

Schritt für Schritt weiterkommen

Herbst/Winter

**2020/21**

Informationen zur aktuellen  
Situation finden Sie auf Seite 5.

## Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule Schopfheim,

während wir unsere Kurse und Veranstaltungen für den kommenden Herbst und Winter planen, hat draußen gerade der Frühsommer begonnen. Alles ist in dieser Planungsphase anders als sonst.



Vor drei Monaten wurden wir ziemlich abrupt aus unserem Volkshochschulalltag herausgerissen. Erst gab es keine Einzelveranstaltungen mehr, dann wurde der ganze Volkshochschulbetrieb aufgrund des COVID-19 heruntergefahren. Seit Wochen ist das Kulturfabrikgebäude leer und wir versuchen nun, unsere Kurse

und Veranstaltungen an eine Situation anzupassen, die dem Selbstverständnis der Volkshochschulen als Orte der menschlichen Begegnung und des persönlichen Austauschs diametral entgegensteht.

Probleme, die die Volkshochschule schon vor der Pandemie hatte, verstärken sich nun (ein Phänomen, das man auch in anderen Bereichen beobachten kann) – denken wir nur an die beengte Raumsituation, an unser jeweils halbjährliches Ringen um genügend große und schöne Räume für unsere Kurse – oder denken wir an die Tatsache, dass trotz des Bestrebens, technisch up to date zu sein, eine einfache Verlagerung unserer Kurse in den digitalen Klassenraum nicht sofort möglich ist. Nicht zu vergessen ist die Situation unserer Kursleitenden, die als Honorarkräfte kein Sicherheitsnetz haben und darauf angewiesen sind, zu unterrichten.

Wir haben aber auch Positives zu berichten – ermutigende Rückmeldungen von Kursleitenden und Teilnehmenden zur aktuellen Situation, ein Gefühl des Zusammenhaltes, das in solchen Zeiten besonders wichtig ist und, im kleinen Rahmen, immer wieder Innovationsfähigkeit, die dafür sorgen wird, dass die Volkshochschule weiter agieren kann.

Wir können Ihnen zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht versprechen, dass die vorliegenden Angebote alle tatsächlich wie geplant stattfinden werden. Wir wissen auch noch nicht, ob im Herbst die Vorgaben des Hygieneplans und damit das Abstandsgebot etc. weiterhin gelten werden.

Nehmen wir die Situation als etwas an, das uns dazu befähigen kann, Unsicherheit auszuhalten und dennoch positiv nach vorne zu schauen, als eine Herausforderung, weiterhin flexibel auf das Zeitgeschehen reagieren zu können.

**Wir bedanken uns für Ihr Verständnis und Ihre Treue der Volkshochschule gegenüber und freuen uns über ein gesundes Wiedersehen!**

**Ihre Katrin Nuiro und das Team der Volkshochschule Schopfheim**



INHALTSVERZEICHNIS		SEITE
<b>REGIONALE ZUSAMMENARBEIT</b>		<b>5</b>
<b>VERANSTALTUNGSKALENDER</b>		<b>6</b>
 <b>FORUM ALLGEMEINBILDUNG</b>		<b>7</b>
Politik – Gesellschaft – Zeitgeschehen		7
Exkursionen – Führungen – Besichtigungen		7
Geschichte, Recht – Wirtschaft – Finanzen		9
Umweltbildung – Verbraucherfragen		11
Persönlichkeitsentwicklung – Psychologie		12
Länderkunde – Lichtbildervorträge		14
Studienreisen		15
 <b>KULTUR – GESTALTEN</b>		<b>16</b>
Literatur		17
Tanz		18
Malen und Zeichnen		20
Textiles Gestalten & Nähen		21
Plastisches Gestalten		22
 <b>GESUNDHEIT</b>		<b>24</b>
Entspannung		24
Yoga		26
Workshops Bewegung und Entspannung		30
Gymnastik		31
Rückengesundheit		33
Pilates		34
Zumba		36
Outdoor		37
Wasserspaß für Baby und Kleinkind		38
Wassergymnastik		39
Gesundheit – Heilmethoden – Wohlfühlen		40
Ernährung		42
 <b>SPRACHEN</b>		<b>44</b>
Deutsch als Fremdsprache		46
Integrationskurse		46
Prüfungen		46
Englisch		47
Französisch		48
Italienisch		50
Spanisch		52
Kroatisch		52
Japanisch		53
 <b>EDV</b>		<b>54 – 57</b>
<b>PROGRAMME DER AUSSENSTELLEN</b>		
VBW Hausen		58 – 60
VBW Maulburg		61 – 63
<b>MUSEUM DER STADT SCHOPFHEIM</b>		<b>63</b>

## 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



### Fachbereichsassistenz

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

Sommerferien	30.07. – 13.09.2020
Herbstferien	24.10. – 01.11.2020
Weihnachtsferien	23.12. – 10.01.2021
Winterferien	13.02. – 21.02.2021

### Vorschau 1. Halbjahr 2021

Semesterbeginn voraussichtlich am 22.02.2021



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](mailto:datenschutz@schopfheim.de)



## Informationen zu unseren Kursen im Herbstsemester im Hinblick auf Corona



Der Ausbruch der COVID-19-Pandemie im Frühjahr und das Betriebsverbot für die Volkshochschulen seit dem 17.03.2020 haben uns gezeigt: Es gibt Situationen, in denen die beste Planung hinfällig wird.

Unser Herbstprogramm haben wir daher nach bestem Wissen und Gewissen sowie nach den Vorgaben der aktuellen Situation für Sie geplant.

Im Moment können wir leider viele Faktoren noch nicht abschließend einschätzen. Daher gelten die hier nachfolgend aufgelisteten Kursangebote unter Vorbehalt. Je nach Situation kann es sein, dass wir manche Angebote räumlich oder zeitlich verschieben oder aber ganz absagen müssen. Wir danken Ihnen schon heute für Ihr Verständnis.

Für alle unsere Kurse gelten im kommenden Semester die Vorgaben unseres Hygieneplans:

In den Unterrichtsgebäuden besteht auf den Fluren und in öffentlichen Bereichen Maskenpflicht. In den Kursräumen können Masken abgenommen werden.

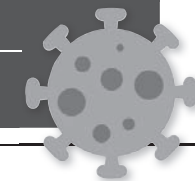
Nach den aktuellen Richtlinien ist in den Kursräumen ein Abstand von mindestens 1,50 m zwischen den einzelnen Teilnehmenden einzuhalten. Dies führt bei einigen Kursen zu einer Beschränkung der Teilnehmerzahl und zu geänderten Kursgebühren. Soweit möglich, haben wir die Kursräume dementsprechend vorbereitet. Bei unseren Kursen im Gesundheitsbereich bringen Sie bitte Ihre eigene Matte mit.

Außerdem bitten wir Sie darum, Ihre Hände beim Betreten der Gebäude an den Desinfektionsspendern im Eingangsbereich zu desinfizieren oder Ihre Hände vor Kursbeginn mit Seife zu waschen.

### Bitte beachten Sie: Sie dürfen die VHS weder betreten noch an VHS-Veranstaltungen teilnehmen, wenn Sie

- in den vergangenen 14 Tagen Kontakt zu einer Person hatten oder haben, die mit dem Coronavirus infiziert ist oder
- typische Symptome einer Infektion mit dem Coronavirus aufweisen: Geruchs- und Geschmacksstörungen, Fieber, Husten sowie Halsschmerzen

§ 2 der Corona-Verordnung des Landes Baden-Württemberg vom 23.06.2020  
§ 7 der Corona-Verordnung des Landes Baden-Württemberg vom 23.06.2020



## REGIONALE ZUSAMMENARBEIT

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

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

**VHS Rheinfelden e.V.**  
Hardtstr. 6  
79618 Rheinfelden  
Telefon: 07623 / 7240-0  
[Info@vhs-rheinfelden.de](mailto:Info@vhs-rheinfelden.de)  
[www.vhs-rheinfelden.de](http://www.vhs-rheinfelden.de)

**VHS Schopfheim**  
Johann-Karl-Grether-Str. 2  
79650 Schopfheim  
Telefon: 07622 / 6739180  
[vhs@schopfheim.de](mailto:vhs@schopfheim.de)  
[www.vhs-schopfheim.de](http://www.vhs-schopfheim.de)

**VHS Steinen**  
Eisenbahnstr. 26  
79585 Steinen  
Telefon: 07627 / 910086  
[post@vhs-steinen.de](mailto:post@vhs-steinen.de)  
[www.vhs-steinen.de](http://www.vhs-steinen.de)

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

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

**VHS Waldshut-Tiengen**  
Kaiserstr. 28-32  
79761 Waldshut-Tiengen  
Telefon: 07751 / 833149  
[vhs@waldshut-tiengen.de](mailto:vhs@waldshut-tiengen.de)  
[www.vhs-wt.de](http://www.vhs-wt.de)

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

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

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

**VHS Oberes Wiesental**  
Rathaus Schönau im Schwarzwald  
Talstr. 22  
79677 Schönau im Schwarzwald  
Telefon 07627 / 996-60  
[vhs-ow@todtnau.de](mailto:vhs-ow@todtnau.de)

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



## VERANSTALTUNGSKALENDER VORTRÄGE UND EINZELVERANSTALTUNGEN DER VOLKSHOCHSCHULE SCHOPFHEIM

September				
26.09.2020	19:00 Uhr	Evangelisches Gemeindezentrum Fahrnau	<b>Infoabend: Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Alltag und Beruf</b>	3.04000
Oktober				
12.10.2020	19:30 Uhr	Kulturcafé	<b>Vortrag: Kleine Finanzkunde für Grenzgänger</b>	1.032
21.10.2020	19:30 Uhr	Kulturcafé	<b>ADHS/LRS...und nun? – Ist die Reflexintegration eine Möglichkeit?</b>	1.061
November				
04.11.2020	19:30 Uhr	Saal im Dietrich-Bonhoeffer-Haus	<b>Lichtbildervortrag: Iran – Kronjuwel des Orients</b>	1.093
17.11.2020	19:30 Uhr	Stadthalle	<b>VISION ERDE: Myanmar – Zauber eines goldenen Landes</b>	1.094
18.11.2020	19:30 Uhr	Saal im Dietrich-Bonhoeffer-Haus	<b>Vortrag: „Pflege daheim“ – Überforderung vermeiden</b>	1.063
19.11.2020	19:00 Uhr	Ev. Gemeindehaus	<b>Globaler Filmherbst</b>	1.001
25.11.2020	19:30 Uhr	Kulturcafé	<b>Vortrag: Verhaltensauffällig? Wenn Beziehung verloren geht!</b>	1.0601
26.11.2020	19:30 Uhr	Stadtbibliothek	<b>Autorenlesung in der Stadtbibliothek: Franz Handschuh</b>	2.021
Dezember				
10.12.2020	19:00 Uhr	Saal im Dietrich-Bonhoeffer-Haus	<b>Worldwide Screening: Preisgekrönter Dokumentarfilm</b>	2.002
Januar				
18.01.2021	19:30 Uhr	Stadthalle	<b>VISION ERDE: Sizilien</b>	1.095
20.01.2021	19:30 Uhr	Saal im Dietrich-Bonhoeffer-Haus	<b>Nachlassplanung und Testamentsgestaltung für Ehepaare</b>	1.033
Februar				
03.02.2021	19:30 Uhr	Saal im Dietrich-Bonhoeffer-Haus	<b>Neue Chancen für die Photovoltaik - Strom vom Dach</b>	1.049
28.02.2021	16:00 Uhr	Stadthalle	<b>VISION ERDE: Tor zur ANTARKTIS - Naturparadies Südgeorgien</b>	1.096

Bei den Einzelveranstaltungen der VHS gibt es in der Regel eine Abendkasse, an der die Gebühr in bar entrichtet werden kann. Aufgrund der Corona-Verordnung steht bei den Veranstaltungen nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen zur Verfügung. Darüber hinaus ist die VHS verpflichtet, die Kontaktdaten der Teilnehmenden zu sammeln und zur Nachverfolgung eines möglichen Infektionsgeschehens aufzubewahren. Daher ist es im kommenden Semester verpflichtend, auch für Einzelveranstaltungen eine schriftliche Anmeldung vorzunehmen.



## FORUM ALLGEMEINBILDUNG

- 1.001 Meine.Deine.Eine Welt – Filmherbst im Süden**  
In Schopfheim haben sich verschiedene Institutionen und Initiativen zusammengefunden, um sich gemeinsam am Projekt Meine.Deine.Eine Welt (<https://sez.de/themen/kommunen/initiative-meine-deine-eine-welt>) der Stiftung Entwicklungszusammenarbeit Baden-Württemberg zu beteiligen. Im Rahmen dieses Projektes wird der „Globale Filmherbst im Süden“ organisiert. Filme zu entwicklungspolitischen Themen regen zur Diskussion an. Am 19.11.2020 ist der Filmemacher Wolfgang Landgraaber um 19:00 Uhr im Evangelischen Gemeindehaus zu Gast und zeigt seinen Film „Der Tod, die Waffen, das Schweigen – das Oberndorf-Syndrom“. Im Anschluss steht der Filmemacher zum Gespräch zur Verfügung.  
Do., 19.11.2020, 19:00 – 21:00 Uhr  
Evangelisches Gemeindehaus

- 1.006 Alpakatour mit Blick ins Jahr 1696 – Exkursion ins Kleine Wiesental**

Gemeinsam mit den Silbermättle-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 Feriengasthof 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.



