abendkasse) zusätzlich ca. 3 Euro Lebensmittelkosten

Bitte beachten Sie auch den Kochkurs zu diesem Thema auf Seite 43

Kurs 3.05002 Exotische Früchte - ran an die Vitamine

3.04016 Herbstfrüchte - Kräuterspaziergang

Während einem Spaziergang lernen Sie die „Herbstfrüchte“ und ihre Verwendung in Küche, Naturapotheke und Kosmetik kennen. Was ist bei der Ernte zu beachten? Wie und wofür kann ich sie verwenden? Wie kann man damit die körpereigene Abwehr stärken? Nach einem kleinen theoretischen Teil werden wir auch praktisch arbeiten.



Bitte bringen Sie eine Tasse mit und denken Sie bitte auch an wettergerechte Kleidung.

Leitung: Melitta Schröder

Sa., 13.10.2018, 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 Fahrergemeinschaften)

3.04017 Fit durch den Winter mit Heilpflanzen

Die Zeit, in der die Nase läuft, der Hals kratzt und man sich hustend zur Arbeit schleppt, steht vor der Tür. Zur Stärkung der Abwehr und für die Linderung und Heilung von Erkältungskrankheiten gibt es im Reich der Heilpflanzen einige Pflanzen, die uns unterstützen gesund zu bleiben oder die körpereigenen Abwehrkräfte zu aktivieren. In diesem Workshop lernen Sie einige hilfreiche Pflanzen kennen und wie diese anzuwenden sind.



Bitte eine Tasse, Küchen- und Gästehandtuch und Schal mitbringen.

Leitung: Melitta Schröder

Sa., 10.11.2018, 14:00 - 16:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 16,00 € zzgl. 8,00 € Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.



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

Mit Sprache den Atem vertiefen
Energiefluss und Körper stärken

Ute Poland

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

3.04018 Rezepte aus der Hausapotheke, was steckt in ihnen und warum helfen sie?

Ich möchte Ihnen einige bewährte Hausmittel näher bringen und deren Wirkstoffe erklären. Welche Zutaten sollten in eine Hühnerbrühe damit sie bei einem grippalen Infekt hilft? Welche der zahllosen Inhaltsstoffe aus den Zutaten bringen uns Linderung und Heilung? Was hat es mit dem Tausendsassa Thymian auf sich? Warum heißt eine Ringelblume Ringelblume und wie und für was kann ich sie einsetzen? Auch so sonderbares wie den Erdkammersirup möchte ich Ihnen vorstellen: Warum soll dieser für 3 Monate in der Erde vergraben werden? Im praktischen Teil werden wir gemeinsam einige Hausmittel herstellen.

Bitte bringen Sie Schürze und Geschirrtuch mit.

Leitung: Hildegard Kremer

Do., 18.10.2018, 18:00 - 21:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 18,00 € zzgl. 12,00 € Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

3.04019 Mit Hilfe von Gartenkräutern in der Alltagsküche das Immunsystem stärken

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist die Ernährung der wichtigste Baustein für die Gesundheit und zum Entgegenwirken von Krankheiten. Die TCM passt die Ernährung den Jahreszeiten an. Die chinesische Ernährungslehre geht davon aus, dass die Lebensmittel, die der Mensch benötigt, auch in seiner Region wachsen - eine interessante Idee auch aus ökologischer Sicht.

Diesen Gedanken möchte ich mit Ihnen aufnehmen und einige heimische Gartenkräuter genauer hinsichtlich ihrer Wirkung auf unsere Gesundheit und unser Immunsystem vorzustellen. Ich möchte Ihnen Anregungen geben, wie Sie durch gezieltes Einsetzen von gängigen Gartenkräutern in einfachen Gerichten oder Tees ihre Abwehrkräfte für die kommende Jahreszeit stärken können.

Im praktischen Teil werden wir gemeinsam kleine Mahlzeiten und einen Tee zubereiten.

Bitte bringen Sie Schürze und Geschirrtuch mit und wenn Sie mögen eine Vorratsdose für Kostproben.

Leitung: Hildegard Kremer

Do., 25.10.2018, 18:00 - 21:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 18,00 € zzgl. 12,00 € Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

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.

Hinweis: Der Inhalt des Kurses dient nicht dazu Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder diesen vorzubeugen.

Leitung: Claudia König, ärztlich geprüfte Aromafachberaterin

Do., 11.10.2018, 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.

Hinweis: Der Inhalt des Kurses dient nicht dazu Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder diesen vorzubeugen.

Leitung: Claudia König, ärztlich geprüfte Aromafachberaterin

Do., 18.10.2018, 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.

Hinweis: Der Inhalt des Kurses dient nicht dazu Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder diesen vorzubeugen.

Leitung: Claudia König, ärztlich geprüfte Aromafachberaterin

Do., 25.10.2018, 20:00 - 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 16,00 €

ERNÄHRUNG

3.05001 „Eure Nahrung sei eure Medizin und eure Medizin eure Nahrung!“ (Hippokrates)

Die gesunde und ausgewogene Ernährung ist eine wesentliche Säule zur Work-Life-Balance. Sowohl die Auswahl von Kohlenhydraten als auch die angepasste Kalorienzufuhr haben günstige Auswirkungen auf den gesamten Stoffwechsel. In diesem Kurs nehmen wir drei Themen unter die Lupe: Bunt ist gesund! Der richtige Zucker! Gutes Fett! Gemeinsam genießen wir gesunde und leckere Herbst-/Wintergerichte.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung zu den Kochveranstaltungen Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien an.

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

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

Mi., 05.12.2018, 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.

Bitte beachten Sie auch den Vortrag zu diesem Thema auf Seite 41

3.04010 Mangelernährung im Wohlstandsland

3.05002 Exotische Früchte - ran an die Vitamine

Ein Hauch Exotik liegt in der Luft. Exotische Früchte bringen Farbe auf den Teller. Süß, sauer, herb und saftig - keine Frage, die süßen Aromaträger aus den Tropen sorgen besonders in der kalten Jahreszeit für Abwechslung und viel Geschmack in der Küche. Geben Sie bitte bei der Anmeldung zu den Kochveranstaltungen Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergiene an.

Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Schürze, Vorratsdosen für eventuelle Kostproben.

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

Mi., 06.02.2019, 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.

