2023 / 24

Mehr Wissen
Weiterbildung
Programm
2023 - 2024

Kreiskuratorium
für Weiterbildung
Waldshut

Kreiskuratorium
für Weiterbildung
2023 / 2024

Angebote

und

Arbeitsplan

der Bildungseinrichtungen
im Landkreis Waldshut

Geschäftsführender Ausschuss:
Kuno Mai, Vorsitzender
Markus Obert, stellv. Vorsitzender
Susanna Heim, Kulturreferentin
Eduardo Hilpert, Geschäftsstelle

Geschäftsstelle:
Landratsamt Waldshut
Kaiserstraße 110
79761 Waldshut-Tiengen
Telefon 0 77 51 / 86-7403
kultur@landkreis-waldshut.de

Inhaltsverzeichnis

Zum Geleit *6*

Anschriften der Bildungseinrichtungen nach Gemeinden geordnet *7*

Albbruck
Katholisches Bildungswerk Albbruck *16*

Bad Säckingen
Ev. Arbeitsgemeinschaft für Bildung *17*
Kaufmännische Bildungsstätte e.V. *18*
Volkshochschule Bad Säckingen *19*

Bernau
Katholisches Bildungswerk Bernau *33*

Dogern
Katholisches Bildungswerk Dogern *35*

Eggingen
Volkshochschule Eggingen *36*

Grafenhausen
Katholisches Bildungswerk Grafenhausen *37*

Hohentengen
Volkshochschule Hohentengen *38*

Hotzenwald
Katholisches Bildungswerk Hotzenwald *41*

Jestetten / Lottstetten
Katholisches Bildungswerk Jestetten *47*
Volkshochschule Jestetten-Lottstetten *48*

Klettgau
Ev. Arbeitsgemeinschaft für Bildung *61*
Katholisches Bildungswerk Erzingen *63*
Volkshochschule Klettgau *64*

Küssaberg
Ökumenisches Bildungswerk Kadelburg *80*
Volkshochschule Küssaberg *82*

Lauchringen
Katholisches Bildungswerk Lauchringen..... 83
Volkshochschule Lauchringen..... 84

Laufenburg
Evangelische Kirchengemeinde Laufenburg..... 93

Ühlingen-Birkendorf
Katholisches Bildungswerk Berau-Brenden..... 94
Volkshochschule Ühlingen-Birkendorf..... 95

Waldshut-Tiengen
Bildungszentrum Waldshut..... 96
Katholisches Bildungswerk Gurtweil..... 115
Katholisches Bildungswerk Waldkirch..... 119
Volkshochschule Waldshut 121

Wehr
Volkshochschule Wehr..... 170

Wutöschingen / Stühlingen
Volkshochschule Wutöschingen..... 194

Stichwortverzeichnis..... *209*

Bei Rückfragen zu den Programmen der verschiedenen Bildungseinrichtungen setzen Sie sich bitte direkt mit der jeweiligen Einrichtung in Verbindung. Anmeldungen zu den einzelnen Veranstaltungen sind ebenfalls nur über die einzelnen Anbieter möglich.

Der Redaktionsschluss für dieses Programm war der 16. Juli 2023. Eventuelle Erweiterungen der Programme können durch Abfrage bei der jeweiligen Bildungseinrichtung in Erfahrung gebracht werden.

Zum Geleit

„Nicht für die Schule, sondern für das Leben lernen wir“, lautet ein berühmtes, leicht abgewandeltes Zitat des römischen Philosophen Seneca. Auch die Volkshochschulen und konfessionellen Bildungswerke des Landkreises Waldshut, deren Programm die vorliegende Broschüre vorstellt, wappnen den Lernenden für die vielfältigen Herausforderungen des Lebens. Ob der Programmschwerpunkt dabei nun auf Vorträgen zu Politik und Gesellschaft, auf Sprachkursen oder in der Gesundheitsförderung liegt: Den unterschiedlichen Weiterbildungsträgern ist gemein, dass sie den einzelnen Menschen nicht als homo oeconomicus, sondern in seiner gesamten Menschlichkeit anerkennen.

Das bedeutet jedoch gerade nicht, dass dieser Mensch in dem Zustand zu verharren habe, in dem er sich aktuell befindet. Im Gegenteil. Egal für wie gebildet man sich halten mag, jeder Mensch kann mündiger und menschlicher werden. Volkshochschulen und Bildungswerke sind nun die Lernorte, an denen „Bildung für alle“ gelingen kann, unabhängig von den persönlichen Umständen des Lernenden. Dieser Leitspruch ist gleichermaßen Bekenntnis zu unserer humanistischen Tradition wie Verpflichtung, nach Höherem zu streben.