**1.007** **Relax ins neue Jahr – Neujahrswanderung mit Alpakas**  
 Weihnachten, die Zeit zwischen den Jahren und Silvester sind vorbei. Auf der Top 50-Hitliste der „Guten Vorsätze“ stehen „mehr Sport machen“ (Platz 1), „mehr Zeit für die Familie“ (Platz 3) und „mehr für die Gesundheit tun“ (Platz 5). Das alles können Sie mit den zum Verlieben schönen, vierbeinigen Begleitern gleich am ersten Tag im Jahr 2021 umsetzen. Bei einer Tour im Kleinen Wiesental kombinieren wir Bewegung, Entspannung, Glücksmomente beim Blick in die schwarzen Knopfaugen und Einatmen von guter, frischer Südschwarzwaldluft mit dem Kennenlernen der flauschigen Silbermähle-Alpakas. Dazu gibt es einen gesunden Snack (übrigens erst auf Platz 39) und alkoholfreie Getränke (!). So kann das neue Jahr mit relaxtem Schwung beginnen.  
 Bitte beachten: Wetterangepasste Kleidung, Rucksack (da beide Hände zum Führen der Alpakas benötigt werden), für Kinder geeignet (Alpaka alleine Führen erst ab 12 Jahren möglich)  
 Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen  
 Leitung: Karin Wohlschlegel, PR-Referentin, Historikerin  
 Fr., 01.01.2021, 14:30 – 16:00 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



**1.0402** **Eselwanderung mit Wildkräuterführung – die Murgquellen, Klausenhof und Gugel**  
 Von heilenden Wurzeln in einer glazial geprägten Landschaft. Alpinen Magerrasen, Quellstaudenfluren und einer keltischen Kultstätte im Oberen Hotzenwald.  
 Ort der Wanderung: Herrischried-Wehrhalden  
 Esel führen – Natur erspüren: Eselwanderung mit Wildkräuterführung im Indian Summer. Lernen Sie mit dem Natur- und Landschaftsführer Oliver Hauray und seinen zutraulichen Eseln Paulina und Angelo unsere heimische Natur und überlieferte Bräuche kennen.  
 Lassen Sie den Alltag los; die Gelassenheit eines Esels eignet sich dazu wunderbar. Lernen Sie nebenbei unsere Wildpflanzen sicher zu unterscheiden, sowie manche ihrer Verwendungsmöglichkeiten und überlieferte Bräuche kennen. Erfahren Sie Geschichten zur Region, viel Wissenswertes über essbare Wildpflanzen auf verwunschenen Pfaden während kleiner Wildkräuterdegustationen.  
 Denken Sie bitte an angemessene Kleidung, Mundschutz, und packen Sie Getränke und ein gutes Vesper in Ihren Rucksack.  
 Öffentliche Verkehrsmittel Bus – Linie 7328  
 Start und Ziel: Wanderparkplatz beim Steinernen Kreuz in Wehrhalden (997 m), L151/Koordinaten: Geographisch 47.699725, 8.017051  
<https://www.schwarzwald-trekking.de/die-touren.html>  
 Leitung: Oliver Hauray  
 So., 04.10.2020, 11:00 – 17:00 Uhr  
 Treffpunkt Wehrhalden, Steinernes Kreuz, Herrischried  
 Gebühr: 28,00 € 56,00 € für Familien



**1.0403** **Eselwanderung mit Wildkräuterführung – der 7-Moore-Pfad im Kirchspielwald**  
 Heilende Wurzeln in einer glazialen Hochmoorlandschaft auf 1000 Meter Höhe im Oberen Hotzenwald.  
 Ort der Wanderung: Herrischried-Wehrhalden  
 Esel führen – Natur erspüren: Eselwanderung mit Wildkräuterführung im Goldenen Oktober. Lernen Sie mit dem Natur- und Landschaftsführer Oliver Hauray und seinen zutraulichen Eseln Paulina und Angelo unsere heimische Natur und überlieferte Bräuche kennen. Lassen Sie den Alltag los; die Gelassenheit eines Esels eignet sich dazu wunderbar. Lernen Sie nebenbei unsere Wildpflanzen sicher zu unterscheiden, sowie manche ihrer Verwendungsmöglichkeiten und überlieferte Bräuche kennen. Erfahren Sie Geschichten zur Region, viel Wissenswertes über essbare Wildpflanzen auf verwunschenen Pfaden während kleiner Wildkräuterdegustationen.  
 Denken Sie bitte an angemessene Kleidung, Mundschutz und packen Sie Getränke und ein gutes Vesper in Ihren Rucksack.  
 Öffentliche Verkehrsmittel Bus-Linie 7328  
 Start u. Ziel: Wanderparkplatz beim Steinernen Kreuz in Wehrhalden (997 m), L151 / Koordinaten: Geographisch 47.699725, 8.017051  
<https://www.schwarzwald-trekking.de/die-touren.html>  
 Leitung: Oliver Hauray  
 Fr., 09.10.2020, 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., 03.10.2020, 11:00 – 12:30 Uhr  
 Sonnenhof, Sattelhof 3, Schopfheim  
 Gebühr: 6,50 € Erwachsene  
 4,50 € Kinder  
 16,00 € Familien

Weitere Führungen siehe nächste Abschnitt „Geschichte“

## GESCHICHTE

**1.0101** **Führung durch das mittelalterliche Schopfheim**  
 Der Stadt Schopfheim wurde um 1250 durch Konrad I von Röteln das Stadtrecht verliehen. Sie ist somit die älteste Stadt des Markgräflerlandes. Ein Gang durch die Altstadt vermittelt vor allem einen Eindruck über die mittelalterliche Ausdehnung der Stadt und die seit damals stattgefundene Veränderung des Stadtbildes.  
 Leitung: Dr. Ulla K. Schmid  
 Mi., 09.09.2020, 17:00 – 18:30 Uhr  
 Treffpunkt am Museum, Wallstraße 10  
 Gebühr: 6,00 € Barzahlung bei der Kursleitung

**1.0102** **Historische Friedhofsführung Schopfheim**  
 Der parkartig gestaltete Schopfheimer Friedhof birgt bildhauerische Kleinodien und vergrabene Stadtgeschichte. Auf einem Gang über das Areal wird offensichtlich, welche Schicksale hinter säulenbewehrten Steinmonumenten verborgen sind. Ebenso offenbart sich der Friedhof auf diese Weise als stummes Zeugnis historischer Begebenheiten, denn Geschichte wird immer von Menschen geschrieben, die vergänglich sind und darum letztendlich auf einem Friedhof angetroffen werden.  
 Leitung: Dr. Ulla K. Schmid  
 Sa., 14.11.2020, 14:00 – 15:30 Uhr  
 Treffpunkt am Haupteingang Friedhof Schopfheim  
 Gebühr: 6,00 € Barzahlung bei der Kursleitung

**NATUR PUR** Institut für Kosmetik Fußpflege Wellness

Pflughof 19  
79650 Schopfheim  
07622 - 667 69 01

**vhs** Volkshochschule Schopfheim

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

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

**Freies Radio Wiesental**  
... anderes Hören

- Ihr Thema bei uns im Programm? Gestalten Sie einen Offenen Sendeplatz mit unseren erfahrenen Moderatorinnen.
- Ausbildung in Technik, Journalismus und Moderation bei uns im Sender
- Radio erleben – Medienkompetenz schaffen. Sprechen Sie uns an!

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

### 1.011 **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 14.09.2020, 09:30 – 11:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 51,00 €

### 1.012 **Geschichte am Vormittag: Die Franken III – Kultur und Alltag bei den Franken**

Nachdem in den Kursen I und II zu den Franken das Hauptaugenmerk auf die politische Geschichte gelegt wurde, soll in diesem Kurs der Blick auf die Kultur und den Alltag der Franken gelegt werden. Wie lebten die Franken? Welche antiken Traditionen lebten fort, was entstand im Frühmittelalter Neues? Für die Zeit der Franken bis zu Karl dem Großen existieren nur wenige Schriftquellen. Dieser Informationsmangel wird ausgeglichen durch eine intensive archäologische Forschung, die vielfältige Ergebnisse zu Tage gebracht hat. Dennoch müssen archäologische Hinterlassenschaften anders interpretiert werden als schriftliche. Sie liefern andere Informationen, lassen oft aber auch vieles offen. Dennoch bieten sie in Ergänzung mit den überlieferten Schriften ein Bild kulturgeschichtlicher, sozialer und politischer Entwicklung, die anhand repräsentativer Funde im Kurs vorgestellt werden sollen. Der Kurs ist eine Ergänzung zu den vorangegangenen Kursen über die Franken, er kann aber auch losgelöst von diesen besucht werden.

Leitung: Torsten Schröter

6x montags, ab 11.01.2021, 09:30 – 11:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 51,00 €

## RECHT UND FINANZEN

### 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 Abstimmungs-niederlage 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.

Leitung: Dr. Michael Ritzau

Mo., 12.10.2020, 19:30 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

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

### 1.033 **Nachlassplanung und Testamentgestaltung für Ehepaare**

Viele Ehepaare schieben die Abfassung eines Testamentes 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.

Leitung: Thomas Friedmann, Fachanwalt für Erbrecht

Mi., 20.01.2021, 19:30 – 21:00 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Saal

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

## UMWELTBILDUNG

### 1.041 **SMOP – Selber Machen Ohne Plastik**

Haben Sie auch genug von der Plastikflut? – Dann lassen Sie uns gemeinsam etwas dagegen tun.

In diesem Workshop tauschen wir uns über unsere Erfahrungen mit dem eigenen Müllaufkommen aus und lassen uns von einfachen Ideen zur Plastikeinsparung, die jede/r zu Hause umsetzen kann, anregen.

Nach einem kurzen theoretischen Teil geht es an die praktische Umsetzung. Dabei werden wir selber Wachstücher, Kräutersalz und Frischkäse aus Joghurt aus dem Glas herstellen. Gegebenenfalls werden die beiden Punkte, die sich auf Nahrungsmittel beziehen aus Gründen des Infektionsschutzes kurzfristig durch zwei andere Vorschläge ersetzt.

Materialien bringt die Kursleiterin mit. Dafür wird im Kurs ein geringer Kostenbeitrag eingesammelt.

Leitung: Andrea Strübe

Sa., 28.11.2020, 10:00 – 12:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 22,00 €

### 1.048 **Repair-Café Reparieren statt Wegwerfen**

Seit 2009 entstehen weltweit Reparatur-Cafés, in denen auf ehrenamtlicher Basis in freundlicher Atmosphäre defekte Gegenstände wieder nutzbar gemacht werden. In Konsumgütern des täglichen Bedarfs stecken Rohstoffe, und für die Herstellung wird Energie benötigt. Oft werden Gegenstände des täglichen Gebrauchs, wenn sie nicht mehr funktionieren, weggeworfen, weil sich eine Reparatur scheinbar nicht mehr lohnt. Dinge zu reparieren, statt sie wegzuworfen und neu zu kaufen, ist ein kleiner Beitrag, damit die Stadt ihr klimapolitisches Ziel, bis 2050 klimaneutral zu werden, erreichen kann. In Schopfheim gibt es diese Initiative seit 2016.

Das Repair-Café sucht jederzeit weitere Helfer, vor allem Reparateure.

Kontaktadressen:

Christine Griebel, eea-Beauftragte der Stadt  
(Telefon 07622 396-174)

Klaus Löbisch, Bürgerverein klimaneutrale Stadt  
(Telefon 07622 5404)

Delia Kuhnert, Agenda 21-Gruppe Energie  
(Telefon 07622 6847930)

Leitung: Repair-Café-Team

Sa. und Sa., 19.09.2020/14.11.2020, 10:00 – 13:00 Uhr

Evangelisches Gemeindezentrum Fahrnau

Gebühr: Gebührenfrei!

### 1.049 **Neue Chancen für die Photovoltaik – Strom vom Dach**

Die Folgen des Klimawandels sind inzwischen im Schwarzwald nicht mehr zu übersehen. Der zügige Ausbau der Stromerzeugung durch Photovoltaik ist gerade in unserer Region einer der wesentlichen Bausteine zur Reduzierung der CO<sub>2</sub>-Emissionen. Außerdem bietet das Photovoltaik-Kraftwerk auf dem eigenen Hausdach trotz sinkender Einspeisevergütung bei entsprechendem Eigennutzungsanteil gute Renditechancen. Die Anlagen werden immer günstiger, der Strom aus dem Netz dagegen wird immer teurer. Was liegt da näher, als einen möglichst hohen Anteil des Strombedarfs auf dem eigenen Dach zu erzeugen? Potenzialstudien zeigten, dass derzeit nur zwischen 15 und 20 Prozent aller geeigneten Dächer mit PV-Anlagen belegt sind.

Der Vortrag informiert über die erforderlichen Komponenten und gibt wichtige Hinweise zu wirtschaftlichen, rechtlichen und organisatorischen Aspekten.

Leitung: Jörg Weyden

Mi., 03.02.2021, 19:30 – 21:00 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Saal

Gebühr: Gebührenfrei!

### 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

Stadtverwaltung, Hauptstraße 23, Zimmer Nr. 306,  
Besprechungszimmer im Dachgeschoss

Gebühr: Gebührenfrei!



**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. 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.

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!

Leitung: Marion Dürr, Heilpädagogin,  
zert. Reflexintegrationstrainerin  
Mi., 21.10.2020, 19:30 – 21:00 Uhr  
Kulturfabrik, Kulturcafé  
Gebühr: 7,00 €

**1.063 Vortrag: Verhaltensauffällig?  
Wenn Beziehung verloren geht!**

Der Vortrag gibt einen Einblick in die Diagnosen „AD(H)S, Autismus oder Borderline“, die zum Teil stark ausgeprägte Verhaltensauffälligkeiten zeigen.

Er wendet sich an Eltern und Partner von Betroffenen, aber auch andere Interessierte.

Wie funktionieren Systeme? Welchen Einfluss haben (Teil-)Störungen auf die Beziehungsgestaltung z.B. im Familiensystem?

Wie komme ich mit meinem Kind oder auch Partner in Kontakt, das/der ständig aus der Reihe fällt, aneckt oder auffällig ist? Welche Möglichkeiten haben Familienmitglieder, Eltern, Partner aber auch andere Beteiligte, die Beziehung positiver zu gestalten und welche Ansprechpartner sind für Hilfe geeignet?

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

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

Leitung: Torsten Sochorick, Systemischer Familientherapeut  
Mi., 25.11.2020, 19:30 – 21:00 Uhr  
Kulturfabrik, Kulturcafé  
Gebühr: 7,00 € (Barzahlung an der Abendkasse)

**1.065 Individuelles Bewerbungstraining**

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, Entspannungstrainerin, Coach für Job und Gesundheit

Termine nach persönlicher Vereinbarung  
Gebühr: 45,00 € pro Beratungsstunde

**1.0601 Vortrag: „Pflege daheim“ – Überforderung vermeiden**

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!

Weitere Informationen, zum Beispiel zu vertiefenden Kursen, finden Sie auf der Homepage der Diakonie Lörrach:

[www.diakonie-loerrach.de/psychologische-beratung/beratung-von-aelteren-und-angehoerigen](http://www.diakonie-loerrach.de/psychologische-beratung/beratung-von-aelteren-und-angehoerigen)

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation von psycholog. Beratungsstelle des DW, VHS und EEB Hochrhein-Markgräflerland.

Leitung: Stefan Günther, Dipl. Psychologe

Mi., 18.11.2020, 19:30 - 21:00 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Saal

Gebühr: Gebührenfrei

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

**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

# ADELBRECHT

WOMAN

MAN

WORK

**WIR ZIEHEN SIE AN!**

A

**WOMAN GIRLS**  
HAUPTSTR. 49

A

**MAN BOYS**  
PFLUGHOF 10

A

**WORK**  
PFLUGHOF 9

**IN SCHOPFHEIM**

WWW.ADELBRECHT-FASHION.DE

f @



## LICHTBILDERVORTRÄGE

### 1.093 **Lichtbildervortrag: Iran – Kronjuwel des Orients**

NEU

Ein betörendes Land mit beeindruckender Kultur und liebenswerten Menschen. Wir besuchten biblische Orte in Susa und Hamadan, Paradiesgärten, zoroastrische Feuertempel, das Glanzlicht altpersischer Kultur Persepolis sowie prunkvolle Moscheen, einzigartige Zeugnisse islamischer Kunst. Über 4000 km unterwegs mit dem Auto führte unsere Reise von Teheran in den Westen nach Kermanschah, in den Süden nach Ahwaz nahe der irakischen Grenze. Durch die iranischen Ölfelder ging es weiter nach Shiras, dem „Garten des Iran“. In den Osten über Kerman zur Zitadelle von Rayen und dem Prinzengarten in Mahan, einem der schönsten Gärten im Iran. Über Yazd mit seiner großen Freitagsmoschee ging es nach Isfahan, eine der schönsten Städte der Welt. Zurück nach Teheran fuhren wir über Natanz und Kashan vorbei an der heiligen Stadt Qom und dem höchsten Berg Irans, dem Damavand (5.761 m).  
Leitung: Wolfgang Darsch, Technischer Redakteur  
Mi., 04.11.2020, 19:30 – 21:15 Uhr  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Saal, Gebühr: 7,00 €

## MULTIVISIONSSHOWS VISION ERDE

### 1.095 **Sizilien**

NEU

Vom pulsierenden Palermo hinauf in die Bergwelt der Madonie, weiter zum aktiven Vulkan Ätna und den schönsten Stränden von Cefalu und Taormina. Vom Charme der pittoresken Dörfer, in denen Francis Ford Coppola Filmgeschichte schrieb. „Dolce Vita“ – das süße Leben lockt Besucher aus aller Welt. Kulinarik von Weltrang, gepaart mit den Schönheiten der Natur und Kultur genießen – das ist eine der schönsten Seiten Siziliens. Doch auch die Schönheit der Äolischen Inseln verzaubert mit unberührten Buchten und ungewöhnlichen Landschaften. Besonders abenteuerlich ist dabei die Besteigung des aktiven Vulkans Stromboli. Gewaltige Eruptionen aus Kratern ermöglichen spektakuläre Bilder aus nächster Nähe. Von den wildromantischen Küsten bis in das farbenfrohe Hochland entsteht eine traumhafte Bilderreise mit berührenden Geschichten von Begegnungen mit Menschen, die mit ihrer Kultur & Tradition fest verwurzelt sind.  
Leitung: Martin Engelmann  
Mo., 18.01.2021, 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



### 1.094 **Myanmar – Zauber eines goldenen Landes**

NEU

Wer das Lächeln sucht, wird es in Burma finden.“ Kaum ein Satz könnte das Burmesische Volk trefflicher beschreiben. Ein Volk das trotz Unterdrückung und Ausbeutung sein liebenswürdiges Naturell erhalten hat. Ein Volk, dem der Optimismus in die Wiege gelegt wurde, das dominiert ist von einem positiven Grundrauschen, das ansteckt und jeden Besucher tief berührt.

