



Gelebte Vielfalt
2019/20



Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule Schopfheim,

ein ereignisreiches Jubiläumsjahr liegt hinter unserer Einrichtung. Mit vielen Sonderveranstaltungen haben wir 2019 unseren 100sten Geburtstag gefeiert. Im 101ten Lebensjahr der Volkshochschule Schopfheim wenden wir unseren Blick in die Zukunft und beschäftigen uns, neben dem regulären Angebot an Kreativ-, Gesundheits-, Sprach- und EDV-Kursen, mit Themen, die unsere Gesellschaft heute und in den kommenden Jahren prägen werden. Unter dem Motto „vhs für Zusammenhalt“ stellen wir die Frage, was unsere Gesellschaft im Innersten verbindet beziehungsweise wie man für mehr Zusammenhalt sorgen kann.

Die Volkshochschule ist als Ort der Begegnung und des Austauschs genau die richtige Institution, um diese Fragen zu stellen und mit Ihnen gemeinsam zu diskutieren.

Unsere Veranstaltungen, die unter diesem Titel laufen, sind im Heft mit folgendem Logo gekennzeichnet:



Sie werden sehen, dass wir diese Fragen auf ganz unterschiedliche Weisen aufgreifen und bearbeiten möchten. Unerlässlich sind dabei natürlich Ihr Interesse und Ihre Beiträge.

Wir freuen uns daher über viele Anmeldungen zu unseren Angeboten.

Auch in den einzelnen Fachbereichen gibt es wieder Neues zu entdecken. So haben wir zum Beispiel verschiedene rechtliche Vorträge neu im Programm, aber auch Bewegungskurse für neue Zielgruppen, zum Beispiel für Personen, die schon lange keinen Sport mehr getrieben haben.

Hinweisen möchten wir auch auf unsere für den Herbst geplante Studienreise nach Irland. Als ersten Vorgeschmack findet im Mai eine Konzertlesung mit Musik und Texten aus und zu Irland statt.

Sie sehen schon, es lohnt sich, unser neues Programm intensiv zu studieren. Starten Sie in das neue Jahr mit Bildung und Gemeinschaft, kurz: mit einem Kurs in Ihrer Volkshochschule!

**Wir freuen uns auf Sie,
Katrin Nuiro und das Team
der Volkshochschule Schopfheim**



INHALTSVERZEICHNIS		SEITE
REGIONALE ZUSAMMENARBEIT		5
VERANSTALTUNGSKALENDER		6
 FORUM ALLGEMEINBILDUNG		7
Politik – Gesellschaft – Zeitgeschehen		7
Exkursionen – Führungen – Besichtigungen		8
Geschichte, Recht – Wirtschaft – Finanzen		12
Umweltbildung – Verbraucherfragen		14
Persönlichkeitsentwicklung – Psychologie		16
Länderkunde – Lichtbildervorträge		17
Studienreisen		18
 KULTUR – GESTALTEN		19
Kulturelle Veranstaltungen		19
Literatur		21
Tanz		21
Malen und Zeichnen		26
Textiles Gestalten & Nähen		26
Kreatives Gestalten		28
 GESUNDHEIT		29
Entspannung		30
Yoga		31
Gymnastik		35
Rückengesundheit		36
Pilates		37
Zumba		38
Outdoor		39
Wasserspass für Baby und Kleinkind		40
Wassergymnastik		42
Gesundheit – Heilmethoden – Wohlfühlen		43
Ernährung		48
 SPRACHEN		50
Deutsch als Fremdsprache		52
Integrationskurse		52
Prüfungen		53
Englisch		53
Französisch		55
Italienisch		57
Spanisch		58
Kroatisch		59
Japanisch		59
 EDV		60 – 64
PROGRAMME DER AUSSENSTELLEN		
VBW Hausen		65 – 69
VBW Maulburg		70 – 71
MUSEUM DER STADT SCHOPFHEIM		72

ORGANISATORISCHE DATEN

So können Sie uns erreichen

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

Öffnungszeiten

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

VHS-Leitung

Forum, Studienreisen, Kreativ – Katrin Nuiro
Telefon: +49 (0) 7622 6739-175
E-Mail: K.Nuiro@Schopfheim.de
Sprechzeiten: nach Vereinbarung



Stellvertretende VHS-Leitung

Sprachen, Integrationskurse – Ruth Simons
Telefon: +49 (0) 7622 6739-176
E-Mail: R.Simons@Schopfheim.de
Sprechzeiten Integrationskurse: Mo 15 – 17 Uhr



Fachbereichsassistentenz

Gesundheit, Ernährung, EDV – Angelika Bühler
Telefon: +49 (0) 7622 6739-174
Fax: +49 (0) 7622 6739-179
E-Mail: A.Buehler@Schopfheim.de
Sprechzeiten nach Vereinbarung



Verwaltung:

Kursabwicklung – Simone Hohler
Telefon: +49 (0) 7622 6739-177
Fax: +49 (0) 7622 6739-179
E-Mail: S.Hohler@Schopfheim.de
Di 10 – 12 Uhr, Mo, Mi 9 – 12 Uhr



Infotheke

Kursanmeldungen, Teilnahmebescheinigungen
Angelika Strütt
Telefon: +49 (0) 7622 6739-180
Fax: +49 (0) 7622 6739-179
E-Mail: A.Struett@Schopfheim.de
Mo, Mi, Do, Fr 9 – 12 Uhr, Di 10 – 12 Uhr, Mo, Mi 15 – 17 Uhr



AUSSENSTELLEN:

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

VBW Hausen:

Gemeinde Hausen im Wiesental /Volksbildungswerk
Leitung: Lucy Nakladal
Bahnhofstraße 9
79688 Hausen im Wiesental
Telefon: 07622 / 6873-21 und 07622 / 6873-0
E-Mail: LNakladal@hausen-im-wiesental.de
Homepage: www.hausen-im-wiesental.de

VBW Maulburg:

Volksbildungswerk Maulburg
Leitung: Rektor a. D. Georg Diehl
Neue Straße 22
79689 Maulburg
Telefon: 07622 / 2764
E-Mail: georgdiehl@t-online.de

FERIENÜBERSICHT

Winterferien	22.02. – 01.03.2020
Osterferien	03.04. – 19.04.2020
Feiertag	01.05.2020
Feiertag /Brückentag	21.05. – 24.05.2020
Pfingstferien	30.05. – 14.06.2020
Sommerferien	30.07. – 13.09.2020

Vorschau 2. Halbjahr 2020

Semesterbeginn voraussichtlich am 21.09.2020



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

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

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

www.kulturcafe-schopfheim.beepworld.de



ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Anmelden:

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

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

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

Abmelden:

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

Die Abmeldung muss schriftlich an das VHS-Sekretariat erfolgen.

Abmeldungen bei der Kursleitung sind nicht zulässig. Ein Fernbleiben gilt nicht als Abmeldung, so dass die Zahlungspflicht der Kursgebühr erhalten bleibt. Ein Rücktritt nach Ablauf der Frist ist nur in Härtefällen, unter sofortiger Vorlage eines entsprechenden Nachweises (z. B. ärztliches Attest) möglich. Bei Rücktritt werden mindestens 5,00 € und die Anzahl der bis zu diesem Zeitpunkt stattgefundenen Kurseinheiten fällig.

Abmelden von EDV-Kursen: Das Risiko einer plötzlichen Erkrankung oder von wichtigen Verhinderungen, die zu einer Nichtteilnahme an Kursterminen führt, tragen generell die Kursteilnehmenden. Die Kursgebühr wird trotzdem in voller Höhe fällig.

Bei Reisen und Veranstaltungen mit Kooperationspartnern gelten die Abmeldebedingungen des Veranstalters bzw. Reisebüros.

Bei Prüfungen gelten die An- und Abmeldebedingungen des Prüfungszentrums.

Zahlungsmodalitäten:

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

Ermäßigung:

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 zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z. B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllt werden müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise – Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung.

Haftung:

Die VHS vermittelt die Veranstaltungen, übernimmt jedoch keine Haftung für irgendwelche Schäden, die bei der Teilnahme an Veranstaltungen und Studienfahrten entstehen können. Dies gilt gleichsam für die Teilnehmer/innen und Dozenten/innen.

Nachholen:

Durch Krankheit oder sonstige Verhinderung der Kursleitung ausgefallene Stunden werden nachgeholt. Muss ein Kurs abgesagt werden, wird die Gebühr entsprechend dem Kursverlauf zurückerstattet.

Unterrichtsräume:

Die VHS ist mit ihren Veranstaltungen in öffentlichen Schulen und Gebäuden zu Gast. Die Teilnehmer/innen werden um pflegliche Behandlung der Räume und Einrichtungen gebeten. Die Hausordnung des jeweiligen Veranstaltungsortes ist zu beachten.

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



Jetzt weiterbilden im Bildungszentrum in Schopfheim!

IHK-Zertifikatslehrgänge:
Sachbearbeitung Außenwirtschaft | Office-Management | Buchführung
Personalreferent | BWL für Nicht-Kaufleute | Beschaffungsmanagement
Projektmanager | Zollmanager | Immobilienmanagement | Präsenzkraft
Management-Assistentin | Qualitätsmanager | Datenschutzbeauftragter
Technik für Kaufleute | Technischer Einkäufer | E-Commerce-Manager
Führungskraft IHK | Vertriebsmanager | Eventmanager | Lagerlogistik
Fachkraft Rechnungswesen | Business English | Facility-Manager
Personalentwickler

Lehrgänge der Höheren Berufsbildung:
Betriebswirt | Wirtschaftsfachwirt | Industriefachwirt | Handelsfachwirt
Fachwirt für Logistiksysteme | Fachwirt für Wellness + Beauty
Medienfachwirt | Fachwirt im Sozial- und Gesundheitswesen
Technischer Fachwirt | Personalfachkaufmann | Technischer Betriebswirt
Industriemeister Metall, Elektro | Bilanzbuchhalter | Elektrofachkraft
Industriemeister Chemie, Pharmazie, Textil, Kunststoff + Kautschuk

Die IHK.
Erste Adresse für Ihre Weiterbildung.
www.konstanz.ihk.de

Ihre Beraterin: Nicole Schmidt
Telefon 07622 3907-266
nicole.schmidt@konstanz.ihk.de



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 / 6739180
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
79400Kandern
Telefon: 07626 / 973-228
vhs@kandern.de
www.kandern.de

VHS Oberes Wiesental
Rathaus Schönau im Schwarzwald
Talstr. 22
79677 Schönau im Schwarzwald
Telefon 07627 / 996-60
vhs-ow@todtnau.de

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

VERANSTALTUNGSKALENDER VORTRÄGE UND EINZELVERANSTALTUNGEN DER VOLKSHOCHSCHULE SCHOPFHEIM

Februar				
19.02.2020	19:00 Uhr	Kulturcafé	Infoabend: Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Alltag, Klaus Löbisch, Renate Jäger	3.04000
März				
04.03.2020	19:30 Uhr	Kulturcafé	Notfälle bei Katzen, Melanie Kessler	1.045
05.03.2020	19:00 Uhr	Raum U2	Informationsabend zum Kurs „Unabhängige Tipps aus der Praxis für Ihre Finanzen“, Frank Beckert	1.0340
08.03.2020	11:00 Uhr	Kulturcafé	Internationaler Frauentag – Matinee im Café, nicht nur für Frauen	1.001
10.03.2020	19:30 Uhr	Stadthalle	Vietnam – Abenteuer im Land des Drachen, Olaf Schubert	1.096
11.03.2020	19:30 Uhr	Kulturcafé	Nachlassplanung und Testamentgestaltung, Thomas Friedmann	1.033
18.03.2020	19:30 Uhr	Kulturcafé	Kleine Finanzkunde für Grenzgänger, Dr. Michael Ritzau	1.032
23.03.2020	19:30 Uhr	Stadthalle	Long Trail to Tibet, Stephan Meurich	1.097
24.03.2020	19:30 Uhr	Kulturcafé	„Pflege daheim“ – Überforderung vermeiden, Petra Mader	3.04010
25.03.2020	19:30 Uhr	Kulturcafé	ADHS/LRS...und nun? – Ist die Reflexintegration eine Möglichkeit?, Marion Dürr	1.061
April				
08.04.2020	20:45 Uhr	Tangowerkstatt	„TangoPoesie“ in der Tangowerkstatt	2.05471
22.04.2020	19:30 Uhr	Kulturcafé	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, Karin Schwarz-Marty	1.0301
29.04.2020	19:30 Uhr	Kulturcafé	Weltnomadin auf Reisen Teil 2, Nadine Kiefer	1.092
Mai				
06.05.2020	19:00 Uhr	Kulturcafé	Borderline „Ich hasse dich – verlass' mich nicht!“, Torsten Sochorik	1.064
08.05.2020	19:00 Uhr	Museumskeller	TRINITY - Lieder, Geschichten und Gedichte über Irland, Folk-Duo SLIGO	2.001
13.05.2020	19:30 Uhr	Kulturcafé	Wie verhalte ich mich nach einem Verkehrsunfall richtig?, Süleyman Emre	1.035
27.05.2020	19:30 Uhr	Kulturcafé	Gleichberechtigung von Mann und Frau auf Grund des Grundgesetzes Artikel 3, Dr. Rudolf Mach	1.014
Juni				
20.06.2020	19:00 Uhr	Ev. Gemeindehaus	24. Orientalisches Tanzfest für Frauen	2.056
26.06.2020	19:30 Uhr	Museumskeller	Freitags-Talk: Generation Greta	1.002
Juli				
01.07.2020	19:30 Uhr	Kulturcafé	Strom vom Balkon – Balkon-Photovoltaik-Module, Christian Kaiser	1.049
01.07.2020	20:45 Uhr	Tangowerkstatt	„TangoPoesie“ in der Tangowerkstatt	2.05472
04.07.2020	20:00 Uhr	Freie Waldorfschule	Live Konzert und Milonga mit „El Piropo“	2.0549

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



FORUM ALLGEMEINBILDUNG

In den kommenden zwei Semestern beteiligen wir uns gemeinsam mit vielen anderen Volkshochschulen im Land Baden-Württemberg an einem Projekt unseres Landesverbandes: Das Verbandsprojekt „Was hält unsere Gesellschaft zusammen?“ sucht nach Antworten auf eine der meist gestellten Fragen der letzten Zeit. Es fördert Veranstaltungen der Volkshochschulen in Baden-Württemberg, die dazu beitragen können, einer voranschreitenden Spaltung unserer Gesellschaft entgegenzuwirken.

Veranstaltungen, die dies versuchen, werden sowohl im Fachbereich Allgemeinbildung als auch im Kreativbereich angeboten und sind mit einem speziellen Logo gekennzeichnet.

Sehr gerne möchten wir in diesem Kontext auch die Schopfheimerinnen und Schopfheimer zu Wort kommen lassen und sind daher auf der Suche nach ganz gewöhnlichen Menschen, die im kommenden Herbst im Rahmen dieser Projektreihe von ungewöhnlichen Dingen erzählen möchten, also zum Beispiel Menschen mit einem passionierenden, außergewöhnlichen Hobby, Menschen, die etwas ganz Besonderes erlebt haben, Menschen, die in einem besonderen Haus oder einer besonderen Wohnstätte leben, oder auch Menschen, die im Gewöhnlichen das Besondere erkennen etc.. Trauen Sie sich und kommen Sie auf uns zu. Sie können uns über Telefon (07622/6739180) oder Mail (vhs@schopfheim.de) kurz von Ihrer Geschichte berichten und wir überlegen uns mit Ihnen gemeinsam, wie wir Ihre Geschichte im Herbstsemester präsentieren können. Im späten Frühjahr werden wir uns aktiv auf Geschichtensuche begeben. Zum Auftakt erzählen einige Frauen im Rahmen des Internationalen Frauentags aus ihrem Leben.



Ihre Anmeldung

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

POLITIK – GESELLSCHAFT – ZEITGESCHEHEN

1.001 Internationaler Frauentag – Matinée im Café, nicht nur für Frauen

NEU
Frauenwege – Schopfheimer Frauen erzählen – vhs für Zusammenhalt (siehe auch#vhsfürzusammenhalt)
Vor 110 Jahre schlug die Sozialistin Clara Zetkin vor, einen Internationalen Frauentag einzuführen. Im Jahr 1911 wurde dieser Tag zum ersten Mal begangen und seit 1921 findet er jeweils am 8. März statt. Über hundert Jahre sind vergangen, doch immer noch ist die Gleichberechtigung von Frauen und Männern auf vielen Gebieten nicht wirklich vollzogen. Probleme mit Frauenrechten gibt es weit weg, meint man – aber auch direkt vor unserer Haustür zeigen Diskussionen über Gewalt von Männern an Frauen, über ungleichen Lohn für gleiche Arbeit oder die Frage nach dem Familienmodell, dass es weiterhin Gesprächs- und Handlungsbedarf gibt. Wir wollen den Tag zum Anlass nehmen, um über einige dieser Fragen zu diskutieren. Angeregt durch Erfahrungsberichte von Frauen mit unterschiedlichem Hintergrund zeichnet sich ein Bild mit ganz individuellen Möglichkeiten. Aufgelockert wird die Matinee durch kulinarische Leckereien vom Kulturcafé und Livemusik. Moderation: Wernfried Hübschmann
So., 08.03.2020, 11:00 - 12:30 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebühr: Gebührenfrei!



1.002 Freitags-Talk: Generation Greta – Protest und Politisierung der Jugend

NEU
vhs für Zusammenhalt (siehe auch#vhsfürzusammenhalt)
Die Volkshochschule Schopfheim geht in diesem Jahr der Frage nach, was unsere Gesellschaft zusammenhält und wie der Zusammenhalt gestärkt werden kann. Verschiedene Veranstaltungsformate laden die Bürgerinnen und Bürger Schopfheims ein, sich an dieser wichtigen Diskussion zu beteiligen. Der Freitags-Talk nimmt sich in regelmäßigen Abständen aktueller Themen an. Beim ersten Talk werden wir über das Phänomen “Fridays for future” und eine neue(?) Politisierung der Jugend diskutieren. Moderation: Wernfried Hübschmann
Fr., 26.06.2020, 19:30 - 21:00 Uhr
Museumskeller, Wallstr. 10, Schopfheim
Gebühr: Gebührenfrei!

1.014 Gleichberechtigung von Mann und Frau auf Grund des Grundgesetzes Artikel 3 und bestehende Mängel

NEU

Das Grundgesetz von 1949 schreibt in Artikel 3 die Gleichberechtigung von Mann und Frau fest. 1994 musste das Grundgesetz insoweit ergänzt werden, dass staatliche Institutionen sich auch wirklich um die Umsetzung kümmern. 70 Jahre ist es her, dass das Grundgesetz verabschiedet wurde, doch noch immer gibt es größere Mängel, was die Gleichberechtigung anbelangt. Hier sind beispielhaft auszuführen: Geringeres Gehalt, geringere Rente, Kita-Probleme, Häusliche Gewalt, Frauenquote in Leitungsfunktionen der Privatwirtschaft, Frauen in den Kirchen, Wahlregelungen der Parteien, und, und. Der Vortragende beleuchtet im Detail die Mängel und berücksichtigt auch die Situation in Kleinmachnow und in der Region Land Brandenburg sowie die ernsthaften Aktivitäten von Frauenverbänden und dem Gesetzgeber.

Dr. Rudolf Mach ist stellvertretender Vorsitzender des Heimat- und Kulturvereins der Schopfheimer Partnerstadt Kleinmachnow.

Referent: Dr. agr. Rudolf Mach
Mi., 27.05.2020, 19:30 - 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebühr: 7,00 €



EXKURSIONEN UND BESICHTIGUNGEN

1.003 Betriebsbesichtigung Endress+Hauser, Maulburg

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

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

Zum Abschluss werden die Besucher zur Kaffeepause eingeladen. Anmeldeschluss für die Betriebsbesichtigung ist am 18.03.2020. Ihre Namen werden für die Besichtigung an Endress+Hauser weiter gegeben. Die Anfahrt erfolgt mit Privat-PKWs.

Treffpunkt ist der Besuchereingang von Endress+Hauser.

Mi., 25.03.2020, 14:00 - 16:30 Uhr

Endress+Hauser Maulburg

Gebühr: Gebührenfrei!

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 & Patienten-
verfügungen
Bau- & Architektenrecht, Mietrecht,
Familienrecht, Strafrecht

1.004 Maiwanderung mit Alpakas im Kleinen Wiesental

Lust auf die etwas andere Maiwanderung?

Gemeinsam ganz entspannt mit Alpakas auf Tour gehen. Statt Leiterwagen mit Bierkästen entschleunigt mit den sanften Tieren in der wunderschönen Landschaft des Kleinen Wiesentals die Natur und ein süßes Znüni genießen. Im Teilort Wies (Gemeinde Kleines Wiesental) sind die Silbermättle-Alpakas zu Hause. Lassen Sie sich von den Knopfaugen verzaubern, lernen Sie diese sympathischen aus den Anden Südamerikas stammenden Tiere kennen und nehmen ersten Kontakt zu den vierbeinigen Begleitern auf. Nach einer kurzen Einführung in den Umgang mit den Alpakas und einige vertrauensbildenden Minuten geht es schon auf Tour. Beim Spaziergang mit den angenehmen Weggefährten im Biosphärengebiet Südschwarzwald dürfen Kinder die Alpakas mit ihren Eltern führen. Unterwegs machen wir eine gemütliche Pause auf einer Alpakaweide mit Kaffee, Tee und Kuchen. Dort besteht auch die Möglichkeit für ein Fotoshooting mit Ihrem Lieblingsalpaka! Nach der Rückkehr haltern wir die Alpakas gemeinsam ab und Sie können gerne noch eine Weile auf der Weide bei ihren neuen Freunden bleiben. Und anschließend können Sie das Kleine Wiesental kulinarisch auf eigene Faust entdecken: Tipps gibt's vor Ort. Bitte festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung anziehen. Die Maiwanderung ist für Kinder ab 7 Jahren geeignet und sie findet bei jedem Wetter statt. Treffpunkt ist vor dem Dorfladen, Wieser Dorfstraße 10, 79692 Kleines Wiesental. Parkplätze gibt es hinterm Dorfgemeinschaftshaus.



Leitung: Karin Wohlschlegel, PR-Referentin, Historikerin
Fr., 01.05.2020, 09:00 - 12:30 Uhr
Treffpunkt vor dem Dorfladen,
Wieser Dorfstr. 10, 79692 Kleines Wiesental
Gebühr: 21,00 € , Kinder 12,00 €, Familien 49,00 € mit mehr als zwei Kindern (inkl. Infos, begleitete Führung, Kaffee und Kuchen, Fotos mit Lieblingsalpaka per Mail oder Whatsapp).
Anmeldeschluss 24. April 2020.



Ihre Anmeldung

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

1.005 Kinder wandern mit Alpakas – Achtsamkeit und Bewegung im Einklang

Alpakas kennen lernen, sie auf der Weide besuchen, füttern, streicheln und mit ihnen in der schönen Natur des Biosphärengebiets Südschwarzwald wandern. Das alles machen wir einen ganzen Vormittag lang mit den Silbermättle-Alpakas. Sie sind in Wies (Kleines Wiesental) zu Hause. Schnell lernt ihr den richtigen Umgang mit den Alpakas kennen und nach der Teambildung geht schon es auf Tour. Jeder darf sich sein Lieblingsalpaka aussuchen und behutsam an der Leine führen. Beim Wandern lernt ihr im Tempo der sanftmütigen Schwielensohler eure Umgebung auf eine ganz neue Art kennen. Wir machen immer wieder Pausen zum Verschnaufen und dabei auch tolle Fotos von den außergewöhnlichen Tieren mit den großen Augen und dem kuscheligen Fell. Zurück auf der Weide beantworten wir gemeinsam lustige Fragen des Alpaka-Quiz. Den Gewinner des Alpaka-Fotowettbewerbs küren wir zum Abschluss mit einem kleinen Preis. Wer möchte, darf auch noch eine Weile auf der Weide bei seinen neuen vierbeinigen Freunden bleiben, bevor ihr von den Eltern/Großeltern wieder abgeholt werdet und von einem spannenden Erlebnis erzählen könnt.



Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, Sonnencreme, festes Schuhwerk, Kamera/Handy.
Für Kinder von 7 bis 11 Jahren (1. bis 4. Klasse)
Anmeldeschluss 25.07.2019
Leitung: Karin Wohlschlegel, PR-Referentin, Historikerin
Mo., 03.08.2020, 09:00 - 11:30 Uhr
Treffpunkt vor dem Dorfladen,
Wieser Dorfstr. 10, 79692 Kleines Wiesental
Gebühr: 9,00 € (Kaltgetränke inklusive)



vhs
Geschenk-Gutscheine
Das besondere Geschenk.

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

1.006 Vorankündigung: Alpkatour mit Blick ins Jahr 1696 – Exkursion ins Kleine Wiesental



Gemeinsam mit den Silbermättele-Alpakas, den sanftmütigen Schwielensohlern mit den großen schwarzen Knopfaugen starten wir in Wies und sind unterwegs im Biosphärengebiet Südschwarzwald. Dabei erfahren Sie alles über die Kleinkamele und wie die Offenhaltung der Landschaft auch an den Steilhängen funktioniert, ebenso wie der genossenschaftliche Dorfladen Mittelpunkt der Bevölkerung geworden ist und wie ein kleines Dorf mit Hilfe vieler Ehrenamtlicher lebendig bleibt. Gegenüber des Dorfladens ist der Biosphären-Partnerbetrieb Feriengasthofs Rössle, der immer wieder öffentliche Veranstaltungen anbietet, wie am heutigen Feiertag einen Flohmarkt im idyllischen Garten, den wir kurz besuchen werden. Nach dem Mittagessen in der „Sennhütte“ besuchen wir die historische Feilenhauerei in Raich. Mit ihren über 100 Jahre alten funktionsfähigen Maschinen ist sie in ganz Deutschland einzigartig. Bei der Führung erhalten wir einen Einblick in die Mechanisierung und Industrialisierung unserer Gesellschaft. Noch einen Schritt weiter zurück in der Geschichte geht's beim letzten Programmpunkt der Tagestour. 1696 wurde in Kirchhausen der Schneiderhof gebaut und bis 1985 bewirtschaftet. Heute ist er ein Kulturdenkmal von besonderer Bedeutung und ein Bauernhausmuseum, in dem die Lebens- und Arbeitsweisen eindrucksvoll veranschaulicht werden. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen, historisch-kulturell informativen Feiertag on tour im Kleinen Wiesental. Ab Wies bilden wir zur Weiterfahrt Fahrgemeinschaften. Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk. Leitung: Karin Wohlschlegel, PR-Referentin, Historikerin Sa., 03.10.2020, 09:00 - 18:30 Uhr Treffpunkt vor dem Dorfladen, Wieser Dorfstr. 10, 79692 Kleines Wiesental Gebühr: 26,00 € Erwachsene, 14,00 € Kinder, 55,00 € Familien Preise inklusive Eintritt, Führung und Alpaka-Tour, Kaffee und Kuchen



1.0401 Eselwanderung mit Wildkräuterführung

Mit Wildkräutern fit in den Frühling Die „9 – Kräuter – Frühjahrskur“ Umgehen Sie die „Frühjahrsmüdigkeit“ durch den Gebrauch von frischem Pflanzengrün. Schöpfen Sie neu Kraft. Mit Hilfe von heimischen „powerplants“ nach einem langen, tristen Winter. Die umliegende Natur schenkt uns reichlich Wurzeln, Samen und andere Kraftpakete. In Begleitung eines gutmütigen Eselpärchens lernen Sie, auf dem knapp 7 km langen Rundweg entlang der Hohen Flum (536 m), das Unterscheiden und sichere Bestimmen heilkräftiger Pflanzen. Auf Decken von Muschelkalk, in Mitten von Wiesen und Streuobstfeldern genießen wir bei gutem Wetter einen herrlichen Rundblick auf eine abwechslungsreiche Kulturlandschaft. Neben einer kleinen Köstlichkeit aus meinem Wildpflanzenrepertoire möchte ich Ihnen schmackhafte Anregungen mit nach Hause geben, wie Sie die Schätze der Natur zubereiten können. Bitte Sammelkörbchen oder Stoffbeutel und Taschenmesser mitbringen. Außerdem ein kleines Rucksackvesper mit Getränk. Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung. Treffpunkt: Bushaltestelle Wiechs „Am Rain“, unterhalb Hotel Krone Mit den Bus: Abfahrt: 11:17 Uhr, Schopfheim, Busbahnhof, Bus 9001.1, (alternativ Bus 7309 Richtung Minseln) Ankunft: 11:26 Uhr, 79650 Wiechs, An der Halden Leitung: Oliver Haury Sa., 18.04.2020, 12:00 - 17:30 Uhr Treffpunkt: Bushaltestelle „Am Rain“, Wiechs, unterhalb Hotel Krone Gebühr: 25,00 € 50,00 € für Familien

trautlieb Fritz Dipl.-GesundheitsMasseurin

Klassische Massage
Fußreflexzonen-Massage
Acidose-LymphMassage nach PotAmos
Rhythmische Einreibungen
...die Sprache der Hände

1.0402 Eselwanderung mit Wildpflanzenführung

im Quelleinzugsgebiet der Hauensteiner Murg Eine offene Landschaft im Oberen Hotzenwald. Auf diesem etwa 12 km langen Rundweg wollen wir die Welt der Heilkräuter erkunden. Dabei begleitet uns das gutmütige Eselpärchen Angelo & Paulina. Hier findet sich nicht nur eine scheinbar „heilige Stätte“ der Kelten, hier oben auf 1000 Metern Höhe, im Hauensteiner Land, ist der Frühling sehr kurz; zu dieser Zeit finden wir blühende Quellstaudenfluren, oder bunte Torfmoosgesellschaften, in einer eiszeitlich geprägten Landschaft. Die alpine Flora zwischen Schellenberg, beeindruckende Funde am keltischen Gugel, ein Glasbläser, der Klausenhof, Wässerwiesen und die Heiligen Quellen – sie zeugen von einer uralten Kulturlandschaft. Entdecken Sie mit Ihrem Heilpflanzenpädagogen und Landschaftsführer eine Artenvielfalt alpiner Tier- und Pflanzenarten der Hochstaudenfluren, Borstgrasrasen und Feuchtwiesen im Quellgebiet der Hauensteiner Murg. Lernen Sie das Erkennen und sichere Bestimmen essbarer Wild- und Heilpflanzen sowie Mythen und Geschichten unserer Ahnen kennen. Einkehr im Gugelstüble mit kleiner Verköstigung von Wildfruchtzubereitungen aus meinem Wildpflanzenrepertoire. Rezeptvorschläge und wertvolle Tipps, wie Sie die Schätze der Natur auch zu Hause schmackhaft zubereiten können, erhalten Sie im Anschluss meiner Wanderung. Für die Pause unterwegs bitte ein Rucksackvesper und Getränk mitbringen. Wegstrecke: ca. 12 km Treffpunkt: Parkplatz am Steinernen Kreuz, Herrischried-Lochhäuser, Wehrhalden (L151) Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung. Es ist möglich, mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum Treffpunkt zu gelangen (zum Beispiel Abfahrt Busbahnhof Schopfheim 09:30 Uhr) Leitung: Oliver Haury So., 07.06.2020, 11:00 - 17:00 Uhr Treffpunkt Wehrhalden, Steinernes Kreuz, Herrischried Gebühr: 28,00 € 56,00 € für Familien



1.0421 Mitmach-Hofführung auf dem Sonnenhof

Woher kommen Milch und Fleisch? Wie lebt eine Kuh mit ihrem Kalb 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, Melktechnik und Mutterkuhhaltung. Zum Abschluss gibt es eine „Milchprobe“. Bitte Gummistiefel mitbringen. Leitung: Susanne Greiner Sa., 04.04.2020, 11:00 - 12:30 Uhr Sonnenhof, Sattelhof 3, Schopfheim Gebühr: 6,50 € Erwachsene, 4,50 € Kinder, 16,00 € Familien

1.0422 Mitmach-Hofführung auf dem Sonnenhof

Wie Kurs 1.0421 Leitung: Susanne Greiner Sa., 02.05.2020, 11:00 - 12:30 Uhr Sonnenhof, Sattelhof 3, Schopfheim Gebühr: 6,50 € Erwachsene, 4,50 € Kinder, 16,00 € Familien

1.0423 Mitmach-Hofführung auf dem Sonnenhof

Wie Kurs 1.0421 Leitung: Susanne Greiner Sa., 06.06.2020, 11:00 - 12:30 Uhr Sonnenhof, Sattelhof 3, Schopfheim Gebühr: 6,50 € Erwachsene, 4,50 € Kinder, 16,00 € Familien

1.0424 Mitmach-Hofführung auf dem Sonnenhof

Wie Kurs 1.0421 Leitung: Susanne Greiner Sa., 04.07.2020, 11:00 - 12:30 Uhr Sonnenhof, Sattelhof 3, Schopfheim Gebühr: 6,50 € Erwachsene, 4,50 € Kinder, 16,00 € Familien

vhs Volkshochschule Schopfheim

vhs Geschenk-Gutscheine
Das besondere Geschenk.

GESCHICHTE

- 1.012 Geschichte am Vormittag: Die Franken II - Die Karolinger**
Die Karolinger waren das mächtigste Fürstengeschlecht des Frühen Mittelalters. Im 8. Jh. übernahmen sie von den herrschenden Frankenkönigen aus dem Geschlecht der Merowinger mit Hilfe des Papstes die Herrschaft. Nicht unumstrittene Nachfolgeregelungen prägten die ersten Herrscherwechsel. Mit Karl dem Großen erweiterten sie ihr Herrschaftsgebiet nach Nordspanien, weit in den Osten des heutigen Deutschlands und nach Italien. Als neue Schutzmacht des Papstes in der Nachfolge des byzantinischen Kaisers erlangte Karl an Weihnachten 800 die Kaiserkrone. Die Pfalzkapelle in Aachen zeugt in ihrer Pracht von der Macht des neuen Kaisers im Westen. Nach seinem Tod 814 wurde das Reich 843 geteilt, es ist die Keimzelle Deutschlands und Frankreichs. Die Karolinger sollten hier noch bis ins 10. Jh. die Herrschaft ausüben. Die geschichtliche Entwicklung dieser rund 200 Jahre soll im Kurs nachgezeichnet werden, wobei in ausgewählten Fällen auch auf problematische und umstrittene Fragen in der historischen Forschung eingegangen werden wird.
Leitung: Torsten Schröter
6x montags, ab 20.04.2020, 09:30 - 11:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 51,00 €

- 1.013 Spaziergänge durch die Geschichte – Führungen in der Alten Kirche St. Michael Schopfheim**
Entdecken Sie die Schätze der mittelalterlichen Kirche St. Michael in Schopfheims Altstadt! Jeden Sonntag vom 21. Juni bis 20. September 2020 steht eine von mehreren Themenführungen auf dem Programm. Tauchen Sie ein in ein Stück Stadtgeschichte, genießen Sie die Atmosphäre dieses Raumes und entdecken Sie die Wandmalereien aus der Zeit von Konrad Witz. Das Kirchenführungsteam lädt Sie ein, diesen historischen und spirituellen Ort neu zu erleben. Das aktuelle Themenprogramm ist im Schaukasten der Alten Kirche St. Michael und an anderen Orten zu finden, es ist auch bei der Volkshochschule erhältlich.
Leitung: Team der Kirchenführer
Jeden Sonntag um 15:00 Uhr
21. Juni bis 20. September
Alte Kirche St. Michael, Wallstr., Schopfheim
Gebühr: Gebührenfrei!

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., 22.04.2020, 19:30 - 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebühr: 7,00 €

- 1.032 Vortrag: Kleine Finanzkunde für Grenzgänger**
Die Situation der Grenzgänger in die Schweiz bei Altersvorsorge, Steuern und Geldanlage ist komplex. In beiden Ländern gibt es immer wieder Neuerungen wie die Änderung der Besteuerung bei Schweizer Renten in Deutschland 2016. In der Schweiz sind nach der Abstimmungsniederlage der "Altersvorsorge 2020"-Reform schon wieder zwei Reformvorlagen „AHV 21“ und „BVG 22“ mit gravierenden Änderungen bei AHV und 2. Säule auf dem Weg. Für die meisten Grenzgänger stellt die Schweizer Pensionskasse einen erheblichen Teil der Altersvorsorge dar, aber Pensionskassen-Begrifflichkeiten wie "Freizügigkeitskapital", "Koordinationsabzug" oder "überobligatorische Vorsorge" sind nicht selbsterklärend. Der Zweiländer-Status bringt eine Reihe von Fragen mit sich: Wie werden die Schweizer Renten in Deutschland seit 2016 besteuert? Was ist von einer Direktversicherung für Grenzgänger als Steuersparmodell zu halten? Woran muss man denken, wenn man seine Schweizer Stelle aufgibt oder in den Vorruhestand geschickt wird?
Natürlich findet man zum Thema Grenzgänger eine Menge Informationen im Netz, aber diese stammen fast ausschließlich von Banken, Versicherungen oder Maklern, also von Firmen und Personen, die Grenzgängern auf Provisionsbasis Finanzprodukte verkaufen wollen. Im Vortrag beleuchtet Dr. Michael Ritzau, ehemals Vizepräsident der Novartis Pensionskasse II, heute bankenunabhängiger Honoraranlageberater und Buchautor ("Die große Fondslüge"), aus unabhängiger Sicht die Situation deutscher Grenzgänger in der Schweiz.
Referent: Dr. Michael Ritzau
Mi., 18.03.2020, 19:30 - 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebühr: 7,00 € (Barzahlung an der Abendkasse)

- 1.033 Nachlassplanung und Testamentsgestaltung für Ehepaare**
Viele Ehepaare schieben die Abfassung eines Testaments vor sich her, bis es zu spät ist. Rechtsanwalt Thomas Friedmann, Kanzlei für Erbrecht in Lörrach, wird in seinem Vortrag anhand einer Checkliste aufzeigen, wie man mit einem maßgeschneiderten Testament seine Nachlassplanung in den Griff bekommt. Folgende Themen werden erörtert: Die gesetzliche Erbfolge, Kinder aus verschiedenen Beziehungen, Das maßgeschneiderte Testament, Ausschaltung des Pflichtteils, Erbschaftssteuer.
Referent: Thomas Friedmann, Fachanwalt für Erbrecht
Mi., 11.03.2020, 19:30 - 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebühr: 7,00 € (Barzahlung an der Abendkasse)

- 1.0340 Informationsabend zum Kurs „Unabhängige Tipps aus der Praxis für Ihre Finanzen“**
Sie sind noch unsicher, ob Sie den Kurs „Unabhängige Tipps aus der Praxis für Ihre Finanzen“ buchen sollen?
Nutzen Sie in diesem Fall die Möglichkeit, durch diesen Vortrag alle relevanten Informationen zum Kurs zu erhalten. Sie werden über die Kursinhalte, den Ablauf, den Praxisbezug und Ihre Vorteile informiert. Der Kurs kann natürlich auch ohne Besuch dieses Vortrags gebucht werden.
Leitung: Frank Beckert, eidg. dipl. Bankwirtschafter und gepr. Vermögensberater
Do., 05.03.2020, 19:00 - 20:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: Gebührenfrei!

- 1.0341 Unabhängige Tipps aus der Praxis für Ihre Finanzen**
- Wie soll ich mein Geld aktuell in diesem Marktumfeld (niedrige Zinsen, hohe Börsen) anlegen?
 - Auf was muss ich beim Vermögensaufbau achten?
 - Wie soll ich meine Finanzierung weiterführen?
Wie lange verlängern oder doch (einen Teil) zurückzahlen?
 - Wie kann ich meine Kredite zurückzahlen?
 - Bin ich über- oder unterversichert?
 - Wo kann ich Gebühren einsparen?
 - Welche Einsparpotentiale habe ich?
 - Auf welche Steuervergünstigungen habe ich Anspruch?
 - Was sollte ich generell im Bereich der Finanzen wissen und beachten?

Antworten auf diese und andere Fragen im Finanzbereich erhalten Sie in diesem Kurs. Sie kriegen aktuelle Tipps zu Budgetplanung, Einsparpotentialen, Steuern, Förderungen, Finanzierungen, Anlagen, Bausparen, Versicherungen und Vorsorge. In diesem Kurs erhalten Sie unabhängig von Banken, Versicherungen, Bausparkassen, Makler, etc... einen neutralen Einblick in den Finanzmarkt mit vielen Beispielen aus der Praxis zur Veranschaulichung (u.a. Berechnungen, Fallbeispiele oder Tipps). Wenn Sie sich vorab über den Kurs informieren möchten besuchen Sie gerne den entsprechenden Vortrag.
Leitung: Frank Beckert, eidg. dipl. Bankwirtschafter und gepr. Vermögensberater
2x samstags, ab 21.03.2020, 09:00 - 13:15 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 64,00 €

- 1.035 Wie verhalte ich mich nach einem Verkehrsunfall richtig?**
Im Jahr 2018 wurden vom Statistischen Bundesamt fast 2,6 Millionen polizeilich gemeldete Verkehrsunfälle registriert. Tatsächlich dürfte diese Zahl nur einen Bruchteil der geschehenen Unfälle ausmachen, da nicht alle Vorkommnisse der Polizei angezeigt werden. Mit einem Verkehrsunfall kann jede/r konfrontiert werden. Dann ist guter Rat gefragt, denn oft lassen sich nur durch richtiges Vorgehen die eigenen Rechte wahren – und das gilt für alle Unfallbeteiligten. So können dem Unfallverursacher bei falschem Verhalten nach einem Unfall die strafrechtliche Verfolgung durch die Staatsanwaltschaft, der Verlust des Führerscheins sowie des Versicherungsschutzes drohen.
Rechtsanwalt Süleyman Emre gibt Ihnen im Rahmen einer Informationsveranstaltung die wichtigsten Handlungsanweisungen und Tipps, wie Sie die Folgen des Unfallgeschehens meistern können.
Referent: Süleyman Emre, Rechtsanwalt
Mi., 13.05.2020, 19:30 - 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebühr: 7,00 € (Barzahlung an der Abendkasse)

<p>Förderkreis Freies Radio Wiesental e.V. Postfach 1428 D-79644 Schopfheim Hauptstraße 82 D-79650 Schopfheim Tel.: 07622 / 67302 - 50 (Büro) E-Mail: info@freies-radio-wiesental.de www.facebook.com/Freies.Radio.Wiesental Bürozeiten: Mo - Fr 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr</p>	<p>Freies Radio Wiesental ... anderes Hören</p> <p>• Ihr Thema bei uns im Programm? Gestalten Sie einen Offenen Sendepunkt mit unseren erfahrenen Moderatorinnen. • Ausbildung in Technik, Journalismus und Moderation bei uns im Sender • Radio erleben – Medienkompetenz schaffen. Sprechen Sie uns an!</p> <p>UKW: 104,5 MHz Kabel: 89,35 MHz Livestream: www.freies-radio-wiesental.de</p>
--	--

UMWELTBILDUNG – VERBRAUCHERFRAGEN

1.041 #klimafit – Klimawandel vor unserer Haustür und was kann ich tun?

NEU

Rund um den Globus fordern Menschen, unter anderem im Rahmen von „Fridays for Future“, ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz von der Politik. Dass die Auswirkungen des Klimawandels auch Deutschland betreffen, merken wir immer deutlicher, beispielsweise: vermehrte Hitzetage über 30 Grad, Dürren, Starkniederschlagsereignisse oder durch den steigenden Meeresspiegel.

Klimaschutz und Klimaanpassung sind eine zentrale Aufgabe der Kommunen. Um diese Aufgaben wahrnehmen zu können, braucht die Kommune Bürgerinnen und Bürger, die sich gemeinschaftlich engagieren, mit den Hintergründen vertraut machen und wissen, wie sie sich in ihrem persönlichen Umfeld schützen und anpassen können.

Diese Informationen vermittelt der innovative Kurs „klimafit“ im blended learning Format. An sechs Kursabenden macht Sie „klimafit“ mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klima und Klimawandel vertraut. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel in Deutschland und in Ihrer Region herbeiführt. Darüber hinaus will der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln und effektiven Klimaschutz auch über den Kurs hinaus geben. Der WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen (REKLIM) haben diesen Kurs entwickelt, gefördert wird das Projekt durch die Robert Bosch Stiftung und die Klaus Tschira Stiftung. Die erfolgreiche Teilnahme wird am Ende des Kurses mit einem Zertifikat ausgezeichnet.

Datum und Inhalt:

- Mi., 19.02.2020 Grundlagen des Klimawandels und Einführung in die kommunale Herausforderung
 Mi., 04.03.2020 Ursachen des Klimawandels und Klimaschutz auf kommunaler Ebene
 Mi., 18.03.2020 Expertendialog mit führenden Klimaforscherinnen- und Forschern (online)
 Mi., 25.03.2020 Regionale Folgen des Klimawandels und was kann ich selbst tun?
 Do., 23.04.2020 Expertentipps zu Energie und Mobilität (online)
 Mi., 06.05.2020 Klimaanpassung – wie geht das?
 Zertifikatsverleihung

Bitte bringen Sie ein Internetfähiges Endgerät (zum Beispiel Smartphone, Tablet oder Laptop) zum Kurs mit.

Leitung: Frank Philipps

Mi., 19.02.2020, 18:00 - 21:00 Uhr, 6x

Kulturfabrik, Raum 01 und online

Gebühr: 20,00 €



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 Termine finden nach Vereinbarung jeweils am ersten Mittwoch im Monat zwischen 16:00 und 18:00 Uhr statt.

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

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

oder Frau Griebel, eea-Koordinatorin der Stadt Schopfheim, Tel. 07622/396-174.

Leitung: Harald Klemm

Mi., 04.03.2020, 16:00 - 18:00 Uhr, 5x

Stadtverwaltung, Hauptstraße 23, Zimmer Nr. 306,

Besprechungszimmer im Dachgeschoss

Gebühr: Gebührenfrei!

1.049



Strom vom Balkon – Balkon-Photovoltaik-Module

Fertig konfigurierte Photovoltaik-Module, die nur noch an eine Steckdose angeschlossen werden müssen, stellen inzwischen eine günstige und unkomplizierte Möglichkeit dar, mit der auch Mieter oder WEG-Teileigentümer ihren Strom teilweise selbst erzeugen können. Nicht umsonst erfreuen sich diese „Balkon-PV“, „Guerrilla-PV“ oder „Stecker-Solarmodule“ genannten Teile immer größerer Beliebtheit. Allerdings muss man dabei trotzdem einige Regularien beachten. Der Vortrag informiert über Technik, gesetzliche und elektrotechnische Regelungen und gibt eine Marktübersicht der bereits verfügbaren Systeme.

Referent: Christian Kaiser

Mi., 01.07.2020, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: Kostenlos, mit Unterstützung der Energieagentur Südwest



1.045 Notfälle bei Katzen

Wissen verschafft Vorsprung und kann in Notsituationen Leben retten. Die meisten Notfälle bei der Katze gehen nicht mit offensichtlichen Verletzungen einher, nicht mit lautem Wehklagen oder eindeutigen Symptomen. Manche entstehen scheinbar aus dem Nichts heraus. Nur wer weiß, welche Notfälle sich bei seiner Katze entwickeln können, weiß auch, worauf er achten muss. Auch mit ersten Hilfemaßnahmen bei der Katze werden wir uns beschäftigen. Ziel des Kurses ist es nicht, den Tierarztbesuch zu ersetzen, sondern die richtigen Handgriffe und Maßnahmen zu kennen, damit die verletzte oder akut erkrankte Katze optimal in der Tierarztpraxis weiterbehandelt werden kann.

Referentin: Melanie Kessler, Tierheilpraktikerin

Mi., 04.03.2020, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 7,00 €

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



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.