Bitte beachten Sie auch den Vortrag zu diesem Thema auf Seite 41

Kurs 3.04011 Exotische Früchte

3.05111 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., 09.10.2018, 18:30 - 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 20,00 € zzgl. 15,00 € Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

3.05112 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., 11.12.2018, 18:30 - 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 20,00 € zzgl. 15,00 € Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

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.**

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

Bäumele
Kochservice

- ◆ Catering
- ◆ Partyservice

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

siehe www.baumele-kochservice.de • Schopfheim • Tel. 07622/6 40 65

3.05115 Gesund kochen mit dem 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., 11.10.2018, 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.

3.05116 Klimafreundlich kochen - mit etwas Theorie und viel Genuss

Was beeinflusst die Klimabilanz meiner Mahlzeit? Auf welche Faktoren kann ich persönlich Einfluss nehmen? Wo bekomme ich Auskunft über die CO₂-Bilanz von Lebensmitteln? Schmeckt es am Ende, wenn ich all die „Klima-Erkenntnisse“ beim Kochen berücksichtige? Ein gemeinsam zubereitetes, vegetarisches, klimafreundliches 3-Gang-Menü wird es bestätigen: Es schmeckt!

Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtuch und für eventuelle Kostproben kleine Vorratsdosen mit.

Leitung: Jutta Hofmann

Mi., 17.10.2018, 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.

3.05117 Muscheln - Warenkunde, kochen und genießen

Miesmuscheln, Jakobsmuscheln, Schwertmuscheln... es gibt eine große Auswahl in den Fischtheken. Wie schmecken die verschiedenen Muscheln, was muss ich bei der Zubereitung beachten?



Warenkunde wird an diesem Abend locker kombiniert mit Einkaufstipps und Rezepten.

Diese Meeresfrüchte sind schnell zubereitet: Eintopf, feine Suppe, erfrischender Salat oder edle Vorspeise. Das Tagesangebot im Elsass bestimmt, was wir abends gemeinsam probieren und genießen.

Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtuch und für eventuelle Kostproben kleine Vorratsdosen mit.

Leitung: Jutta Hofmann

Do., 08.11.2018, 18:00 - 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 22,00 € zzgl. 18,00 € Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

3.05118 Der Dessert-Baukasten: Winter-Edition

Drei verschiedene Cremes, Ideen mit Früchten, knuspriges und schokoladiges lassen sich in immer neuen Varianten kombinieren. So entstehen kalorienarme oder üppig raffinierte Desserts, Frühstücksideen oder ein „Beitrag“ für die Weihnachtsfeier im Büro.



Die verwendeten Zutaten harmonieren mit der Jahreszeit: Gewürze, Nüsse, Schokolade und natürlich Früchte.

Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtuch und für eventuelle Kostproben kleine Vorratsdosen mit.

Leitung: Jutta Hofmann

Mi., 28.11.2018, 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.

3.05119 Zu Gast im Burgund

Herbst im Burgund: Wein, Trauben, Käse, Kaninchen, Senf, Honigkuchen, Cassis...

Aus diesen Zutaten bereiten wir Gebäck zum Aperitif und drei abwechslungsreiche Gänge zu. Sie sind pikant, frisch, würzig, gehaltvoll und natürlich auch süß. Der Wein aus dem Burgund gibt den Gerichten die besondere Note.

Für Teilnehmer/innen der Studienreise ins Burgund (vom 31. Oktober bis 4. November) bietet sich hier schon einmal die Möglichkeit, sich kulinarisch auf das Reiseziel einzustimmen. Selbstverständlich sind auch Teilnehmer/innen willkommen, die „nur“ kulinarisch reisen möchten.

Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtuch und für eventuelle Kostproben kleine Vorratsdosen mit.

Leitung: Jutta Hofmann

Mi., 10.10.2018, 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.

3.05120 Kochkurs für Männer - Sonntagsmenü

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 bringen Sie Schürze, Geschirrtuch und für eventuelle Kostproben kleine Vorratsdosen mit.

Leitung: René Kaiser, Küchenchef

2x dienstags, ab 06.11.2018, 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.

3.05121 Das Festtagsmenü

Verwöhnen Sie Ihre Familie oder Freunde mit einem schönen Menü für Festtage. An zwei Abenden kreieren Sie unter fach- und sachkundiger Anleitung Vor-, Haupt- und Nachspeise. Der Kursleiter zeigt außerdem einen passenden Wein zum Menü.

Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtuch und für eventuelle Kostproben kleine Vorratsdosen mit.

Leitung: René Kaiser, Küchenchef

2x dienstags, ab 20.11.2018, 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.

3.05720 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., 24.10.2018, 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.

3.05721 Kreativ mit Fondant

Backen und gestalten Sie mit der Konditorin der Bäckerei Adolph eine individuelle Torte, sei es für Geburtstag, Ostern oder Konfirmation. In diesem Kurs erhalten Sie Tipps rund um die Fertigung einer schönen Motivtorte. Lassen Sie Ihren Ideen freien Lauf!



Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtuch und eine Kuchentransportbox mit. Falls vorhanden auch Garnierwerkzeug, Spritzbeutel und Spatel/Palette für die Deko. Eigenes Dekorationsmaterial kann ebenfalls mitgebracht werden.

Leitung: Nina Keller, Konditorin

Mi., 14.11.2018, 18:00 - 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 22,00 € zzgl. 12,00 € Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

 **VHS-**
Geschenk-
gutscheine
Das besondere Geschenk.

 **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.

3.0516 Vortrag: Rund um die Schnapsbrennerei

Vorbereitung zur Exkursion zur Brennerei Lacher.
Sie erfahren Interessantes zur Geschichte der Brennerei und zu den rechtlichen Hintergründen (Branntweinmonopol, Abfindungsbrennerei, Stoffbesitzer, Verschlussbrennerei).
Brände, Geiste, Liköre und weitere Spirituosen - was ist das genau?
Obst einmaischen - was ist zu beachten? Anleitung und Tipps für die Praxis.
Wie funktioniert eine Brennerei? Was kommt nach dem Brennen?
Bei diesem Vortrag werden verschiedene Brände und Liköre verkostet.
Hinweis: Mindestalter für diesen Kurs 18 Jahre (JuSchG).