Als Andreas Pröve vor über 30 Jahren zum ersten Mal nach Burma kam, fand seine Begeisterung keine Grenzen. Kaum ein Land kann mit einer solchen Vielfalt an unterschiedlichen Kulturen, Völkern, landschaftlichen Schönheiten und monumentalen Superlativen aufwarten wie das heutige Myanmar. Nun ist Andreas Pröve noch einmal durch Burma gereist und dokumentiert sein Traumland mit spektakulären Aufnahmen.

Andreas Pröve berichtet über seine 3000 Kilometer lange Rollstuhlreise, auf der er einen tiefen Einblick in das Land der goldenen Pagoden bekommen hat. Ein Land, in dem Geister herrschen, wo Männer wie Frauen Röcke tragen und jeder Mann einmal in seinem Leben Mönch war.

Leitung: Andreas Pröve  
Di., 17.11.2020, 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



### 1.096 **Tor zur ANTARKTIS – Naturparadies Südgeorgien**

NEU

Abgelegen im Südpolarmeer liegt eine Insel, die gerne als „Serengeti der Antarktis“ bezeichnet wird. Vor der hochalpinen Kulisse gletscherbedeckter Berge bevölkern Zigtausende von Pinguinen und Robben die kalten Strände. In diesem menschenleeren Naturparadies gibt es keine Städte, keine Straßen und keine Flughäfen. Die international preisgekrönte Naturfotografin Kerstin Langenberger hat ein Jahr in dieser scheinbar unberührten Wildnis verbracht und einzigartige Fotos, Zeitraffer und Tonaufnahmen mitgebracht.

In ihrer neuen Live-Reportage erzählt sie von der Zeit der Walfänger und Polarexpeditionen, sowie vom Leben auf einer Forschungsstation fernab der Zivilisation. Untermalt von feinfühlig ausgesuchter Musik und Originalgeräuschen macht sie uns bekannt mit den ungewöhnlichen Tieren der Subantarktis: wir begegnen imposanten See-Elefanten, bissigen Pelzrobben, eleganten Königspinguinen, aber auch den eher unbekannteren, drachengleichen Riesensturmvögeln. Als engagierte Umweltschützerin erzählt Kerstin auch von einem der weltweit erfolgreichsten Naturschutzprojekte und den Problemen, mit denen die Tierwelt trotz scheinbarer Abwesenheit des Menschen zu kämpfen hat. Entstanden ist ein bildgewaltiger Vortrag, der einen zum Staunen bringt, zum Lachen und zum Nachdenken.

Leitung: Kerstin Langenberger  
So., 28.02.2021, 16:00 – 17:30 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



## 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 näherbringt. Zudem besichtigen Sie das legendäre Gold der Iren im Nationalmuseum.

Lassen Sie sich vom Frohsinn und der unbeschweren 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.

Der Anmeldeschluss ist bereits abgelaufen – bei Interesse an der Reise fragen Sie bitte dennoch bei der Volkshochschule nach!

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

9. bis 14. Oktober 2020

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



### 1.0981 **Vortreffen: Studienreise Irland**

Infoveranstaltung für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Studienreise nach Irland vom 9. bis 14. Oktober 2020

Leitung: Angelika Bühler, VHS-Reisebegleitung

Mi., 16.09.2020, 19:00 – 20:30 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: Gebührenfrei!

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

Wolle  
Handarbeiten  
Kurzwaren  
Stoffe

**vhs**  
Volkshochschule  
Schopfheim

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

**2.001 Weihnachtskrippen-Ausstellung****NEU**

Schon seit langer Zeit sind Weihnachtskrippen ein Bestandteil des Weihnachtsfestes in Deutschland und in anderen Gegenden Europas. Nach der hiesigen Tradition wird die Krippe an Weihnachten unter den Weihnachtsbaum gestellt und bleibt dort bis zum Dreikönigstag. Größere Weihnachtskrippen, teilweise mit noch mehr Szenen aus der Weihnachtsgeschichte, werden auch in den Kirchen aufgestellt.



Man nimmt an, dass der heilige Franz von Assisi die erste Krippe gebaut hat, damals nur eine Futterkrippe mit Ochs und Esel, um bei seiner Weihnachtspredigt den Analphabeten die Szenen der Weihnachtsgeschichte besser vor Augen führen zu können. Nach und nach kamen immer mehr Gegenstände und Figuren dazu. Wenn man heute von einer Weihnachtskrippe spricht, stellt man sich darunter einen Stall mit Futterkrippe, Jesuskind, Maria und Josef, Ochs und Esel, den Hirten und ggf. den heiligen drei Königen vor.

Auch heute sind die Krippen zur Veranschaulichung der Geschichte gedacht und in ihrer Ausgestaltung stark regional geprägt. Sowohl das Herstellen der Krippen (in unseren Breitengraden meist ein Holzstall) als auch der Krippenfiguren aus unterschiedlichen Materialien haben einen wichtigen Platz in der Volkskunst.

Peter Bühler stellt schon seit längerer Zeit Weihnachtskrippen aus Holz her. Inzwischen sind aus dieser hobbymäßigen Beschäftigung so viele Weihnachtskrippen entstanden, dass damit ein ganzer Ausstellungsraum gefüllt werden kann. Passend zur Vorweihnachtszeit zeigt er seine Krippen, die alles handgefertigte Unikate sind.

Wenn es die Corona-Vorgaben zulassen, findet am Freitag, den 20.11.2020 um 18:00 Uhr eine Vernissage in der Städtischen Galerie in der Kulturfabrik statt.

Leitung: Peter Bühler

Die Ausstellung ist jeweils samstags, sonntags und mittwochs von 14 bis 17 Uhr geöffnet.

Städtische Galerie in der Kulturfabrik

Gebühr: Eintritt frei

**2.002 Worldwide Screening: Preisgekrönter Dokumentarfilm****NEU**

Die Volkshochschule Schopfheim beteiligt sich mit der öffentlichen Vorführung des Dokumentarfilms über das Leben des schwarzen amerikanischen Schriftstellers James Baldwin am „Worldwide Screening“ – einer weltweiten Filmvorführung aus Anlass des Jahrestages der 1948 verkündeten Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte. Der Aufruf zur Beteiligung an der weltweiten Filmvorführung geht vom internationalen Literaturfestival berlin (ilb (<https://www.literaturfestival.com/festival/projekte>)) aus.

Bei dem Film handelt es sich um einen preisgekrönten 95-minütigen Dokumentarfilm aus dem Jahr 2016, der auf der Basis des unvollendeten Roman-Manuskripts „Remember This House“ von James Baldwin (1924 – 1987) gedreht wurde. Der Filmemacher Raoul Peck versucht in dem Film den Rassismus der US-Gesellschaft im zeitlichen Panorama von 1890 bis 2014 mittels filmischer Collage und der Lebensgeschichte von drei Freunden Baldwins aus der Bürgerrechtsbewegung zu erfassen, die in den 60er Jahren ermordet wurden: dem Menschenrechtsanwalt Medgar Evers (+1963), dem Black Muslim Malcolm X (+1965) und dem Baptistenpfarrer und Bürgerrechtler Martin Luther King jr. (+1968). Er erhellt die Kontinuität des Rassismus und dokumentiert den auch in der Kunst artikulierten Widerstand gegen ihn. Mit der weltweiten Vorführung des Films soll auch unsere Verantwortung unterstrichen werden, die Geschichte der Kolonisation und des Rassismus detailliert aufzuarbeiten.

In der anschließenden Diskussion werden Themen der aktuellen „Black Lives Matter“-Bewegung sowie der Debatte über Alltagsrassismus aufgenommen.

Do., 10.12.2020, 19:00 – 21:00 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Saal

Gebühr: Gebührenfrei!

**Abmelde-Hinweis**

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

**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](mailto:regiobuch@t-online.de)

**2.0106 Stadtführung Hebel und Schopfheim**

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

Leitung: Dr. Ulla K. Schmid

Sa., 24.10.2020, 14:00 – 16:00 Uhr

Treffpunkt: Museum, Wallstr. 10

Gebühr: 6,00 € Barzahlung bei der Kursleitung

**2.0101 Texte westlicher und östlicher Mystik****NEU**

Wir lesen und interpretieren mystische Originaltexte und versuchen eine behutsame Annäherung an das Phänomen Mystik.

Exemplarisch für den Westen ist dabei Meister Eckhart. Seine Predigten und Traktate sind einzigartige Zeugnisse. Für den Osten stehen die Lehrreden des Buddha. Eckharts Grundbegriffe Einheit, Gelassenheit und Abgeschlossenheit begegnen den Phänomenen des Nicht-Ich und des Nirwana im älteren Buddhismus.

Es wird spannend und schwierig, aber auch einfach, wobei keine Vorkenntnisse erforderlich sind.

Unsere Sprache ist einfach gehalten, alle Grundbegriffe werden verständlich erklärt, wobei das Eigeninteresse der Teilnehmer\*innen nicht zu kurz kommen soll. Texte werden gestellt.

Vorausgesetzt werden lediglich eine gewisse Offenheit und die Bereitschaft, die gewohnten Denkmuster zu verlassen und einmal in einem ganz anderen Rahmen mitzudenken...

Leitung: Peter Giovanazzi

5x montags, ab 26.10.2020, 19:00 – 20:30 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Tagespflegeraum

Gebühr: 70,00 €

**2.012 Autorenlesung in der Stadtbibliothek: Franz Handschuh**

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

Do., 26.11.2020, 19:30 – 21:00 Uhr

Stadtbibliothek Schopfheim, Hauptstraße 7

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



## TANZEN

### INTERNATIONALE TÄNZE

#### 2.0510 Offenes Tanzen – Volkstanzworkshop

Volkstanzworkshop mit den Musikgruppen Graad Hydt (Tanzleitung Bärbel Bauer) und Baladanse (Tanzleitung Thomas Schaumann).

16:00 – 19:00 Uhr: Workshop mit den beiden Musikgruppen unter fachkundiger Anleitung

19:00 – 20:00 Uhr: Wildes Büffet (jeder bringt etwas mit)

ab 20:00 Uhr: Die beiden Musikgruppen spielen zum Tanz. Dann wird das am Nachmittag Erlernte vertieft und Altbekanntes wiederholt.

Anfragen an Thomas & Barbara Schaumann,

Tel. 07622 / 66 84 21

Keine Anmeldung notwendig.

Leitung: Thomas Schaumann

Sa., 17.10.2020, 16:00 – 22:00 Uhr

Meret-Oppenheim-Schulzentrum, Foyer, 79585 Steinen

Gebühr: Um einen Unkostenbeitrag von 20,00 € wird gebeten.

Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit der Volkshochschule Steinen durchgeführt.

Zum aktuellen Zeitpunkt darf diese Veranstaltung noch nicht durchgeführt werden. Wir informieren Sie über die Tagespresse, falls sich die Situation ändert.

### ORIENTALISCHER TANZ

#### 2.0560 Orientalischer Tanz für Anfängerinnen (auch mit Vorkenntnissen)

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

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

Leitung: Beatrix Giovanazzi

12x montags, ab 28.09.2020, 18:30 – 19:45 Uhr

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 77,00 €

#### 2.05601 Orientalischer Tanz (Mittelstufe/Fortgeschrittene)

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

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

Leitung: Beatrix Giovanazzi

12x montags, ab 28.09.2020, 20:00 – 21:00 Uhr

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 68,00 €

#### 2.0562 Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

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

Leitung: Gisela Pieger

Mi., 23.09.2020, 20:00 – 21:30 Uhr, 15x

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 92,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

131,00 € bei 7 Teilnehmer/innen



 **TANGO**  
Schopfheim e.V.

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

## AFRICAN DANCE

#### 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 tiefsinnige 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

10x donnerstags, ab 01.10.2020, 19:15 – 20:45 Uhr

SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim

Gebühr: 122,00 €



### Ihre Anmeldung

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



## DS DANCE CLUB

### 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

Dieser Kurs findet immer freitags von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr statt und ist ein durchgehendes Angebot. (Pausen in den Schulferien). Ein Einstieg in den Kurs ist nach Rücksprache mit dem Tanzcenter Just Dance auch während des laufenden Semesters möglich.

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

Es gelten die Geschäftsbedingungen des Tanzcenter Just Dance.

## 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

10x dienstags, ab 29.09.2020, 19:00 – 21:00 Uhr

Hebelstraße 23a, im Hinterhof, 79618 Rheinfelden

Gebühr: 95,00 € zzgl. 12,00 € Materialkosten (inklusive Skizzenbuch), diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten

### 2.073 Japanische Kalligrafie für Erwachsene

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

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

Leitung: Ai Kitajima

3x samstags, ab 16.01.2021, 10:00 – 12:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 66,00 € zzgl. Materialkosten 25,00 €

(Barzahlung bei der Kursleitung)

### 2.074 Meditatives Malen

Im Meditativen Malen verbinden sich Entspannung und Kreativität. Durch die fließenden Pinselbewegungen kommen wir zur Ruhe und lassen das Innere nach außen. Alles geht ohne Anstrengung. Jede/r kann die kreative Energie einfach fließen lassen und dabei verschiedene Techniken ausprobieren

Bitte eine Decke und Matte und etwas zu trinken mitbringen.

Materialkosten: 15,00 €

Leitung: Felicitas Schöne, Heilpraktikerin

Sa., 05.12.2020, 10:00 – 16:00 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Tagespflegeraum

Gebühr: 56,00 €

## TEXTILES GESTALTEN

### 2.0972 Spaß am Nähen – Kindernähkurs ab 10 bis 13 Jahren

*junge vhs* Je nach Vorkenntnissen planen und realisieren wir ein freches Monsterkissen und einen Turnbeutel. Wir beginnen mit dem Kissen. Anfänger bekommen eine Basiseinführung und dann geht's los.