1.061 ADHS/LRS... und nun? – Ist die Reflexintegration eine Möglichkeit?



Während der Schwangerschaft, der Geburt und in den allerersten Lebensmonaten bewegt sich das Kind mit Hilfe von Reflexen. Diese frühkindlichen Reflexe sind automatisch ablaufende, stereotype Bewegungen. Die frühkindlichen Reflexe reifen während der Schwangerschaft heran und haben damit einen Anteil an der vorgeburtlichen Entwicklung des Kindes bezogen auf den Tonus, die Gleichgewichtsentwicklung und die neuronalen Verknüpfungen. Unter der Geburt helfen sie dem Kind aufgrund der tonischen Bewegungsmuster den Geburtsvorgang zu unterstützen. Nachgeburtlich sollen die frühkindlichen Reflexe durch die beginnende neuromotorische Aufrichtung und die damit verbundene Kopfkontrolle innerhalb der ersten Monate abgelöst werden. Frühkindliche Reflexe tragen maßgeblich zur Entwicklung eines Kindes bei.

Mit Hilfe dieser automatisch abfolgenden Bewegungen bilden Kinder eine Basis für Fähigkeiten aus, die sie später bei komplexeren Handlungen benötigen. Sie lernen dabei unter anderem ihr Gleichgewicht zu entwickeln, die Fähigkeit sowohl in der Nähe als auch in der Ferne Objekte scharf zu sehen, bewegte Gegenstände zu verfolgen, räumliche Orientierung und das räumliche Sehen und mit ungewöhnlichen oder bedrohlichen Situationen umzugehen. Bei der Reflexintegration geht man davon aus, dass bestimmte Auffälligkeiten auch darauf zurückzuführen sein können, dass diese Entwicklung von den frühkindlichen Reflexen zu den späteren Fähigkeiten nicht richtig abgeschlossen wurde. Dazu zählen zum Beispiel Konzentrationsprobleme, schlechte Feinmotorik, schlechte Körperwahrnehmung, aber auch Lese- und Rechtschreibschwäche bzw. Dyskalkulie.

Der Vortrag bietet die Möglichkeit, einen Einblick in die Reflexintegration zu bekommen und der Referentin (ausgebildete Reflexintegrationstrainerin) Fragen zu dieser Technik zu stellen.

Die Volkshochschule bietet die Möglichkeit der Information zu einem Thema, kann aber keine Therapie anbieten!

Referentin: Marion Dürr, Heilpädagogin,
zert. Reflexintegrationstrainerin

Mi., 25.03.2020, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 7,00 €

1.064 Vortrag: Borderline „Ich hasse dich – verlass' mich nicht!“

Der Vortrag gibt einen Einblick in die Diagnose Persönlichkeitsstörung – Typ Borderline (BPS). Die BPS ist ein tiefgreifendes Muster von Instabilität in zwischenmenschlichen Beziehungen und stark geprägt von deutlicher Impulsivität. In oft nicht nachvollziehbaren Situationen zeigen sich Verhaltensauffälligkeiten, wie:

- verzweifeltes Bemühen, tatsächliches oder vermutetes Verlassenwerden zu vermeiden ...
- ein Wechsel zwischen Idealisierung und Entwertung...
- andauernde Instabilität des Selbstbildes und der Selbstwertwahrnehmung ...
- selbst- und fremdschädigendem Verhalten (Substanzmittel, Geldausgaben, exzessive Sexualität, rücksichtsloses Verhalten)...
- wiederholte suizidale Handlungen, Selbstmordandeutungen...
- unangemessene Wut ...

Der Vortrag wendet sich an Menschen, die sich angesprochen fühlen – besonders an Angehörige, Partnerinnen und Partner, an Freunde und Bekannte von Betroffenen aber auch andere Interessierte und geht auch auf die Frage ein, welche Hilfemöglichkeiten sie in Anspruch nehmen können.

Am Ende des Vortrages ist Zeit für Ihre Fragen und Anregungen.

Referent: Torsten Sochorick, Systemischer Familientherapeut

Mi., 06.05.2020, 19:00 - 20:30 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

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



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

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

Gebühr: 45,00 € pro Beratungsstunde



- 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

1.092 Weltnomadin auf Reisen Teil 2: Über drei Kontinente nach Hause



Bildvortrag mit Erzählungen. Nadine Kiefer aus dem Wiesental machte sich im September 2014 auf zu einer Weltreise: 15 Monate durch über 16 Länder nur mit einem kleinen Rucksack und ohne Pläne, lediglich eine grobe Route wurde festgelegt. Völlig flexibel und offen für die vielfältigen Möglichkeiten die Welt und andere Kulturen kennenzulernen. Im zweiten Teil führte ihre Reise nun entlang der Ostküste Australiens, nach Neuseeland und schließlich Südamerika. Weite und wunderschöne Landschaften in Chile, das sich fast entlang der gesamten Westküste Südamerikas zieht. Im grünen und verregneten Süden herrschen Seen und Vulkane vor, der Norden im Kontrast dazu wartet mit der Atacama-Wüste und dem Andengebirge auf. Weiter geht's nach La Paz in Bolivien, auf 3800m gelegen ein Brennpunkt der bunten Inkakultur und Moderne. Über die „Todesstrasse“ erreicht man den im Tiefland gelegenen Amazonasdschungel, reich an Flora und Fauna und Abenteuer pur. So führt die Reise nach Peru, zur antiken Inkastadt Machu Picchu. Nächster Stop sind die USA, wo die Westküste aufwärts bis Kanada und quer hindurch gereist wurde. Zu den Reisehighlights gehören die größten Bäume der Erde, Campen und die Begegnung mit Bären, Orcawale bei Vancouver Island und die unendlichen Naturlandschaften Kanadas. Via Couchsurfing und Workaway lernte Nadine Land und Leute kennen. Nach dem Großstadtdschungel New Yorks geht es schließlich wieder in die Heimat- nach 15 Monaten und über 90.000km Reisen um die Erde.

Referentin: Nadine Kiefer

Mi., 29.04.2020, 19:30 - 21:00 Uhr


Kulturfabrik, Kulturcafé

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

BALANCE COACHING • MARGARETE SCHMIDT


DAS PROJEKT ARBEIT UND GESUNDHEIT
Der gemeinsame Weg zu Ihrem Ziel!

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



TIMEOUT
Für eine Work-Life-Balance die stimmt.

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



MARGARETE SCHMIDT
Personalfachwirtin
Jobcoach/Gesundheitscoach

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

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

Multivisionsshows VISION ERDE

1.096 Vietnam – Abenteuer im Land des Drachen

Die fotografisch-filmische Reise führt vom Süden des Landes mit der Insel Phu Quoc und dem Con Dao Archipel über das Mekongdelta bis ganz hinauf an die chinesische Grenze in die schroffe Bergwelt Nordvietnams.

Weit entfernt der großen Straßen ist der Fotograf mit der Kamera in der teils noch mit Sonderpermit zu bereisenden nordvietnamesischen Provinz Hà Giang unterwegs.

Diese über lange Zeit verschlossene Region wartet auf mit spektakulären Schluchten und monumentalen Karstfelsen. Die Dörfer der zahlreichen Bergvölker scheinen der Zeit zu trotzen. Berausend wirken die Eindrücke auf den bunten Märkten und eröffnen den Wunsch, die Familien der kleinen Völker und Stämme Vietnams kennenzulernen.

Vietnam, das die Welt einst mit Krieg in Verbindung brachte und aufrüttelte, hat die Reise in die Zukunft längst begonnen und befindet sich in einem rasanten Wandel. Für Olaf Schubert zählt Vietnam unterdessen zu einem der wahrhaft authentischen asiatischen Länder. Ungezähmter Trubel und meditative Stille, alles auf einer über 3000 km langen Reise.

Referent: Olaf Schubert

Di., 10.03.2020, 19:30 - 21:00 Uhr

Stadthalle Schopfheim

Gebühr: 15,00 € an der Abendkasse, 13,00 € im Vorverkauf

Karten an der Abendkasse, sowie verbilligter

Vorverkauf bei: Reservix + BZ + Pipe Corner

1.097 Long Trail to Tibet

– 13.000km durch 13 Länder - Zu Fuß und ohne Geld

4 Jahre war Stephan Meurisch zu Fuß von München bis Tibet unterwegs. Auf diese Reise wollte er jedoch nicht warten bis das Geld vorhanden und die Zeit günstig ist. Es sollte jetzt sein. Also kündigte er seinen Job, löste seine Wohnung auf, packte einen großen Rucksack und machte sich auf den 13.000km langen Weg - Ohne Geld in der Tasche. Auf viele Probleme hatte er sich eingestellt. Doch eines lernte er ganz schnell: Das Reisen ohne Geld sollte nicht die größte Herausforderung auf seinem langen Weg werden.

Stephan Meurisch nimmt Sie mit auf seine spannende Reise - Vollgepackt mit Herausforderungen welche er meistern musste, außergewöhnlichen Begegnungen, wunderschönen Bildern und abenteuerlichen Geschichten.

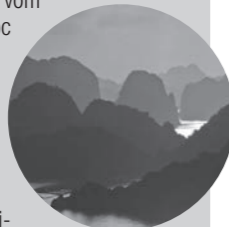
Referent: Stephan Meurisch

Mo., 23.03.2020, 19:30 - 21:00 Uhr

Stadthalle Schopfheim

Gebühr: 15,00 € Karten an der Abendkasse, sowie verbilligter

Vorverkauf bei: Reservix + BZ + Pipe Corner



STUDIENREISE

1.0982 Studienreise Irland

Irland, das Land der Kelten, der Musik, des Whiskeys, der Cottages und Pubs gilt als eine der ältesten und reichsten Kulturlandschaften. Neben all dem birgt die Smaragdinsel aber auch viele geheime Naturschätze, welche den Wenigsten bekannt sind.

Erleben Sie die durch das milde Klima und dem warmen Golfstrom grandiosen Naturlandschaften und die europäische Kulturhauptstadt Galway in Kombination mit einem beeindruckenden traditionellen Erbe.

Diese Reise bringt Ihnen die klassischen Handwerkstechniken z. B. bei der Produktion von Whiskey, bei der Herstellung der traditionellen Bodhran und bei der Besichtigung einer traditionellen Weberei näher. Zudem gelangen Sie zu den Ursprüngen der traditionellen irischen Musik, die Ihnen u. a. ein außergewöhnliches Paar, mit viel Leidenschaft und Begeisterung in entspannter und einladender Atmosphäre näher bringt. Zudem besichtigen Sie das legendäre Gold der Iren im Nationalmuseum.

Lassen Sie sich vom Frohsinn und der unbeschwerten Heiterkeit der Iren anstecken, ob bei unseren Besichtigungen, einem Besuch in einem der zahlreichen Pubs oder bei einer Probe des legendären „Uisce Beatha“.

Diese Flugstudienreise wird von der Firma Conti-Reisen durchgeführt.

Eine detaillierte Reisebeschreibung kann bei der Volkshochschule angefordert werden.

Leitung: Örtliche qualifizierte Reiseleitung und

Angelika Bühler, VHS-Reisebegleitung

9. bis 14. Oktober 2020

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



2.001 TRINITY – Lieder, Geschichten und Gedichte über Irland

Zur Einstimmung auf unsere nächste Reisedestination findet am 08.05. diese Lesung mit Musik im Museumskeller in Schopfheim statt – weitere Informationen finden Sie auf Seite 19



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.



Auf der Gänsmatt 11
79650 Schopfheim
0171 36 88 33 5
07622-5341
doppstadt-photo@web.de
www.doppstadtphotography.de

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

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



KULTURELLE VERANSTALTUNGEN – PROJEKTE

2.000 5. Schopfheimer Koffermarkt in der Kulturfabrik

Der Schopfheimer Koffermarkt in der Kulturfabrik geht in die fünfte Runde, diesmal als „Osterkoffermarkt“. Am 28.03.2020 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 das Publikum ist der Eintritt frei. Aussteller*innen müssen sich bis zum 15.03. per Anmeldekarte oder über die Internetseite bei der Volkshochschule Schopfheim verbindlich anmelden. Die Teilnahmebedingungen sind bei der VHS Schopfheim per Mail erhältlich.

Sa., 28.03.2020, 11:00 - 16:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

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



2.001 TRINITY – Lieder, Geschichten und Gedichte über Irland

„Und wenn es ihn gibt, diesen einen Ort ...“

Irish Folk und irische Geschichten!

„TRINITY“ - eine Hommage an die grüne Insel, präsentiert von dem akustischen Folk-Duo SLIGO.

Zwei Stimmen, Gitarre, Buch und Bodhran. Diesen Abend vergessen Sie nicht!

Das akustische Folk-Duo SLIGO präsentiert unter dem Motto „Trinity“ traditionelle

irische Lieder, Geschichten über Irland und Gedichte aus dem Lyrikband „Pon-ton – oder wann immer ich hier sein werde“ von Klaus Zeh. Gesungen wird zur Gitarre, zur Bodhran, der irischen Rahmentrommel, oder „a capella“. Eine literarisch-musikalische Hommage an die grüne Insel. Klaus Zeh ist Schriftsteller, Lyriker, Sänger und Liedermacher. Viele Jahre lang ist er mit einem Irland-Programm durch Süddeutschland getourt.

Adeline Lahinch singt seit sie sprechen kann, komponiert eigene Songs und arbeitet außerdem als Malerin und Fotografin.

Fr., 08.05.2020, 19:00 - 21:00 Uhr

Museumskeller, Wallstr. 10, Schopfheim

Gebühr: 12,00 € (Barzahlung an der Abendkasse)

bzw. Vorverkauf im VHS-Büro



2.002 Tukatuka Dance Project – vhs für Zusammenhalt

Bühne frei für den Tanz!

NEU

Was schweiß mehr zusammen als gemeinsames Handeln und Erleben? Als Antwort auf die Frage, was unsere Gesellschaft zusammenhält, organisiert die Volkshochschule Schopfheim in diesem Jahr unter anderem dieses Tanzprojekt, das alle, die sich gerne zur Musik bewegen, zusammenbringen soll.

Alt und Jung, Alteingesessene und Neuzugereiste, alle sollen die Möglichkeit bekommen, Ihren Tanz zu präsentieren und sich mit den anderen über diese schöne Beschäftigung auszutauschen. Das Projekt wird vom Tanzlehrer Peter Kato organisiert. Alle Interessenten, ob Einzelpersonen oder Tanzgruppen, Profis oder Amateure melden sich im Vorhinein an, damit der Ablauf der Veranstaltung gut geplant werden kann.

Anmeldungen bitte per Mail (am besten mit der Angabe der Anzahl der Teilnehmenden und der Art des Tanzes) an die Volkshochschule Schopfheim (vhs@schopfheim.de), die Daten werden dann an den Organisator weitergegeben. Die Teilnehmenden bekommen jeweils ein bestimmtes Zeitfenster zum Vortanzen zur Verfügung gestellt. Auch Zuschauer*innen sind herzlich willkommen. Diese können einfach ohne Anmeldung zum Veranstaltungsort kommen.

Leitung: Peter Kato, B.A. Tanz u. Anthropologie

Sa., 25.07.2020, 18:00 - 22:00 Uhr

Städtische Galerie in der Kulturfabrik

Gebühr: Gebührenfrei!

Zusammenhalten für alle



Ihre Anmeldung

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

Neurofeedback



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



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

2.041 Romeo und Julia – nah an William Shakespeare Theaterworkshop

„Und wenn du den Eindruck hast, dass das Leben ein Theater ist, dann suche dir eine Rolle aus, die dir so richtig Spaß macht.“ William Shakespeare

In freiem Spiel, im Ausprobieren, Improvisieren und Aneignen nähert sich die Gruppe als Gesamtes und jeder einzeln für sich persönlich dem bekannten Werk der Weltliteratur.

Keine Angst vor Shakespeare – keine Angst vorm Spielen – Leben ist Theater ...

Die Teilnehmer*innen schlüpfen in Rollen, gestalten Situationen, sprechen in Shakespeares Sprache auf Deutsch und setzen die Handlung in ihrer Vielseitigkeit um. Es ist geplant, „Romeo & Julia“ als Stationen-Theater drinnen und draußen in Schopfheim aufzuführen. Mitmachen können alle Interessierte! – Kinder ab 12 Jahren – Jugendliche – Erwachsene bis Senior*innen mit Spaß und Lust am Theaterspielen und Freude am Experiment

... mit aber auch ohne Vorkenntnisse ...

1. Kurs- und Informationsabend: Dienstag, 18. Februar 2020

2-3 Probenstage und mehrere Aufführungen mit Publikum geplant an Wochenenden Mitte Juni 2020

Näheres am Informationsabend

Das Theaterprojekt wird durch die Energiedienst AG unterstützt.

Leitung: Bernhard A. Wehrle, Theaterpädagoge und

Ben Meech, Singer/SongWriter und

Kilya Vogel-Buira, Künstlerin

10x ab 18.02.2020, Kurstermine in der Folge nach Absprache,

.Auffritte Mitte Juni bis Ende Juni 2020

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 40,00 € für Erwachsene, 20,00 €

für Kinder und Jugendliche



LITERATUR

2.0105 Literarische Stadtführung

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

Leitung: Dr. Ulla K. Schmid

Sa., 21.03.2020, 14:00 - 15:30 Uhr

Treffpunkt: Kronenbrunnen am Lindenplatz

Gebühr: 6,00 € Barzahlung bei der Kursleitung

TANZ

INTERNATIONALE TÄNZE

2.0510 Offenes Tanzen in Schopfheim – 21. Bal Folk

21. Bal Folk

Ein Tanzfest mit dem Schwergewicht auf französischen Tänzen Es spielen Graad Hydt, Firlertanz, Federhut und Christel Fuchs.

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

16 - 17 Uhr einfache Tänze

17 - 18 Uhr mittelschwere Tänze

18 - 19 Uhr anspruchsvolle Tänze

Keine Anmeldung notwendig.

Offenes Tanzen in Schopfheim

Anfragen an Thomas & Barbara Schaumann,

Tel. 07622 / 66 84 21

Leitung: Thomas Schaumann

Sa., 28.03.2020, 16:00 - 24:00 Uhr

Hülschenmatthalle Eichen, Webergasse 2

Gebühr: Um eine kleine Spende zur Unterstützung

der Veranstaltung wird gebeten.

2.0522 Internationale Folklore

Für Frauen und Männer, die Freude an der Bewegung zu Musik aus unterschiedlichen Ländern haben, und die in einer fröhlichen Gruppe Körper und Gedächtnis trainieren möchten.

Leitung: Barbara Bauer

12x donnerstags, ab 23.01.2020, 09:00 - 10:30 Uhr

Altes Rathaus Fahrnau, Hauptstr. 255

Gebühr: 63,00 €

2.0523 Internationale Folklore

Für Frauen und Männer, die Freude an der Bewegung zu Musik aus unterschiedlichen Ländern haben, und die in einer fröhlichen Gruppe Körper und Gedächtnis trainieren möchten.

Leitung: Barbara Bauer

12x donnerstags, ab 23.01.2020, 10:45 - 12:15 Uhr

Altes Rathaus Fahrnau, Hauptstr. 255

Gebühr: 63,00 €



TANGO
Schopfheim e.V.

KURSE - ÜBUNGSABENDE - MILONGAS
www.tangoschopfheim.de



TANGO ARGENTINO



Die Kurse und Veranstaltungen zum Tango Argentino werden in Kooperation mit dem Verein „Tango Schopfheim e.V.“ angeboten.

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

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.

Für alle Tangokurse gilt: Anmeldungen bitte nur paarweise. Der Unterricht wird durch das Lehrerpär Oxana Kovalenko und Sia Jafara erteilt.

- 2.0540 Tango Argentino für Neueinsteiger*innen**
6x dienstags, ab 28.04.2020, 19:00 - 20:30 Uhr
Freie Waldorfschule, Kleiner Festsaal, 2. OG
Gebühr: 115,00 € pro Person
-
- 2.0541 Tango Argentino Mittelstufe 1**
9x dienstags, ab 07.01.2020, 19:00 - 20:30 Uhr
Freie Waldorfschule, Kleiner Festsaal, 2. OG
Gebühr: 170,00 € für Nichtmitglieder, 160,00 € für Mitglieder
-
- 2.0542 Tango Argentino Mittelstufe 2**
10x mittwochs, ab 08.01.2020, 19:00 - 20:30 Uhr
K+B Apparatebau, Hohe-Flum-Str. 44, Schopfheim
Gebühr: 185,00 € für Nichtmitglieder, 175,00 € für Mitglieder
-
- 2.05421 Tango Argentino Mittelstufe 2**
6x mittwochs, ab 29.04.2020, 19:00 - 20:30 Uhr
K+B Apparatebau, Hohe-Flum-Str. 44, Schopfheim
Gebühr: 115,00 € für Nichtmitglieder, 105,00 € für Mitglieder
-
- 2.05422 Tango Argentino Mittelstufe 2**
6x mittwochs, ab 24.06.2020, 19:00 - 20:30 Uhr
K+B Apparatebau, Hohe-Flum-Str. 44, Schopfheim
Gebühr: 115,00 € für Nichtmitglieder, 105,00 € für Mitglieder

- 2.0543 Tango Argentino Fortgeschrittene**
9x dienstags, ab 07.01.2020, 20:30 - 22:00 Uhr
Freie Waldorfschule, Kleiner Festsaal, 2. OG
Gebühr: 170,00 € für Nichtmitglieder, 160,00 € für Mitglieder
-
- 2.05431 Tango Argentino Fortgeschrittene**
6x dienstags, ab 28.04.2020, 20:30 - 22:00 Uhr
Freie Waldorfschule, Kleiner Festsaal, 2. OG
Gebühr: 115,00 € für Nichtmitglieder, 105,00 € für Mitglieder
-
- 2.05432 Tango Argentino Fortgeschrittene**
6x dienstags, ab 23.06.2020, 20:30 - 22:00 Uhr
Freie Waldorfschule, Kleiner Festsaal, 2. OG
Gebühr: 115,00 € für Nichtmitglieder, 105,00 € für Mitglieder
-
- 2.0544 Tango Argentino – freier Übungsabend**
Jeweils montags 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.
20x montags, ab 13.01.2020, 20:00 - 22:00 Uhr
K+B Apparatebau, Hohe-Flum-Str. 44, Schopfheim
Gebühr: Um eine kleine Spende zur Unterstützung der Veranstaltung wird gebeten.
-
- 2.0545 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 bei Raimund Heinze, r.heinze@tangoschopfheim.de.
Eine Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich
So., 12.01.2020, 16:00 - 19:00 Uhr, 7x
Café am Hebel, Villa Jutzler (ehem. Haus Columban)
Gebühr: Um eine kleine Spende zur Unterstützung der Veranstaltung wird gebeten.
-
- 2.0546 Tango Ferienwerkstatt**
Wir üben auch in der schulfreien Zeit, an warmen Abenden auch Open-Air auf Tanzfolie.
Eine Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich
Di., 25.02.2020, 20:00 - 22:00 Uhr, 5x
K+B Apparatebau, Hohe-Flum-Str. 44, Schopfheim
Gebühr: auf Spendenbasis.