Dieser Vortrag kann unabhängig von der Buchung der Exkursion zur Brennerei Lacher am 16.02.2019 besucht werden. Für Teilnehmer der Exkursion ist dieser Vortrag kostenlos.
Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung, da nur eine begrenzte Teilnehmerzahl möglich ist.
Leitung: Lacher Edelbrände
Fr., 15.02.2019, 19:00 - 20:30 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebühr: 13,00 € inkl. Degustation. Keine Ermäßigung.

3.0517 Exkursion zur Brennerei „Lacher Edelbrände“

Sie besichtigen die Brennerei der Firma Lacher in Hasel und begleiten den Ablauf eines kleinen Feinbrandes, z. B. eines Gins oder Obstgeistes. Während des Brandes gemütlicher Hock mit Austausch zu Brennereithemen und Klärung offener Fragen. Außerdem Degustation verschiedener Spezialitäten, dazu ein kleiner Vesperteller.
Der Vortrag „Rund um die Schnapsbrennerei“, am Freitag, 15.02.2019 im Kulturcafé, dient der Vorbereitung zu dieser Veranstaltung und ist für die Teilnehmer der Exkursion kostenlos.
Hinweis: Mindestalter für diesen Kurs 18 Jahre (JuSchG).
Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung, da nur eine begrenzte Teilnehmerzahl möglich ist.
Leitung: Lacher Edelbrände
Sa., 16.02.2019, 13:00 - 18:00 Uhr
Lacher Edelbrände, Ecklegasse 5, 79686 Hasel
Gebühr: 46,00 € inkl. Vortrag, Verkostung und Vesper. Keine Ermäßigung.
Eigene Anfahrt!

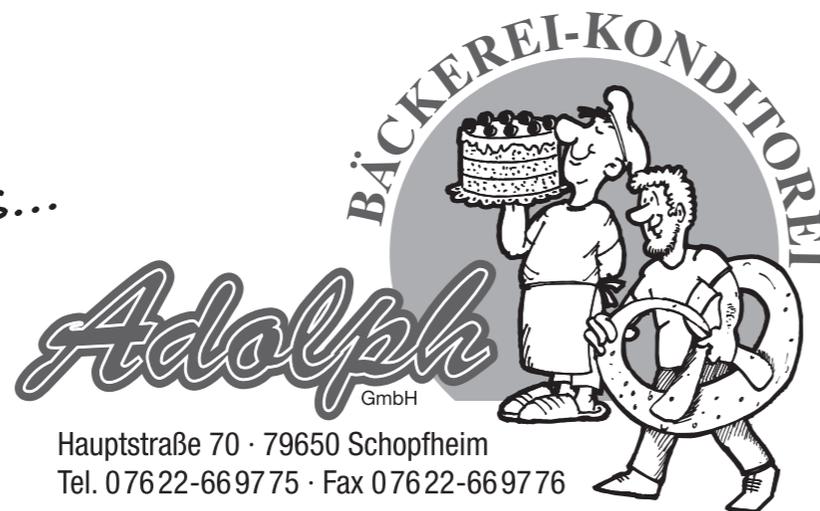


3.0518 Echt stark - Schottischer Whisky in Fassetärke

Der schottische Whisky ist das Wasser des Lebens und seit vielen Jahren ein absolutes Kultgetränk. Es ist nicht irgendeine Spirituose, sondern essentieller Teil der schottischen Kultur, die seit vielen Jahrhunderten mit Liebe zum Detail gepflegt wird.
Geschichte, Herstellung, Reifung, Geschmacksfaktoren und viele andere Aspekte werden wir an diesem Abend beim Nosen und Degustieren besprechen. Ein Schwerpunkt wird der Einfluss der unterschiedlichen Fässer im Reifungsprozess sein.
Hinweis: Mindestalter für diesen Kurs 18 Jahre (JuSchG).
Leitung: Thomas B. Ide
Mi., 30.01.2019, 19:00 - 22:00 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebühr: 50,00 € inkl. Materialkosten. Keine Ermäßigung.



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



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

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



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



Mehr Sprachen: Mehr Wir.
vhs sprachenschule

- Deutsch als Fremdsprache
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Japanisch
- Chinesisch
- Hebräisch

DER GEMEINSAME EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN (Abb. S. 49)

Im Europa der 28 Mitgliedsstaaten geht es darum, Grenzen und Barrieren abzubauen. Dabei spielen die Sprachen eine bedeutende Rolle. Auf einem gemeinsamen Markt soll es vergleichbare Kriterien für die Sprachkompetenz der Lernenden in den Schulen, in den Universitäten und im Berufsleben geben.

Deshalb entwickelte der Europarat den GER (Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen), der auf 6 international vergleichbaren Niveaustufen basiert. Jede Stufe steht für ein Niveau von sprachlichen Fertigkeiten. Sogenannte „can-do statements“ beschreiben die Sprachkompetenz. Auf der Grundlage dieser Fertigungsbeschreibungen können sich die Lernenden in Zukunft selbstständig einstuften und den für sie passenden Kurs auswählen. Die VHS stellt dazu im Internet unter www.vhs-schopfheim.de einen Test zur Verfügung.

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.

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/

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 aktiven BürgerInnen, 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.integration-schopfheim.de/schopfheim-hilft.html

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

elementare Sprachverwendung

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 B1-Prüfung (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 (B1)

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: 07622/6739-176

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

Unser Angebot an Integrationskursen und die Anzahl freier Plätze ändern sich laufend. Deshalb finden Sie im Programmheft keine Angaben zu Kursmodulen und -zeiten. Alle Informationen erhalten Sie in der offenen Integrationsprechstunde jeden Montag von 15:00 bis 17:00 Uhr, VHS-Verwaltung, Raum 04, bei Frau Simons (kein Termin erforderlich). Auch eine Anmeldung zum Integrationskurs ist nur im Rahmen einer persönlichen Beratung möglich.