Zum Mitbringen: Nähmaschine, Schere, Bleistift, Geodreieck, Lineal, Wasserfarbkasten, Pinsel, Comic Hefte, Stoff und Zutat (Garn, Ösen, Kordel) für Turnbeutel. Material für Kissen bringt Kursleiterin mit.

Leitung: Susanne Walter, Dipl. Ing. Bekleidungstechnik

Mo.-Di. 15.02.2021, 09:30 – 15:00 Uhr, 2x

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 93,00 € inklusive Material für Kissen und Probestoffe

### 2.0981 Trockenfilzen für Kinder (8 – 10 Jahre)

*junge vhs* Mit bunter luftiger weicher Schafwolle werden wir uns ein schönes Bild gestalten. Dazu erlernt ihr wie ihr ganz einfach mit einer speziellen Nadel, Filznadel, Wolle verfestigen könnt. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt :-)

Bitte etwas zu trinken mitbringen und evtl. kleines Pflaster einpacken.

Leitung: Beate Felgenhauer

Fr., 23.10.2020, 15:00 – 17:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 30,00 € zzgl. 4,00 € Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

### 2.0982 Nassfilzen macht Spaß (6 – 8 Jahre)

*junge vhs* 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., 24.10.2020, 09:30 – 12:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 30,00 € zzgl. 6,00 € Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

### 2.0983 Nassfilzen macht Spaß (8 – 10 Jahre)

*junge vhs* 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., 24.10.2020, 14:30 – 17:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 30,00 € zzgl. 6,00 € Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

## Rechtsanwältinnen

Claudia Kohleiss-Rottmann

zugl. zertifizierte Testamentsvollstreckerin

Karin Schwarz-Marty

zugl. Berufsbetreuerin

Alexa Jacob

Oberrheinplatz 5

D-79618 Rheinfelden

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

Fax 0 76 23 / 98 42

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

Erbrecht, Betreuungsrecht,

Vorsorgevollmachten &

Patientenverfügungen

Mietrecht, Familienrecht, Strafrecht



## PLASTISCHES 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 €, Ohringe ab 8,00 €)

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

Leitung: Gabi Klett

Sa., 05.12.2020, 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

Aus bunten Steinen entstehen schöne Muster – schon seit Jahrtausenden gibt es die Kunst des Mosaiklegens. In diesem Workshop arbeiten wir in kleinem Kreis (maximal 6 TN). So kann jede/r der Kreativität freien Lauf lassen und diese Kunst ausprobieren. Bitte Essen/Trinken mitbringen, damit wir flexibel sind.

Material ist vorhanden, kann aber auch mitgebracht werden.

Wir arbeiten zuerst an einem Teller. Materialkosten werden je nach Bedarf direkt vor Ort abgerechnet.

Leitung: Felicitas Schöne, Heilpraktikerin

Sa.-So. 17.10.2020, 09:30 – 16:00 Uhr, 2x

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Tagespflegeraum

Gebühr: 89,00 €

### 2.103 Recyclingspaß für Grundschul Kinder (6 bis 10 Jahre)

*junge vhs* Täglich wächst der Berg an Plastikmüll. Dass man Müll als Wertstoff sehen kann, lernen die Kinder in diesem Workshop durch eigenes Experimentieren. Unter dem Motto „Aus Abfall etwas Neues und Schönes machen“ werden aus Tetrapacks kleine Geldbeutel und aus Kosmetiktuben andere Behältnisse. Vielleicht ist auch eine Geschenkidee für Weihnachten mit dabei.

Bitte sammelt alles aus Plastik: Cremetuben, Tetrapacks, Duschmittelbehälter und bringt eine Schere mit.

Leitung: Felicitas Schöne, Heilpraktikerin

Sa., 12.12.2020, 09:30 – 12:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 22,00 €



**FOTOSTUDIO  
DOPPSTADT**

Auf der Gäns matt 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!







**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

# GESUNDNAH

**JETZT ZUR AOK WECHSELN UND  
GESUNDNAH ERLEBEN. [gesundnah.de](https://www.gesundnah.de)**

AOK – Die Gesundheitskasse Hochrhein-Bodensee

© 2017 AOK. Foto: Peter Heck.de



## GESUNDHEIT

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.

### Unsere Gesundheitskurse während der COVID-19 Pandemie

Wie für alle Kurse gilt auch im Gesundheitsbereich, dass wir uns den jeweiligen Vorgaben des Landes Baden-Württemberg anpassen. Die aktuellen Hygienevorschriften sind daher zu beachten und einzuhalten!

Einige Vorgaben gelten für die Bewegungskurse in jedem Fall: Aus hygienischen Gründen stellt die Volkshochschule keine Gymnastikmatten mehr zur Verfügung. Bitte bringen Sie jeweils Ihre eigenen Matten und ggf. weitere Materialien mit und sorgen für ausreichende Reinigung der Materialien. Es wird außerdem darum gebeten, bereits in Sportkleidung zum Unterrichtsort zu kommen.

## ENTSPANNUNG

### Vormittag

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

Lassen Sie Ihrer Energie freien Lauf. Qi Gong und Tai Chi als Bestandteil der chinesischen Medizin sind eine Bewegungs-, Meditations- und Konzentrationsform, die die Lebensenergie (Qi) durch stete Arbeit (Gong) harmonisiert und reguliert. Während im Qi Gong die Bewegungssequenzen eher am Platz erfolgen, lädt Tai Chi dazu ein, den ganzen Raum durch Bewegung zu erkunden. Die Kombination beider Stile ist bewegte Meditation, sanft, entspannend und zugleich vitalisierend, und ist für jedes Alter geeignet. Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken oder leichte Schuhe mit glattem Profil.

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie  
16x donnerstags, ab 24.09.2020, 08:30 – 09:45 Uhr  
Hülschematthalle Eichen, Festsaal, Webergasse 2  
Gebühr: 82,00 €



## Abend

#### 3.01210 Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung ist ein achtsames Entspannungsverfahren, welches einfach und schnell zu erlernen ist. Viele Beschwerden lassen sich damit positiv beeinflussen (z.B. Nervosität, Ängste, Schmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen). Durch aktive An- und Entspannung der Muskulatur erleben Sie direkt die Wohlspannung und können gezielt Ihre Gesundheit fördern und Heilungsprozesse unterstützen. Die Übungen können Sie ganz individuell für sich passend gestalten, die hierfür notwendigen Voraussetzungen werden durch Theorie und Praxis im Kurs vermittelt. Die Erfahrungen in der Übungsgruppe sind sehr vielfältig und der gemeinsame Austausch weiterführend und hilfreich. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung.

Maximal 10 Teilnehmer/innen

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

6x dienstags, ab 06.10.2020, 19:00 – 20:00 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Saal

Gebühr: 46,00 €

#### 3.01211 Workshop: Zeit für mich – Entspannung im Alltag

Ein Workshop zum Loslassen – Ausruhen – Zu sich selbst kommen

Eine kleine Pause im Alltag, die Wohlspannung entdecken. Wir haben Raum für Atemübungen und kleine Meditationen – damit stimmen wir uns ein. Ihre Fragen rund um Stress und Herausforderungen finden Platz in unserer Runde.

Aus der Progressiven Muskelentspannung und dem Autogenen Training erhalten Sie praktische und sofort umsetzbare Übungen für den Alltag. Zeitwohlstand begleitet uns – Sie entdecken dabei, was Ihnen guttut und Ihr Wohlbefinden stärkt.

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

Maximal 10 Teilnehmer/innen

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

Fr., 22.01.2021, 18:00 – 21:00 Uhr

Sa., 23.01.2021, 10:00 – 13:00 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Saal

Gebühr: 50,00 €

#### 3.01214 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 dienstags, ab 22.09.2020, 20:00 – 21:15 Uhr

Hülschematthalle Eichen, Festsaal, Webergasse 2

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, Handtuch, Decke und warme Socken.

Maximale Teilnehmerzahl: 9

Leitung: Colette Prevoo

10x donnerstags, ab 08.10.2020, 19:45 – 20:45 Uhr

Hanfunion 1. OG, Belchenstr. 63



## Ihre Anmeldung

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



## YOGA

### Vormittag

#### 3.01268 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.

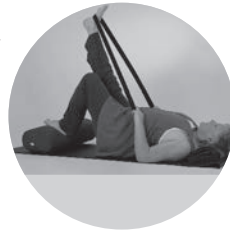
Maximal 10 Teilnehmer/innen

Leitung: Dagmar Dierolf

8x montags, ab 05.10.2020, 10:00 – 11:30 Uhr

SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim

Gebühr: 49,00



#### 3.01269 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.

Maximal 10 Teilnehmer/innen

Leitung: Dagmar Dierolf

8x montags, ab 07.12.2020, 10:00 – 11:30 Uhr

SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim

Gebühr: 49,00 €

#### 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: Yogamatte und Decke.

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA

500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie

17x dienstags, ab 22.09.2020, 08:15 – 09:45 Uhr

Hülschematthalle Eichen, Festsaal, Webergasse 2

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 bringen Sie Ihre eigene Gymnastikmatte mit!

Maximal 10 Teilnehmer/innen

Leitung: Regina Loreth

14x dienstags, ab 06.10.2020, 08:15 – 09:45 Uhr

SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim

Gebühr: 85,00 €

#### 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 bringen Sie Ihre eigene Gymnastikmatte mit!

Maximal 10 Teilnehmer/innen

Leitung: Regina Loreth

14x dienstags, ab 06.10.2020, 10:00 – 11:30 Uhr

SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim

Gebühr: 85,00 €

#### 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, eigene Gymnastikmatte.

Maximal 10 Teilnehmer/innen

Leitung: Gabi Andlauer

12x mittwochs, ab 07.10.2020, 08:30 – 10:00 Uhr

SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim

Gebühr: 73,00 €

#### 3.01244 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, Matte und zwei Decken, eigene Gymnastikmatte.

Maximal 10 Teilnehmer/innen

Leitung: Gabi Andlauer

12x mittwochs, ab 07.10.2020, 10:30 – 11:45 Uhr

SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim

Gebühr: 61,00 €

### 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

Dieser Kurs wird durch die AOK unterstützt.

Leitung: Alessandra Mandiello

12x dienstags, ab 06.10.2020, 19:30 – 21:00 Uhr

SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim

Gebühr: 81,00 €



### Régine Hartkopf

Heilpraktikerin

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

Praxis

Hauptstraße 44

Termine nach Vereinbarung

07622/6673374

## 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



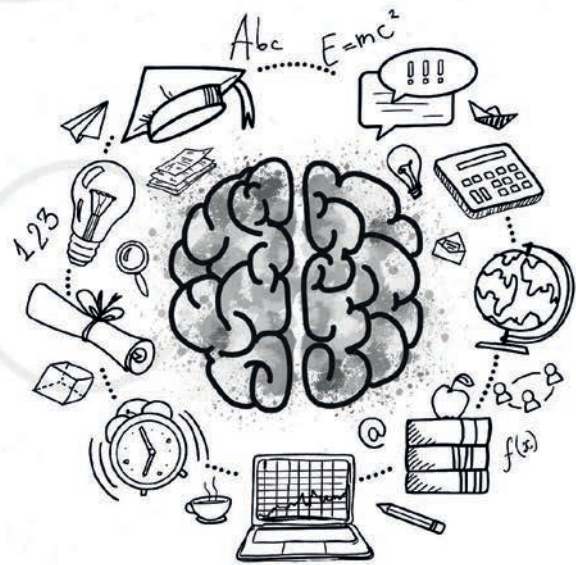
### MARGARETE SCHMIDT

Personalfachwirtin  
Jobcoach/Gesundheitscoach

Termine nach Vereinbarung  
Telefon: 0152/01728364  
Mail: info@coaching-ms.de  
Königsbergerstraße 6 • 79689 Maulburg

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

# 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.

**vivum**  
Neurofeedback und systemische Familientherapie

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

## 3.01246 Yoga für Anfänger 60+



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 Ihre eigene Yoga- oder Gymnastikmatte

Maximal 6 Teilnehmer/innen

Leitung: Alessandra Mandiello

10x donnerstags, ab 24.09.2020, 19:00 – 20:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 102,00 €

## 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: Gymnastikmatte, Warme Decke und Sitzkissen, bequeme Kleidung.

Leitung: Gabi Andlauer

12x dienstags, ab 06.10.2020, 17:30 – 19:00 Uhr

Hanfunion 1. OG, Belchenstr. 63

Gebühr: 81,00 €



## Abmelde-Hinweis

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

## 3.01253 Yoga Flow – Mittelstufe

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: Gymnastikmatte, Decke und – falls vorhanden – Yogablock

Maximal 9 Teilnehmer/innen

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

16x mittwochs, ab 23.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr

Hanfunion 1. OG, Belchenstr. 63

Gebühr: 108,00 €

## 3.01254 Yin Yoga

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke und – falls vorhanden – Sitzkissen und Yogablöcke

Maximal 9 Teilnehmer/innen

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

16x mittwochs, ab 23.09.2020, 19:45 – 21:15 Uhr

Hanfunion 1. OG, Belchenstr. 63

Gebühr: 108,00 €



## 3.01255 Chi Yoga

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Decke.

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

16x donnerstags, ab 24.09.2020, 18:30 – 20:00 Uhr

Hülschematthalle Eichen, Festsaal, Webergasse 2

Gebühr: 98,00 €

## 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: Gymnastikmatte, Handtuch, Decke und bequeme Kleidung.

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

16x donnerstags, ab 24.09.2020, 20:15 – 21:30 Uhr

Hülschematthalle Eichen, Festsaal, Webergasse 2

Gebühr: 82,00 €



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

Mit Sprache den Atem vertiefen  
Energiefluss und Körper stärken

**Ute Poland**

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



## WORKSHOPS BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

### 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, Soul aus der ganzen Welt. Der sicherste Weg zur eigenen Quelle erfolgt durch die eigene Tanzlust, und ihr wird viel Freiraum gewährt. Gerade wegen dieser großen Freiheit setzt 5-Rhythmen-Tanz – wie jeder Meditationsweg – Tanzlust, etwas Konzentration und Freude an der Bewegung voraus.

Lass dich inspirieren, es lohnt sich!

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

Maximal 7 Teilnehmer/innen

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie Fr., 02.10.2020, 18:00 – 20:00 Uhr

SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim

Gebühr: 24,00 €

### 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., 06.11.2020, 18:00 – 20:00 Uhr

SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim

Gebühr: 24,00 €

### 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., 11.12.2020, 18:00 – 20:00 Uhr

SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim

Gebühr: 24,00 €

### 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., 05.02.2021, 18:00 – 20:00 Uhr

SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim

Gebühr: 24,00 €

### 3.01264 Workshop: Leben und Arbeiten in Balance



Ein wertvolles Programm für Ausgeglichenheit und Vitalität

Die Natur im Herbst ist die Zeit der goldenen Farbenvielfalt, aber auch der Stürme. Wir schauen zurück und verarbeiten die Erlebnisse der vergangenen Monate. Die Zeit der Corona-Pandemie hat uns aus dem normalen Alltag gerissen und unseren gewohnten Rhythmus verändert. Wir konnten nicht mehr flexibel und selbstverständlich mit anderen Menschen in Kontakt treten und mussten uns mit dem Thema Nähe – Distanz auseinandersetzen. Alles Veränderungen, die nicht nur uns als Individuum, sondern die gesamte Menschheit betreffen.