- 2.0547 „Tangopoesie“ in der Tangowerkstatt**
mit Almut Wellmann und Miguel Chimienti
Tangotexte - was erzählen sie und von ihrer Zeit? Wie kann ich sie deuten?
Mit Übersetzung und Live Bandoneon Musik
Mi., 15.01.2020, 20:45 - 22:00 Uhr
K+B Apparatebau, Hohe-Flum-Str. 44, Schopfheim
Gebühr: 10,00 € pro Person, Mitglieder bezahlen 5,00 €. Eine Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich.
-
- 2.05471 „Tangopoesie“ in der Tangowerkstatt**
Wie 2.0547.
Mi., 08.04.2020, 20:45 - 22:00 Uhr
K+B Apparatebau, Hohe-Flum-Str. 44, Schopfheim
Gebühr: 10,00 € pro Person, Mitglieder bezahlen 5,00 €. Eine Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich.
-
- 2.05472 „Tangopoesie“ in der Tangowerkstatt**
Wie 2.0547.
Mi., 01.07.2020, 20:45 - 22:00 Uhr
K+B Apparatebau, Hohe-Flum-Str. 44, Schopfheim
Gebühr: 10,00 € pro Person, Mitglieder bezahlen 5,00 €. Eine Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich.
-
- 2.0548 Tangofilm in der Tangowerkstatt**
Wir schauen gemeinsam einen Film mit dem Schwerpunkt Tango.
Mi., 11.03.2020, 20:00 - 22:00 Uhr
K+B Apparatebau, Hohe-Flum-Str. 44, Schopfheim
Gebühr: 5,00 € pro Person, Mitglieder kostenlos.
Eine Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich.
-
- 2.0549 Live Konzert und Milonga mit „El Piropo“**
das Tangoorchester „El Piropo“ aus Barcelona spielt zum Tanz oder auch nur zum genussvollen Zuhören und Zuschauen. Detaillierte Informationen sind unter www.tangoschopfheim.de erhältlich
Sa., 04.07.2020, 20:00 - 22:00 Uhr
Freie Waldorfschule, Kleiner Festsaal, 2. OG

ORIENTALISCHER TANZ

2.056 24. Orientalisches Tanzfest für Frauen

Unsere Kursleiterinnen Beatrice-Saida und Soumeya freuen sich mit ihren Schülerinnen und Tanzgästen aus der Regio zum 24. Mal das Orientalische Frauentanzfest zu feiern. Es findet am Samstag, den 20. Juni 2020 um 19.00 Uhr, im Evangelischen Gemeindehaus Schopfheim statt. Alle tanzbegeisterten Frauen, Kursteilnehmerinnen, Ehemalige, sind herzlich eingeladen zu einem hüftbeschwingten Abend mit Showprogramm, Mitmachtänzen, Orientalischer Disco und Mitbringbuffet. Genauere Informationen erhalten Sie bei den Veranstalterinnen

Beatrice-Saida 07621/5836165 und Soumeya 07629/1502.

Um eine kleine Spende zur Unterstützung der Veranstaltung wird gebeten.

Leitung: Gisela Pieger und Beatrix Giovanazzi

Sa., 20.06.2020, 19:00 - 22:00 Uhr

Saal im evangelischen Gemeindehaus

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

2.0560 Orientalischer Tanz für Anfängerinnen (auch mit Vorkenntnissen)

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

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

Leitung: Beatrix Giovanazzi

Mo., 17.02.2020, 18:30 - 19:45 Uhr, 12x

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 77,00 € bei 10 Teilnehmer/innen, 109,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

2.05601 Orientalischer Tanz (Mittelstufe/Fortgeschrittene)

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

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

Leitung: Beatrix Giovanazzi

Mo., 17.02.2020, 20:00 - 21:00 Uhr, 12x

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 77,00 € bei 10 Teilnehmer/innen, 109,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

2.0561 Orientalischer Tanz für Wieder-/Einsteigerinnen

Für Tanzbegeisterte jeden Alters eine Möglichkeit mit viel Spaß in der Gruppe seinen Körper neu zu erleben! Sanfte, fließende Bewegungen wechseln sich ab mit akzentuierten Schritten im Raum und Shimmies – dem Vibrieren von Becken und Schultern. Zu unterschiedlicher Musik - von fröhlich bis melancholisch oder fetzig bis romantisch – bietet der Orientalische Tanz einen wunderbaren Rahmen um all unseren Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Und nebenbei bleiben / werden wir fit, locker und geschmeidig...

Leitung: Gisela Pieger

15x mittwochs, ab 19.02.2020, 18:30 - 19:45 Uhr

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 77,00 € bei 10 Teilnehmer/innen, 109,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

2.0562 Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

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



einen wunderbaren Rahmen um all unseren Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Und nebenbei bleiben / werden wir fit, locker und geschmeidig... Wiedereinsteigerinnen oder Tänzerinnen mit Erfahrung aus anderen Tanzbereichen sind herzlich willkommen.

Leitung: Gisela Pieger

15x mittwochs, ab 19.02.2020, 20:00 - 21:30 Uhr

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 92,00 € bei 10 Teilnehmer/innen, 131,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

2.0563 Orientalisches Tanzen und Trommeln für Kinder von ca. 8 bis ca. 12 Jahren

junge vhs Kinder möchten sich bewegen – dieser Kurs bietet reichlich Gelegenheit dazu.

Tanzen zu orientalischer Musik, lauschen auf unterschiedliche Rhythmen, selbst ausprobieren, wie es klingt, wenn wir die Rhythmen klatschen, sprechen, singen - und trommeln, ja sogar lachen, das macht Kindern Spaß. Im Wechsel werden ein paar Kinder den Rhythmus trommeln, klatschen o.ä., während die anderen Kinder des Kurses darauf tanzen, und umgekehrt.

Mit Unterstützung der tanz- und rhythmuserfahrenen Kursleiterin wird jede Tanz- und Trommelstunde zu einem besonderen Erlebnis für die Kinder.

Bringt bitte ein Tuch für die Hüften, Tanz- oder Gymnastikschläppchen mit, sowie etwas zu Trinken, am besten klares Wasser. Falls vorhanden, dürfen eigene Trommel oder sonstige Percussion-Instrumente gerne mitgebracht werden.

Leitung: Angelika Schmitt-Alokpa

5x montags, ab 02.03.2020, 16:30 - 17:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 58,00 €

2.0564 Orientalisches Tanzen und Trommeln für Kinder von ca. 8 bis ca. 12 Jahren

junge vhs Wie Kurs 2.0563

Leitung: Angelika Schmitt-Alokpa

6x montags, ab 20.04.2020, 16:30 - 17:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 69,00 €

2.058 African Contemporary Dance

Sie sind interessiert an afrikanischem Tanz? Oder wollen endlich wieder in Schwung kommen und zu afrikanischen Klängen Ihren Rhythmus finden? Tauchen Sie ein in die bunte, fröhliche, aber auch körperlich fordernde und tief sinnige Welt des afrikanischen Tanzes. Lernen Sie eine andere Kultur kennen, während Sie Ihrem Körper etwas Gutes tun. In diesem Kurs geht es



um die bewusste Körperwahrnehmung und das Einstudieren von Bewegungen. African Contemporary Dance ist eine Kombination aus Elementen afrikanischer Tänze; jeder mit seiner individuellen kulturellen Bedeutung, und dem modernen Contemporary Dance.

Der Kursleiter Peter Kato hat Tanz studiert und kommt aus Uganda.

Leitung: Peter Kato, B.A. Tanz u. Anthropologie

12x donnerstags, ab 05.03.2020, 19:00 - 20:00 Uhr

Altes Rathaus Fahrnau, Hauptstr. 255

Gebühr: 95,00 €

Bild 2.058

2.0592 Ds Dance Club: Hip Hop Tanzen ab einem Alter von 12 Jahren

junge vhs Tanzen macht Stark: Im Ds Dance Club lernst Du die neusten und aktuellsten Moves zu den besten und coolsten Hits. In Original-Qualität von den erfolgreichen internationalen Top-Coaches der kompletten Hip Hop Szene.

Leitung: Denise Rützler

20x freitags, ab 17.01.2020, 18:30 - 19:30 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

Craniosakrale Therapie
Klangmassage
Matrix-Quantenheilung
Meditating



Institut für Gesundheit
und Kommunikation

Lebensfreude und Begeisterung erleben und leben!

Seminare und
Ausbildungen
für Gesundheit und
Kreativität

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

MALEN UND ZEICHNEN

- 2.071 Die Dienstagszeichner in der Werkstatt**
"Jede einzelne Zeichnung braucht ihren eigenen Weg und ihre Zeit." (Ruth Loibl)
Skizzieren, Kritzeln, Abzeichnen, Vorzeichnen, frei Zeichnen, Federzeichnung, Pinselzeichnung, Modellierung, Schraffuren, perspektivisch Zeichnen, Proportionen, Augenmaß, Nachahmung, Vorbilder, Wunschbilder... Die Themen und Techniken des Zeichnens öffnen so viele Möglichkeiten. Wir zeichnen, schneiden, kleben und montieren immer dienstags in der Künstlerwerkstatt. Dort gibt es eine große Auswahl an Arbeitsgeräten, Materialien und Werkbeispielen und ein anregendes Umfeld. Das gemeinsame Zeichnen schafft Konzentration. Und die Gespräche in der Gruppe bringen unterschiedliche Erfahrungen, Sichtweisen und Ideen zusammen. Wir freuen uns über noch mehr Interessierte!
Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS Rheinfelden angeboten.
Leitung: Ruth Loibl
8x dienstags, ab 17.03.2020, 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

- 2.074 Meditatives Malen**
Zur Ruhe kommen. Mit dem Stift/Pinsel das Innere nach außen lassen. Ohne Anstrengung. Einfach fließen lassen. Verschiedene Techniken ausprobieren
Bitte ein Kissen, eine Matte und etwas zu Trinken mitbringen.
Materialkosten: 15,00 €
Leitung: Felicitas Schöne, Heilpraktikerin
So., 16.02.2020, 10:00 - 17:00 Uhr
Atelier Felicitas Schöne
Gebühr: 59,00 €

TEXTILES GESTALTEN UND NÄHEN

- 2.091 Textiles Gestalten und Patchwork:**
Alles Uni – aber bestimmt nicht einfarbig
Betrachtet man einen Quilt, sind die Farben das erste, was ins Auge fällt und Eindruck hinterlässt. Die Auswahl, die Anordnung und die Gewichtung der Farben bestimmen die Gestaltung und somit das Aussehen. In diesem Kurs wollen wir bewusst nur mit Unis oder marmorierten Stoffen arbeiten, sie ordnen und ganz bestimmt einsetzen, um mit einfachen Anordnungen und Mustern große Wirkung zu erzielen.
Mitzubringen: Patchworkstoffe aus Baumwolle 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 03.03.2020, 19:00 - 21:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 87,00 € ggf. zzgl. Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

- 2.0911 Textiles Gestalten und Patchwork:**
Alles Uni – aber bestimmt nicht einfarbig
Wie Kurs 2.091
Leitung: Käthe Gsellinger
4x mittwochs, ab 04.03.2020, 19:00 - 21:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 87,00 € ggf. zzgl. Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

- 2.092 Textiles Gestalten und Patchwork:**
Schönes aus meiner Restekiste!
Mal ein ganzer Streifen, mal ein paar Quadrate... beim Patchen bleibt öfter mal was übrig und wandert in die Restekiste. Aus diesen Überbleibseln fertigen wir neue Quilttops, die sich prima für Taschen, Kissen oder kleine Läufer und Decken eignen. Wie dabei alte und neue Patchworktechniken eingesetzt und angewendet werden, lernen wir in diesem Kurs.
Mitzubringen: Patchworkstoffe aus Baumwolle ohne Stretch, Restblöcke oder angefangene Projekte, 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 21.04.2020, 19:00 - 21:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 87,00 € ggf. zzgl. Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

- 2.0921 Textiles Gestalten und Patchwork:**
Schönes aus meiner Restekiste!
Wie Kurs 2.092
Leitung: Käthe Gsellinger
4x mittwochs, ab 22.04.2020, 19:00 - 21:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 87,00 € ggf. zzgl. Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

- 2.0970 Spaß am Nähen – Kindernähkurs ab 9 Jahre**
Der Kurs ist für Kinder: Anfänger
junge vhs Für alle die gerne nähen lernen möchten. Wir nähen kleine Projekte und beginnen mit einem einfachen Kissenbezug. Danach nähen wir ein freches Monster und einen gefütterten Turnbeutel.
Zum Mitbringen: Schere, Bleistift, Geodreieck, Lineal, Wasserfarbkasten, Pinsel, Stoff 40 x 40 für Kissen und Turnbeutel, Garn, Kordel. Material für das Monster bringt Kursleiterin mit. Eigene Nähmaschine mitbringen.
Leitung: Susanne Walter, Dipl. Ing. Bekleidungstechnik
Montag, 06.04.2020, 09:30 - 16:30 Uhr
Dienstag, 07.04.2020, 09:30 - 16:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 96,00 € inklusive Materialkosten für das Monster

- 2.0971 Spaß am Nähen – Kindernähkurs ab 10 – Osterferien**
Der Kurs ist für Teens: Anfänger mit Nährgrundkenntnissen
junge vhs Ich nähe mir ein Sommerkleid - Sommeroutfit! Ob Du ein Kleid mit oder ohne Ärmel nähen möchtest, entscheidest Du ganz alleine! Auf jeden Fall sind alle Modelle, die ich für Euch ausgesucht habe, luftige mitwachsende Sommerkleider - Sommeroutfits, schnell genäht und angenehm zu tragen.
Zum Mitbringen: Nähmaschine, Stecknadeln, Nähgarn, Stoff, Schere, Maßband
Leitung: Susanne Walter, Dipl. Ing. Bekleidungstechnik
Mittwoch, 08.04.2020, 09:30 - 16:30 Uhr
Donnerstag, 09.04.2020, 09:30 - 16:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 93,00 € inklusive Materialkosten für Schnittpapier, Vlieseline, Gummi, Garn

- 2.0972 Spaß am Nähen in den Ferien – Kindernähkurs ab 10 - Pfingstferien**
Der Kurs ist für Teens: Anfänger mit Nährgrundkenntnissen
junge vhs Wie Kurs 2.0971
Leitung: Susanne Walter, Dipl. Ing. Bekleidungstechnik
Dienstag, 02.06.2020, 09:30 - 16:30 Uhr
Mittwoch, 03.06.2020, 09:30 - 16:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 96,00 € inklusive Material für Schnittpapier, Vlieseline, Gummi, Garn

- 2.0973 Spaß am Nähen in den Ferien – Kindernähkurs ab 10 – Sommerferien**
Der Kurs ist für Teens: Anfänger mit Nährgrundkenntnissen
junge vhs Wie Kurs 2.0971
Leitung: Susanne Walter, Dipl. Ing. Bekleidungstechnik
Montag, 03.08.2020, 09:30 - 16:30 Uhr
Dienstag, 04.08.2020, 09:30 - 16:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 96,00 € inklusive Material für Schnittpapier, Vlieseline, Gummi, Garn



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.

STOFFTRUHE
Inh. Barbara Weiss
Friedrichstr. 9
79650 Schopfheim
Tel. 07622 - 61 622
Fax 07622 - 15 67
info@stofftruhe-schopfheim.de
www.stofftruhe-schopfheim.de

2.0981 Trockenfilzen für Kinder (8 - 10 Jahre)

Ostern ist bald und wir wollen mit der Filznadel ein schönes Ei oder ein Osterhäschen herstellen. Oder vielleicht lieber ein anderes Tier? Fast alles ist möglich. Wir arbeiten mit luftiger Schafwolle, bunt, naturfarben oder gelockt, und der Filznadel.

Bitte etwas zu Trinken mitbringen.

Leitung: Beate Felgenhauer

Fr., 27.03.2020, 15:00 - 17:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 25,00 € zzgl. 4,00 € Materialkosten,

diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

2.0982 Nassfilzen macht Spaß (6 - 8 Jahre)

Warmes Wasser, Seife, luftige Schafwolle und unsere Hände sind unsere Werkzeuge zum Nassfilzen. Wir spüren hautnah wie sich die Wolle verfestigt und zu einem schönen Gebrauchsgegenstand wird wie z.B. einem bunten Stiftehalter. Lass Dich überraschen.

Bitte zwei alte Handtücher und Trinken mitbringen.

Leitung: Beate Felgenhauer

Sa., 28.03.2020, 09:30 - 12:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 25,00 € zzgl. 6,00 € Materialkosten,

diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

2.0983 Nassfilzen macht Spaß (8 - 10 Jahre)

Warmes Wasser, Seife, luftige Schafwolle und unsere Hände sind unsere Werkzeuge zum Nassfilzen. Wir spüren hautnah wie sich die Wolle verfestigt und zu einem schönen Gebrauchsgegenstand wird wie z.B. einem Fadenspiel. Lass Dich überraschen.

Bitte zwei alte Handtücher und Trinken mitbringen.

Leitung: Beate Felgenhauer

Sa., 28.03.2020, 14:30 - 17:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 25,00 € zzgl. 6,00 € Materialkosten,

diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

KREATIVES GESTALTEN

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., 20.06.2020, 11:00 - 16:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 39,50 € zzgl. Materialkosten, diese sind direkt in bar

bei der Kursleitung zu entrichten und richten sich nach dem

individuellen Verbrauch

2.102 Mosaik macht Freude

Wir arbeiten in kleinem Kreis (6 TN) in meinem Atelier. Bitte Essen/Trinken mitbringen, damit wir flexibel sind. Material ist vorhanden, kann aber auch mitgebracht werden. Wir arbeiten zuerst an einem Teller. Materialkosten je nach Bedarf.

Leitung: Felicitas Schöne, Heilpraktikerin

Sa.-So. 21.03.2020, 09:30 - 16:00 Uhr, 2x

Atelier Felicitas Schöne

Gebühr: 89,00 €

Bild Mosaik



junge vhs



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.



AOK – Die Gesundheitskasse Hochrhein-Bodensee



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 Dozent/innen liegen die Preislisten vor.

Immer wieder gibt es Anfragen von Kursteilnehmer/innen zu der Bezuschussung unserer Gesundheitskurse durch Krankenkassen.

Hier 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 Qualitäts-Zertifikat 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.



Die AOK Baden-Württemberg beteiligt sich nicht an der ZPP-Systematik und prüft selbst. Die VHS Schopfheim und die AOK Hochrhein-Bodensee haben eine entsprechende Kooperation getroffen. Hierdurch fördert die AOK die in diesem Programmheft extra gekennzeichneten Kurse.

ENTSPANNUNG

Vormittag

3.01213 Aktive Mittagspause mit Qi Gong / Tai Chi

Qi Gong ist eine ruhige Bewegungsform aus der TCM, die den Körper sanft durch Bewegung entspannt, Verspannungen löst und den Kopf frei macht, um den weiteren Alltag gestärkt zu meistern. Bitte mitbringen: Leichte Schuhe, Turnschlappchen oder rutschfeste Socken.

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
17x dienstags, ab 18.02.2020, 12:15 - 13:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U1
Gebühr: 55,00 €

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 mitbringen: Rutschfeste Socken oder leichte Schuhe mit glattem Profil.
Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
17x donnerstags, ab 20.02.2020, 08:30 - 09:45 Uhr
DRK-Raum, Belchenstr. 63
Gebühr: 87,00 €



Abend

3.01212 Entspannung im Alltag – Zeit für mich (Kleingruppe)

Eine kleine Pause im Alltag, die Wohlspannung entdecken. Atemübungen und kleine Meditationen stimmen uns ein. Aus der Progressiven Muskelentspannung und dem Autogenen Training erhalten Sie praktische und sofort umsetzbare Übungen für den Alltag.

An diesen Übungsabenden haben Sie die Gelegenheit, dies zu erlernen, um es dann in Ihrem täglichen Ablauf zu integrieren und nachhaltig anwenden zu können. Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe ist auch ein wichtiger Baustein und verbessert die Reflexion des eigenen Erlebens.

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

Leitung: Margarete Schmidt
6x dienstags, ab 10.03.2020, 18:45 - 19:45 Uhr
Kulturfabrik, Raum U1
Gebühr: 38,00 €



3.01214 Qi Gong/Tai Chi – bewegte Meditation

Wie Kurs 3.01202

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
17x dienstags, ab 18.02.2020, 20:00 - 21:15 Uhr
DRK-Raum, Belchenstr. 63
Gebühr: 87,00 €

3.01230 Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke und warme Socken.
Leitung: Colette Prevoo
10x donnerstags, ab 20.02.2020, 19:45 - 20:45 Uhr
DRK-Raum, Belchenstr. 63
Gebühr: 46,00 €

YOGA

Vormittag

3.01267 Yoga sanft – ein langsamer Yogastil



Yoga sanft ist ein ruhiger und bequemer Yogastil, um Stress abzubauen und neue Energien zu tanken.

Mit ganzheitlichen Körperhaltungen, Atem- und Entspannungstechniken gelangen Sie zu einer tiefen Entspannung und Ruhe.

Die Haltungen werden mit wenig oder nahezu ohne große Muskelaktivität ausgeführt und mit wenig Anstrengung eingenommen und gehalten. Wie in anderen Yogaformen üben wir verschiedene Formen der Haltungen – teilweise unterstützt mit Yogahilfsmitteln – und die Wirbelsäule wird in alle Richtungen bewegt. Muskeln, Sehnen und Bänder werden sanft gedehnt und die Bewegungsfähigkeit und Flexibilität erhöht. Durch das ruhige Halten der Körperhaltungen - teilweise mit Unterstützung diverser Hilfsmittel (Kissen, Decken, Gurte, Blöcke und ggf. Polster) können alle Muskeln losgelassen werden und entspannen. Stress wird abgebaut.

Yoga sanft ist für alle Level – vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen – möglich und bietet auch bei körperlichen Einschränkungen eine achtsame und erholsame Yogapraxis.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Meditationskissen (oder dickes, hartes Kissen), Decke und wenn vorhanden Yogablöcke, Yogagurt, Yogapolster – die Hilfsmittel können ggf. über die Kursleiterin bezogen werden.

Leitung: Dagmar Dierolf
8x montags, ab 17.02.2020, 08:45 - 10:00 Uhr
DRK-Raum, Belchenstr. 63
Gebühr: 41,00 €



3.01268 Yoga sanft – ein langsamer Yogastil



Wie Kurs 3.01267
Leitung: Dagmar Dierolf
8x montags, ab 17.02.2020, 10:15 - 11:30 Uhr
DRK-Raum, Belchenstr. 63
Gebühr: 41,00 €

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. Vorkenntnisse sind erwünscht!

Bitte mitbringen: Matte und Decke.

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
17x dienstags, ab 18.02.2020, 08:15 - 09:45 Uhr
Kulturfabrik, Raum U1
Gebühr: 104,00 €

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 mitbringen: Gymnastikmatte.

Leitung: Regina Loreth
15x dienstags, ab 18.02.2020, 08:15 - 09:45 Uhr
DRK-Raum, Belchenstr. 63
Gebühr: 92,00 €

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 mitbringen: Gymnastikmatte.

Leitung: Regina Loreth
15x dienstags, ab 18.02.2020, 10:00 - 11:30 Uhr
DRK-Raum, Belchenstr. 63
Gebühr: 92,00 €

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 mitbringen: Bequeme Kleidung, Sitzkissen und eine Decke.
Leitung: Gabi Andlauer
15x mittwochs, ab 19.02.2020, 08:30 - 10:00 Uhr
DRK-Raum, Belchenstr. 63
Gebühr: 92,00 €

3.01244 Hatha Yoga - auch für Anfänger/innen geeignet

Wie Kurs 3.01243
Leitung: Gabi Andlauer
15x mittwochs, ab 19.02.2020, 10:30 - 11:45 Uhr
DRK-Raum, Belchenstr. 63
Gebühr: 77,00 €

Nachmittag

3.01248 Entspannungstraining für Kinder

NEU
Kleine Kinder – große Welt.
Reizüberflutung, langsam zu den Großen zu gehören oder einfach auch der Alltag, all das kann für Kinder eine Herausforderung bedeuten.

Beim Kinder-Entspannungstraining können Kinder ihr Gespür für sich selbst und ihre Bedürfnisse trainieren und auf kindgerechte Art und Weise entspannen, hierbei fließen auch ganz spielerisch einige Yoga-Übungen mit ein.

Der Kurs ist für Kinder zwischen 3 und 5 Jahren geeignet. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und rutschfeste Socken

Leitung: Alessandra Mandiello
10x mittwochs, ab 19.02.2020, 17:15 - 18:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U1
Gebühr: 41,00 €

Abend

3.01245 Stressless-Yoga

Yoga beschäftigt sich mit der Gesamtheit des Menschen: Körper, Geist und Seele.

Bei Stressless-Yoga werden Elemente des Hatha-Yoga mit Elementen aus autogenem Training und progressiver Muskelrelaxation, mit Visualisierungen und Meditation verbunden. Das bewirkt einen effektiven Stressabbau und die innere und äußere Regeneration, womit die innere und die äußere Balance im Alltag gefördert werden.

Bitte mitbringen: Warme Socken, eine Decke und eine Yoga- oder Gymnastikmatte
Leitung: Alessandra Mandiello
12x dienstags, ab 18.02.2020, 19:30 - 21:00 Uhr
Freie Waldorfschule, Musiksaal, 2. OG
Gebühr: 73,00 €

3.01246 Yoga für Anfänger/innen 60+

NEU

In diesem Yoga-Kurs werden die körperliche Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die Koordination angestrebt, Geist und Seele werden erfrischt.