Ich schätze mich deshalb glücklich, dass der Landkreis Waldshut in den Volkshochschulen und den konfessionellen Bildungswerken auf Institutionen zählen kann, die sich der Aufgabe angenommen haben, allen Bürgerinnen und Bürgern Zugang zu bedarfsgerechten Bildungsangeboten zu ermöglichen. Wer für seine Arbeit einen Word-Auffrischungskurs benötigt, wird in diesem Angebot ebenso fündig werden wie derjenige, der schon immer einmal ein Instrument erlernen wollte – selbst wenn es für die ganz große Rockkarriere nicht mehr reichen sollte.

So wünsche ich allen Kursleitungen sowie den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zwei spannende und lehrreiche Semester. Dem Kreiskuratorium für Weiterbildung als Dachverband der Weiterbildungsträger im Landkreis Waldshut, seinem Vorstand und allen Mitgliedern danke ich für die Erstellung des gemeinsamen Programmes. Möge es seinen Beitrag zum lebenslangen Leben leisten!

Dr. Martin Kistler
Landrat

Anschriften der Bildungseinrichtungen nach Gemeinden geordnet

Albbruck
Katholisches Bildungswerk

Leitung: Mareike Werne
Albbrucker Straße 60
79774 Albbruck-Schachen
Tel.: 07753 / 978 19 80
Mail: Mareike.Werne@gmail.com

Bad Säckingen
Evangelische Arbeitsgemeinschaft für Bildung

Leitung: Pfr. Dr. Hans-Georg Ulrichs
Ev. Pfarramt Bad Säckingen
Waldshuter Straße 42
79713 Bad Säckingen
Tel.: 07761 / 80 44
Mail: badsaeckingen@kbz.ekiba.de

Bad Säckingen
Kaufmännische Bildungsstätte e.V. – Bezirk Südbaden

Leitung: Kaufmännische Berufsbildungsstätte des DHV e. V.
Tumringer Str. 274
79539 Lörrach
Tel.: 07621 / 939 10
Fax: 07621 / 939 199
Mail: info@kabi-dhv.de
www.kabi-dhv.de

Bad Säckingen
Volkshochschule Bad Säckingen

Leitung: Bernd Crößmann
Friedrichstraße 33
79713 Bad Säckingen
Tel.: 07761 / 21 01
Fax: 07761 / 25 50
Mail: verwaltung@vhs-bad-saeckingen.de
www.vhs-bad-saeckingen.de

Bernau
Katholisches Bildungswerk Bernau

Leitung: Anne Gerstner
Dorfstr. 14B
79872 Bernau im Schwarzwald
Tel.: 01725 / 810 215
Fax: 07675 / 928 977
Mail: anne_gerstner@gmx.de

und Monika Baur
Kirchenrainhof
Hofstr. 8
79872 Bernau im Schwarzwald
Tel.: 07675 / 15 31
Fax: 07675 / 929 456
Mail: Monika_Baur@web.de

Dogern
Katholisches Bildungswerk Dogern

Leitung: Dr. Horst Lickert
Tannenstr. 16
79761 Waldshut-Tiengen
Tel.: 07751 / 13 95
Mail: Dr.Horst.Lickert@t-online.de

Eggingen
Volkshochschule Eggingen

Leitung: Susanne Kaemmer
Gemeinde Eggingen
Bürgerstraße 7
79805 Eggingen
Tel.: 07746 / 920 212
Fax: 07746 / 920 250
Mail: s.kaemmer@eggingen.de
www.eggingen.de

Grafenhausen
Katholisches Bildungswerk Grafenhausen

Leitung: Sylvia Winterhalter
Dorfblickstr. 9
79865 Grafenhausen
Tel.: 07748 / 910 46
Mail: sylvia.winterhalter@t-online.de

und Gaby Willmann
Talblickweg 21
79865 Grafenhausen
Tel.: 07748 / 666
Mail: gawillma1@gmx.de

Hohentengen
Volkshochschule Hohentengen

Leitung: Kuno Mai
Herdernerstr. 12
79801 Hohentengen
Tel.: 07742 / 62 55
Mail: kunomai@gmx.de

Hotzenwald
Katholisches Bildungswerk Hotzenwald

Leitung: Alfred R. Laffter
Kaisermatte 41
79733 Görwihl
Tel.: 07754 / 929 24 94
Mail: laffter@outlook.de
www.wendelinus-hw.de

Jestetten
Katholisches Bildungswerk Jestetten

Leitung: Dr. Konrad Schlude
Hombergstraße 8
79798 Jestetten
Tel.: 07745 / 927 800
Mail: konrad@schlu.de
www.schlu.de/bildungswerk

Jestetten / Lottstetten
Volkshochschule Jestetten-Lottstetten

Leitung: Bettina Valentin
Gemeinde Jestetten
Hombergstraße 2
79798 Jestetten
Tel.: 07745 / 920 926
Mail: info@vhs-jestetten-lottstetten.de
www.vhs-jestetten-lottstetten.de