In diesem Workshop geht es deshalb darum, eine gesunde Balance und Bodenhaftung durch Nähe-Distanz-Regulierung zu finden. Wir möchten eine Ausgewogenheit von eigenen und fremden Bedürfnissen, äußeren Anforderungen und Aufgaben erreichen.

Dabei unterstützen uns Bewegungseinheiten aus Yoga und Tai Chi/Qi Gong sowie meditative Bewegungen. Unsere mentalen Fähigkeiten stärken wir mit Impulsen aus der Lehre der physisch/psychischen Energiezentren (Chakren), mit Wissen rund um den inneren Rhythmus, die 5 Elemente und der Organuhr. Ergänzt wird dieser Workshop durch Achtsamkeits- und Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke und warme Socken. Maximal 7 Teilnehmer/innen

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie Fr., 09.10.2020, 18:30 – 21:30 Uhr

Sa., 10.10.2020, 09:00 – 18:00 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Saal

Gebühr: 159,00 €

### 3.01265 Intensiv-Workshop: In der Ruhe liegt die Kraft



Wie kaum eine andere Jahreszeit ist der Winter eine große Herausforderung an unsere innere Balance. Im Winter ziehen sich die Lebenskräfte zurück. Die Natur kommt zur Ruhe und die bunten, belebenden Farben der Natur weichen den Grau-Weiß-Tönen.

Wir sind eingeladen, mehr Ruhepausen einzulegen und nach innen zu gehen. Geborgenheit, Wärme und Entspannung tun uns jetzt gut. Ebenso ist jetzt Zeit für Besinnung und eine wohlwollende Haltung, die uns erlaubt, mit dem Fluss des Lebens zu gehen.

Wärmende und ausgleichende Übungen aus Bodywork, Yoga, Qi Gong/ Tai Chi und meditativem Tanz stärken unsere Kraft und Gesundheit. Wir erforschen die Bedeutung von Ritualen für unser tägliches Leben, spüren die Kraft von Körper und Geist und beschäftigen uns mit den Wandlungsphasen des Lebens. Achtsam beobachten wir die Bewegungen von Körper und Geist. Daraus ziehen wir Impulse für Themen, die uns beschäftigen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke und warme Socken. Maximal 7 Teilnehmer/innen

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie Fr., 27.11.2020, 18:30 – 21:00 Uhr

Sa., 28.11.2020, 09:00 – 18:00 Uhr

So., 29.11.2020, 09:00 – 13:00 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Saal

Gebühr: 199,00 €



## GYMNASTIK

### Vormittag

### 3.02100 60+ Fit und Beweglich im Alltag – flexibel im Bewusstsein

Je älter wir werden, desto mehr verändert sich nicht nur der Körper, sondern auch die Schwerpunkte, die wir im Alltag setzen. Aus Sport wird die Freude an der Bewegung und die Neugier mehr über den Körper zu erfahren. Dieser Kurs bietet ein breites Angebot an Körperübungen, die kräftigend, vitalisierend und ausgleichend wirken. Gezieltes Balancetraining schult nicht nur die Koordinationsfähigkeit, sondern auch einen wachen Geist und Zentriertheit im Alltag.

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie 17x montags, ab 21.09.2020, 09:30 – 10:30 Uhr

Hülschematthalle Eichen, Festsaal, Webergasse 2

Gebühr: 77,00 €

### 3.02101 60+ Fit und Beweglich im Alltag – flexibel im Bewusstsein

Je älter wir werden, desto mehr verändert sich nicht nur der Körper, sondern auch die Schwerpunkte, die wir im Alltag setzen. Aus Sport wird die Freude an der Bewegung und die Neugier mehr über den Körper zu erfahren. Dieser Kurs bietet ein breites Angebot an Körperübungen, die kräftigend, vitalisierend und ausgleichend wirken. Gezieltes Balancetraining schult nicht nur die Koordinationsfähigkeit, sondern auch einen wachen Geist und Zentriertheit im Alltag.

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie 16x donnerstags, ab 24.09.2020, 10:00 – 11:15 Uhr

Hülschematthalle Eichen, Festsaal, Webergasse 2

Gebühr: 82,00 €



## 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.

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

Leitung: Ute Günther

10x montags, ab 05.10.2020, 18:00 – 18:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 54,00 €

### 3.02121 Bewegung für Menschen mit erhöhtem BMI

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

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

Maximal 6 Teilnehmer/innen!

Leitung: Ute Günther

10x donnerstags, ab 01.10.2020, 18:00 – 18:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 54,00 €

### 3.02181 Step und Kraft – für Einsteiger/innen

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

Kein Kurs am 22.12.2020

Bitte mitbringen: Isomatte.

Leitung: Silvia Sauer

12x dienstags, ab 06.10.2020, 17:15 – 18:15 Uhr

SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim

Gebühr: 55,00 €

### 3.02182 Step und Kraft – für Fortgeschrittene

Grundschritte 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.

Kein Kurs am 22.12.2020

Bitte mitbringen: Isomatte.

Leitung: Silvia Sauer

12x dienstags, ab 06.10.2020, 18:20 – 19:20 Uhr

SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim

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 bringen Sie Ihre eigene Gymnastikmatte mit!

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

17x dienstags, ab 22.09.2020, 10:00 – 11:15 Uhr

Hülschematthalle Eichen, Festsaal, Webergasse 2

Gebühr: 87,00 €

#### 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, eigene Gymnastikmatte

Maximal 6 Teilnehmer/innen

Leitung: Gisela Keil

12x mittwochs, ab 23.09.2020, 08:30 – 09:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 65,00 €

#### 3.02202 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, eigene Gymnastikmatte

Maximal 6 Teilnehmer/innen

Leitung: Gisela Keil

12x mittwochs, ab 23.09.2020, 09:15 – 10:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 65,00 €

## 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 bringen Sie Ihre eigene Gymnastikmatte mit!

Maximal 6 Teilnehmer/innen

Leitung: Ute Günther

13x mittwochs, ab 30.09.2020, 18:00 – 18:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 70,00 €

### 3.02212 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 bringen Sie Ihre eigene Gymnastikmatte mit!

Maximal 6 Teilnehmer/innen

Leitung: Ute Günther

13x mittwochs, ab 30.09.2020, 18:50 – 19:35 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 70,00 €

### 3.02213 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 bringen Sie Ihre eigene Gymnastikmatte mit!

Maximal 6 Teilnehmer/innen

Leitung: Ute Günther

13x mittwochs, ab 30.09.2020, 19:40 – 20:25 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 70,00 €



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



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

### 3.02214 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 werden vorgebeugt, die Wirbelsäule wird entlastet, Entspannungsübungen runden die Stunden ab.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Gymnastikmatte mit!

Maximal 6 Teilnehmer/innen

Leitung: Ute Günther

13x mittwochs, ab 30.09.2020, 20:30 – 21:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 70,00 €

## 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 bringen Sie Ihre eigene Gymnastikmatte mit!

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

17x montags, ab 21.09.2020, 08:15 – 09:30 Uhr

Hülschematthalle Eichen, Festsaal, Webergasse 2

Gebühr: 87,00 €

#### 3.02302 Pilates für Einsteiger

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 bringen Sie Ihre eigene Gymnastikmatte und ausreichend zu trinken mit!

Maximal 6 Teilnehmer/innen

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

12x donnerstags, ab 24.09.2020, 10:45 – 11:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 91,00 €

### Abend

#### 3.02301 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, Gymnastikmatte.

Maximal 6 Teilnehmer/innen

Leitung: Gisela Keil

12x dienstags, ab 22.09.2020, 18:45 – 19:45 Uhr

Freie Waldorfschule, Eurythmieraum I, EG

Gebühr: 72,00 €

#### 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 bringen Sie Ihre eigene Gymnastikmatte mit!

Maximal 6 Teilnehmer/innen

Leitung: Melitta Schröder

13x montags, ab 21.09.2020, 20:00 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 99,00 €

#### 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 bringen Sie Ihre eigene Gymnastikmatte mit!

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

17x dienstags, ab 22.09.2020, 18:30 – 19:45 Uhr

Hülschematthalle Eichen, Festsaal, Webergasse 2

Gebühr: 87,00 €

#### 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, eigene Gymnastikmatte.

Maximal 6 Teilnehmer/innen

Leitung: Gisela Keil

12x dienstags, ab 22.09.2020, 20:00 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 72,00 €

Craniosakrale Therapie  
Klangmassage  
Matrix-Quantenheilung  
Meditaping



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

vhs

Volkshochschule  
Schopfheim

vhs  
Geschenk-Gutscheine  
Das besondere Geschenk.

### 3.02307 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 bringen Sie Ihre eigene Gymnastikmatte mit!

Maximal 6 Teilnehmer/innen

Leitung: Melitta Schröder

13x montags, ab 21.09.2020, 19:00 – 20:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 99,00 €

### 3.02309 Pilates Flow

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

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

Bitte bringen Sie Ihre eigene Gymnastikmatte mit!

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA

500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie

17x dienstags, ab 22.09.2020, 17:30 – 18:30 Uhr

Hülschematthalle Eichen, Festsaal, Webergasse 2

Gebühr: 77,00 €

### 3.02310 Pilates Flow

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

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

Bitte bringen Sie Ihre eigene Gymnastikmatte mit!

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA

500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie

17x donnerstags u. montags, ab 24.09.2020, 17:15 – 18:15 Uhr

Hülschematthalle Eichen, Festsaal, Webergasse 2

Gebühr: 77,00 €

## ZUMBA

### 3.02660 ZUMBA®

ZUMBA ist der erfolgreichste Fitnessstrend 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 Carpio

14x mittwochs, ab 07.10.2020, 20:00 – 21:00 Uhr

SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim

Gebühr: 93,00 €

## 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 24.09.2020, 08:30 – 10:00 Uhr

Treffpunkt Freibad, Schopfheim, Parkplatz 1

Gebühr: 48,00 €



### 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, 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 23.09.2020, 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

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., 07.02.2021, die genaue Uhrzeit wird noch bekannt gegeben.

Talstation der Belchenseilbahn

Gebühr: 45,00 € inkl. Frühstück.

Anmeldeschluss: 25.01.2021 (Bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss entstehen Stornokosten)



## 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.**



## 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 (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, Hindernisparcours 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.

**Wichtig:** Bei der Anmeldung bitte nur den Namen der erziehungsberechtigten Person angeben!

Bitte informieren Sie sich beim jeweiligen Badbetreiber, wie der Zugang zum Bad im Rahmen der Corona-Vorgaben gehandhabt wird.

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

5 x samstags, ab 26.09.2020, 10:15 – 11:00 Uhr  
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

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

5 x samstags, ab 26.09.2020, 11:00 – 11:45 Uhr  
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

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

6x samstags, ab 07.11.2020, 10:15 – 11:00 Uhr  
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

### 3.02913 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

6x samstags, ab 07.11.2020, 11:00 – 11:45 Uhr  
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

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

6x samstags, ab 16.01.2021, 10:15 – 11:00 Uhr  
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

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

6x samstags, ab 16.01.2021, 11:00 – 11:45 Uhr  
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

### 3.02936 Wassergewöhnung (2-3 Jahre)

6x samstags, ab 26.09.2020, 09:30 – 10:15 Uhr  
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

### 3.02937 Wassergewöhnung (2-3 Jahre)

6x samstags, ab 14.11.2020, 09:30 – 10:15 Uhr  
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

### 3.02939 Kids AQUA Power (5-8 Jahre)

6x samstags, ab 09.01.2021, 09:30 – 10:15 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.

Maximal 9 Teilnehmer/innen

Leitung: Gisela Keil

12x mittwochs, ab 23.09.2020, 10:15 – 11:00 Uhr

Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs, Am Rain 6

Gebühr: 63,00 € 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.

Maximal 9 Teilnehmer/innen

Leitung: Silvia Sauer

12x dienstags, ab 29.09.2020, 08:45 – 09:30 Uhr

Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs, Am Rain 6

Gebühr: 63,00 € zzgl. Eintritt

### 3.02942 Aqua-Fitness am Morgen – 50 PLUS

Wie Kurs 3.02941

Maximal 9 Teilnehmer/innen

Leitung: Silvia Sauer

12x dienstags, ab 29.09.2020, 09:30 – 10:30 Uhr

Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs, Am Rain 6

Gebühr: 84,00 € 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.

Maximal 9 Teilnehmer/innen

Leitung: Bernd Elsässer

10x montags, ab 21.09.2020, 18:30 – 19:15 Uhr

Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

Gebühr: 77,00 € zzgl. Eintritt

### 3.02944 Wassergymnastik – Fit mit viel Power

Wie Kurs 3.02943

Maximal 9 Teilnehmer/innen

Leitung: Bernd Elsässer

10x montags, ab 21.09.2020, 19:15 – 20:00 Uhr

Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

Gebühr: 77,00 € zzgl. Eintritt

### 3.02945 Wassergymnastik – Fit mit viel Power

Wie Kurs 3.02943

Maximal 9 Teilnehmer/innen

Leitung: Bernd Elsässer

10x donnerstags, ab 24.09.2020, 20:00 – 20:45 Uhr

Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

Gebühr: 77,00 € zzgl. Eintritt

### 3.02946 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.

Maximal 9 Teilnehmer/innen

Leitung: Gisela Keil

12x mittwochs, ab 23.09.2020, 11:00 – 11:45 Uhr

Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs, Am Rain 6

Gebühr: 63,00 € zzgl. Eintritt

## 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.

### 1.0601 Vortrag: „Pflege daheim“ – Überforderung vermeiden

Siehe Seite 13

Leitung: Stefan Günther, Dipl. Psychologe

Mi., 18.11.2020, 19:30 – 21:00 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Saal

Gebühr: Gebührenfrei



### 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 Kurs Teilnahme!

Leitung: Klaus Löbisch, Homöopath, Heilpraktiker und Renate Jäger, Psychologische Psychotherapeutin

Sa., 26.09.2020, 19:00 Uhr

Evangelisches Gemeindezentrum Fahrnau, Gerberstr. 4A

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

Hinweis: Dieser Kurs wird gegebenenfalls auf stressbedingte Erfahrungen angesichts der Corona Krise Bezug nehmen und kann, wenn behördliche Einschränkungen erlassen werden, als Videokurs online stattfinden.

Leitung: Klaus Löbisch, Homöopath, Heilpraktiker und

Renate Jäger, Psychologische Psychotherapeutin

Kurstermine jeweils am Donnerstag, 19:00 – 21:00 Uhr: 01.10.;

08.10.; 15.10.; 22.10.; 05.11.; 12.11.; 19.11.; 26.11.2020

Evangelisches Gemeindezentrum Fahrnau, Gerberstr. 4A

Gebühr: 160,00 €

### 3.04005 Gesundheitscoaching – Arbeit / Freizeit / Gesundheit

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

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

Das Gesundheitscoaching kann bei besonderen Fragestellungen zur Klärung beitragen.

Dies geschieht durch Einzelgespräche und Interventionen im geschützten Rahmen.