Eine Mischung aus leichten Yoga-Übungen soll Kraft und Ruhe spenden, Ihre Energie wird zentriert. Hierbei liegt der Fokus auf Achtsamkeit, der Atmung und der Freude an Bewegung.

Ziel ist es, sich selbst besser zu ordnen und mit sich und der Umwelt in Einklang zu kommen.

Bitte mitbringen: Warme Socken, eine Decke und eine Yoga- oder Gymnastikmatte
Leitung: Alessandra Mandiello
10x donnerstags, ab 20.02.2020, 19:00 - 20:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U1
Gebühr: 61,00 €

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 mitbringen: Matte und Decke.
Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
17x montags, ab 17.02.2020, 20:00 - 21:30 Uhr
Freie Waldorfschule, Eurythmieraum II, 1. OG
Gebühr: 104,00 €

3.01251 Hatha Yoga – für die Wirbelsäule

Ein Kurs für alle, die Freude an der Beweglichkeit ihres Körpers haben, sich innere Ruhe und Ausgeglichenheit wünschen. In diesem Kurs wird besonderer Wert auf den achtsamen Umgang mit der Wirbelsäule gelegt.

Bitte mitbringen: Warme Decke und Sitzkissen, bequeme Kleidung.
Leitung: Gabi Andlauer
15x dienstags, ab 18.02.2020, 17:30 - 19:00 Uhr
Freie Waldorfschule, Eurythmieraum II, 1. OG
Gebühr: 92,00 €

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 für diesen Kurs notwendig!
Bitte mitbringen: Matte, Decke und – falls vorhanden – Yogablock.
Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
17x mittwochs, ab 19.02.2020, 18:00 - 19:30 Uhr
Freie Waldorfschule, Eurythmieraum I, EG
Gebühr: 104,00 €

3.01254 Yin Yoga

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

Bitte mitbringen: Matte, Decke und – falls vorhanden – Sitzkissen und Yogablöcke.
Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
17x mittwochs, ab 19.02.2020, 19:45 - 21:15 Uhr
Altes Rathaus Fahrna, Hauptstr. 255
Gebühr: 104,00 €



3.01255 Chi Yoga

Wie Kurs 3.01240
Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
17x donnerstags, ab 20.02.2020, 18:30 - 20:00 Uhr
Freie Waldorfschule, Eurythmieraum I, EG
Gebühr: 104,00 €

3.01256 Rücken-Yoga für Männer und Frauen

Männer und Yoga? Aber klar doch!

Yoga ist das beste Extra für die muskuläre und geistige Balance. Die perfekte Ergänzung zur täglichen Arbeit, denn neben Kraft, Konzentration, Koordination und Flexibilität wirkt Yoga stressreduzierend, entspannend. Es stärkt den Rücken und somit auch das persönliche Wohlbefinden. Gönnen Sie sich diese Auszeit, Yoga wirkt.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, man(n) sollte nur offen sein für Neues.

Bitte mitbringen: Handtuch, Decke, Matte und bequeme Kleidung.
Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
17x donnerstags, ab 20.02.2020, 20:00 - 21:00 Uhr
Freie Waldorfschule, Eurythmieraum I, EG
Gebühr: 77,00 €

3.01264 Workshop: Frühjahrskur für Körper, Geist und Seele

Der Frühling kommt zurück, die Tage werden länger und heller, die Natur erwacht. Der richtige Zeitpunkt, den Körper zu entschlacken, zu reinigen und mit frischer Energie zu versorgen.

Mit speziellen Übungen aus Yoga, Tai Chi, Qigong und Tanz bringen wir uns achtsam wieder in Schwung. Sie lernen wirksame Reinigungsrituale für Körper und Geist kennen und erhalten typgerechte Ernährungstipps aus der Ayurveda und chinesischen Medizin. Was wir Essen, hat direkten Einfluss auf unser geistiges und körperliches Wohlergehen. Mit der Kombination aus Bewegung, Kenntnis des eigenen Bio-rhythmus und Ernährung können wir mit frischer Energie das Frühjahr positiv starten. Entspannungstechniken zum Genießen und die Seele baumeln lassen runden diese Frühjahrskur ab.
Bitte mitbringen: Decke und warme Socken.

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
Fr., 06.03.2020, 18:30 - 21:30 Uhr
Sa., 07.03.2020, 09:00 - 18:00 Uhr
DRK-Raum, Belchenstr. 63
Gebühr: 124,00 €



3.01260 Workshop: Tanz dich frei – 5-Rhythmen-Tanz

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

Lass dich inspirieren, es lohnt sich!

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

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
Fr., 14.02.2020, 18:30 - 20:30 Uhr
Altes Rathaus Fahrnau, Hauptstr. 255
Gebühr: 21,00 €

3.01261 Workshop: Tanz dich frei – 5-Rhythmen-Tanz

Wie Kurs 3.01260

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
Fr., 24.04.2020, 18:30 - 20:30 Uhr
Altes Rathaus Fahrnau, Hauptstr. 255
Gebühr: 21,00 €

3.01262 Workshop: Tanz dich frei – 5-Rhythmen-Tanz

Wie Kurs 3.01260

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
Fr., 19.06.2020, 18:30 - 20:30 Uhr
Altes Rathaus Fahrnau, Hauptstr. 255
Gebühr: 21,00 €

3.01263 Workshop: Tanz dich frei – 5-Rhythmen-Tanz

Wie Kurs 3.01260

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
Fr., 31.07.2020, 18:30 - 20:30 Uhr
Altes Rathaus Fahrnau, Hauptstr. 255
Gebühr: 21,00 €

GYMNASTIK

Vormittag

3.02100 Beweglich und fit bis ins hohe Alter 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 Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
17x montags, ab 17.02.2020, 09:30 - 10:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U1
Gebühr: 77,00 €

3.02201 Beckenbodentraining am Vormittag

Ein Training zur Festigung und Stabilisierung der gesamten Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur. Ein Rundum-Übungsprogramm mit Entspannungsübungen zum Abschluss.

Bitte mitbringen: Ein kleines Kissen und ein Handtuch.

Leitung: Gisela Keil
16x mittwochs, ab 19.02.2020, 08:45 - 09:45 Uhr
Kulturfabrik, Raum U1
Gebühr: 73,00 €

3.02130 Eltern-Baby-Gymnastik (bis 2 Jahre)

Sowohl Väter als auch Mütter dürfen sich hier zusammen mit ihrem Baby für ihre Gesundheit bewegen. Gezielte Gymnastikübungen im Stand und auch am Boden formen die Figur und stärken den Rücken. Unter dem Motto "Miteinander tanzen, toben, singen, erleben, lernen, entdecken, Sinne fördern" erleben die Babys eine intensive und abwechslungsreiche Kurszeit.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Hinweis: Dieser Kurs findet auch während der Schulferien statt.

Leitung: Sigrid Anti
6x freitags, ab 21.02.2020, 10:00 - 10:45 Uhr
Maibergsaal, Enkenstein, Maibergstraße 14
Gebühr: 63,00 € für ein Elternteil mit einem Kind



3.02131 Eltern-Baby-Gymnastik (bis 2 Jahre)

Wie Kurs 3.02130

Hinweis: Dieser Kurs findet auch während der Schulferien statt.

Leitung: Sigrid Anti

6x freitags, ab 24.04.2020, 10:00 - 10:45 Uhr

Maibergsaal, Enkenstein, Maibergstraße 14

Gebühr: 63,00 € für ein Elternteil mit einem Kind

Abend

3.02120 Bewegung neu (wieder) erfahren

Raus aus dem Sessel und Spaß an der Bewegung finden. Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger jeden Alters (keine Kinder). Personen, die sich lange nicht oder noch nie sportlich bewegt haben, finden in diesem Kurs Gleichgesinnte, um in ein bewegtes Leben zu starten. Spaß darf dabei natürlich nicht fehlen. Kondition, Beweglichkeit und Kraft werden in einem ungezwungenen Umfeld aufgebaut. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Maximal 10 Teilnehmer/innen!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken.

Leitung: Ute Günther

10x montags, ab 02.03.2020, 18:00 - 18:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 49,00 €

3.02121 Bewegung für Menschen mit erhöhtem BMI

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

Maximal 10 Teilnehmer/innen!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken.

Leitung: Ute Günther

10x donnerstags, ab 05.03.2020, 18:00 - 18:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 49,00 €

3.02181 Step und Kraft – für Einsteiger/innen

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

Bitte mitbringen: Isomatte.

Leitung: Silvia Sauer

12x dienstags, ab 17.03.2020, 17:15 - 18:15 Uhr

Hülschenmatthalle Eichen, Webergasse 2

Gebühr: 55,00 €

3.02182 Step und Kraft - für Teilnehmer/innen mit Erfahrung

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

Nach einem kurzen Warm-Up werden wir kleine Choreographien erarbeiten. Danach werden Kräftigungsübungen für den ganzen Körper absolviert. Dehnungsübungen runden die Stunde ab. Dieser Kurs ist nicht für Neueinsteiger/innen geeignet.

Dieser Kurs ist nicht für Neueinsteiger/innen geeignet.

Bitte mitbringen: Isomatte.

Leitung: Silvia Sauer

12x dienstags, ab 17.03.2020, 18:15 - 19:15 Uhr

Hülschenmatthalle Eichen, Webergasse 2

Gebühr: 55,00 €

RÜCKENGESUNDHEIT

Vormittag

3.02200 Bodywork Rücken

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

Bitte mitbringen: Matte.

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

17x dienstags, ab 18.02.2020, 10:00 - 11:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 87,00 €

Abend

3.02211 Rückenfit – Mit Spaß zu einem gesunden Rücken

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

Leitung: Ute Günther

14x mittwochs, ab 04.03.2020, 18:30 - 19:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 64,00 €

3.02212 Rückenfit – Mit Spaß zu einem gesunden Rücken

Wie Kurs 3.02211

Leitung: Ute Günther

14x mittwochs, ab 04.03.2020, 19:35 - 20:35 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 64,00 €

PILATES

Vormittag

3.02300 Pilates und Faszientraining

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

Während im Pilates die Rumpfmuskulatur mit Schwerpunkt auf die Körpermitte im Vordergrund steht, 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. Vorkenntnisse sind erwünscht!

Bitte mitbringen: Matte.

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

17x montags, ab 17.02.2020, 08:15 - 09:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 87,00 €

3.02301 Pilates für Einsteiger

NEU

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen (primär Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur). Pilates ist ebenfalls eine ideale Ergänzung zu Sportarten, in denen nur die oberflächlichen, großen Muskelgruppen zum Einsatz kommen.

Wir werden in diesem Kurs die Pilates-Methode von Grund auf kennen lernen, somit sind keine Vorkenntnisse notwendig. Pilates ist im Prinzip für jeden geeignet, alt oder jung, trainiert oder nicht. Alles was man braucht ist die Freude an der Bewegung. Bitte mitbringen: Eine Matte und ausreichend zu trinken.

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

12x donnerstags, ab 05.03.2020, 09:30 - 10:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 55,00 €

3.02302 Pilates für Einsteiger

NEU

Wie Kurs 3.02301

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

12x donnerstags, ab 05.03.2020, 10:45 - 11:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 55,00 €

3.02303 Pilates Flow

NEU

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

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

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

17x donnerstags, ab 20.02.2020, 10:00 - 11:00 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 77,00 €



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



Barbara Focks
Naturheilpraxis

- Klassische Homöopathie
- Ohr-Akupunktur
- Fußreflexzonentherapie 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

Abend

3.02310 Pilates Flow

Wie Kurs 3.02303

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
17x montags, ab 17.02.2020, 18:30 - 19:45 Uhr
Freie Waldorfschule, Eurythmieraum II, 1. OG
Gebühr: 87,00 €

3.02304 Pilates

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

Hinweis: Kein Kurs am 09.03.2020

Leitung: Melitta Schröder

14x montags, ab 17.02.2020, 20:00 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 64,00 €

3.02305 Pilates und Faszientraining

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

Während im Pilates die Rumpfmuskulatur mit Schwerpunkt auf der Körpermitte im Vordergrund steht, werden beim Faszien-Training das Bindegewebe und die Faszien aktiviert, Verspannungen gelöst und die Stabilität des Körper gesteigert. Das Faszien-Training mit der Rolle ist ein Training mit dem eigenen Körpergewicht. Entsprechend ist eine gewisse Grundkraft von Stütz- und Haltemuskulatur des Körpers Voraussetzung.

Die Kombination von Pilates und Faszien-Training führt zu einer verbesserten Körperhaltung, innerer Stärke und verbesserter Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Matte.

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
17x dienstags, ab 18.02.2020, 18:30 - 19:45 Uhr
DRK-Raum, Belchenstr. 63
Gebühr: 87,00 €

3.02309 Pilates Flow

Wie Kurs 3.02303

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
17x dienstags, ab 18.02.2020, 17:30 - 18:30 Uhr
DRK-Raum, Belchenstr. 63
Gebühr: 77,00 €

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.

Bitte mitbringen: Ein Handtuch und ein kleines Kissen.

Leitung: Gisela Keil

16x dienstags, ab 18.02.2020, 20:00 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 73,00 €

3.02307 Pilates

Wie Kurs 3.02304

Leitung: Simone Litschgi

14x donnerstags, ab 20.02.2020, 18:00 - 19:00 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 64,00 €

3.02308 Pilates

Wie Kurs 3.02304

Hinweis: Kein Kurs am 09.03.2020

Leitung: Melitta Schröder

14x montags, ab 17.02.2020, 19:00 - 20:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 64,00 €

ZUMBA

3.02660 ZUMBA®

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

Leitung: Alexandra Crnjac

18x montags, ab 17.02.2020, 18:45 - 19:45 Uhr

Festhalle Fahrnau, Turnstr. 15, Gebühr: 119,00 €

OUTDOOR

3.02670 Nordic Walking am Vormittag

Nordic Walking ist maßgeschneidert für die Ansprüche, die das 21. Jahrhundert an uns stellt. Nordic Walking ist für jeden erlernbar, außerordentlich effektiv und heißt Bewegung, mehr Energie, mehr Lebensfreude, mehr Kraft und Ausdauer. Von dieser Bewegungsform profitieren Körper und Seele.

Sie sind Neu- oder Wiedereinsteiger oder wollen Ihre Technik 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.

Die Stöcke können bei der Kursleiterin geliehen werden.

Leitung: Christiane Wisniewski

5x donnerstags, ab 05.03.2020, 08:30 - 10:00 Uhr

Treffpunkt Freibad, Schopfheim, Parkplatz 1

Gebühr: 48,00 €



3.02672 Inlineskating

Inliner Sicherheits- und Fahrtraining für Familien, Jugendliche, Kinder, Erwachsene, Oma, Opa...

In diesem Kurs üben Anfänger/innen abwechslungsreich und spielerisch die Grundfähigkeiten zum Thema Inliner. So lernen die Teilnehmenden das Gleichgewicht zu halten, anzutreiben, zu bremsen, auszuweichen, zu fallen und aufzustehen.

Jeder Teilnehmende sollte seine eigenen Inliner mit Bremsblock sowie entsprechende Schutzkleidung mitbringen.

Leitung: Sigrid Anti

3x sonntags, ab 03.05.2020, 15:00 - 15:45 Uhr

Treffpunkt: Kulturfabrik

Gebühr: 21,00 €

3.02673 Inlineskating

Wie Kurs 3.02672

Leitung: Sigrid Anti

3x sonntags, ab 07.06.2020, 17:00 - 17:45 Uhr

Treffpunkt: Kulturfabrik

Gebühr: 21,00 €

3.02671 Nordic Walking am Abend

mit der Nordic-ALFA-Technik und der 7-Step-Methode in die richtige Richtung gehen! Nordic Walking ist maßgeschneidert für die Ansprüche, die das 21. Jahrhundert an uns stellt. Nordic Walking ist für jeden erlernbar, 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 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.

Die Stöcke können bei der Kursleiterin geliehen werden.

Leitung: Christiane Wisniewski

4x mittwochs, ab 06.05.2020, 18:00 - 19:30 Uhr

Treffpunkt Freibad, Schopfheim, Parkplatz 1

Gebühr: 38,00 €

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 gute Laune.

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

Leitung: Christiane Wisniewski

So. 16.02.2020 – Uhrzeit und Treffpunkt werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Talstation der Belchenseilbahn

Gebühr: 43,00 € inkl. Frühstück.

Anmeldeschluss: 03.02.2020 (Bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss entstehen Stornokosten)



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 (2-3 Jahre)

Leitung: Bernd Elsässer

In diesen Kursen 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.

Kids AQUA Power (5-8 Jahre)

Leitung: Bernd Elsässer

Auspowern, Toben, Spiel mit dem Ball, Staffeln, Wettkämpfe, Hindernisparcour unter und über Wasser, Abschleppen von anderen, Aerobic auf Musik, nach Schätzen tauchen, rutschen und auch verschiedene Sprünge – wie z. B. Köpfer, viele AQUA-Power-Geräte.

Begleitpersonen der teilnehmenden Kinder in diesem Kurs dürfen gerne im Vorraum warten.

Bitte beachten: Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist das Seepferdchenabzeichen!

Kurse im HALLENBAD MAULBURG (Wassertemperatur 32° C)

4 Termine: 50,00 € zzgl. Eintritt

5 Termine: 62,00 € zzgl. Eintritt

6 Termine: 74,00 € zzgl. Eintritt

Kurse im FREIBAD SCHOPFHEIM, Hallenbad

4 Termine: 38,00 € zzgl. Eintritt

5 Termine: 48,00 € zzgl. Eintritt

6 Termine: 58,00 € zzgl. Eintritt

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



3.02910 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

4x samstags, ab 22.02.2020, 11:00 - 11:45 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

3.02911 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

Leitung: Bernd Elsässer
6x samstags, ab 25.04.2020, 09:30 - 10:15 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

3.02912 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

5x donnerstags, ab 07.05.2020, 10:00 - 10:45 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad, Schlattholzstraße 24

3.02913 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

5x donnerstags, ab 07.05.2020, 10:45 - 11:30 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad, Schlattholzstraße 24

3.02914 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

5x samstags, ab 09.05.2020, 09:10 - 09:55 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad, Schlattholzstraße 24

3.02915 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

5x samstags, ab 09.05.2020, 10:00 - 10:45 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad, Schlattholzstraße 24

3.02916 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

5x samstags, ab 09.05.2020, 10:50 - 11:35 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad, Schlattholzstraße 24

3.02917 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

5x mittwochs, ab 13.05.2020, 10:00 - 10:45 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad, Schlattholzstraße 24

3.02918 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

5x mittwochs, ab 13.05.2020, 10:45 - 11:30 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad, Schlattholzstraße 24

3.02919 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

5x mittwochs, ab 17.06.2020, 10:00 - 10:45 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad, Schlattholzstraße 24

3.02920 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

5x mittwochs, ab 17.06.2020, 10:45 - 11:30 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad, Schlattholzstraße 24

3.02921 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

5x donnerstags, ab 18.06.2020, 10:00 - 10:45 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad, Schlattholzstraße 24

3.02922 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

5x donnerstags, ab 18.06.2020, 10:45 - 11:30 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad, Schlattholzstraße 24

3.02923 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

5x samstags, ab 20.06.2020, 09:10 - 09:55 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad, Schlattholzstraße 24

3.02924 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

5x samstags, ab 20.06.2020, 10:00 - 10:45 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad, Schlattholzstraße 24

3.02925 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

5x samstags, ab 20.06.2020, 10:50 - 11:35 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad, Schlattholzstraße 24

3.02926 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

5x mittwochs, ab 22.07.2020, 10:00 - 10:45 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad, Schlattholzstraße 24

3.02927 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

5x mittwochs, ab 22.07.2020, 10:45 - 11:30 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad, Schlattholzstraße 24

3.02928 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

5x donnerstags, ab 23.07.2020, 10:00 - 10:45 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad, Schlattholzstraße 24

3.02929 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

5x donnerstags, ab 23.07.2020, 10:45 - 11:30 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad, Schlattholzstraße 24

3.02930 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

5x samstags, ab 25.07.2020, 09:10 - 09:55 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad, Schlattholzstraße 24

3.02931 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

5x samstags, ab 25.07.2020, 10:00 - 10:45 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad, Schlattholzstraße 24

3.02932 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

5x samstags, ab 25.07.2020, 10:50 - 11:35 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad, Schlattholzstraße 24

3.02935 Wassergewöhnung (Baby/Kleinkind 11 Monate - 2 Jahre)

Achtung: Kein Kurs am 14.03.2020
4x samstags, ab 22.02.2020, 10:15 - 11:00 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

3.02936 Wassergewöhnung (Baby/Kleinkind 11 Monate - 2 Jahre)

6x samstags, ab 25.04.2020, 10:15 - 11:00 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

3.02937 Wassergewöhnung (2-3 Jahre)

Achtung: Kein Kurs am 14.03.2020
4x samstags, ab 22.02.2020, 09:30 - 10:15 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

3.02938 Wassergewöhnung (2-3 Jahre)

6x samstags, ab 25.04.2020, 11:00 - 11:45 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

WASSERGYMNASTIK

Vormittag

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

16x mittwochs, ab 19.02.2020, 10:15 - 11:15 Uhr

Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs, Am Rain 6

Gebühr: 101,00 € zzgl. Eintritt

3.02941 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

13x dienstags, ab 17.03.2020, 08:45 - 09:30 Uhr

Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs, Am Rain 6

Gebühr: 61,00 € zzgl. Eintritt

3.02942 Aqua-Fitness am Morgen – 50 PLUS

Wie Kurs 3.02941

Leitung: Silvia Sauer

13x dienstags, ab 17.03.2020, 09:30 - 10:30 Uhr

Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs, Am Rain 6

Gebühr: 82,00 € zzgl. Eintritt

Abend

3.02943 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 auf 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.

Achtung: Kein Kurs am 16.03.2020

Leitung: Bernd Elsässer

10x, montags, ab 17.02.2020, 18:30 - 19:15 Uhr

Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

Gebühr: 69,00 € zzgl. Eintritt

3.02944 Wassergymnastik – Fit mit viel Power

Wie Kurs 3.02943

Achtung: Kein Kurs am 16.03.2020

Leitung: Bernd Elsässer

10x, montags, ab 17.02.2020, 19:15 - 20:00 Uhr

Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

Gebühr: 69,00 € zzgl. Eintritt

3.02945 Wassergymnastik – Fit mit viel Power

Wie Kurs 3.02943

Leitung: Bernd Elsässer

10x, donnerstags, ab 20.02.2020, 20:00 - 20:45 Uhr

Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

Gebühr: 69,00 € zzgl. Eintritt



Abmelde-Hinweis

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

GESUNDHEIT – HEILMETHODEN – WOHLFÜHLEN

Im Bereich **GESUNDHEIT – HEILMETHODEN – WOHLFÜHLEN** bietet die VHS Kurse und Veranstaltungen zu Anwendungen mit verschiedenen gesundheitsfördernden Ansätzen an – dazu gehören eventuell auch Heilmethoden, die zur Zeit noch nicht wissenschaftlich anerkannt sind.

3.04003 Workshop: Cranio Yourself

Die Craniosakrale Therapie ist eine inzwischen sehr bekannte, sanfte Therapieform, die über spezielle Berührungstechniken arbeitet. Sanft wird der craniosakrale Rhythmus stimuliert. Damit hilft sie, Blockaden und Verletzungen, sowohl körperliche als auch seelische, zu korrigieren. Wir machen gezielte Übungen, die unser craniosakrales System unterstützen, lernen den Rhythmus wahr zu nehmen, sowohl an sich selbst, als auch an anderen.

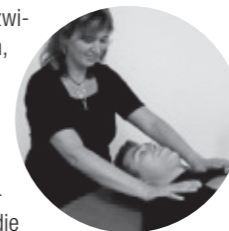
Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen und lockere Kleidung, evtl. auch ein warmes Getränk und etwas zu Essen für die Mittagspause.