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

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

DEUTSCH B2

- 4.0422 Deutsch B2 am Abend - Modul 2**
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1
Die Gruppe bereitet sich in voraussichtlich drei Modulen auf die Prüfung telc Deutsch B2 vor. Einstieg in Modul 2 nur nach persönlicher Beratung und Rücksprache mit den Dozentinnen.
Leitung: Valentina Hammer und Vera Förster
Zweimal wöchentlich (montags und donnerstags) ab 10.09.2018, 18:30 - 20:45 Uhr
Kulturfabrik, Raum 04
Gebühr: 363,00 €

PRÜFUNGEN

B1-Prüfungen (telc Deutschtest für Zuwanderer) werden für unsere Kursteilnehmer/innen im Rahmen ihres Integrationskurses durchgeführt. Externe Anmeldungen sind in Einzelfällen möglich, wenn die Prüfungsplätze nicht durch Teilnehmer/innen unserer Kurse ausgebucht sind. Weitere Informationen über Tel. 07622 / 6739-176.

ENGLISCH

Grundstufe

- 4.0601 Englisch I für Anfänger/innen (A1)**
Zielgruppe: Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Lernmaterial: wird vom Kursleiter zusammengestellt
In diesem Kurs wird vor allem das Sprechen geübt und sanft in die Grammatik eingestiegen.
Leitung: Sailesh Juggan Guiness
15x donnerstags, ab 27.09.2018, 19:00 - 20:30 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051
Gebühr: 86,00 €
- 4.0603 Englisch III (A2)**
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1
Lernmaterial: wird vom Kursleiter zusammengestellt
Mit Texten und Diskussionen arbeiten wir in diesem Kurs vor allem im Bereich der Grammatik.
Leitung: Sailesh Juggan Guiness
15x dienstags, ab 25.09.2018, 19:00 - 20:30 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 052
Gebühr: 86,00 €
- 4.0608 Englisch VIII (A2)**
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 27.09.2018, 18:30 - 20:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 152
Gebühr: 86,00 €
- 4.0610 Englisch X (A2)**
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1
Lehrbuch: Network 2
In diesem Kurs werden Sie feststellen, dass Grammatik auch Spaß machen kann! Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen.
Leitung: Jacqueline Roth-Obrist
14x montags, ab 24.09.2018, 10:00 - 11:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum 04
Gebühr: 80,00 €
- 4.0612 Englisch XII für Seniorinnen und Senioren (A2)**
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1
Lehrbuch: voraussichtlich Sterling Silver, Unit 18
Leitung: Susanne Roßbach-Bill
15x donnerstags, ab 27.09.2018, 10:00 - 11:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum 04
Gebühr: 86,00 €

- 4.06103 English in the Morning (A2/B1)**
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.2
Lehrbuch: Network Now A2.2
Grammatik und Sprechen werden geübt, das Tempo ist nicht zu schnell. Zwischendurch wird auch eine Lektüre gelesen.
Leitung: Laurene Thompson
15x dienstags, ab 25.09.2018, 08:30 - 10:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 86,00 €

Mittelstufe

- 4.06013 Englisch XIII (B1)**
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.2
Die Gruppe arbeitet in einem gemäßigten Tempo. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.
Leitung: Mary Rowson
15x dienstags, ab 25.09.2018, 18:30 - 20:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051
Gebühr: 86,00 €
- 4.0615 Englisch 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 25.09.2018, 10:00 - 11:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 86,00 €

- 4.0616 Englisch XVI (B1)**
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.2
Lehrbuch: Easy English B 1.1
In diesem Kurs üben wir vor allem die Konversation
Leitung: Jacqueline Roth-Obrist
14x montags, ab 24.09.2018, 18:00 - 19:30 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 152
Gebühr: 80,00 €

- 4.0618 Englisch XVIII (B1)**
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1
Lehrbuch: Easy English B1.2
Leitung: Jacqueline Roth-Obrist
14x dienstags, ab 25.09.2018, 18:00 - 19:30 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 152
Gebühr: 80,00 €

BALANCE COACHING • MARGARETE SCHMIDT

DAS PROJEKT ARBEIT UND GESUNDHEIT

Der gemeinsame Weg zu Ihrem Ziel!

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



TIMEOUT

Für eine Work-Life-Balance die stimmt.

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



MARGARETE SCHMIDT

Personalfachwirtin
Jobcoach/Gesundheitscoach

Termine nach Vereinbarung
Telefon: 0152/0172 8364
Mail: info@coaching-ms.de
Königsbergerstraße 6 • 79689 Maulburg

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

CAMBRIDGE ENGLISH

4.06106 Cambridge Business Vantage (B2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Kenntnissen auf Niveau B1
Lehrbuch: Cambridge English Business Benchmark, Upper Intermediate Unit 4
This course offers you the opportunity to improve your Business English skills, provides you with extensive Business Vocabulary and expands your horizons when communicating internationally. Furthermore, it prepares you for the Cambridge Certificate in case you are interested in taking the exam.
Leitung: Beatrice Heusser
15x mittwochs, ab 26.09.2018, 18:30 - 20:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 152
Gebühr: 96,00 €

ENGLISCH KONVERSATION

4.0619 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 26.09.2018, 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 sieben Niveaus angeboten und arbeiten mit einem speziellen, von unserer französischen Kursleiterin Myriam Kursawe selbst entwickelten Konzept. Die Sprache wird in kleinen Lerngruppen hauptsächlich mündlich beigebracht, die Teilnehmer/innen kommen viel zu Wort. Wer die Aussprache sicher beherrschen, spontan sprechen und französische Gesprächspartner verstehen möchte – z.B. im Urlaub oder beim Einkauf im Elsass –, ist in diesen Kursen richtig.