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

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

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

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

E-Mail: a.buehler@schopfheim.de

Gebühr: 45,00 € pro Beratungsstunde



#### Klaus Löbisch; Heilpraktiker KLASSISCHE HOMÖOPATHIE



Oberfeldstr. 11, 79650 Schopfheim

Telefon: 07622 5404

info@homoeopathische-praxis-loebisch.de



### 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 nonverbale 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. Maximal 8 Teilnehmer/innen

Leitung: W&P Sicherheitsmanagement GbR  
Sa., 07.11.2020, 08:00 – 13:00 Uhr  
Sa., 14.11.2020, 08:00 – 13:00 Uhr  
Kulturfabrik, Raum U1  
Gebühr: 80,00 €

## ERNÄHRUNG

**Sie erhalten in unseren 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.**

### 3.05115 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., 05.11.2020, 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.

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

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

- ◆ Catering
- ◆ Partyservice

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

## 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](mailto:beratung@maassen-stiftung.de)

**Burn-out-Brücke**

Kanderer Straße 37/1

79585 Steinen

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



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

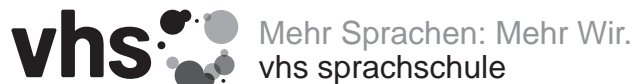
**Morgen kann kommen.**  
Wir machen den Weg frei.

Profitieren Sie nicht nur beim Spanischkurs von jahrelanger Erfahrung.

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

*meine Bank im Wiesental*





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

### DER GEMEINSAME EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN (ABB. S. 45)

Im Europa der 28 Mitgliedsstaaten geht es darum, Grenzen und Barrieren abzubauen. Dabei spielen die Sprachen eine bedeutende Rolle. Auf einem gemeinsamen Markt soll es vergleichbare Kriterien für die Sprachkompetenz der Lernenden in den Schulen, in den Universitäten und im Berufsleben geben. Deshalb entwickelte der Europarat den GER (Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen), der auf 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).

### 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 Internationales Frühstück (siehe unten), Begegnungscafé oder Deutschtraining.

Alle Informationen, Terminkalender etc. unter:  
[www.integration-schopfheim.de](http://www.integration-schopfheim.de)  
Adresse AK.I Begegnungstreff: Austraße 7, Schopfheim

#### Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer des Caritasverbandes Lörrach

Doris Leimeier, Telefon 07625/9115770,  
[doris.leimeier@caritas-loerrach.de](mailto:doris.leimeier@caritas-loerrach.de)  
Sprechstunde in Zell, Caritas-Außenstelle, Bahnhofstraße 3  
Dienstags, 9:30 – 12:00 Uhr

Martin Holz, Telefon 07621/927511, [martin.holz@caritas-loerrach.de](mailto:martin.holz@caritas-loerrach.de)  
Sprechstunde in Schopfheim, Katholisches Gemeindehaus,  
Adolf-Müller-Straße 10a  
Dienstags, 13:30 – 16:00 Uhr

#### „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](http://www.integration-schopfheim.de)



### 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.

### Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen

#### kompetente Sprachverwendung

**C2** bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe C2 folgendes können:

- Hören** ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
- Sprechen** sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
- Lesen** jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
- Schreiben** anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

**C1** bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe C1 folgendes können:

- Hören** Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
- Sprechen** sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
- Lesen** komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
- Schreiben** sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

**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: bitte vereinbaren Sie per Telefon oder E-Mail einen persönlichen Termin bei Frau Ruth 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 einem persönlichen Beratungsgespräch.

### 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: 07622/6739-180.

### 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.

## DEUTSCHKURSE OHNE BAMF-FÖRDERUNG:

### 4.04006 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 22.09.2020, 18:30 – 20:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 156

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

## 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.**



### 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.

## 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.

## 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 22.09.2020, 19:00 – 20:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 052

Gebühr: 41,00 € bei 10 Teilnehmer/innen,

59,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

#### 4.0603 Englisch IV (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Next A1 (aktualisierte Ausgabe)

Wir festigen die Fähigkeiten im Sprechen und vertiefen die Grammatik.

Leitung: Sailesh Juggan Guiness

15x donnerstags, ab 24.09.2020, 19:00 – 20:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051

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

87,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

#### 4.0614 Mit Englisch in die Woche (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1

Lehrbuch: Network 2

Wir benutzen das Lehrbuch Network 2 als roten Faden und vertiefen das Gelernte mit Übungen und Gesprächen.

Leitung: Jacqueline Roth-Obirst

15x montags, ab 21.09.2020, 10:00 – 11:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum 04

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

132,00 € bei 7 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 22.09.2020, 08:30 – 10:00 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

In entspannter Atmosphäre führen wir Alltagsgespräche, festigen die Grammatik und erweitern unser Vokabular. Come and join us!

Leitung: Mary Rowson

15x donnerstags, ab 24.09.2020, 19:00 – 20:30 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 152

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

132,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

#### 4.0618 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 22.09.2020, 10:00 – 11:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 92,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

#### 4.0620 Englisch nach Feierabend am Montag (B1.1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.2  
Lehrbuch: Easy English B1.1  
In diesem Kurs können Sie Ihre Englischkenntnisse in der Praxis anwenden und kontinuierlich erweitern.  
Leitung: Jacqueline Roth-Obrist  
15x montags, ab 21.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr  
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 152  
Gebühr: 92,00 € bei 10 Teilnehmer/innen,  
132,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

#### 4.0624 Englisch nach Feierabend am Dienstag (B1.2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1  
Lehrbuch: Easy English B1.2  
In diesem Kurs können Sie Ihre Englischkenntnisse in der Praxis anwenden und kontinuierlich erweitern.  
Leitung: Jacqueline Roth-Obrist  
15x dienstags, ab 22.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr  
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 152  
Gebühr: 92,00 € bei 10 Teilnehmer/innen,  
132,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

#### Oberstufe

### ENGLISCH KONVERSATION

#### 4.0622 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 23.09.2020, 18:15 – 19:45 Uhr  
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 152  
Gebühr: 92,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

#### Kursgebühr und Teilnehmerzahl bei Sprachkursen

Die Gebühr eines Sprachkurses errechnet sich aus der Anzahl der Kurs-terme 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.

### FRANZÖSISCH

#### Grundstufe

#### 4.0801 Französisch für Anfängerinnen und Anfänger (A1) Schnupperkurs

Zielgruppe: Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse  
Lernmaterial: wird von der Kursleiterin zusammengestellt  
Sie hatten bisher immer Respekt vor der Aussprache und Grammatik des Französischen? In diesem Kurs können Sie sich ohne Vorkenntnisse und Hemmungen auf diese elegante Sprache einlassen und sie für sich erschnuppern. Wir lernen gemeinsam erste Sätze und nähern uns vor allem mündlich der Materie. Bei Interesse der Teilnehmer/innen kann der Kurs verlängert werden.  
Leitung: Christiane Kästle  
7x montags, ab 05.10.2020, 19:00 – 20:30 Uhr  
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 052  
Gebühr: 43,00 € bei 10 Teilnehmer/innen bzw. 61,00 € bei 7

### 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.

#### 4.0805 Französisch hören und sprechen V (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen  
Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben. Themen: Kommazahlen (Rechnungsbeträge), Konjugation des Verbs "être", Wetter, Schwimmen, Skifahren, auf dem Markt  
Leitung: Myriam Kursawe  
15x donnerstags, ab 24.09.2020, 19:30 – 21:00 Uhr  
Kulturfabrik, Raum U3  
Gebühr: 99,00 € bei 10 Teilnehmer/innen,  
142,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

#### 4.0809 Französisch hören und sprechen IX (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen  
Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben. Themen: Sätze für Tourismus und Freizeit, Wiederholung Kaufgespräch, "comme" und "quand" in der Gegenwart  
Leitung: Myriam Kursawe  
15x mittwochs, ab 23.09.2020, 19:30 – 21:00 Uhr  
Kulturfabrik, Raum U3  
Gebühr: 99,00 € bei 10 Teilnehmer/innen,  
142,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

#### 4.0811 Französisch hören und sprechen XI (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1  
Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben. Themen: Vertiefung Tourismus, Körper und Gesundheit (1), zu Gast bei Leuten  
Leitung: Myriam Kursawe  
15x mittwochs, ab 23.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr  
Kulturfabrik, Raum U3  
Gebühr: 99,00 € bei 10 Teilnehmer/innen,  
142,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

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

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1.2  
Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben. Themen: ausführliche praktische Übungen mit Possessiv- und Demonstrativpronomen, Beschreibung der Familie. Im Kurspreis enthalten: 1 monatliches Sprachtandem  
Leitung: Myriam Kursawe  
15x montags, ab 21.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr  
Kulturfabrik, Raum U3  
Gebühr: 99,00 € bei 10 Teilnehmer/innen,  
142,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

#### 4.08018 Französisch hören und sprechen XVIII (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.1  
Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben. Themen: Erzählen in der Vergangenheit Unfall/Klinik (passé composé / imparfait). Im Kurspreis enthalten: 1 monatliches Sprachtandem  
Leitung: Myriam Kursawe  
15x donnerstags, ab 24.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr  
Kulturfabrik, Raum U3  
Gebühr: 99,00 € bei 10 Teilnehmer/innen,  
142,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

#### 4.08021 Französisch hören und sprechen XXI (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.2  
Lernmaterial: Zwei SD-Karten und eine Zusammenfassung des bisher Gelernten. Themen: Wortschatz wandern, 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 21.09.2020, 19:30 – 21:00 Uhr  
Kulturfabrik, Raum U3  
Gebühr: 99,00 € bei 10 Teilnehmer/innen,  
142,00 € bei 7 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  
Gasthaus Sonne, Wallstr. 1, 79650 Schopfheim,  
20:30 – 22:30 Uhr  
Gebührenfrei!

#### Kursgebühr und Teilnehmerzahl bei Sprachkursen

Die Gebühr eines Sprachkurses errechnet sich aus der Anzahl der Kurs-terme 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.



## 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 Sarraignan

15x mittwochs, ab 23.09.2020, 08:15 – 09:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 92,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

## Oberstufe

## 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 06.10.2020, 18:20 – 19:50 Uhr

Bibliothek in der Villa Jutzler, ehem. Haus Columban

Gebühr: 88,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

### 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 auf 07622/6739-176.

## ITALIENISCH

### Grundstufe

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

Zielgruppe: Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Con Piacere A1

In diesem Anfängerkurs sind Sie herzlich eingeladen, Italien und die italienische Sprache mit Vergnügen zu entdecken! Wenn Sie noch keine oder nur geringste Vorkenntnisse besitzen, erleben Sie hier einen sanften und unterhaltsamen Einstieg in die italienische Sprache. Wir freuen uns auf Sie!

Leitung: Daniela Praino

15x dienstags, ab 22.09.2020, 18:15 – 19:15 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 151

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

87,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

#### 4.0902 Italienisch III am Vormittag (A1) – Kleingruppe

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit 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 24.09.2020, 10:00 – 11:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 103,00 € bei 4 Teilnehmer/innen

#### 4.09023 Italienisch mit Vergnügen (A1) – Abendkurs

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Allegro 1, Lektion 9

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 23.09.2020, 19:30 – 21:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 151

Gebühr: 132,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

#### 4.0907 Italienisch VII am Vormittag (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 24.09.2020, 08:45 – 09:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 103,00 € bei 4 Teilnehmer/innen

#### 4.0908 Italienisch Wiederholungskurs (Vorbereitung auf A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen des gesamten Niveaus A1

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

15x dienstags, ab 22.09.2020, 19:30 – 20:30 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 151

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

87,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

#### 4.0910 Italienisch für Fortgeschrittene (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1

Lehrbuch: Con Piacere A2, ab Lektion 6

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

15x donnerstags, ab 24.09.2020, 19:30 – 21:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 151

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

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 23.09.2020, 08:30 – 10:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum O4

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 Gano

12x dienstags, ab 22.09.2020, 18:45 – 19:45 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum O54

Gebühr: 70,00 € bei 7 Teilnehmer/innen



### 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.



### Ihre Anmeldung

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

## 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 21.09.2020, 10:30 – 12:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

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

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 23.09.2020, 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 Kurs-  
termine 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.

## SPANISCH

### 4.2203 **Spanisch III am Abend (A1)**

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. Neue Teilneh-  
mer/innen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Mirada Aktuell, ab Lektion 10

Dieser Kurs bereitet Sie darauf vor, mit Menschen in einem spa-  
nischsprachigen Land zu kommunizieren und sich in den wichtigs-  
ten Alltagssituationen zu verständigen.

Leitung: Walter Mosquera

15x dienstags, ab 22.09.2020, 18:30 – 20:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 155

Gebühr: 92,00 € bei 10 Teilnehmer/innen;

132,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

## KROATISCH

### 4.2103 **Kroatisch (A1)**

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen  
Lehrwerk: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

Sie können schon auf Kroatisch einen Kaffee bestellen oder ein-  
fache 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 21.09.2020, 18:30 – 20:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051

Gebühr: 106,00 € bei 7 Teilnehmer/innen



### 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 Kurs-  
stunde noch nicht besitzen.  
Kosten für umsonst gekaufte Lehr-  
werke können nicht erstattet werden.

## JAPANISCH

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

Zielgruppe: Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Japanisch Schritt für Schritt, Band 1

Wollten Sie immer schon mal eine ganz fremde und andere Spra-  
che kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.  
Die japanische Sprache gehört sicherlich zu den faszinierendsten.  
Entdecken Sie die japanische Sprache und Kultur auf interessante  
und leicht verständliche Weise! Wir werden in kleinen Lernpor-  
tionen Aussprache, Dialoge und Schriftzeichen lernen, sodass Sie  
sich z.B. als Tourist verständigen können. Und weil die Schrift-  
zeichen auch einen künstlerischen Charakter haben, kann das  
Malen der Schriftzeichen vielleicht zu einem neuen Hobby werden.

Leitung: Monika Bruttel

10x dienstags, ab 24.11.2020, 18:00 – 19:30 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 056

Gebühr: 61,00 € bei 10 Teilnehmer/innen;

87,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

### 4.1002 **Japanisch für Fortgeschrittene (A2)**

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1  
Lehrbuch: wird bei Kursbeginn besprochen

Nach dem ersten Einstieg ins Japanische vertiefen wir das bis-  
her 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 Schrift-  
zeichen 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 Inte-  
ressantes über Land und Leute. Neue Teilnehmer/innen mit Vor-  
kenntnissen sind herzlich willkommen.

Leitung: Monika Bruttel

10x dienstags, ab 24.11.2020, 19:30 – 21:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 056

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

87,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

### Kursgebühr und Teilnehmerzahl bei Sprachkursen

Die Gebühr eines Sprachkurses errechnet sich aus der Anzahl der Kurs-  
termine 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.




**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



## EDV/COMPUTERKURSE

LERNEN SIE DIGITAL!  
BLEIBEN SIE ZEITLICH UND ÖRTLICH  
MIT UNSEREN ONLINE-ANGEBOTEN  
FLEXIBEL.

### Wie läuft ein online-Seminar ab?

Die Fortbildung teilt sich in mehrere Abschnitte ein. Sie bekommen über die Lernplattform vhs.cloud die Möglichkeit, sog. Lernbausteine selbst zu bearbeiten. Hier sind von dem Trainer Michael Fritz Videosequenzen, Fragen, Aufgaben, etc. vorbereitet, und Sie können diese Aufgaben selbst an Ihrem Computer mit freier Zeiteinteilung durchführen. Wenn Sie ein Thema nochmals bearbeiten wollen – kein Problem – auch dies ist möglich. Es kann sein, dass Sie dann auf Fragen stoßen. Da man sehr gut von den Fragen anderer Teilnehmern lernen kann, wird im nächsten Termin eine Live-online-Konferenz durchgeführt. Hierfür benötigen Sie ebenfalls einen Internetzugang und einen Computer bzw. ein Tablet. Sie können Ihren Trainer sehen und hören, und wenn Sie möchten und die entsprechende Technik vorhanden ist (webcam), sieht man Sie auch. Weiterhin können die Bildschirme für die Teilnehmer freigegeben werden, so dass man gemeinsam und live Beispiele üben und besprechen kann.