Leitung: Felicitas Schöne, Heilpraktikerin

Sa., 14.03.2020, 9:30 - 16:30 Uhr

Praxis Felicitas Schöne, Hauptstraße 44, 79650 Schopfheim

Gebühr: 41,00 €



3.04004 Ich habe die Nase voll! – Wie wird sie wieder frei?

Chronisch verstopfte Nase, Sinusitis, allergischer Fließschnupfen oder allergisch bedingte Nasen-Blockade:

In diesem Kurs soll gezeigt werden, wie mit dem Intonieren von Lauten der Sprache an der Nasendurchgängigkeit gearbeitet werden kann: Denn einige Laute unserer Sprache können – bewusst intoniert – den Luftstrom durch die Nase leiten, nach und nach auch dann, wenn sie zunächst verstopft ist.

Gleichzeitig kann auch das Erlernen von Entspannung zur Nasenbefreiung führen. Die Sinusitis plagt eher in den Wintermonaten, dem allergischen Fließ- oder Stockschnupfen der Sommermonate kann vorgebeugt werden, wenn man schon in den Wintermonaten mit geeigneten Übungen beginnt.

Leitung: Ute Poland, Sprachtherapeutin, Kreatives Stressmanagement BVAKT

4x dienstags, ab 18.02.2020, 20:00 - 21:00 Uhr

Bibliothek in der Villa Jutzler, ehem. Haus Columban

Gebühr: 33,00 €

3.04006 Ein Wochenende fürs Gesicht

NEU Wir lernen die kosmetische Lymphdrainage im Gesicht kennen, aktivieren die Liftpunkte und die Meridiane im Gesicht – die Yang-Meridiane. Diese Massagen können am Partner und auch bei sich selber angewendet werden. Der Kurs beinhaltet auch Gesichtsgymnastik, Gesichtsyoga und praktische Übungen.

Der theoretische Hintergrund (Anatomie, TCM) wird ebenso besprochen. Es gibt am Ende des Kurses ein Hand-out.

Bitte mitbringen: Eine warme Decke, Wollsocken, Yoga- oder Gymnastikmatte, Schreibutensilien und etwas zu essen und zu trinken für die Pause.

Leitung: Angelika Fischer

Sa.-So. 07.03.2020, 10:00 - 16:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 98,00 €

3.04007 Ein Wochenende für die Ganzkörpermassage

NEU An diesem Wochenende lernen wir die Ganzkörpermassage kennen – eine Entspannungsmassage, die hilft zur Ruhe zu kommen, Stress abzubauen und die Batterien wieder aufzuladen. Es gibt in diesem Kurs einen Einblick in die Anatomie des Bewegungsapparates, der Muskeln usw. Der größte Teil des Kurses besteht aus der praktischen Anwendung. Diese Massage kann gut beim Partner, bei Kindern und Freunden angewendet werden.

Bitte mitbringen: Eine warme Decke, Wollsocken, Yoga- oder Gymnastikmatte, Massageöl, Handtücher und etwas zu essen und zu trinken für die Pause.

Leitung: Angelika Fischer

Sa.-So. 14.03.2020, 10:00 - 16:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 98,00 €

3.04011 Letzte Hilfe

NEU

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Obwohl die meisten Menschen sich wünschen zuhause zu sterben, stirbt der größte Teil der Bevölkerung in Krankenhäusern und Pflegeheimen.

Wir bieten einen Basis-Kurs zur Letzten Hilfe an, in dem Bürgerinnen und Bürger lernen, was sie für ihre Mitmenschen am Ende des Lebens tun können. Wissen um Letzte Hilfe und Versorgung von schwerkranken und sterbenden Menschen muss (wieder) zum Allgemeinwissen werden.

Letzte Hilfe richtet sich an ALLE Menschen, die sich über die Themen rund um Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen. Letzte Hilfe schafft Grundlagen und hilft mit, die allgemeine ambulante Palliativversorgung zu verbessern. Letzte Hilfe ist das Basiswissen für eine sorgende Gesellschaft.

Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden, denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

KURSHALTE DES LETZTE HILFEKURSES – das kleine 1x1 der Sterbebegleitung

Im Kurs sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens, natürlich werden auch Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht kurz angerissen. Wir thematisieren mögliche Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können und wie wir bei der Linderung helfen können. Wir überlegen abschließend gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen.

KURSAUFBAU

Der Kurs besteht aus vier Unterrichtseinheiten

Modul 1: Sterben als ein Teil des Lebens

Modul 2: Vorsorgen und entscheiden

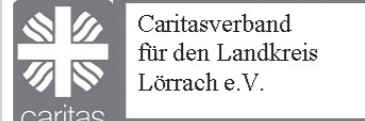
Modul 3: Leiden lindern

Modul 4: Abschied nehmen

Die Moderation erfolgt durch erfahrene und zertifizierte KursleiterInnen mit Erfahrung in der Hospiz- und Palliativversorgung.

Dieser Kurs wird in Kooperation mit dem Caritasverband für den Landkreis Lörrach e. V., Haagener Str. 17, 79539 Lörrach angeboten. Kulturfabrik, Raum U2

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



Weitere Informationen sind dort bei folgenden Ansprechpartnerinnen erhältlich:

Graziella Scholer, Fachbereichsleitung Altenhilfe/Demenz

E-Mail: graziella.scholer@caritas-loerrach.de,

Tel. +49 7621 / 9275-21

Carola Behringer, Leiterin Häuslicher Betreuungsdienst

für Menschen mit Demenz

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

Tel. +49 7621 9275-25

Internet <http://www.caritas-loerrach.de>, Fax. +49 7621 9275-38

Leitung: Carola Behringer

Mo., 16.03.2020, 17:30 - 21:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: Gebührenfrei!

3.04012 Letzte Hilfe

Wie Kurs 3.04011.

Leitung: Carola Behringer

Mo., 11.05.2020, 17:30 - 21:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

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

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: „Pflege daheim“ – Überforderung vermeiden

NEU

Die Betreuung pflegebedürftiger Angehöriger stellt vor große Herausforderungen. Wie kann ich im Spannungsfeld von Beruf, Familie, den Erwartungen der betreuten Person und den eigenen Ansprüchen an die Betreuung noch mein eigenes Leben gestalten? Das ist wichtig, denn: nur wenn es mir gut geht, kann ich auch gut betreuen!

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation von psycholog.

Beratungsstelle des DW, VHS und EEB

Hochrhein-Markgräflerland.

Für Interessierte findet in Lörrach ab 21.04.2020 ein Kurs zu diesem Thema statt. Bei Interesse wird um Kontaktaufnahme gebeten:

Diakonisches Werk im Landkreis Lörrach,

Telefon 07621 / 1572579,

Mail: petra.mader@diakonie.ekiba.de

Leitung: Petra Mader, Dipl. Sozialpädagogin und

Stefan Günther, Dipl. Psychologe

Di., 24.03.2020, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: Gebührenfrei



3.04016 Deeskalations- und Selbstverteidigungsschulung für Mädchen und Frauen

Das Team von W&P Sicherheitsmanagement setzt in den Deeskalations- und Selbstverteidigungskursen für Mädchen und Frauen auf ihre Berufserfahrungen in ihrer Ausübung als Trainer für waffenlose Selbstverteidigung beim deutschen Zoll.

Die Schulungsinhalte sind gezielt auf die physischen und psychischen Eigenschaften einer Frau angepasst und werden in realen Szenarien und Rollenspielen gezielt vermittelt.



Ziele dieser Schulung sind:

- Die gezielte Erlernung von Anhaltspunkten zur Erkennung und Einschätzung potentieller Gefahren und Risiken im Alltag
- Die gewaltlose Bewältigung von bedrohlichen Situationen durch verbale und non-verbale Deeskalationstechniken
- Erhöhung der persönlichen Sicherheit durch einfach realistische Selbstverteidigungstechniken
- Verinnerlichung und Vernetzung des Erlernten durch Umsetzung der Schulungsinhalte in realitätsnahen nachgestellten Szenarien. Lernen Sie in diesem Kurs:
- Welche Gefahren lauern im Alltag und im jeweiligen Arbeitsumfeld
- Wie man Gefahrensituationen erkennen und auch im Vorfeld vermeiden kann
- Wie leiste ich Hilfe ohne mich selbst zu gefährden
- Verbale und non-verbale Deeskalationstechniken
- Die richtige Kommunikationskultur sowie deeskalierende Kommunikationsstrategien zur Verhinderung bedrohlicher Situationen
- Die verbale Verteidigung: Erlernung von verbalen Signalen
- Die Einführung in das Notwehrrecht

Für die Teilnahme brauchen Sie keine speziellen physischen Voraussetzungen. Persönliche Ängste und andere sensible Themen behandeln wir sehr vertraulich und berücksichtigen diese in der Behandlung der Schulungsinhalte.

Leitung: W&P Sicherheitsmanagement GbR

Sa., 21.03.2020, 08:00 - 13:00 Uhr

Sa., 28.03.2020, 08:00 - 13:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 80,00 €

3.04017 Selbstverteidigung – Ü50

NEU

Macht die Kriminalität vor älteren Menschen halt? Die Antwort lautet: „Nein“. In der heutigen Gesellschaft stellen gerade Senioren aufgrund ihrer Hilfsbereitschaft, Gutgläubigkeit oder manchmal vielleicht auch Unwissenheit die idealen Opfer für Raub- oder Gewaltübergriffe da.



Ziele dieses Selbstverteidigungskurses für Senioren sind:

- Ausgeglichen, angstfrei und selbstbewusst durchs Leben gehen
- Gezielte Erlernung von Anhaltspunkten zur Erkennung und Einschätzung potentieller Gefahren und Risiken im Alltag
- Die gewaltlose Bewältigung von bedrohlichen Situationen durch verbale und nonverbale Deeskalationstechniken
- Erhöhung der persönlichen Sicherheit durch einfache realistische Selbstverteidigungstechniken
- Verinnerlichung des Erlernen durch Umsetzung der Schulungsinhalte in realitätsnahen nachgestellten Szenarien

Lernen Sie in diesem Kurs:

- Welche Gefahren lauern im Alltag: Erfahrungsaustausch und Sensibilisierung persönlicher Ängste
- Wie man Gefahrensituationen erkennen und auch im Vorfeld vermeiden kann
- Wie man durch eine deeskalierende Körperhaltung und der richtigen Stimme einen körperlichen Angriff im Vorfeld unter Umständen abwehren kann
- Die Einführung in das Notwehrrecht
- Stärkung von Autorität und Selbstbewusstsein
- Praktische Psychologie / Deeskalation
- Selbstverteidigung ohne komplizierte Techniken
- Verteidigung mit alltäglichen Gegenständen
- Abwägung zwischen Schaden und Erfolg bei Erpressung
- Verhalten bei einem Raubüberfall

In den Kursen werden auch die verschiedenen Trick Betrügereien wie z. B.:

- Der Trickdiebstahl an der Haustür
- Der Trickdiebstahl im öffentlichen Raum
- Die Gewinnmitteilung
- Der Enkeltrick

angesprochen und in das Realitätstraining mit eingebaut.

Für die Teilnahme an diesem Kurs bedarf es keinerlei Vorkenntnisse und sportliche Voraussetzung. Das Alter und die motorischen Fähigkeiten des Einzelnen werden in den Kursen berücksichtigt, sodass jeder daran teilnehmen kann.

Leitung: W&P Sicherheitsmanagement GbR

Sa., 25.04.2020, 09:00 - 13:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 48,00 €

3.04018 Pfefferspray-Schulung

NEU

Das RSG kann ein Verteidigungsmittel sein, um in der Not die Handlungsfähigkeit eines Angreifers einzuschränken bzw. zu unterbinden.

Pfeffersprays sind in Deutschland frei erhältlich aber was meistens fehlt, ist das Wissen um die korrekte Anwendung sowie weitere rechtliche Aspekte.

Bei fehlendem Handling und dem unsicheren Umgang mit dem Pfefferspray besteht die Gefahr, dass im Ernstfall falsch reagiert wird und das Hilfsmittel dadurch nicht den gewünschten Effekt bringt.

In unserer Schulung erfahren Sie alles über die theoretischen Grundlagen wie...

- Vor- und Nachteile der verschiedenen Sprays
- die Wirkungsweise des Inhaltstoffes
- die rechtlichen Aspekte / und das Notwehrrecht sowie die praktische Handhabung, wie zum Beispiel.
- die Trageweise
- das richtige Erfassen des Sprays
- und die Anwendung des Sprays.

Mit Übungssprays werden Sie im praktischen Teil darauf geschult, das Spray im Ernstfall richtig einzusetzen. Durch den sicheren Umgang mit dem Pfefferspray - welchen Sie gezielt in realitätsnahen Szenarien erlernen und vernetzen - können Sie Ihre persönliche Sicherheit in Konfliktsituationen wesentlich erhöhen.

Leitung: W&P Sicherheitsmanagement GbR

Sa., 09.05.2020, 09:00 - 12:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 65,00 €

Klaus Löbisch; Heilpraktiker
KLASSISCHE HOMÖOPATHIE



Oberfeldstr. 11, 79650 Schopfheim

Telefon: 07622 5404

info@homoeopathische-praxis-loebisch.de

3.04000 Infoabend: Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Alltag und Beruf

Achtsamkeit ist eine wache, offene und nicht wertende Ausrichtung unserer Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt im gegenwärtigen Moment. Sie kann körperlichen und seelischen Stress mindern, indem sie die Fähigkeit stärkt, im Alltag und Beruf mit uns selbst und der Umwelt im bewussten und spürbaren Kontakt zu sein. Es gibt eine Reihe Übungen, mit denen wir die Haltung und Praxis der Achtsamkeit lernen und trainieren können.

Im Vortrag stellen wir außer einer allgemeinen Einführung in die Arbeitsweise der Achtsamkeitspraxis beispielhaft auch eine der Übungen vor, die in einem achtwöchigen Kurs vertieft werden können.

Siehe Kurs Nr. (3.04001) – für den eine gesonderte Anmeldung erforderlich ist!

Für wen ist ein Achtsamkeitstraining besonders hilfreich?

Die Achtsamkeitspraxis ist eine Selbsthilfemethode, die im Alltag zu mehr Selbstfürsorge führt. Achtsamkeit ist in Konfliktsituationen zwischen Partnern, Eltern und Kindern ein Instrument, das ein konstruktiveres Miteinander ermöglicht. In der Arbeit pädagogischer, sozialer und anderer helfender Berufe sowie für pflegende Angehörige hat sich die Achtsamkeitspraxis hervorragend bewährt. Auch im professionellen und persönlichen Umgang mit Burn-out, psychosomatischen Erkrankungen, Schlafstörungen, chronischen Schmerzen und der Rückfallprophylaxe von Depressionserkrankungen ist Achtsamkeit seit einigen Jahren zu einem kostbaren Hilfsmittel geworden.

Der Vortrag kann unabhängig vom Kurs besucht werden. Für die Teilnehmer des vertiefenden Kurses dient er als Einführung in die Achtsamkeitspraxis und ist Voraussetzung für die Kursteilnahme!

Leitung: Klaus Löbisch, Homöopath, Heilpraktiker und

Renate Jäger, Psychologische Psychotherapeutin

Mi., 19.02.2020, 19:00 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

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

Anmeldung erbeten!

3.04001 Kurs: Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Alltag und Beruf



Achtsamkeit bedeutet zu allererst ganz da zu sein, wach im Kontakt mit uns selbst und unserer Umwelt. Wir können Achtsamkeit lernen, indem wir zunächst in Übungen und dann im Alltag erfahren, wie es ist, nicht mehr nur automatisch zu reagieren, sondern in der Gegenwart präsent und offen für das zu sein, was ist. Auf diese Weise stärken wir unsere Fähigkeit, im Alltag und Beruf, angemessener statt automatisch zu reagieren und zu handeln. Wir fühlen uns dann weniger gestresst und getrieben, erleben im Alltag häufiger Momente der Entspannung und Lebensfreude und im Beruf mehr Zufriedenheit und Wirksamkeit.

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 zu begegnen.

Für wen ist ein Achtsamkeitstraining besonders hilfreich?

Siehe hierzu den Text in der entsprechenden Vortragsankündigung (3.04000)!

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. Im Kurs gibt es vielfältige Hilfestellungen und Austausch über eigene Erfahrungen beim Üben.

Der Vortrag (3.04000) ist für die Kursteilnehmer als Einführung Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs!

Weitere Fragen richten Sie bitte an die Kursleiter:

Herr Löbisch, 07622 / 5404 und Frau Jäger, 07622 / 63638
Kurstermine jeweils am Donnerstag: 05.03.; 12.03.; 19.03.; 26.03.; 02.04.; 23.04.; 30.04.; 07.05.2020.

Leitung: Klaus Löbisch, Homöopath, Heilpraktiker und

Renate Jäger, Psychologische Psychotherapeutin

8x donnerstags, ab 05.03.2020, 19:00 - 21:00 Uhr

Praxis Schöne, Hauptstr. 44 - Eingang Gebäuderückseite

Gebühr: 150,00 €

ERNÄHRUNG

Sie erhalten in allen Kochkursen die entsprechenden Rezepte, so dass das Nachkochen zu Hause ermöglicht wird. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass kurzfristige Abmeldungen nicht kostenlos möglich sind, da der Einkauf der Zutaten rechtzeitig geplant und organisiert werden muss.

3.05116 Basic cooking – Alles, was man braucht, um schnell und gut zu kochen

NEU

Keine Zeit zum Kochen? Diese Ausrede zählt nicht mehr. Wir kochen einfache und schnelle Gerichte zusammen. Diese können Sie ohne Probleme in den Alltag übernehmen, um schnell etwas Leckeres zu zaubern.

Leitung: Stephan Weis, Koch, Ausbilder

Do., 19.03.2020, 18:30 - 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

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

3.05117 Mit Genuss in den Frühling

NEU

Frühlingsdüfte liegen in der Luft, bunte Farben wohin man schaut. Nach dem langen Winter können wir den Frühlingsanfang kaum erwarten. Wir feiern den Frühling mit bunten Gerichten. Saisonal einkaufen - fein kochen - nachhaltig genießen

Im Einklang mit dem Frühling kochen wir ein Drei-Gänge-Menü.

Leitung: Stephan Weis, Koch, Ausbilder

Do., 26.03.2020, 18:30 - 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

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

3.05118 Kochen mit Resten – Zu schade für die Tonne

NEU

Kreative Kochideen für Lebensmittel, die übrig bleiben. Was machen wir mit Lebensmitteln, von denen wir zu viel eingekauft haben oder die nur noch kurz haltbar sind? Kann ich noch etwas mit der Karottenschale anfangen? Hier setzen wir an und kochen ein feines "Resteessen".

Leitung: Stephan Weis, Koch, Ausbilder

Do., 23.04.2020, 18:30 - 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

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

3.05115 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.

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

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, 2 leere Marmeladengläser und kleine Vorratsbehälter.

Leitung: Uschi Rach

Do., 02.04.2020, 18:00 - 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 23,00 € zzgl. 12,00 € Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

3.05111 Indische Küche – vegetarisch

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

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

Leitung: Afsana Kamila

Di., 28.04.2020, 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 – 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.

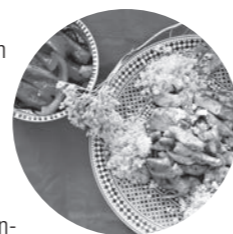
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und kleine Vorratsdosen für eventuelle Kostproben.

Leitung: Afsana Kamila

Di., 05.05.2020, 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.



Seit über 150 Jahren für Sie im Wiesental.

Wir machen den Weg frei.

VR-Bank eG
Schopfheim-Maulburg

meine Bank im Wiesental

Profitieren Sie nicht nur beim Spanischkurs von jahrelanger Erfahrung.

www.vr-b.de

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

BÄCKEREI-KONDITIONEIREI



Adolph
GmbH

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



vhs Mehr Sprachen: Mehr Wir.
vhs sprachschule

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

DER GEMEINSAME EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN (ABB. S. 51)

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

SPRACHPRÜFUNGEN

Bei Interesse an einer offiziell anerkannten Sprachprüfung berät Sie die VHS gerne (Telefon 0 76 22/67 39-176).



Hinweis Lehrbücher

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

KOOPERATIONEN

AK Integration Schopfheim

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

Alle Informationen, Terminkalender etc. unter:
www.integration-schopfheim.de
Adresse AK.I Begegnungstreff: Austraße 7, Schopfheim

Termine Internationales Frühstück:

- 21. Januar 2020:** Erste Hilfe bei Erwachsenen und Kindern (Herr Redling, DRK Schopfheim)
- 18. Februar 2020:** Kreativfrühstück mit der Künstlerin Roswitha Schmidt-Zimmara
- 17. März 2020:** Was ist Ergotherapie? (Birgit Maier, Lörrach)
- 21. April 2020:** Welche Aufgaben hat ein Standesamt? (Herr Maier, Standesbeamter a.D.)
- 19. Mai 2020:** Informationen zum Thema Pflege (Tanja Zimmermann, Landratsamt Lörrach)
- 16. Juni 2020:** Gemeinsames Singen mit Musik aus aller Welt (Frau Schindelin, Musiktherapeutin und Lehrerin)
- 21. Juli 2020:** Informationen rund um die Familie (Sozialpädagogische Familienhilfe des Landratsamtes Lörrach)

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

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen in der vhs Sprachschule

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 telc-Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ, Niveau A2/B1) vor. Die Anmeldung zu einer Prüfung erfolgt über das VHS-Büro.

DEUTSCHKURSE MIT BAMF-FÖRDERUNG: INTEGRATIONSKURSE (ZIEL B1)

Seit der Einführung des neuen Zuwanderungsgesetzes am 01.01.2005 bietet die VHS Schopfheim Integrationskurse mit Förderung des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) an. Für diese Kurse braucht man eine Berechtigung des BAMF oder eine Verpflichtung/Berechtigung der Ausländerbehörde.

Antragstellung, Beratung und Anmeldung zu diesen Kursen: jeden Montag in der offenen Integrationsstunde (15:00 bis 17:00 Uhr) Ort: VHS-Verwaltung, Raum 04, Frau Simons.

Unser Angebot an Integrationskursen und die Anzahl freier Plätze ändern sich laufend. Deshalb finden Sie hier keine Angaben zu einzelnen Kursmodulen und -zeiten. Alle Informationen erhalten Sie in der offenen Integrationsstunde (siehe oben).

Einstufungstest

Jeder, der einen Integrationskurs bei der VHS machen möchte, muss vorher einen Einstufungstest machen, damit der passende Kurs ermittelt werden kann. Einstufungstermine nur nach telefonischer Voranmeldung unter Tel: 0 76 22/67 39-180.

Dauer und Preis

Ein Modul des Integrationskurses umfasst 100 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten, dauert ca. 2 Monate und kostet für BAMF-bewilligte/verpflichtete (und daher geförderte) Personen derzeit 195,- €. Personen ohne Förderung bezahlen pro Modul 390,- €.

Ein kompletter Integrationskurs besteht aus 6 Modulen Sprachkurs und 1 Modul Orientierungskurs. Der Orientierungskurs behandelt gesellschaftliche und politische Themen, schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ ab und ist für bestimmte Personen nach dem Ausländerrecht vorgeschrieben.

Au-Pairs

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

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

DEUTSCHKURSE OHNE BAMF-FÖRDERUNG:

4.04004 Deutsch B1+ am Vormittag

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1, die den „Deutschtest für Zuwanderer“ oder eine andere B1-Deutschprüfung bestanden haben

Lehrbuch: wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben

In diesem Kurs können Sie ohne Zeitdruck mündliche und schriftliche Kenntnisse vertiefen, die Sie zum Beispiel in einem Integrationskurs erworben haben.

Leitung: Valentina Hammer

14x freitags, ab 21.02.2020, 09:00 - 10:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum 03

Gebühr: 86,00 € bei 10 Teilnehmer/innen, bei weniger Personen höher nach Staffelung

4.04005 Deutsch B1+ am Abend

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1, die den „Deutschtest für Zuwanderer“ oder eine andere B1-Deutschprüfung bestanden haben

Lehrbuch: wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben

In diesem Kurs können Sie ohne Zeitdruck mündliche und schriftliche Kenntnisse vertiefen, die Sie zum Beispiel in einem Integrationskurs erworben haben.