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

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

4.0801 Französisch hören und sprechen I - Anfängerkurs (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben. Themen: konkrete Ausdrücke, um mit sehr geringen Kenntnissen in Frankreich zurechtzukommen, einfaches Einkaufsgespräch, kurze eigene Vorstellung, Zahlen 0-19, erste einfache Konjugation
Leitung: Myriam Kursawe
15x donnerstags, ab 27.09.2018, 19:30 - 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 99,00 €

4.0805 Französisch hören und sprechen V (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben. Themen: Kommazahlen (Rechnungsbeträge), Konjugation des Verbs *être* in unterschiedlichem Kontext, Wortschatz Wetter, Schwimmen/Ski fahren, auf dem Markt
Leitung: Myriam Kursawe
15x mittwochs, ab 26.09.2018, 19:30 - 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 99,00 €

4.0807 Französisch hören und sprechen VII (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben. Themen: Uhrzeiten, Öffnungszeiten, Fragen nach dem Weg und entsprechende Grammatik
Leitung: Myriam Kursawe
15x mittwochs, ab 26.09.2018, 18:00 - 19:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 99,00 €

4.08011 Französisch hören und sprechen XI (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1
Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben. Themen: Vertiefung Tourismus, Körper und Gesundheit (1), zu Gast bei Leuten.
Leitung: Myriam Kursawe
15x montags, ab 24.09.2018, 18:00 - 19:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 99,00 €

4.08014 Französisch hören und sprechen XIV (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1.2
Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben. Themen: ausführliche praktische Übungen mit den Possessiv- und Demonstrativpronomen, Beschreibung der Familie
Leitung: Myriam Kursawe
15x donnerstags, ab 27.09.2018, 18:00 - 19:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 99,00 €

4.08017 Französisch hören und sprechen XVII (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.1
Lernmaterial: Zwei SD-Karten und eine Zusammenfassung des bisher Gelernten. Themen: Kaufgespräche auf hohem Niveau, im Baumarkt, in der Metzgerei, Demonstrativpronomen
Kosten für Lehrmaterial: 10,00 € bzw. 39,00 € für neue Teilnehmer/innen.
Leitung: Myriam Kursawe
15x montags, ab 24.09.2018, 19:30 - 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 99,00 €

4.08191 Französisch hören und sprechen XIX/1 (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.2
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, subjunctif.
Im Kurspreis enthalten: 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
15x freitags, ab 28.09.2018, 09:00 - 10:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 99,00 €

4.08192 Französisch hören und sprechen XIX/2 (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.2
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, subjunctif
Im Kurspreis enthalten: 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
15x freitags, ab 28.09.2018, 10:45 - 12:15 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 99,00 €

 **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.

**RÄUBER**
HOLZBAU

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

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

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

Donnerstags 20:30 - 22:30 Uhr, Termine werden im Kurs mitgeteilt
Gasthaus Sonne, Wallstr. 1, 79650 Schopfheim
Gebührenfrei!

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

Wir freuen uns über Unterstützung beim Sprachtandem der Kursreihe Französisch hören und sprechen. Avez-vous envie de rejoindre notre Sprachtandem? Faites profiter nos élèves de votre français et profitez-en vous-même en exerçant votre allemand.

Contactez Ruth Simons au 07622/6739-176.

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

Mittelstufe

4.0817 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 26.09.2018, 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 02.10.2018, 18:15 - 19:45 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! Jeweils am ersten Dienstag im Monat ab 19:00 Uhr im Gasthaus Sonne, Wallstraße 1, Schopfheim

Leitung: Florence Huchet

5x dienstags, ab 02.10.2018, 19:00 - 20:30 Uhr, Gasthaus Sonne,

Wallstr. 1, 79650 Schopfheim, Gebührenfrei!

ITALIENISCH

4.0901 Italienisch I für Anfänger/innen (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Allegro nuovo A1

Leitung: Gianna Sella

15x montags, ab 24.09.2018, 09:00 - 10:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 86,00 €

4.0902 Italienisch II (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Allegro nuovo 1, Lektion 4

Alle, die bereits einen ersten sanften Einstieg in die italienische Sprache erlebt haben, sind herzlich eingeladen, diese mit Vergnügen zu entdecken. Ich freue mich auf Sie! Wiedereinsteiger/innen sind willkommen.

Leitung: Daniela Praino

15x dienstags, ab 25.09.2018, 19:30 - 21:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 152

Gebühr: 86,00 €

4.0903 Italienisch III (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Allegro nuovo A1

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse der italienischen Sprache. In entspannter Atmosphäre üben wir in vielen Dialogen Redewendungen für Urlaubs- und Alltagssituationen. Die Grundlagen der Grammatik werden Schritt für Schritt gemeinsam erarbeitet. Neue Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Leitung: Hans-Georg Kolodziej

15x donnerstags, ab 27.09.2018, 09:00 - 10:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 86,00 €

4.0907 Italienisch Wiederholerkurs (A1 gesamt)

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 donnerstags, ab 27.09.2018, 19:30 - 21:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 151

Gebühr: 86,00 €

4.0909 Italienisch IX am Vormittag (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1

Lernmaterial wird vom Kursleiter bereitgestellt.

Leitung: Guido Giovannini

15x mittwochs, ab 26.09.2018, 08:30 - 10:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 04

Gebühr: 86,00 €

4.0992 Italienisch IX 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 25.09.2018, 18:45 - 19:45 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 151

Gebühr: 46,00 €

fotostudio sabina

sabina meier
wehrer straße 2a
79650 Schopfheim

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

vhs
Volkshochschule
Schopfheim

Ihre
Anmeldung

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

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.

ITALIENISCH KONVERSATION

4.093 **Conversazione di mattina (B1)**

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

Leitung: Gianna Sella

15x montags, ab 24.09.2018, 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 26.09.2018, 10:00 - 11:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum 04

Gebühr: 86,00 €

SPANISCH

4.2203 **Spanisch III (A1)**

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Mirada Aktuell, ab Lektion 10

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 25.09.2018, 18:30 - 20:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 155

Gebühr: 86,00 €

4.22031 **Spanisch - Sprachtraining am Abend (A2)**

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1

Buch: Mirada Aktuell, ab Lektion 10

Zuerst werden wir unsere aktuellen Kenntnisse festigen und diese in kurzen Dialogen anwenden. Danach arbeiten wir ab Lektion 10 des Lehrbuches weiter. Das Sprechen steht im Vordergrund.

Leitung: Ligia Thiemann

10x dienstags, ab 02.10.2018, 18:00 - 19:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum 05

Gebühr: 66,00 €

4.22036 **Spanisch - Sprachtraining am Vormittag (A2)**

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

Lernmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

Wir üben das Sprechen, effektiv und entspannt.

Leitung: Ligia Thiemann

10x dienstags, ab 02.10.2018, 09:30 - 11:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum 06

Gebühr: 98,00 €

SPANISCH KONVERSATION

4.22001 **Curso de conversación (B2)**

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1/B2

Usted quiere practicar sus conocimientos de español en una forma agradable y con temas de actualidad. Sea usted bienvenido!