Für den ganzen Kurs erhalten Sie Arbeitsblätter und entsprechende Dokumentationen. Diese kommen in der Regel als PDF-Datei per E-Mail, oder Sie können diese in der Lernplattform vhs.cloud selbstständig herunterladen. Zwischen den Lernbausteinen und den online-Live-Treffen liegt in der Regel eine Woche dazwischen. So sind Sie zeitlich sehr flexibel. Die genauen Termine für die online-Live-Treffen sind in den Kursdaten genannt.

**Detaillierte Kursbeschreibungen finden Sie online unter [www.vhs-schopfheim.de](http://www.vhs-schopfheim.de)**

### Excel – Einsteiger / Auffrischer

**Kurs-Nr.: 5.0002 Preis: 92 €**

Mo., 28.09.2020 Freischaltung Lernbaustein  
Mo., 05.10.2020 Live-online-Konferenz 19:30 – 21:30 Uhr  
+ Freischaltung weiterer Lernbausteine  
Mo., 12.10.2020 Live-online-Konferenz 19:30 – 21:30 Uhr

**Kurs-Nr.: 5.0005 Preis: 92 €**

Mi., 04.11.2020 Freischaltung Lernbaustein  
Mi., 11.11.2020 Live-online-Konferenz 19:30 – 21:30 Uhr  
+ Freischaltung weiterer Lernbausteine  
Mi., 18.11.2020 Live-online-Konferenz 19:30 – 21:30 Uhr

**Kurs-Nr.: 5.0013 Preis: 92 €**

Mi., 13.01.2021 Freischaltung Lernbaustein  
Mi., 20.01.2021 Live-online-Konferenz 19:30 – 21:30 Uhr  
+ Freischaltung weiterer Lernbausteine  
Mi., 27.01.2021 Live-online-Konferenz 19:30 – 21:30 Uhr

### Excel – Aufbau

**Kurs-Nr.: 5.0012 Preis: 92 €**

Di., 12.01.2021 Freischaltung Lernbaustein  
Di., 19.01.2021 Live-online-Konferenz 19:30 – 21:30 Uhr  
+ Freischaltung weiterer Lernbausteine  
Di., 26.01.2021 Live-online-Konferenz 19:30 – 21:30 Uhr

### Excel – Pivot-Tabellen / Listenauswertungen

**Kurs-Nr.: 5.0010 Preis: 60 €**

Do., 26.11.2020 Freischaltung Lernbaustein  
Do., 03.12.2020 Live-online-Konferenz 19:30 – 21:30 Uhr

### Excel – Power Query

**Kurs-Nr.: 5.0003 Preis: 60 €**

Mi., 30.09.2020 Freischaltung Lernbaustein  
Mi., 07.10.2020 Live-online-Konferenz 19:30 – 21:30 Uhr

**Kurs-Nr.: 5.0011 Preis: 60 €**

Mo., 07.12.2020 Freischaltung Lernbaustein  
Mo., 14.12.2020 Live-online-Konferenz 19:30 – 21:30 Uhr

### Word – Einsteiger / Auffrischer

**Kurs-Nr.: 5.0001 Preis: 92 €**

Di., 22.09.2020 Freischaltung Lernbaustein  
Di., 29.09.2020 Live-online-Konferenz 19:30 – 21:30 Uhr  
+ Freischaltung weiterer Lernbausteine  
Di., 06.10.2020 Live-online-Konferenz 19:30 – 21:30 Uhr

**Kurs-Nr.: 5.0014 Preis: 92 €**

Mo., 18.01.2021 Freischaltung Lernbaustein  
Mo., 25.01.2021 Live-online-Konferenz 19:30 – 21:30 Uhr  
+ Freischaltung weiterer Lernbausteine  
Mo., 01.02.2021 Live-online-Konferenz 19:30 – 21:30 Uhr

### Word – erfolgreich Bewerbungen schreiben

**Kurs-Nr.: 5.0008 Preis: 60 €**

Fr., 20.11.2020 Freischaltung Lernbaustein  
Fr., 27.11.2020 Live-online-Konferenz 19:30 – 21:30 Uhr

### Word – Serienbriefe

**Kurs-Nr.: 5.0006 Preis: 60 €**

Do., 05.11.2020 Freischaltung Lernbaustein  
Do., 12.11.2020 Live-online-Konferenz 19:30 – 21:30 Uhr

### Ordnung auf dem Computer halten!

**Kurs-Nr.: 5.0015 Preis: 60 €**

Do., 21.01.2021 Freischaltung Lernbaustein  
Do., 28.01.2021 Live-online-Konferenz 19:30 – 21:30 Uhr

### Outlook (Adressen, Termine, E-Mails)

**Kurs-Nr.: 5.0007 Preis: 60 €**

Mo., 09.11.2020 Freischaltung Lernbaustein  
Mo., 16.11.2020 Live-online-Konferenz 19:30 – 21:30 Uhr

### PowerPoint

**Kurs-Nr.: 5.0009 Preis: 60 €**

Di., 24.11.2020 Freischaltung Lernbaustein  
Di., 01.12.2020 Live-online-Konferenz 19:30 – 21:30 Uhr

### Windows 10

**Kurs-Nr.: 5.0004 Preis: 60 €**

Fr., 09.10.2020 Freischaltung Lernbaustein  
Fr., 16.10.2020 Live-online-Konferenz 19:30 – 21:30 Uhr

## KURSBESCHREIBUNGEN:

### Word – Einsteiger / Auffrischer

#### Zielgruppe:

**Sie möchten Ihre Kenntnisse in Word auffrischen und festigen?**

**Inhalte:** Dieser Kurs vermittelt Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten der am meisten verbreiteten Textverarbeitung.

In der Praxis gibt es immer wieder die gleichen Fragen. Wie kann ich Text listenartig aufstellen. Hier gibt es verschiedene Varianten: Tabstopps (links, rechts, dezimal, etc.) verwenden, einen hängenden Einzug definieren oder das Arbeiten mit Tabellen.

Es gibt viele Möglichkeiten Text zu markieren, um die verschiedenen Formatierungsvarianten zu verwenden. Auch das Erstellen von Etiketten, das Ablegen und Auffinden meiner Texte, verwenden von Sonderzeichen, Autokorrektur bzw. Autoformat, Seiten- und Grundeinstellungen, definieren von Textbausteinen und die Ausgabe als PDF-Datei sind weitere Kursthemen.

**Voraussetzungen:** Einfache Maus- und Tastaturbedienung.

### Excel – Einsteiger / Auffrischer

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

**Inhalte:** 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. Hierbei ist eine wichtige Grundlage das Verwenden von \$-Zeichen in Formeln. Aber auch das Filtern von Daten in einer Liste, die schöne und korrekte Ausgabe auf Papier und das Formatieren von Zahlen, Texten und Tabelleneigenschaften gehören zu den Kursthemen.

**Voraussetzungen:** Einfache Maus- und Tastaturbedienung.



## Ihre Anmeldung

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



## Excel – Power Query

**Zielgruppe:** Sie gehören auch zu dem Personenkreis, welcher Daten – auch größere Datenmengen – aus vielleicht sogar verschiedenen Quellen, in kürzester Zeit aufbereiten (transformieren) und analysieren möchte?

Hierfür bietet Microsoft die Software Power Query. Diese ist u.a. in Excel integriert.

Datenanalysen, Prognosen und Excel sind eigentlich seit Jahren untrennbar. Aber in der heutigen IT-Landschaft kommen die Daten zur Analyse nicht aus einfachen Excel-Listen, sondern aus komplexen Softwareprodukten mit oftmals eigenen Auswertungsmöglichkeiten. Sie wünschen aber eine individuelle, angepasste Auswertungsmöglichkeit? Dann exportieren Sie die Daten z.B. nach Excel.

Jetzt geht die Arbeit los... Ist das Datenmaterial richtig erkannt als z.B. Zahl, Text bzw. Datum? Muss ich die Uhrzeit vom Datum trennen? Benötige ich Bedingungen, um die Daten korrekt darstellen zu können? Müssen Daten korrigiert werden?

Diese Dinge sollten Sie in Zukunft nicht mehr manuell mit Eingaben oder komplizierten Funktionen lösen, sondern mit Power Query. Ab der Version 2016 ist Power Query im Register Daten unter Abrufen und transformieren fest eingebaut und kann z.B. als Vorstufe für Pivot-Darstellungen oder als eigenständige Auswertungsmöglichkeit verwendet werden. Auch das „Verbinden“ von mehreren Tabellen bisher z.B. über die Funktion SVerweis gelöst, kann hier automatisiert werden.

**Voraussetzungen:** Einfache Grundlagen in Excel.

## Windows 10

**Zielgruppe:** Sie haben auf Ihrem neuen Computer Windows 10 und möchten dieses besser kennenlernen?

**Inhalte:** In dieser Schulung werden wir die Oberfläche von Windows 10 genauer betrachten. Einstellungen und die Grundlagen zur Dateiablage von Windows 10 werden uns ebenfalls interessieren.

**Voraussetzungen:** Allgemeine Computerkenntnisse

## Word – Serienbriefe

**Zielgruppe:** Personen, die Dokumente gleichen Inhalts an verschiedene Empfänger versenden möchten. Egal, ob dies für eine sehr günstige Direktwerbung im Geschäftsbereich, oder für z.B. Schriftführer in Vereinen eher privat genutzt werden soll.

**Inhalte:** Die Möglichkeiten von Serienbriefen in Word werden sehr oft unterschätzt. Es reicht nicht nur, eine Datenquelle (Adressen z.B. für die Brieferstellung) und ein Hauptdokument (den eigentlichen Brief) zu erstellen, um das „mächtige Werkzeug“ Seriendruck in Word zu beherrschen. Sie können mit der Seriendruckfunktion Briefe, Umschläge, Etiketten und Listen mit vordefinierten Daten erstellen. Wir trainieren das effiziente Erstellen von Serienbriefen mit verschiedenen Datenquellen (kann auch aus einer Datenbank, wie Access, Excel, etc. kommen) und lernen die Filter- und Sortieroperation kennen. Das Einfügen von nicht in der Datenquelle befindlichen Informationen, wie z.B. eine persönliche Anrede, wird ebenso behandelt, wie das Drucken von Etiketten. In diesem Kurs vermitteln wir auch grundlegende Kenntnisse zur Arbeit mit Feldern und Feldfunktionen (Bedingungsfeldern), welche z.B. auch wichtig sind für die richtige Formatierung von Texten, Zahlen und Datumswerten.

**Voraussetzungen:** Word-Grundkenntnisse!

## 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?

**Inhalte:** 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, 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.

## Word – erfolgreich Bewerbungen schreiben

**Zielgruppe:** Sie möchten sich bewerben? Dieser Kurs wird Ihnen helfen, die Bewerbungsunterlagen technisch optimal mit der Textverarbeitung Microsoft Word zu erstellen.

**Inhalte:** Sie benötigen ein Bewerbungsanschreiben, einen Lebenslauf und eventuell ein Deckblatt. Wie Sie diese Unterlagen technisch betrachtet perfekt gestalten können, erlernen Sie in diesem Kurs.

Auch wichtig, welche Darstellungsformen (grafische Elemente, Striche, Formatierungen, etc.) verwende ich. Das richtige Platzieren des Bildes auf dem Deckblatt oder dem Lebenslauf wird ebenfalls gezeigt, wie auch das Erstellen einer PDF-Datei.

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

## PowerPoint

**Zielgruppe:** Mit Microsoft PowerPoint wird die Erstellung von aussagekräftigen und hochwertigen Präsentationen zur wahren Freude. Richtig angewendet hinterlassen Sie einen bleibenden Eindruck bei Ihren Zuschauern.

Inhalte: Kennen Sie einen sogenannten Master in PowerPoint? Diese wichtige Kenntnis spart enorm viel Zeit bei der Erstellung einer Präsentation und ist deshalb unverzichtbares Grundwissen.

Weitere Kursthemen sind: Folienlayout verwenden, Folienmaster verändern, Folien aus einer anderen Präsentation übernehmen, Folienübergänge definieren, Animationen sinnvoll anwenden, Tipps während der Bildschirmpräsentation, Folien, Notizblätter und Handzettel drucken.

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

## 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?

**Inhalte:** Lernen Sie die grundlegenden Techniken, um Ordnung auf Ihrem PC zu schaffen. Was für Laufwerke gibt es und wo finde ich meine Dateien und Ordner? Das Navigieren innerhalb der Daten und warum gibt es manche Eintragungen mehrfach? Anlegen von Ordnern, verschiedene Markierungsmöglichkeiten, kopieren, verschieben und löschen von Dateien. Mit Hilfe von Beispielen organisieren Sie Ihre Festplatte. Wie kann ich eine Datensicherung (Komplettsicherung oder Dateisicherung) erstellen?

**Voraussetzungen:** Allgemeine Computerkenntnisse.

## 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 wollen, 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
- Voraussetzungen für die Analyse mit Pivot
- Die verschiedenen Bereiche in Pivot-Tabellen (Zeile, Spalte, Werte, Seitenfeld)
- Berechnungsmöglichkeiten im Bereich Werte
- Umgang mit geänderten und neuen Datensätzen
- Neue Felder berechnen lassen (berechnete Felder)
- Was ist beim Gruppieren zu beachten (Datum, Zahlen, benutzerdefiniert)?
- Tipps & Tricks

**Voraussetzungen:** gute Excelkenntnisse

## Excel – Aufbau

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

In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, weitere Funktionalitäten von Excel kennen zu lernen. Sie können anschließend komplizierte und verschachtelte Formelausdrücke erstellen. Weitere 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, Gültigkeitsregeln und bedingte Formatierungen definieren.

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



**Herbst/Winter**

**Wenn nicht anders notiert Anmeldung und Fragen über**

**Gemeinde Hausen im Wiesental**

**Leitung: Lucy Nakladal**

**Bahnhofstr. 9**

**79688 Hausen im Wiesental**

**Telefon: 07622 – 6873 – 23**

**Telefon: 07622 – 6873 – 0**

**Mail: Lnakladal@hausen-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 zusammenzusetzen. Geeignet ist diese Tanzform für alle Frauen, die Spaß am Tanzen haben und bereit sind, sich auf ein Abenteuer mit sich selbst einzulassen. Unabhängig von Alter oder Figur hat jede Frau die Möglichkeit, ihren Körper durch eine Fülle neuer Bewegungsformen bewusster wahrzunehmen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Decke.

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

Feuerwehrraum Hausen

Kurs 2.0501.3: 11x donnerstags ab 24.09.2020

von 20:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: 45,00 €;

Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

**3.0101 Hatha-Yoga mit Klangschalen**

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Isomatte und eine warme Decke.