Leitung: Damir Talic

14x dienstags, ab 18.02.2020, 18:30 - 20:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 156

Gebühr: 86,00 € bei 10 Teilnehmer/innen, bei weniger Personen höher nach Staffelung

4.04006 Deutsch Intensiv-Workshop am Wochenende (A2/B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2

Kursmaterial wird vom Kursleiter zusammengestellt.

Liegt Ihr letzter Deutschkurs schon eine Weile zurück? Oder haben Sie Ihr Deutsch ohne Kurs gelernt und möchten ein paar Themen bei Wortschatz und Grammatik besser verstehen? Gemeinsam schauen wir uns bei diesem zweitägigen Workshop einige Deutsch-Baustellen an und bekommen neuen Schwung zum Weiterlernen. Verpflegung für die Pausen bitte selbst mitbringen.

Leitung: Markus Wursthorn

Freitag, 15.05.2020, 16:00 - 20:00 Uhr, Kulturfabrik Raum U3

Samstag, 16.05.2020, 09:30 -12:30 Uhr und 13:00 - 16:00 Uhr,

Kulturfabrik Raum 04

Pro Block 10 Minuten Pause

Gebühr: 68,00 €

SPRACHPRÜFUNGEN

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.

FREMDSPRACHEN

Kursgebühr und Teilnehmerzahl bei Sprachkursen

Die Gebühr eines Sprachkurses errechnet sich aus der Anzahl der Kurstermine und der Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Bei Kursen, die vermutlich weniger als 10 Teilnehmer haben werden, sind daher zur besseren Orientierung zwei Preise angegeben.

Was der Kurs tatsächlich kosten wird, erfahren Sie in der ersten Kursstunde (gilt nicht für Wochenendkurse, dort Fixpreis).

Die Mindestteilnehmerzahl eines Kurses liegt bei fünf Personen.

ENGLISCH

Grundstufe

4.0601 Englisch I für Anfängerinnen und Anfänger (A1) Schnupperkurs

Zielgruppe: Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Lernmaterial: wird vom Kursleiter zusammengestellt

Sie wollten das Thema Englisch schon immer anpacken und haben sich bisher nicht getraut? Ohne Stress überwinden wir die Scheu vor dem Sprechen.

Leitung: Sailesh Juggan Guiness

10x dienstags, ab 18.02.2020, 19:00 - 20:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 052

Gebühr: 59,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

4.0603 Englisch IV (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lernmaterial: Next A1 (aktualisierte Ausgabe)

Wir festigen die Fähigkeiten im Sprechen und vertiefen die Grammatik.

Leitung: Sailesh Juggan Guiness

15x donnerstags, ab 20.02.2020, 19:00 - 20:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051

Gebühr: 61,00 € bei 10 Teilnehmer/innen, 87,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

4.0613 Mit Englisch in die Woche (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1

Lehrbuch: Network 2

In diesem Kurs werden Sie feststellen, dass Grammatik auch Spaß machen kann!

Leitung: Jacqueline Roth-Obirst

15x montags, ab 17.02.2020, 10:00 - 11:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum 04

Gebühr: 92,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

4.0602 Englisch schmökern und schnacken (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2

Lehrmaterial: wird von der Kursleiterin zusammengestellt

Ohne Druck lernen wir anhand englischer Kurzgeschichten neue Vokabeln, erarbeiten grammatische Themen und plaudern über das Gelesene.

Leitung: Tatiana Dimitrova

15x mittwochs, ab 19.02.2020, 18:00 - 19:30 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 052

Gebühr: 92,00 € bei 10 Teilnehmer/innen, 132,00 € bei 7 Teilnehmer/innen zzgl. Kosten für Kopien

4.0615 Englisch für Seniorinnen und Senioren (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2

Lehrbuch: Going for Gold

Leitung: Susanne Roßbach-Bill

15x donnerstags, ab 20.02.2020, 10:00 - 11:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum 04

Gebühr: 92,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

Mittelstufe

4.06106 English in the Morning (B1)

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

Lehrbuch: Network Now B1.1

Grammatik und Sprechen werden geübt, das Tempo ist nicht zu schnell. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.

Leitung: Laurene Thompson

15x dienstags, ab 18.02.2020, 08:30 - 10:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 92,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

4.0618 Englisch für Seniorinnen und Senioren (B1)
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.2
Lehrbuch: Easy English B1.2
Dieser Kurs besteht seit einigen Jahren und übt in gemäßigttem Tempo Grammatik und Sprechen.
Leitung: Laurene Thompson
15x dienstags, ab 18.02.2020, 10:00 - 11:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 92,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

4.0611 Keep your English in Practise (B1)
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2
Lehrbuch: Easy English
Wir führen Alltagsgespräche, festigen die Grammatik und erweitern unsere Vokabeln. Wir lernen in einer entspannten Atmosphäre. Come and join us!
Leitung: Mary Rowson
15x donnerstags, ab 20.02.2020, 19:00 - 20:30 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 152
Gebühr: 92,00 € bei 10 Teilnehmer/innen, 132,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

4.0619 Englisch nach Feierabend (B1)
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.2
Lehrbuch: Easy English B1.1
In diesem Kurs üben wir vor allem die Konversation.
Leitung: Jacqueline Roth-Obrist
15x montags, ab 17.02.2020, 18:00 - 19:30 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 152
Gebühr: 92,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

4.0606 Small talk among colleagues (B1)
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2/B1
This course will help you break the ice when speaking to international colleagues. Feel more at ease talking about daily life, universal topics, sport, entertainment as well as current news and affairs.
Leitung: Mary Rowson
12x mittwochs, ab 19.02.2020, 18:30 - 20:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 152
Gebühr: 70,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

4.0623 Talking Grammar (B1)
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1
Lehrbuch: Easy English B1.2
Wir knacken die Herausforderungen der englischen Grammatik und merken: Das macht sogar Spaß!
Leitung: Jacqueline Roth-Obrist
15x dienstags, ab 18.02.2020, 18:00 - 19:30 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 152
Gebühr: 92,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

Oberstufe

ENGLISCH KONVERSATION

4.06016 Brush up your English Conversational Skills (B2)
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1
This new conversation group will help you improve your communication skills with international contacts either at work or on holiday.
Leitung: Mary Rowson
15x dienstags, ab 18.02.2020, 18:30 - 20:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051
Gebühr: 92,00 € bei 10 Teilnehmer/innen, 132,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

4.0621 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
15x mittwochs, ab 19.02.2020, 18:15 - 19:45 Uhr
Gasthaus Sonne, Wallstr. 1, 79650 Schopfheim
Gebühr: 92,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

Kursgebühr und Teilnehmerzahl bei Sprachkursen

Die Gebühr eines Sprachkurses errechnet sich aus der Anzahl der Kurstermine und der Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Bei Kursen, die vermutlich weniger als 10 Teilnehmer haben werden, sind daher zur besseren Orientierung zwei Preise angegeben. Was der Kurs tatsächlich kosten wird, erfahren Sie in der ersten Kursstunde (gilt nicht für Wochenendkurse, dort Fixpreis). Die Mindestteilnehmerzahl eines Kurses liegt bei fünf Personen.

FRANZÖSISCH

Grundstufe

FRANZÖSISCH HÖREN UND SPRECHEN

Die Kurse dieser Reihe werden auf unterschiedlichen 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 dem Handy zur Vertiefung des Stoffs angehört werden können.

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

4.0804 Französisch hören und sprechen IV (A1)
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen
Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben. Themen: im Restaurant, auf dem Campingplatz, am Kiosk, Konjugation des Verbs "être" u.a.
Leitung: Myriam Kursawe
15x donnerstags, ab 20.02.2020, 19:30 - 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 99,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

4.0808 Französisch hören und sprechen VIII (A1)
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben. Themen: In der Touristeninformation, Fragen nach dem Weg, Öffnungszeiten und entsprechende Grammatik
Leitung: Myriam Kursawe
15x mittwochs, ab 19.02.2020, 19:30 - 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 99,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

4.0810 Französisch hören und sprechen X (A2)
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben. Themen: In der Touristeninformation (Preise, Zeiten, Wegbeschreibung) si-Sätze u.a.
15x mittwochs, ab 19.02.2020, 18:00 - 19:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 99,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

4.08013 Französisch hören und sprechen XIII (A2)
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1.2
Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben. Themen: Wetterbericht (Fortsetzung), Gesundheit (Fortsetzung), Besuch aus Frankreich. Im Kurspreis enthalten: 1 monatliches Sprachtandem
Leitung: Myriam Kursawe
15x montags, ab 17.02.2020, 18:00 - 19:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 99,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

4.08017 Französisch hören und sprechen XVII (B1)
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2
Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben. Themen: Erzählen in der Vergangenheit (passé composé / imparfait). Im Kurspreis enthalten: 1 monatliches Sprachtandem
Leitung: Myriam Kursawe
15x donnerstags, ab 20.02.2020, 18:00 - 19:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 99,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

4.08020 Französisch hören und sprechen XX (B1)
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2
Lernmaterial: Zwei SD-Karten und eine Zusammenfassung des bisher Gelernten. Themen: Kochrezepte verstehen, conditionnel présent (Si-Satz II), subjonctif. Kosten für Lehrmaterial: 10,00 € bzw. 39,00 € für neue Teilnehmer/innen. Im Kurspreis enthalten: 1 monatliches Sprachtandem
Leitung: Myriam Kursawe
15x montags, ab 17.02.2020, 19:30 - 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 99,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

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 der elften Kursstufe 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. Termine werden im Kurs mitgeteilt
Leitung: Myriam Kursawe
Do., 20.02.2020, 20:30 - 22:30 Uhr, 4x
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.



Hinweis Lehrbücher

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

Mittelstufe

- 4.082 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 19.02.2020, 08:00 - 09:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 92,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

FRANZÖSISCH KONVERSATION

- 4.083 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 25.02.2020, 18:20 - 19:50 Uhr
Bibliothek in der Villa Jutzler, ehem. Haus Columban
Gebühr: 88,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

- 4.086 Französisch-Stammtisch**
Vous êtes francophone ou francophile ou aimeriez simplement avoir la possibilité de pratiquer votre français, alors rejoignez-nous! Jeweils am ersten Dienstag im Monat ab 19:00 Uhr im Gasthaus Sonne, Wallstraße 1, Schopfheim. Termine: 03.03., 31.03., 05.05., 26.05. und 07.07.2020. Gebührenfrei.
Leitung: Florence Huchet

Kursgebühr und Teilnehmerzahl bei Sprachkursen

Die Gebühr eines Sprachkurses errechnet sich aus der Anzahl der Kurstermine und der Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Bei Kursen, die vermutlich weniger als 10 Teilnehmer haben werden, sind daher zur besseren Orientierung zwei Preise angegeben. Was der Kurs tatsächlich kosten wird, erfahren Sie in der ersten Kursstunde (gilt nicht für Wochenendkurse, dort Fixpreis). Die Mindestteilnehmerzahl eines Kurses liegt bei fünf Personen.

ITALIENISCH

Grundstufe

- 4.0901 Italienisch I für Anfänger/innen am Vormittag (A1) Schnupperkurs**
Zielgruppe: Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrmaterial wird in der ersten Kursstunde vorgestellt. Sie möchten in die italienische Sprache hineinschnuppern, sind aber unsicher, ob Sie ein ganzes Semester dabeibleiben werden? In diesem kürzeren Kurs steigen Sie in die Aussprache des Italienischen ein und machen erste Schritte der Verständigung.
Leitung: Gianna Sella
7x montags, ab 17.02.2020, 09:00 - 10:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 41,00 € bei 7 Teilnehmer/innen, 57,00 € bei 5 Teilnehmer/innen
- 4.0902 Italienisch II am Vormittag (A1)**
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen
Möchten Sie für Ihren nächsten Urlaub in Italien die Sprache lernen? Auch wenn es Ihnen vielleicht nicht so leicht fällt, neue Sprachen zu lernen oder Sie einfach nur ohne jeden Druck am Unterricht teilnehmen wollen, werden wir mit Spaß zusammen auf Italienisch kommunizieren. Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.
Leitung: Hans-Georg Kolodziej
10x donnerstags, ab 20.02.2020, 10:00 - 11:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 87,00 € bei 7 Teilnehmer/innen
- 4.09023 Italienisch III am Abend (A1)**
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Allegro 1, Lektion 8
Nach dem ersten sanften Einstieg in die italienische Sprache setzt unsere Gruppe vergnügt das Lehrbuch fort und lernt weiter aktiv mit der Sprache umzugehen. So wachsen Sicherheit und Selbstvertrauen, Kenntnisse werden vertieft. Dabei lernen Sie, sich in Alltagssituationen und auf Reisen zu verständigen und an einfachen Gesprächen teilzunehmen. Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen!
Leitung: Daniela Praino
15x mittwochs, ab 19.02.2020, 19:30 - 21:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 151
Gebühr: 132,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

4.0905 Italienisch V (A1) – Kleingruppe

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen
Lehrbuch: Allegro nuovo A1
Liegt das Stadium des „Hineinschnupperns“ in die italienische Sprache längst hinter Ihnen? Haben Sie bereits Grundkenntnisse und möchten Sie diese nun auffrischen, wiederholen, vertiefen und erweitern? Dann sind Sie in diesem Kurs willkommen, wir freuen uns auf Sie!
Leitung: Daniela Praino
12x dienstags, ab 18.02.2020, 19:30 - 20:30 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 151
Gebühr: 98,00 € bei 5 Teilnehmer/innen

4.0906 Italienisch VI (A1) – Kleingruppe

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Allegro nuovo A1
In diesem Kurs lernen Sie, einfache Sätze über vertraute Themen zu verstehen und sich auf einfache Weise zu verständigen. Grammatikstrukturen werden erweitert, Lesen, Schreiben und Kommunikation werden ohne Zeitdruck trainiert. Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.
Leitung: Hans-Georg Kolodziej
10x donnerstags, ab 20.02.2020, 08:45 - 09:45 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 82,00 € bei 5 Teilnehmer/innen

4.0910 Italienisch für Fortgeschrittene (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1
Lehrbuch: Con Piacere A2, ab Lektion 5
Dieser Kurs vermittelt Ihnen Kenntnisse der italienischen Umgangssprache auf fortgeschrittenem Niveau. Mit dem Lehrbuch und zusätzlichem Material werden Sie die mündliche und schriftliche Kommunikationsfähigkeit vertiefen und erweitern. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, anspruchsvolle Texte zu lesen und zu verstehen, sich schriftlich korrekt zu äußern und sich an einer gehobenen Konversation zu beteiligen.
Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.
Leitung: Daniela Praino
12x donnerstags, ab 20.02.2020, 19:30 - 21:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 151
Gebühr: 132,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

Mittelstufe

4.0912 Italienisch XII am Vormittag (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2
Lernmaterial wird vom Kursleiter bereitgestellt.
Leitung: Guido Giovannini
15x mittwochs, ab 19.02.2020, 08:30 - 10:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum 04
Gebühr: 132,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

4.0913 Italienisch XIII am Abend (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2
Unsere gut gelaunte Gruppe lernt anhand verschiedener Materialien Italienisch auf Niveau B1. Wir üben die Grammatik, aber das Sprechen kommt auch nicht zu kurz. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.
Leitung: Chiara Ganio
12x dienstags, ab 18.02.2020, 18:45 - 19:45 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 054
Gebühr: 82,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

ITALIENISCH KONVERSATION

4.095 Conversazione di mattina (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1
Parliamo, leggiamo e ripassiamo la grammatica.
Leitung: Gianna Sella
15x montags, ab 17.02.2020, 10:30 - 12:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 132,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

4.0920 Conversazione in buon umore (C1)

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 19.02.2020, 10:00 - 11:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum 04
Gebühr: 132,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

Kursgebühr und Teilnehmerzahl bei Sprachkursen

Die Gebühr eines Sprachkurses errechnet sich aus der Anzahl der Kurstermine und der Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Bei Kursen, die vermutlich weniger als 10 Teilnehmer haben werden, sind daher zur besseren Orientierung zwei Preise angegeben. Was der Kurs tatsächlich kosten wird, erfahren Sie in der ersten Kursstunde (gilt nicht für Wochenendkurse, dort Fixpreis). Die Mindestteilnehmerzahl eines Kurses liegt bei fünf Personen.

SPANISCH

4.2204 Spanisch für Anfänger/innen (A1) – Schnupperkurs am Wochenende

Zielgruppe: Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Kursmaterial wird vom Kursleiter zusammengestellt.
Sie haben noch keine Spanischkenntnisse und möchten sich z.B. bei einer Reise nicht nur auf den Google-Übersetzer verlassen? Rechtzeitig vor den Pfingstferien können Sie in diesem Schnupperkurs intensiv und kompakt in die Aussprache des Spanischen eintauchen und die wichtigsten Sätze für Urlaubssituationen trainieren.
Leitung: Ricardo Ferrero
Fr., 15.05.2020, 17:00 - 20:00 Uhr
Sa., 16.05.2020, 10:00 - 13:00 Uhr
So., 17.05.2020, 10:00 - 13:00 Uhr
pro Kurstag 10 Minuten Pause
Kulturfabrik, Raum 04
Gebühr: 74,00 € zzgl. Kopierkosten

4.2202 Spanisch II (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Mirada Aktuell, ab Lektion 6
Dieser Kurs bereitet Sie darauf vor, mit Menschen in einem spanischsprachigen Land zu kommunizieren und sich in den wichtigsten Alltagssituationen zu verständigen. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.
Leitung: Walter Mosquera
15x dienstags, ab 18.02.2020, 18:30 - 20:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 155
Gebühr: 92,00 € bei 10 Teilnehmer/innen, 132,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

4.22031 Spanisch-Sprachtraining am Vormittag (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2
Lehrbuch: Bien Mirado ab Lektion 6.
Wir üben das Sprechen, effektiv und entspannt.
Leitung: Ricardo Ferrero
10x dienstags, ab 18.02.2020, 09:30 - 11:45 Uhr
Kulturfabrik, Raum 04
Gebühr: 99,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

4.2205 Spanisch für Wiedereinsteiger – Kompaktkurs am Wochenende (A2/B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2
Sie haben früher bereits intensiver Spanisch gelernt, aber Ihre Kenntnisse sind ein bisschen eingerostet? In diesem Kompaktkurs frischen Sie Ihr Spanisch vor allem mündlich wieder auf. Bei Bedarf schauen wir auch auftauchende grammatische Fragen an.
Bei genügend Nachfrage kann evtl. ein zweites Wochenende angeboten werden, das vielleicht in eine Konversationsgruppe mündet.
Leitung: Ricardo Ferrero
Fr., 26.06.2020, 17:00 - 20:00 Uhr
Sa., 27.06.2020, 10:00 - 13:00 Uhr
So., 28.06.2020, 10:00 - 13:00 Uhr
pro Kurstag 10 Minuten Pause
Kulturfabrik, Raum 03
Gebühr: 74,00 € zzgl. Kopierkosten

KROATISCH

4.2102 Kroatisch (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen
Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.
Sie können schon auf Kroatisch einen Kaffee bestellen oder einfache Sätze in der Gegenwart formulieren? In diesem Kurs schauen wir uns nun auch die Vergangenheitsform an. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.
Leitung: Damir Talic
12x montags, ab 17.02.2020, 18:30 - 20:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051
Gebühr: 106,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

JAPANISCH

4.1001 Japanisch für Anfänger/innen (A1) – Schnupperkurs

Zielgruppe: Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrmaterial: wird von der Kursleiterin zusammengestellt
Japan steht wie kaum ein anderes Land für die Faszination Ostasiens und zieht viele Touristen und Geschäftsleute an. In Tokio finden 2020 auch die olympischen Sommerspiele statt. In diesem Schnupperkurs lernen Sie die wichtigsten sprachlichen Formulierungen und Gebräuche kennen, wenn Sie sich in Japan vorstellen, im Restaurant bestellen, einkaufen oder jemanden zuhause besuchen.
Leitung: Monika Bruttel
7x dienstags, ab 18.02.2020, 19:40 - 20:40 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 056
Gebühr: 29,00 € bei 10 Teilnehmer/innen; 41,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

4.100 Japanisch IV (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1
Lehrbuch: Japanisch Schritt für Schritt, Band 1, ab Lektion 17
Nach dem ersten Einstieg ins Japanische vertiefen wir das bisher Gelernte in kleinen Lernportionen. Mit den gelernten Formen, Vokabeln und Satzmustern bilden wir kreativ und frei eigene Sätze. Auch das Schreiben von Hiragana und erster japanischer Schriftzeichen wird geübt. Die Freude am Sprechen steht im Vordergrund, damit Sie sich als Tourist in Japan verständigen können. Dazu gibt es in jeder Lektion häppchenweise passende Grammatik und Interessantes über Land und Leute. Neue Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Leitung: Monika Bruttel
12x dienstags, ab 18.02.2020, 18:00 - 19:30 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 056
Gebühr: 106,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

Das Nachhilfe-Studio

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

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





Datum	Wochentage	Uhrzeit	Kurs-Nr.	Titel	Preis €
Januar 2020					
10./17.01.	2x Fr	18.30-22.00	19H 5.0207	Microsoft® Word - Einsteiger / Auffrischer	132
24./31.01.	2x Fr	18.30-22.00	19H 5.0208	Microsoft® Excel - Einsteiger / Auffrischer	132
Februar 2020					
07.02.	1x Fr	18.30-22.00	19H 5.0501	Ordnung auf dem Computer halten!	66
14./21.02.	2x Fr	18.30-22.00	19H 5.0209	Microsoft® Excel - Aufbau	132
März 2020					
06./13.03.	2x Fr	19.00-22.00	5.0201	Microsoft® Excel - Pivot-Tabellen / Listenauswertungen	113
13./20.03.	2x Fr	8.30-11.30	5.0101	Android Phone / Smartphone - die Praxisschulung	75
20.03.	1x Fr	18.30-22.00	5.0202	Microsoft® Outlook (Adressen, Termine, E-Mails)	66
April 2020					
24.04.	1x Fr	18.30-22.00	5.0203	Microsoft® PowerPoint	66
Mai 2020					
08./15.05.	2x Fr	18.30-22.00	5.0102	Computerkurs für echte Anfänger/innen	132
Juni 2020					
19.06.	1x Fr	8.30-11.30	5.0401	Eigene Fotobücher gestalten	57
19./26.06.	2x Fr	18.30-22.00	5.0204	Microsoft® Excel - Einsteiger / Auffrischer	132
Juli 2020					
03./10.07.	2x Fr	18.30-22.00	5.0205	Microsoft® Word - Einsteiger / Auffrischer	132
17./24.07.	2x Fr	18.30-22.00	5.0206	Microsoft® Excel - Aufbau	132

Die Computerkurse bei der VHS Schopfheim werden von unserem freien Trainer Michael Fritz durchgeführt. Er ist seit **29 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 EDV-Kurse finden im Raum 01 in der Kulturfabrik in Schopfheim 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 Teilnehmende erhält ein Zertifikat, das die erfolgreiche Kursteilnahme bestätigt!
- Individuelle Betriebs- und Einzelschulungen gehören zu unseren Stärken!

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 volle Höhe fällig.

ALLGEMEINE GRUNDLAGEN

Android Phone / Smartphone – die Praxisschulung

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

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

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

Voraussetzungen:

Sie verfügen über ein eigenes Android Phone (Smartphone) und bringen dieses mit vollem Akku in den Kurs mit. Bitte kennen Sie auch die PIN und wenn vorhanden ein Kennwort zu Ihrem Google-Konto (Gmail-Adresse). Achtung ein iPhone kann in diesem Kurs NICHT verwendet werden.