Leitung: Ligia Thiemann

10x dienstags, ab 02.10.2018, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 05

Gebühr: 66,00 €

JAPANISCH

4.1001 **Japanisch I für Anfänger/innen (A1)**

Zielgruppe: Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Wird in der ersten Kursstunde vorgestellt

Wollten Sie immer schon mal eine ganz fremde und andere Sprache kennenlernen? Dann sind Sie in meinem Unterricht richtig. Die japanische Sprache gehört sicherlich zu den faszinierendsten. Ich möchte Sie einladen, die japanische Sprache und die Kultur auf interessante und leicht verständliche Weise zu entdecken. Wir werden in kleinen Lernportionen Aussprache, Dialoge und Schriftzeichen lernen, sodass Sie sich z.B. als Tourist verständigen können. Und weil die Schriftzeichen auch einen künstlerischen Charakter haben, kann das Malen der Schriftzeichen vielleicht zu einem neuen Hobby werden. Ich freue mich auf Sie!

Leitung: Monika Bruttel

15x dienstags, ab 25.09.2018, 18:30 - 20:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 056

Gebühr: 86,00 €

CHINESISCH

4.0201 **Chinesisch I für Anfänger/innen (A1)**

Zielgruppe: Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Das neue praktische Chinesisch 1

In diesem Kurs lernen Sie die chinesische Kultur und Gesellschaft kennen und wenden authentisches Chinesisch von Anfang an praktisch an. Gemeinsam üben wir auch das Lesen und Schreiben der chinesischen Schriftzeichen.

Leitung: Pang Chun Ling

15x dienstags, ab 25.09.2018, 19:00 - 20:30 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 054

Gebühr: 86,00 €

HEBRÄISCH

4.2601 **Althebräisch**

Hebräisch, das eng mit dem Arabischen verwandt ist, ist die Sprache des Tenach, der heiligen Schrift der Juden. In diesem Kurs wollen wir am Text des Alten Testaments zunächst das hebräische Alphabet erlernen, um den Ursprungstext lesen zu können. Es handelt sich also nicht um einen herkömmlichen Sprachkurs, mit dem Sie sich nach kurzer Zeit in Israel verständigen können. Das hebräische Alphabet lesen zu können, ist aber ein Einstieg für das Verständnis des modernen Hebräisch (Iwrit). Bei Interesse der Teilnehmer/innen kann der Kurs um weitere Termine verlängert werden. Auch Einblicke ins moderne Hebräisch sind auf Wunsch im Unterricht möglich.

Leitung: Ivan Szabo

8x donnerstags, ab 11.10.2018, 18:30 - 20:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 052

Gebühr: 76,00 €

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.

vhs Volkshochschule Schopfheim

Hinweis

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

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



EDV / COMPUTERKURSE

Datum	Wochentage	Uhrzeit	Kurs-Nr.	Titel	Preis €
September 2018					
28.09.	Fr	18.30-22.00	5.0201	Microsoft© Excel - Pivot-Tabellen / Listenauswertungen	66
Oktober 2018					
19.10.	Fr	18.30-22.00	5.0202	Microsoft© PowerPoint	66
26.10.	Fr	18.30-22.00	5.0203	Microsoft© Outlook (Adressen, Termine, E-Mails)	66
November 2018					
09./16.11.	2x Fr	8.30-11.30	5.0101	Android Phone / Smartphone - die Praxisschulung	75
09./16.11.	2x Fr	18.30-22.00	5.0204	Microsoft© Excel - Einsteiger / Auffrischer	132
23.11.	Fr	8.30-11.30	5.0401	Eigene Fotobücher gestalten	56
23.11.	Fr	19.00-22.00	5.0402	Eigene Fotobücher gestalten	56
30.11.+07.12.	2x Fr	18.30-22.00	5.0102	Computerkurs für echte Anfänger/innen	132
Dezember 2018					
14./21.12.	2x Fr	19.00-22.00	5.0501	Ordnung auf dem Computer halten!	113
Januar 2019					
11.01.	Fr	19.00-22.00	5.0301	Cloud - der Speicher der Zukunft	56
18./25.01.	2x Fr	18.30-22.00	5.0205	Microsoft© Excel - Einsteiger / Auffrischer	132
Februar 2019					
01./08.02.	2x Fr	18.30-22.00	5.0206	Microsoft© Word - Einsteiger / Auffrischer	132
15./22.02.	2x Fr	18.30-22.00	5.0207	Microsoft© Excel - Aufbau	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 **13 Schulungen** im Bereich Computer angeboten. Diese werden in kleinen Gruppen durchgeführt.

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

UNSERE PLUSPUNKTE

- **Professionelle Kursunterlagen** gratis.
- **Feste Preise**, auch bei geringer Kursbeteiligung!
- **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

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 Bildschirmstastatur und diverse Einstellungen (z.B. WLAN, GPS, Bluetooth, Displayaufbau, etc.)

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

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

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0101	09./16.11.2018 8.30-11.30	2x Fr	75 €

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
5.0102	30.11.+07.12.2018 18.30-22.00	2x Fr	132 €



Ihre Anmeldung

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

INTERNET, ONLINE & CO.

Cloud - der Speicher der Zukunft

Zielgruppe: Sie möchten Ihre Daten online ablegen. Wo ist dies am sinnvollsten? In dieser Schulung werden die verschiedenen Speicher (Microsoft, Google, DropBox, etc.) vorgestellt.

Voraussetzungen: Basiskonntnisse im Umgang mit dem PC.

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0301	11.01.2019 19.00-22.00	Fr	56 €

RUND UM MICROSOFT OFFICE

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
5.0201	28.09.2018 18.30-22.00	Fr	66 €

Microsoft® PowerPoint

Zielgruppe: Möchten Sie eine Präsentation, einen Vortrag mit Folien erstellen - und diese 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	19.10.2018 18.30-22.00	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
5.0203	26.10.2018 18.30-22.00	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
5.0204	09./16.11.2018 18.30-22.00	2x Fr	132 €
5.0205	18./25.01.2019 18.30-22.00	2x Fr	132 €

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
5.0206	01./08.02.2019 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 Formelaustrücke 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
5.0207	15./22.02.2019 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: Basiskonntnisse im Umgang mit dem Computer.