Klettgau
Evangelische Arbeitsgemeinschaft für Bildung Klettgau

Leitung: Pfarrer Dr. Thomas O. H. Kaiser
Johann-Bucher-Str. 15A
79771 Klettgau-Grießen
Tel: 07742 / 74 72
Mail: klettgau@kbz.ekiba.de
www.evangelische-kirchengemeinde-klettgau.de

Klettgau
Katholisches Bildungswerk Erzingen

Leitung: Petra Szilagyi
Rooswiesle 17
79771 Klettgau-Erzingen
Tel.: 07742 / 40 14

Klettgau
Volkshochschule Klettgau

Leitung: Maja Wenzler
Rathaus Erzingen
Degernauer Straße 22
79771 Klettgau
Tel.: 07742 / 935 105
Fax: 07742 / 935 150
Mail: wenzler@klettgau.de
www.klettgau.de

Küssaberg
Ökumenisches Bildungswerk Kadelburg

Leitung: Pfarrer Dr. Thomas O. H. Kaiser
Im Spitz 3
79790 Küssaberg
Tel: 07741 / 36 13
Mail: Bergkirche@Web.de
www.bergkirche-kadelburg.de

Küssaberg
Volkshochschule Küssaberg

Leitung: Iris Stritt
Gemeindezentrum
79790 Küssaberg
Tel.: 07741 / 600 185
Mail: stritt.iris@kuessaberg.de
www.vhs.kuessaberg.com

Lauchringen
Katholisches Bildungswerk Lauchringen

Leitung: Monika Dinter
Schulstr. 13
79787 Lauchringen
Tel.: 07741 / 632 50
Fax: 07741 / 684 100
Mail: mosidi@t-online.de
www.st-verena.de

Lauchringen
Volkshochschule Lauchringen

Leitung: Bürgerservice
Gemeinde Lauchringen
Hohrainstraße 59
79787 Lauchringen
Tel.: 07741 / 609 532
Fax: 07741 / 609 545
Mail: vhs@lauchringen.de
www.vhs-lauchringen.de

Laufenburg
Evangelische Kirchengemeinde Laufenburg

Leitung: Regine & Michael Born
Säckinger Str. 29
79725 Laufenburg
Tel.: 07763 / 78 41
Mail: info@ekilauf.de
www.ekilauf.de
www.facebook.com/ekilauf
www.instagram.com/ekilauf.de

Ühlingen-Birkendorf
Katholisches Bildungswerk Berau-Brenden

Leitung: Nicola Künze
Neuwiesenweg 17
79777 Ühlingen-Berau
Tel.: 07747 / 770
Mail: kuenze-berau@t-online.de

Ühlingen-Birkendorf
Volkshochschule Ühlingen-Birkendorf

Leitung: Ursula Ortlieb
Im Weierle 17
79777 Ühlingen-Birkendorf
Tel.: 07743 / 52 79

Waldshut-Tiengen
Bildungszentrum Waldshut

Leitung: Bildungszentrum Waldshut
Eisenbahnstr. 29 (im Katholischen Gemeindehaus)
79761 Waldshut
Tel.: 07751 / 831 45 00
Fax: 07751 / 831 45 99
Mail: info@bildungszentrum-waldshut.de
www.bildungszentrum-waldshut.de

Waldshut-Tiengen
Katholisches Bildungswerk Gurtweil

Leitung: Ulrike Bregulla-Hauser
Tel.: 07741 / 49 53
Mail: bregulla-hauser@gmx.de

Gertrud Gamp
Tel.: 07741 / 27 37
Mail: ggamp@web.de

Isabella Hug-Eichkorn
Tel.: 07741 / 965 63 07
Mail: isabhg@gmx.de

Tanja Rowinski
Tel.: 07741 / 807 613
Mail: tanjarowinski@gmail.com

Waldshut-Tiengen
Katholisches Bildungswerk Waldkirch

Leitung: Egon Ebner
Sommertalstr. 1
79761 Waldshut-Tiengen
Tel.: 07755 / 63 16
Mail: ebner.egon@gmail.com

Waldshut-Tiengen
Volkshochschule Waldshut-Tiengen

Leitung: Martina Erdmann
Cindy Fehrenbacher (Geschäftsführung)
Löwengasse 1
79761 Waldshut-Tiengen

Sekretariat Waldshut:
Tel.: 07751 / 833 350
Fax: 07751 / 833 355
Mail: vhs@waldshut-tiengen.de

Sekretariat Tiengen:
Tel.: 07741 / 833 545
Fax: 07751 / 833 533
Mail: vhs-tiengen@waldshut-tiengen.de
www.vhs-wt.de
www.instagram.com/vhs_wt