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0101	13./20.03.2020 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	08./15.05.2020 18.30-22.00	2x Fr	132 €

RUND UM MICROSOFT OFFICE

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
19H 5.0208	24./31.01.2020 18.30-22.00	2x Fr	132 €
5.0204	19./26.06.2020 18.30-22.00	2x Fr	132 €

Microsoft® Excel - Aufbau

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

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

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

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

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
19H 5.0209	14./21.02.2020 18.30-22.00	2x Fr	132 €
5.0206	17./24.07.2020 18.30-22.00	2x Fr	132 €

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
5.0202	20.03.2020 18.30-22.00	Fr	66 €

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 und/oder mehr mit vorhandenen Pivottabellen erreichen, 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
- Wie kann ich bestehende Excel Tabellen "pivotfähig" machen?
- Umgang mit geänderten und neuen Datensätzen
- Die Funktion PIVOTDATENZUORDNEN
- Neue Felder berechnen lassen (berechnete Felder und Elemente)
- Pivot-Charts: Diagramme aus Ihrer Pivot-Tabelle erhalten
- Was ist bei Gruppierungen zu beachten (Datum, Zahlen, benutzerdefiniert)?
- Tipps & Tricks

Voraussetzungen: gute Excelkenntnisse

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0201	06./13.03.2020 19.00-22.00	2x Fr	113 €

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
5.0203	24.04.2020 18.30-22.00	Fr	66 €

Microsoft® Word – Einsteiger / Auffrischer

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

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

Voraussetzungen: Einfache Maus- und Tastaturbedienung.

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
19H 5.0207	10./17.01.2020 18.30-22.00	2x Fr	132 €
5.0205	03./10.07.2020 18.30-22.00	2x Fr	132 €

REGIO MESSE 2020 LÖRRACH vom 14. bis 22. März

unter www.messe-loerrach.de
GUTSCHEIN zum Download
inkl. kostenfreie Fahrt mit ÖPNV
und reduziertem Eintritt



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.**

GRAFIKBEARBEITUNG

Eigene Fotobücher gestalten

Zielgruppe: Sie wollen mehr mit Ihren digitalen Fotos anfangen?

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

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

Voraussetzungen: Basiskenntnisse im Umgang mit dem Computer.

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0401	19.06.2020 8.30-11.30	Fr	57 €

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
19H 5.0501	07.02.2020 18.30-22.00	Fr	66 €

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag:
9.00 bis 19.00 Uhr
Samstag:
9.00 bis 16.00 Uhr

REGIO
GmbH
BUCH

Regio Buch GmbH

Hauptstraße 58
79650 Schopfheim

Tel.: 0 76 22 / 66 80 - 00

Fax: 0 76 22 / 66 80 - 02

E-mail: regiobuch@t-online.de

PROGRAMM VOLKSBILDUNGSWERK HAUSEN

Frühjahr/Sommer 2020

Wenn nicht anders notiert Anmeldung und Fragen über

Gemeinde Hausen im Wiesental

Leitung: Lucy Nakladal

Bahnhofstr. 9

79688 Hausen im Wiesental

Telefon: 07622 - 6873 - 21

Telefon: 07622 - 6873 - 0

Mail: LNakladal@haus-en-im-wiesental.de

Homepage: www.hausen-im-wiesental.de

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

KURSE

2.0501 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 zusammzusetzen. 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

Kurs 2.0501.1:

10x donnerstags ab 16.01.2020 von 20:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 37,00 €;

Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

Kurs 2.0501.2:

12x donnerstags ab 23.04.2020 von 20:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 44,00 €;

Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

2.0901 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 dem 13.01.2020

Kurs 2.0901.1: von 14:00 - 18:00 Uhr.

Kurs 2.0901.2: von 19:30 - 22:30 Uhr.

10x montags ab dem 20.04.2020

Kurs 2.0901.3: von 14:00 - 18:00 Uhr.

Kurs 2.0901.4: von 19:30 - 22:30 Uhr.

Gebühr: 70,- €; Barzahlung. Es ist auch möglich,

halbe Kurse zu buchen (5x, Gebühr: 35,-)

Schüler zahlen den halben Preis.

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

Kurs 3.0101.1:

12x mittwochs ab 08.01.2020 von 18:30-20:00 Uhr

Gebühr: 67,- €;

Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

Kurs 3.0101.2:

12x mittwochs ab 22.04.2020 von 18:30-20:00 Uhr

Gebühr: 67,- €;

Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

3.0102 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 erwartet 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.

Leitung: Annette Lämmle, Heilpraktikerin, Tel. 07622/6979500
Grundschule Hausen, 2. OG

Kurs 3.0102.1: 5x freitags ab 21.02.2020 von 19:00 - 20:30 Uhr.
Gebühr: 40,00 €;

Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

Kurs 3.0102.2: 5x montags ab 20.04.2020 von 19:00 - 20:30 Uhr.
Gebühr: 40,00 €;

Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

3.0103 Lu Jong – tibetisches Heilyoga

Lu Jong basiert auf der tibetischen Medizin. Es ist die älteste tibetische Bewegungslehre zur Heilung von Körper und Geist und ist einfach für die Teilnehmer zu erlernen. Es kann die Selbstheilungskräfte aktivieren und die Körperenergie steigern sowie die geistige Ausrichtung klären.

Lu Jong Yoga ist für Männer und für Frauen und für alle Altersstufen geeignet. Insbesondere auch für weniger flexible Körper. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, falls vorhanden ein Sitzkissen, Yoga/Isomatte und eine Decke mitbringen.

Leitung: Robert Multner
Feuerwehrraum Hausen

Kurs 3.0103.1:
10x donnerstags ab 16.01.2020 von 18:00-19:30 Uhr.
Gebühr: 60,- €;

Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

Kurs 3.0103.2:
10x donnerstags ab 23.04.2020 von 18:00-19:30 Uhr

Gebühr: 60,- €;

Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

3.0104 Meditation und Achtsamkeit

Achtsamkeit ist ein wertvolles Werkzeug, um unser inneres Gleichgewicht wieder herzustellen.

Wer Achtsamkeit praktiziert, erwirbt sich mehr innere Ruhe und Gelassenheit und erhält eine klarere Sicht auf die Dinge. Wir nehmen wahr, wann wir unsere „Autopilot“ wieder einschalten, d.h. nur noch automatisch funktionieren und üben, wie wir diesen „Autopilot“ wieder durchbrechen können. Die stärkste Wirkung zur Entwicklung von Achtsamkeit hat die Sitz-Meditation. Meditation -der wesentliche Teil unserer Achtsamkeitspraxis- lädt dich dazu ein, das Potential der Stille zu entdecken und im gegenwärtigen Augenblick zu verweilen. Genau hier und genau jetzt. Durch die regelmäßige Praxis lernst du die Natur deines Geistes wahrzunehmen.

Mitzubringen sind: Isomatte, Decke, Sitzkissen (falls vorhanden), etwas zu trinken.

Leitung: Evelyn Krisch

Kurs 3.0104.1: 8x dienstags ab 14.01.2020 von 10:30-12:00 Uhr.
Gebühr: 48,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

Feuerwehrraum Hausen

Kurs 3.0104.2: 8x dienstags ab 21.04.2020 von 19:00-20:30 Uhr.
Gebühr: 48,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

Grundschule Hausen, 2. OG

3.0201 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 Adelman

Feuerwehrraum Hausen

Kurs 3.0201.1:

10x mittwochs ab 15.01.2020 von 09:30-10:30 Uhr.

Gebühr: 38,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

Kurs 3.0201.2:

12x mittwochs ab 22.04.2020 von 09:30-10:30 Uhr.

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

3.0202 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

Kurs 3.0202.1:

10x dienstags ab 14.01.2020 von 09:45 - 10:30 Uhr

Gebühr: 38,00 €;

Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

Kurs 3.0202.2:

12x dienstags ab 21.04.2020 von 09:45 - 10:30 Uhr

Gebühr: 45,00 €;

Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

3.0203 „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: Tanja Köpfer

Grundschule Hausen, 2.OG max. 12 Teilnehmer/innen

Kurs 3.0203.1:

10x montags ab 13.01.2020 von 17:15 - 18:15 Uhr.

Gebühr: 38,- €;

Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

Kurs 3.0203.2:

12x montags ab 27.04.2020 von 17:15 - 18:15 Uhr.

Gebühr: 45,- €;

Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

3.0204 PowHer Fitness

Hast du Lust auf eine volle Stunde Power Pur? Etwas Gutes für deine Gesundheit und Körper zu tun? Ausdauer und Kraft zu trainieren? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Wir trainieren mit und ohne Hilfsmittel, mit einem abwechslungsreichen Programm den ganzen Körper - dabei legen wir viel Wert auf die Core-Muskeln. Mitzubringen sind Matte und was zu trinken.

Leitung: Sandra Boos

Grundschule Hausen, 2. OG

Kurs 3.0204.1:

10x montags ab 13.01.2020 von 18:30-19:30 Uhr

Gebühr: 43,-Euro;

Fälligkeit Lastschrift 6 Wochen nach Kursbeginn.

Kurs 3.0204.2:

12x montags ab 20.04.2020 von 18:30-19:30 Uhr

Gebühr: 52,- Euro;

Fälligkeit Lastschrift 6 Wochen nach Kursbeginn.

3.0205 Zumba®Fitness

Perfekt für alle und jeden! Bei uns empfindet man das "Workout" gar nicht als ein solches. Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Wenn dich die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst du verstehen, warum Zumba® Fitness Kurse oft gar nicht als Workout wahrgenommen werden. Megaeffektiv? Ja! Megaspasß? Aber sowas von Ja! Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Jedes Mal, wenn du aus dem Kurs kommst, sprühst du nur so vor Energie und fühlst dich einfach toll!

Leitung: Melanie Zeder

Grundschule Hausen, 2. OG

Kurs 3.0205.1:

10x donnerstags ab dem 16.01.2020 von 19:30-20:30 Uhr

Gebühr: 50,- Euro;

Fälligkeit Lastschrift 6 Wochen nach Kursbeginn.

Kurs 3.0205.2:

12x donnerstags ab dem 23.04.2020 von 19:30-20:30 Uhr

Gebühr: 60,- Euro;

Fälligkeit Lastschrift 6 Wochen nach Kursbeginn.

3.0206 Faszientraining

Die Faszie gibt uns Form und Richtung. Nach neuesten Forschungen kommt die Kraft der Bewegung zu 80% aus den Fasziolen und nur zu 20% aus den Muskeln. Ist die Faszie verklebt durch dauerhaften Stress und Mangel an Bewegung, werden die Gelenke zu sehr belastet und unsere Beweglichkeit wird eingeschränkt. Die Folgen sind z.B. Verspannungen, Rücken- und Gelenkschmerzen. Mit funktionellem Faszientraining können Sie achtsame und dynamische Bewegungsabläufe lernen, Ihre Kraft und Beweglichkeit steigern, Verspannungen und Schmerzen langfristig lösen. Wir arbeiten vorwiegend mit der Oberflächen-Faszie, um ihre Geschmeidigkeit und Elastizität wieder herzustellen und zu erhalten. Die belebte Faszie macht uns in unserer Bewegung leicht und ausdauernd, weil sie im Gegensatz zum Muskel nicht ermüdet.

Bitte mitbringen: Iso- bzw. Sportmatte, Sportkleidung, 1 kleines Handtuch, Flasche Wasser und Wechselkleidung.

Leitung: Robert Multner
Grundschule Hausen, 2. OG

Kurs 3.0206.1:

10x montags ab dem 13.01.2020 von 19:45-21:00 Uhr.

Gebühr: 60,- Euro;

Fälligkeit Lastschrift 6 Wochen nach Kursbeginn.

Kurs 3.0206.2:

10x montags ab dem 20.04.2020 von 19:45-21:00 Uhr.

Gebühr: 60,- Euro;

Fälligkeit Lastschrift 6 Wochen nach Kursbeginn.

4.0601 Use Your English

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

Leitung: Alison Ehrmann

Grundschule Hausen, 1.OG Raum Betreuungszimmer

Kurs 4.0601.1:

10x mittwochs ab 15.01.2020 von 19:00 - 20:30 Uhr.

Gebühr: 50,00 €;

Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

Kurs 4.0601.2:

10x mittwochs ab 29.04.2020 von 19:00 - 20:30 Uhr.

Gebühr: 50,00 €;

Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

3.0601 Nervennahrung I 1. Abend: Vortrag

Stress und Sorgen lassen die Nerven blank liegen und die Stimmung in den Keller fallen. Das braucht nicht sein. Beugen Sie stressbedingte Beschwerden und schlechte Laune vor, indem Sie die richtigen Lebensmittel für Ihr Nervensystem essen und zusätzlich ganzheitliche Maßnahmen einsetzen, die Sie wieder fröhlich stimmen. Hören und erfahren Sie in diesem Vortrag wie es geht.

Leitung: Sabine Vogel Fachberaterin für Stress- und Burnout / Staatlich anerkannte Diätassistentin

Grundschule Hausen, 1.OG

1x dienstags am 17.03.2020 von 19:30 - 21:00 Uhr.

Gebühr: 8,00 € Barzahlung

3.0501 Die beste Nervennahrung I 2. Abend: Kochevent

Beruf und Familie, der hektische Alltag und unsere schnelllebige Zeit machen Stress beinahe unvermeidbar. Wer lernt mit stress richtig umzugehen, muss aber keine gesundheitlichen Nachteile befürchten. Nervennahrung beruhigt die Nerven und hält fit. Probieren wir leckere Gerichte.

Vorratsdosen für eventuell anfallende Kostproben, Geschirrhandtuch und Schürze sind mitzubringen!

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien an.

Leitung: Sabine Vogel Fachberaterin für Stress- und Burnout / Staatlich anerkannte Diätassistentin

Grundschule Hausen, Lehrküche

1x mittwochs am 25.03.2020 von 18:30 - 22:00 Uhr.

Gebühr: 13,00 € plus 12,00 € Lebensmittelkosten; Barzahlung



Régine Hartkopf
Heilpraktikerin

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

Praxis Hauptstraße 44 Termine nach Vereinbarung 07622/6673374

3.0502 Grillbeilagen – alles andere als nebensächlich

Natürlich, Fleisch, Fisch und Würstchen spielen beim Grillen bestimmt die Hauptrolle. Grillbeilagen sorgen für Abwechslung auf dem Teller. Als perfekte Ergänzung lassen sie sich super vorbereiten und mitnehmen. Entdecken Sie in diesem Kochseminar neue Rezepte und Ideen mit denen Sie an der Grillparty auftrumpfen werden.

Vorratsdosen für eventuell anfallende Kostproben, zwei Geschirrhandtücher und Schürze sind mitzubringen!

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien an.

Leitung: Sabine Vogel Fachberaterin für Stress- und Burnout / Staatlich anerkannte Diätassistentin

Grundschule Hausen, Lehrküche

1x mittwochs am 20.05.2020 von 18:30 - 22:00 Uhr.

Gebühr: 13,00 € plus 12,00 € Lebensmittelkosten; Barzahlung

3.0503 Sommer im Glas

Sommerzeit heißt Erntezeit und Einmachfans kochen jetzt fruchtige Marmeladen und Chutneys, legen Gemüse ein oder stellen Gewürzöle und Kräutersalze her. Im Glas haben wir den Sommer auf Lager und auch als schöne Mitbringsel parat.

Haben Sie auch Lust, den Sommer im Glas einzufangen?

Bitte 8 kleine Gläser sowie 2 Geschirrhandtücher und 1 Schürze mitbringen!

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien an.

Leitung: Sabine Vogel Fachberaterin für Stress- und Burnout / Staatlich anerkannte Diätassistentin

Grundschule Hausen, Lehrküche

1x mittwochs am 01.07.2020 von 18:00 - 22:00 Uhr.

Gebühr: 13,00 € plus 12,00 € Lebensmittelkosten; Barzahlung

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



Bäumle
Kochservice

- ◆ Catering
- ◆ Partyservice

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

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

ADELBRECHT

WOMAN

MAN

WORK

WIR ZIEHEN SIE AN!



WOMAN GIRLS
HAUPTSTR. 49



MAN BOYS
PFLUGHOF 10



WORK
PFLUGHOF 9

IN SCHOPFHEIM

WWW.ADELBRECHT-FASHION.DE





GRENZ-SCHALTER + FREIRAUME

People for Process Automation

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

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

Endress+Hauser

VOLKSBILDUNGSWERK MAULBURG

Volkshochschule 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, wenn nicht anders angegeben.

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

KURSE

- Spielgruppe für Kinder, ab 2 Jahren im Dorfstübli**
Die Spielgruppe ist eine der ersten Möglichkeiten, sich langsam von den vertrauten Personen (Eltern / Großeltern) zu lösen und sich in einer Kleingruppe zu integrieren. Wir kneten, singen, spielen, basteln und malen mit verschiedenen Materialien. Bei fast jedem Wetter gehen wir hinaus. Dabei beobachten wir die Natur und erkunden das Dorf und den Wald. Das alles und vieles mehr fördert das Kind in seiner Entwicklung zur Selbstständigkeit, zu sozialem Verhalten, Grob- und Feinmotorik, sowie seine Fantasie und Kreativität.
Montagsgruppe: ab 13. Januar 2020, von 9:00 bis 11:30 Uhr
Mittwochsgruppe: ab 8. Januar 2020, von 9:00 bis 11:30 Uhr
Dauer: Montag 11 x 150 Minuten, Mittwoch 12 x 150 Minuten
Gebühr: 96 € (montags), 105 € (mittwochs)
Montagsgruppe: ab 4. Mai 2020 von 9:00 bis 11:30 Uhr
Mittwochsgruppe: ab 28. April 2020 von 9:00 bis 11:30 Uhr
Dauer: jeweils 12 x 150 Minuten
Gebühr: 105 €
Leitung, Auskunft und Anmeldung: Esther Wirth, Erzieherin, Tel. 07622/4251
E-Mail: wirthesther@web.de

- Fit und bewegt im Alter**
"Wer rastet, der rostet!" so lautet ein altes Sprichwort. Bewegung und Fitness sind daher wichtiger denn je, da man altersbedingt ohnehin schon etwas eingeschränkt ist. Durch regelmäßiges Training können Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessert werden. Entspannungsrituale runden die Stunde ab. Mitzubringen sind: Socken und ein Handtuch.
Leitung: Christine Bühler, Übungsleiterin
E-Mail: christine_buehler@ymail.com
Kursbeginn: Donnerstag, 9. Januar 2020, 10:15 bis 11:15 Uhr, bis 2. April 2020
Ort: DRK-Heim, Belchenstraße
Dauer: 13 x 60 Minuten
Gebühr: 45 €.

- Yin-Yoga, erkenne deine Schöpferkraft!**
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 meistens im Sitzen oder im Liegen.
Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine Isomatte und eine warme Decke.
Leitung: Yoga-Lehrerin Anke Sander.
E-Mail: sander-anke@web.de
Beginn: Montag, 13. Januar 2020, 18 bis 19:30 Uhr, 12 x 90 Minuten
Gebühr: 60 €
Ort: Wiesentalschule Maulburg, Musiksaal

EINZELVERANSTALTUNGEN

Ein Segeltörn durch die nördliche Adria und die Kornaten
Immo Schmidt aus Schopfheim besegelt mit einem österreichischen Eigner eines Katamarans die nordkroatische Inselwelt und die Kornaten. Die Segelreise beginnt im italienischen Monfalcone. Man segelt entlang der Küste von Istrien und über den Kvarner nach Süden in die Inselwelt von Kroatien bis zu den Kornaten, eine kleine wunderschöne unter Naturschutz stehende Inselgruppe von Kroatien in der westlichen Adria - ein Paradies für Segler! Zurück geht es über Murter, den Velebitski-Kanal und zur Insel Rab.
Freitag, 13. März 2020, 19:30 Uhr, Rathaus-Saal, Maulburg
Eintritt: 5 € (Erwachsene), 2 € (Schüler, Lehrlinge und Studenten)

Der Hotzenwald
Interessantes über den südlichsten Teil des Schwarzwalds, ergänzt mit einem Film über den Hotzenwald, den Rudolf Eckert hergestellt hat. Mystische Orte und sagenhafte Geschichten werden näher gebracht.
Freitag, 24. April 2020, 19:30 Uhr, Rathaus-Saal, Maulburg
Eintritt: 5 € (Erwachsene), 2 € (Schüler, Lehrlinge und Studenten)

Gemälde Maulburger Maler
Von den im 19. und 20. Jahrhundert lebenden Maulburger Malern werden von Georg Diehl an der Leinwand Gemälde und Kunstwerke vorgeführt, mit denen die Kunstschaffenden näher gebracht werden.
Freitag, 22. Mai 2020, 19:30 Uhr, im Rathaus-Saal, Maulburg
Eintritt: 3 € (Erwachsene), 1 € (Schüler, Lehrlinge und Studenten)



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

MUSEUM DER STADT SCHOPFHEIM

Museumsleiterin: Dr. Ulla K. Schmid

Anschrift: Wallstraße 10, 79650 Schopfheim
(Museumsbüro: Tel. 0 76 22/396 190)

Öffnungszeiten: Mi. 14 – 17 Uhr, Sa. 10 – 17 Uhr, So. 11 – 17 Uhr
für Schulklassen und Gruppen auch außerhalb der
Öffnungszeiten nach Vereinbarung

Gebühren: Erwachsene 3,00 €
Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre frei
es gilt der MUSEUMS-PASS-MUSEE

DAUERAUSSTELLUNGEN

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

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

Sammlung Prof. H. Th. Baumann: Eine Auswahl aus dem Lebenswerk
des international bedeutenden Industriedesigners und Schopfheimer
Ehrenbürgers, Prof. Hans Theo Baumann (1924 – 2016)

Schopfheim um 1300: Stadtmodell mit Beispiel mittelalterlicher Kleidung

Gedenk-Ecke Künstler des Kleinen Wiesentales

Musikautomat „Kalliope“ (um 1880, funktionstüchtig)

Grabtafeln ehemaliger Schopfheimer Bürger (aus dem Spätmittelalter)

Wohnen vom Frühmittelalter bis in die 1960er Jahre

mit integrierter Stadtgeschichte und Literatur
(Schopfheimer Dichter – Schopfheim in der Dichtung)

Badischer Handarbeitsunterricht und seine Produkte

**Einstige Bedeutung der Landwirtschaft
in der Schopfheimer Innenstadt**

Küche und Konservierung von Lebensmitteln 1900 – 1950

DER TÜRKENLOUIS UND SEINE SCHANZEN

(Das Leben des Markgrafen Ludwig Wilhelm von Baden und seine Barock-
schanzen 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 kriegs-
unsicheren Zeiten gezwungen waren, Hof, Vieh und Familie schutzlos zurück
zu lassen).



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)

SONDERAUSSTELLUNGEN IM MUSEUM 2020

15. Nov. – Feb. 2020: „Reiz der Abwechslung“
(Die Jahreszeiten)
> Eröffnung: seit Fr, 15.11.19, 19 Uhr <

08. März – 01. Juni: „Familie Feuerstein trifft die Jetsons“
(Comic-Helden/Teil 3)
> Eröffnung: So, 08.03.20, 11 Uhr <

14. Juni – 27. Sept.: „Tirilli-Tirilla“
(Die „Vogelhochzeit“ und ihre Gäste)
> Eröffnung: So, 14.06.20, 11 Uhr <

04. Okt. – 01. Nov.: **Ausstellung des Kunstvereins Schopfheim**
> Eröffnung: So, 04.10.20, 11 Uhr <

13. Nov. – 28.02.21: „Frostige Gesellen“
(Mit dem Schneemann durch den Winter)
> Eröffnung: Fr, 13.11.20, 19 Uhr <

AKUSTIK IN AGATHEN

akustik-in-agathen@posteo.de



Akustisch von Folk und Jazz bis Experiment

Volosi (PL)	Sa 25. Januar
Modus Quartet (AM/CH/I/USA)	Fr 14. Februar
R. Garcia-Fons & C. Antonini (F)	Fr 27. März
Irfan Khan Ensemble (D/IND)	Sa 09. Mai
The Fitzgeralds (CDN)	So 18. Oktober

Impressum: Layout, Satz und Druck: CCS VON DER OSTEN GmbH
www.ccs-vonderosten.de

**Volkshochschule
der Stadt Schopfheim**

Kulturfabrik
Johann-Karl-Grether Str. 2
79650 Schopfheim

Tel.: 076 22/67 39 180

Fax: 076 22/67 39 179

www.vhs-schopfheim.de

Mit den Außenstellen
Maulburg, Hausen

Einfach den
QR-Code scannen:



stadt schopfheim >

traditionsbewusst in die zukunft