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0401	23.11.2018 8.30-11.30	Fr	56 €
5.0402	23.11.2018 19.00-22.00	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	14./21.12.2018 19.00-22.00	2x Fr	113 €

vhs Volkshochschule Schopfheim

VHS-Geschenkgutscheine

Das besondere Geschenk.

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.

Wenn nicht anders notiert Anmeldung und Fragen über
Gemeinde Hausen

Leitung: Bianca Maurer

Bahnhofstr. 9

79688 Hausen im Wiesental

Telefon: 07622- 681810 oder

Telefon: 07622-6873-0; vormittags 8.00-12.00 Uhr

Mail: gemeinde@hausen-im-wiesental.de

Die angegebenen Gebühren gelten für eine Kursbelegung mit mind.
10 Teilnehmern.

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 max. 12 Teilnehmer/innen

12x montags ab 10.09.2018

Kurs 3.0201.2 von 17:15-18:15 Uhr.

Kurs 3.0201.4 von 18:15-19:15 Uhr.

Gebühr: 45,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

3.0202 Ich beweg mich - Rückenfit

Der Alltag führt leicht zu einseitigen muskulären Belastungen und damit einhergehend zu

Muskelverspannungen und -abschwächungen. Durch gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und

Mobilisationsübungen werden insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur angesprochen und

trainiert, dadurch wird die Wirbelsäule aufgerichtet und stabilisiert. Verbesserung des Körpergefühls

und Entspannung helfen Rückenbeschwerden vorzubeugen. Bitte Isomatte mitbringen.

Leitung: Philipp Adelmann

Feuerwehrraum Hausen

12x mittwochs ab 12.09.2018

Kurs 3.0202.3 von 08:30-09:30 Uhr.

Kurs 3.0202.4 von 09:30-10:30 Uhr.

Gebühr: 45,- €; 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

12x dienstags ab 11.09.2018 von 18:00-19:00 Uhr

Gebühr: 45,- €; 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

13x montags ab 10.09.2018

Kurs 3.0204.2 von 10:15-11:30 Uhr.

Gebühr: 60,- € Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

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

12x dienstags ab 11.09.2018

Kurs 3.0204.4 von 17:55-18:55 Uhr

Gebühr: 57,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

Grundschule Hausen, 2. OG

12x dienstags ab 11.09.2018

Kurs 3.0204.6 von 19:05-20:05 Uhr

Kurs 3.0204.8 von 20:10-21:10 Uhr

Gebühr: 45,- €; 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

13x montags ab 10.09.2018 von 08:50-10:05 Uhr.

Gebühr: 60,- €; 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

12x dienstags ab 11.09.2018 von 09:45-10:30 Uhr.

Gebühr: 41,- €; 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

12x mittwochs ab 12.09.2018 von 18:30-20:00 Uhr

Gebühr: 67,- €; 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

Altes Hauptschulgebäude Hausen, 2. OG

3.0102.3 10x montags ab 10.09.2018 von 17:30-19:00Uhr

3.0102.4 10x montags ab 10.09.2018 von 19:30-21:00 Uhr

Gebühr: 58,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

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. 11 Teilnehmer/innen
5x mittwochs ab 14.11.2018 von 19:00-20:30 Uhr.

Gebühr: 40,- €; Fälligkeit Lastschrift: 4 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 zusammensetzen. Geeignet ist diese Tanzform für alle Frauen, die Spaß am Tanzen haben und bereit sind, sich auf ein Abenteuer mit sich selbst einzulassen. Unabhängig von Alter oder Figur hat jede Frau die Möglichkeit, ihren Körper durch eine Fülle neuer Bewegungsformen bewusster wahrzunehmen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Decke.

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

Feuerwehrraum Hausen

12x donnerstags ab 13.09.2018 von 20:00-21:00 Uhr..

Gebühr: 40,- €; 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 freitags ab 11.01.2019.

Kurs 2.0903.1 von 18:30-20:00 Uhr

Kurs 2.0903.2 von 20:00-21:30 Uhr.

Gebühr: 60,- €; **Barzahlung**

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
10x mittwochs ab 19.09.2018 von 19:00-20:30 Uhr.

Gebühr: 50,- €; 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 montags ab 17.09.2018

Kurs 2.1401.5 von 14:00-18:00 Uhr.

Kurs 2.1401.6 von 19:30-22:30 Uhr.

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

2.1301 Kinder lieben Nassfilzen

Ich habe noch kein Kind erlebt, das nicht Freude am Nassfilzen gefunden hat. Wir arbeiten geduldig mit luftiger Schafwolle, warmem Wasser und Seife und erleben den Prozess des Filzens mit allen Sinnen, wortwörtlich hautnah. Es fasziniert und motiviert die Kinder immer wieder, was durch ihre Ausdauer, Kraft und Geduld Schönes entsteht und stärkt so das Selbstbewusstsein von ganz allein.

Bitte 2 Handtücher mitbringen.
Grundschulalter, max. 6 Kinder

Leitung: Beate Felgenhauer

Altes Hauptschulgebäude Hausen.2.OG

1x am Freitag den 05.10.2018 von 15.00-17.30 Uhr

1x am Samstag den 06.10.2018 von 9.30-12.00 Uhr.

Gebühr: 35,- € plus 8,- € Materialkosten; **Barzahlung.**

3.0708 Lecker, vielseitig & so raffiniert: Herbstküche

Die Ernte ist eingeholt, die Felder sind kahl und braun. Macht gar nichts! Denn Kartoffeln, Kürbis & Co haben jetzt Hochsaison und bieten die Grundlage für eine köstliche Herbstküche. Von deftig und herzhaft bis hin zu edel und fein:

In diesem Sinne- LUST AUF GENUSS?

Bitte 2 Geschirrtücher, Schürze und Vorratsdosen für eventuelle Kostproben mitbringen.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien an.

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

1x Mittwoch am 12.09.2018 von 18:30-22:00 Uhr.

Gebühr: 13,- € plus 10,- € Lebensmittelkosten; **Barzahlung**

3.0709 Schnelle Küche – Leckerer in 30 Minuten

Heute kochen sie in maximal 30 Minuten tolle und leckere Gerichte für den Alltag und die Familie. Ein paar Zutaten, die in Kühl- und Küchenschrank zu finden sind, können ein super Essen ergeben. Ein wenig Kreativität und Mut und schon geht es los. Ein toller Kochkurs für alle, die etwas neue Inspiration für die Alltags- und Familienküche brauchen können.