Leitung: Anke Sander

Grundschule Hausen, 2.OG

Kurs 3.0101.3: 12x mittwochs ab 23.09.2020

von 18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr: 62,00 €;

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 Gedankenkarusell abzustellen um ins Hier und Jetzt zu kommen. Verschiedene Atemtechniken helfen dabei achtsam im gegenwärtigen Moment zu verweilen und dahin immer wieder zurückzukehren.

Es erwarten Sie interessante Erkenntnisse und angenehme Entspannung.

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

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

Leitung: Annette Lämmle, Heilpraktikerin, Tel. 07622/6976839

Grundschule Hausen, 2. OG

Kurs 3.0102.1: 5x montags ab 11.01.2021 von 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 35,00 €;

Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

**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 3.0201.3: 11x mittwochs ab 23.09.2020

von 09:30 – 10:30 Uhr.

Gebühr: 45,00 €;

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 3.0202.3: 11x dienstags ab 22.09.2020

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 3.0203.3: 11x montags ab 21.09.2020

von 17:15 – 18:15 Uhr.

Gebühr: 45,00 €;

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 3.0204.3: 11x montags ab 21.09.2020

von 18:30 – 19:30 Uhr

Gebühr: 45,00 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 4.0601.3: 10x mittwochs ab 23.09.2020

von 19:00 – 20:30 Uhr.

Gebühr: 50,00 €;

Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

**3.0504 Gefülltes Gemüse – auf die inneren Werte kommt es an**

Innen herzhaft und außen saftig: Jetzt füllen wir Paprika, Tomaten und Auberginen mit würzigem Hackfleisch, exotischem Couscous, würzigen Quark oder anderen interessanten Kombinationen! Gerichte für Gäste oder für jeden Tag, die sich prima vorbereiten lassen, denn nach kurzer Zubereitungszeit übernimmt meist der Back-Ofen das Garen.

Bitte 2 Geschirrtücher, Schürze und Vorratsdosen für eventuell anfallende Kostproben 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 30.09.2020 von 18:30 – 22:00 Uhr.

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

### 3.0505 Schnelle Rezepte – gemütliche Feiertage

Draußen wird es kalt und es beginnt die beste Zeit Freunde zu sich nach Hause einzuladen und in gemütlicher Runde zu essen. Clever kochen, denn für ein raffiniertes Essen muss man nicht lange in der Küche stehen. Bitte 2 Geschirrtücher, Schürze und Vorratsdosen für eventuell anfallende Kostproben 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 09.12.2020 von 18:30 – 22:00 Uhr.

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

### 3.0506 Kochen mit Köpfchen

Ob rot, grün oder weiß, spitz oder rund – Kohl ist lecker und ein wahres Nährstoffwunder.

An diesem Abend kochen wir mit Köpfchen köstliche Gerichte. Das vielseitige Gemüse, das vor allem in der kalten Jahreszeit viel öfter auf dem Speiseplan stehen sollte. Lassen Sie sich von der Auswahl an Rezepten mit dem aromatischen Gemüse inspirieren. Bitte 2 Geschirrtücher, Schürze und Vorratsdosen für eventuell anfallende Kostproben 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 03.02.2021 von 18:00 – 22:00 Uhr.

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



### People for Process Automation

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

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

Endress+Hauser

### VOLKSBILDUNGSWERK MAULBURG

Volksbildungswerk Maulburg

Leitung: Rektor i. R. Georg Diehl

Neue Straße 22

Telefon 07622/2764

E-Mail: [georgdiehl@t-online.de](mailto: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 Volksbildungswerk Maulburg ist die Außenstelle selbst verantwortlich.

### KURSE

#### 1. 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 (8 bis maximal 9 Kindern) 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. Das alles und vieles mehr fördert das Kind in seiner Entwicklung zur Selbständigkeit, zu sozialem Verhalten, Grob- und Feinmotorik, sowie seine Fantasie und Kreativität. Informationsabend für interessierte Eltern: Mittwoch, 9. September 2020, 20 Uhr im Dorfstübli, Neue Straße 21. Dienstaggruppe: ab 15. September 2020, von 9 bis 11:30 Uhr. Mittwochgruppe: ab 16. September 2020, von 9 bis 11:30 Uhr. Dauer: jeweils 12 x 150 Minuten  
Gebühr: 105,00 €

Leitung, Auskunft und Anmeldung: Esther Wirth, Erzieherin, Tel. 07622/4251 oder E-Mail: [wirthesther@web.de](mailto:wirthesther@web.de)

#### 2. Fit und bewegt im Alter

«Wer rastet, der rostet!» So lautet ein altes Sprichwort. Bewegung und Fitness sind daher wichtiger denn je, da man altersbedingt ohnehin schon etwas eingeschränkt ist. Durch regelmäßiges Training können Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessert werden. Entspannungsrituale runden die Stunde ab. Mitzubringen sind: Socken und ein Handtuch.

Leitung: Christine Bühler, Übungsleiterin.

E-Mail: [christine\\_buehler@ymail.com](mailto:christine_buehler@ymail.com)

Kursbeginn: Donnerstag, 17. September 2020, 10:15 bis 11:15 Uhr

Ort: DRK-Heim, Belchenstraße

Dauer: 13 x 60 Minuten. Gebühr: 45,00 €

#### 3. Yin-Yoga, erkenne deine Schöpferkraft!

Yoga ist ein Jahrtausende altes indisches System von Atem-, Körper- und Bewusstseins-Übungen 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](mailto:sander-anke@web.de)

Beginn: Montag, 21. September 2020,

18 bis 19:30 Uhr, 12 x 90 Minuten

Gebühr: 60,00 €. Ort: Wiesentalschule Maulburg, Musiksaal.



- Zimmerei
- Holzhausbau
- Bedachungen
- Innenausbau
- Altbausanierung
- Baublecherei

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



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

Feldbergstraße 1 | 79650 Schopfheim  
Telefon: 07622 / 66 82 06 | Fax: 07622 / 66 82 07  
[info@buero-complett-maertz.de](mailto:info@buero-complett-maertz.de)

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 8.30 – 13.00 & 14.00 – 18.00 Uhr  
Samstag 9.00 – 13.00 Uhr



## EINZELVERANSTALTUNGEN

### 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, 25. September 2020, 19:30 Uhr, Rathaus-Saal, Maulburg.  
Eintritt: 5 € (Erwachsene), 2 € (Schüler, Studenten und Lehrlinge)

### 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, 23. Oktober 2020, 19:30 Uhr, Rathaus-Saal, Maulburg.  
Eintritt: 5 € (Erwachsene), 2 € (Schüler, Studenten und Lehrlinge)

### Die Schwäbische Alb – ein Kleinod mit großer Geschichte

Der neueste Film von Guido Deusch über die Geschichte der Schwäbischen Alb beginnt im Urwelt-Museum Hauff in Holzmaden mit seinen Jahrmillionen alten Ausgrabungen der Versteinerungen von Pflanzen und Tieren bis zu den Dino-Sauriern im ehemaligen Thetys-Meer. Die drei Kaiserberge der Staufer, die Burg Teck, das Romantik-Schloss Lichtenstein und die Ruine Hohen-Neuffen sind Zeugen aus der Zeit der Adels-Geschlechter der Württemberger. Nebelhöhle und Bären-Höhle geben den Blick frei in die Beschaffenheit der Schwäbischen Alb, wie auch der Donau-Durchbruch und die Donau-Versickerung mit dem Austritt im Aachtopf und dem Blautopf bei Blaubeuren sichtbar werden, dessen Wassermassen von der Blau nach Ulm geleitet werden. Mittelpunkt des Biosphären-Gebiets Schwäbische Alb ist die alte Herzogs-Stadt Bad Urach mit ihrem Marktplatz, den vielen Fachwerk-Häusern und dem Schloss der Herzöge von Württemberg. Im Biosphären-Gebiet bildet der ehemalige Truppen-Übungsplatz von Münsingen den Mittelpunkt mit der typischen Landschaft der Schwäbischen Alb und dem 1939 evakuierten Dorf Gruorn mit der wieder hergestellten alten Kirche und dem Schulhaus. Der Abschluss des Films ist dem schönsten Schloss der Alb vorbehalten, dem Hohenzollern mit seiner wunderbaren Lage auf einem Berg-Kegel.

Freitag, 20. November 2020, 19:30 Uhr, Rathaus-Saal, Maulburg.  
Eintritt: 5 € (Erwachsene), 2 € (Schüler, Studenten und Lehrlinge).

## MUSEUM DER STADT SCHOPFHEIM

**Museumsleiterin:** Dr. Ulla K. Schmid

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

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

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

## DAUERAUSSTELLUNGEN

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

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

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

**Schopfheim um 1300:** Stadtmodell mit Beispiel mittelalterlicher Kleidung

**Gedenk-Ecke Künstler des Kleinen Wiesentales**

**Musikautomat „Kalliope“** (um 1880, funktionstüchtig)

**Grabtafeln ehemaliger Schopfheimer Bürger** (aus dem Spätmittelalter)

**Wohnen vom Frühmittelalter bis in die 1960er Jahre**

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

**Badischer Handarbeitsunterricht und seine Produkte**

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

**Küche und Konservierung von Lebensmitteln 1900 – 1950**

**DER TÜRKENLOUIS UND SEINE SCHANZEN**

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



## 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)

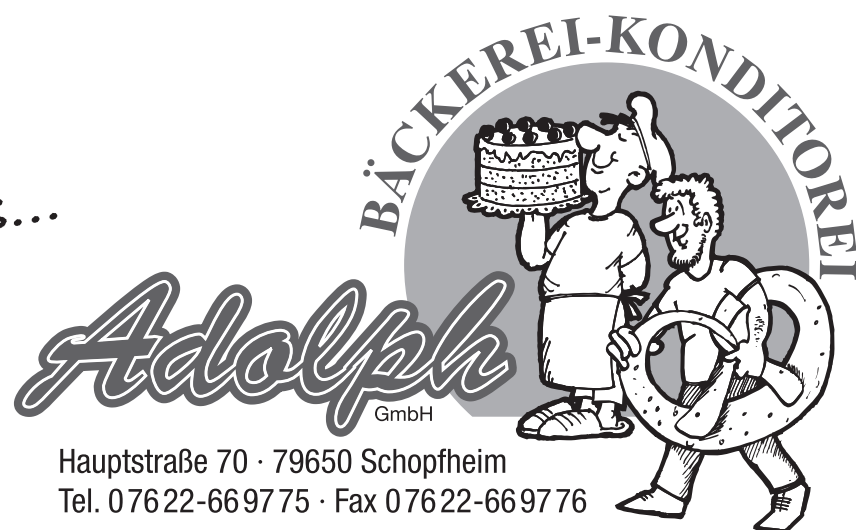
## SONDERAUSSTELLUNGEN IM MUSEUM 2020

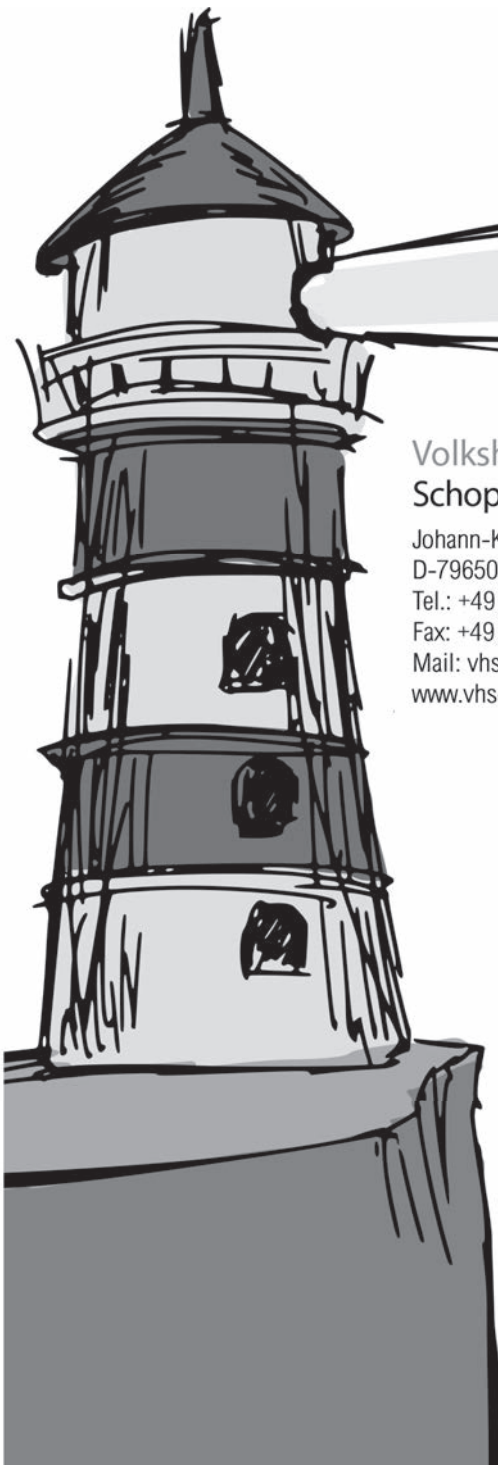
**19. Juli – 27. Sept.:** „**Tirilli-Tirilla**“  
(Die „Vogelhochzeit“ und ihre Gäste)  
> Eröffnung: So, 17.05.20, 11:00 Uhr <

**04. Okt. – 01. Nov.:** **Ausstellung des Kunstvereins Schopfheim**  
> Eröffnung: So, 04.10.20, 11:00 Uhr <

**15. Nov. – 28.02.21:** „**Frostige Gesellen**“  
(Mit dem Schneemann durch den Winter)  
> Eröffnung: So, 15.11.20, 12:00 Uhr <

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





## WOFÜR WIR STEHEN

### Volkshochschule Schopfheim

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



Die Volkshochschule erfüllt mit ihrem Weiterbildungsangebot einen öffentlichen Auftrag und fördert so lebenslanges Lernen.

Unser vielseitiges, kostengünstiges und innovatives Programm orientiert sich am Nutzen für unsere Kunden.

Wir sind ein zentraler Bildungspartner für die gesamte persönliche und berufliche Entwicklung.

Wir verfügen über einen Pool an motivierten Kursleitern mit großer fachlicher und pädagogischer Kompetenz.

Die hohe Qualität unseres Angebots stellen wir durch stetige Fortbildung der Kursleiter und eine regelmäßige Zertifizierung durch den VHS-Verband Baden-Württemberg sicher.

Mit unseren Integrationskursen gemäß Zuwanderungsgesetz und anerkannten Prüfungen leisten wir einen wichtigen Beitrag zur Willkommenskultur im Mittleren Wiesental.

Innerhalb unserer Einrichtung begegnen wir unseren Kunden, Kursleitern und Mitarbeitern mit Respekt, Verständnis und Toleranz.

Die VHS vermittelt Wissen, Kenntnisse und Fähigkeiten und ermöglicht Freude am Lernen. Der Kontakt mit Gleichgesinnten führt zu persönlicher, sozialer und gesellschaftlicher Bereicherung.

Wir sind eine lernende Organisation, die Veränderungen aufgreift und diese innovativ in ihre Arbeit integriert.

Personenbezogene Bezeichnungen im Text beziehen sich jeweils auf beide Geschlechter.

**Volkshochschule  
der Stadt Schopfheim**

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

Tel.: 0 76 22/67 39 180  
Fax: 0 76 22/67 39 179

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

Mit den Außenstellen  
Maulburg und Hausen



**stadt schopfheim >**

traditionsbewusst in die zukunft