Bitte 2 Geschirrtücher, Schürze und Vorratsdosen für eventuelle Kostproben mitbringen.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien an.

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

1x Mittwoch am 21.11.2018 von 18:30-22:00 Uhr.

Gebühr: 13,- € plus 10,- € Lebensmittelkosten; **Barzahlung**

3.0710 Suppen und Eintöpfe sind langweilig?

Weit gefehlt! Beim Suppen-Kochkurs lernen Sie gute Laune Essen von einer ganz neuen Seite kennen. Egal ob Suppe oder Eintopf, in den Topf kommen saisonale Zutaten je nach Marktangebot. Kreativ zubereitet und gewürzt erleben sie unwiderstehliche Kreationen und neue Geschmackserlebnisse abseits von den Rezepten die Ihnen beim Lesen dieser Zeilen gerade in den Sinn kommen.

Bitte 2 Geschirrtücher, Schürze und Vorratsdosen für eventuelle Kostproben mitbringen.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien an.

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

1x Mittwoch am 16.01.2019 von 18:30-22:00 Uhr.

Gebühr: 13,- € plus 10,- € Lebensmittelkosten; **Barzahlung**

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

Volksbildungswerk Maulburg
Leitung: Rektor i. R. Georg Diehl
Neue Straße 22
Telefon 07622/2764
E-Mail: 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

Weltnomadin auf Reisen - Auf dem Landweg nach Indonesien

Farbbildbericht von Nadine Kiefer aus Schopfheim-Gersbach
15 Monate befand sie sich auf einer Weltreise durch 16 Länder. Nur mit einem Rucksack und ohne große Pläne, aber völlig flexibel und offen für die vielfältigen Möglichkeiten machte sie sich auf den Weg, um die Vielfalt der Welt und andere Kulturen kennenzulernen. Sie begann mit der Transsibirischen Eisenbahn durch die herbstliche Taiga zum Baikalsee, dem größten Frischwasser-Vorrat der Erde. Es ging weiter durch die Mongolei mit der facettenreichen Gobi-Wüste bis nach Peking in China. Bei der Fahrt mit Bus und Bahn quer durch Südostasien staunte sie über die große Vielfalt an Landschaften und Kulturen. Einmalige Naturlandschaften mit faszinierender Fauna und Flora und authentische Begegnungen mit den Einheimischen prägten die Schlüsselerlebnisse auf Nadines Reise. Bis Indonesien reiste sie auf dem Land- und Seeweg. Zu den Höhepunkten zählten das Leben mit den Steppe-Nomaden der Mongolei, das Wandern auf der Großen Chinesischen Mauer, die majestätischen Tempel von Angkor, Campen im tropischen Regenwald, die Begegnung mit wilden Orang-Utans auf Sumatra und die bunte Tierwelt im Komodo-Nationalpark.

Freitag, 21. September 2018, 19.30 Uhr, Rathaus-Saal, Maulburg
Eintritt: 5,00 € (Erwachsene), 2,00 € (Schüler, Lehrlinge und Studenten)

Die Welt um Kapstadt

Farbfilm von Guido Deusch

Kapstadt mit dem Tafelberg, die Bucht der Wale bei Hermanus und das Kap der Guten Hoffnung bieten eine wunderbare Tierwelt mit Kap-Tölpeln, Brillen-Pinguinen, Diamant-Tauchern, Oryx-Antilopen, Straußen und Springbock-Antilopen. Gezeigt wird der National-Park Au-grabies mit den zweitgrößten Wasserfällen Afrikas.

Freitag, 19. Oktober 2018, 19.30 Uhr, Rathaus-Saal, Maulburg
Eintritt: 5,00 € (Erwachsene), 2,00 € (Schüler, Lehrlinge und Studenten)

NAMIBIA: Deutsche Kolonialgeschichte in einem faszinierenden Land

- Hundert Jahre deutsche Felsenkirche in Lüderitz -

Farblichtbildervortrag von Pfarrer i. R. Karlfrieder Walz, Maulburg
Für ein Jahr arbeitete Karlfrieder Walz in der Deutschen Evangelisch-Lutherischen Kirche in Namibia, in Gemeinden in Lüderitz, Helmeringhausen und Windhoek. Er bewegte sich auf den Spuren der Schutztruppe, arbeitete mit schwarzen Kirchen zusammen und bereiste Namibia mit einer ökumenischen Gruppe - samt Posaunenchor - aus dem Markgräflerland. Auch von der besonderen Tier- und Pflanzenwelt mit Meer, Felsen und Wüste wird berichtet.

Freitag, 16. November 2018, 19.30 Uhr, Rathaus-Saal, Maulburg
Eintritt: 5,00 € (Erwachsene), 2,00 € (Schüler, Lehrlinge und Studenten)

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, singen, spielen, basteln und malen mit verschiedenen Materialien. Bei jedem Wetter gehen wir hinaus. Dabei beobachten wir die Natur und erkunden das Dorf. Dies alles und vieles mehr fördert das Kind in seiner Entwicklung zur Selbstständigkeit, sozialem Verhalten, Grob- und Feinmotorik, sowie Fantasie und Kreativität.
Informationsabend für interessierte Eltern:
Montag, 10. 09. 2018, 20.00 Uhr, im Dorfstübli. Maulburg, Neue Straße 21.
Montaggruppe: 17. 09. 2018,
Mittwochgruppe: 12. 09. 2018
Dauer: jeweils 12 mal 150 Minuten
Gebühr: 105,00 €.
Leitung, Auskunft und Anmeldung: Esther Wirth, Erzieherin, Tel. 07622/4251, E-Mail: wirthesther@web.de
- 2. Fit 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, 30. 08. 2018, 10.15 bis 11.15 Uhr
Ort: DRK-Heim, Belchenstraße
Dauer: 15 mal 60 Minuten
Gebühr: 53 €

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, 10. 09. 2018, 18 bis 19.30 Uhr

Dauer: 14 mal 90 Minuten

Ort: Wiesentalschule, Maulburg, Musiksaal

Gebühr: 70 €

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

Einzigste 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: unsplash.com