Wehr
Volkshochschule Wehr

Leitung: Fatima Zobeidi-Weber
Hauptstr. 14
79664 Wehr
Tel.: 07762 / 808 602
Fax: 07762 / 808 150
Mail: vhs@wehr.de
www.wehr.de
www.facebook.com/Volkshochschule Wehr
www.instagram.com/vhs_wehr

Wutöschingen
Volkshochschule Wutöschingen und Außenstelle Stühlingen

Leitung: Annette Loll
Kirchstraße 5
79793 Wutöschingen
Tel.: 07746 / 852 11
Fax: 07746 / 852 50
Mail: aloll@wutoeschingen.de
www.wutoeschingen.de

ANGEBOTE DER BILDUNGSEINRICHTUNGEN IM LANDKREIS WALDSHUT

ALBBRUCK
Katholisches Bildungswerk

Leitung: Mareike Werne
Albbrucker Straße 60
79774 Albbruck-Schachen
Tel.: 07753 / 978 19 80
Mareike.Werne@gmail.com

Fitness und Gesundheit

Antara – modernes Rückentraining
Montags, 18:45 – 19:45 Uhr und 20:00 – 21:00 Uhr
Leitung: Gabriele Roloff
Gymnastikraum der GMS Albbruck

Fitmix für den ganzen Körper
Dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr und 19:00 – 20:00 Uhr
Leitung: Carmen Elbert
Gymnastikraum der GMS Albbruck

Weitere Veranstaltungen und Kurse sind in Planung.

Die genauen Daten entnehmen Sie bitte dem Amtsblatt der Gemeinde Albbruck sowie der Tagespresse und unter www.kath-laufenburg-albbruck.de

BAD SÄCKINGEN
Evangelische Arbeitsgemeinschaft für Bildung

Leitung: Pfr. Dr. Hans-Georg Ulrichs
Ev. Pfarramt Bad Säckingen
Waldshuter Straße 42
79713 Bad Säckingen
Tel.: 07761 / 8044
Mail: badsaeckingen@kbz.ekiba.de

Die Reformation in Zürich

Exkursion

Die Reformation hat viele Wurzeln. Neben Wittenberg zählt Zürich zu den wichtigsten Zentren. Am 29. Januar 1523 fand die Zürcher Disputation statt, ein nicht nur für die Kirchengeschichte wichtiges Datum, sondern auch für die Entwicklung einer demokratischen Debattenkultur.
Mit einem reformationsgeschichtlichen Rundgang führt Prof. Dr. Peter Opitz, emeritierter Leiter des Instituts für Schweizerische Reformationsgeschichte, durch die Stadt und zu den maßgeblichen Orten. Am Nachmittag führt Großmünsterpfarrer Martin Rüsch in die Bibel- und Buchausstellung u.a. mit alten Drucken der Zürcher Bibel ein. Im Anschluss gibt es mit ihm eine Führung durch das Großmünster. Dort ist im Jubiläumsjahr die Ausstellung „Disputationen – Reformation im Kreuzfeuer" zu sehen.

Außerdem haben Sie die Möglichkeit, selbständig auf Entdeckungstour zu gehen oder einfach am See entlang zu spazieren. Das Mittagessen wird auf eigene Kosten eingenommen. Es besteht die Möglichkeit, im Breitigersaal neben dem Großmünster ein mitgebrachtes Vesper zu verzehren.

Termin: 1.11.23
Ort: Zürich, Abfahrt Lörrach, Zustieg in Rheinfelden,
Bad Säckingen und Waldshut möglich
Leitung: Dr. habil. Hans-Georg Ullrichs
Dr. Beate Schmidtgen
Referent*Innen: Prof. em. Dr. Peter Opitz; Großmünsterpfarrer Martin Rüsch
Kosten: für Busfahrt und 3 Führungen 45,00€, Frühbucher-Rabatt bis 30.09.23 40,00€
Anmeldung: bis 17.10.23

Kontakt:
EEB HML
Burghof 2
79539 Lörrach

eeb.suedwest@kbz.ekiba.de
07621 / 42 22 96 10

BAD SÄCKINGEN
Kaufmännische Bildungsstätte e.V. – Bezirk Südbaden

Leitung: Kaufmännische Bildungsstätte e. V.
Tumringer Str. 274
79539 Lörrach
Tel.: 07621 / 939 10
Fax: 07621 / 939 199
Mail: info@kabi-dhv.de
www.kabi-dhv.de

Kurse

Wirtschaftsfachwirt/in Vollzeit
Beginn und Dauer: 02.11.23 bis Frühjahr 2024.
Umfang: 650 U'Std.
Kursorte: Lörrach. IHK-Abschlussprüfung.
Förderung: Meister-Bafög.

Buchführung Kompaktkurs (Basiswissen)
Beginn und Dauer: Okt. 2023 bis April 2024.
Umfang: 56 U'Std.
Kursort: Lörrach, Bad Säckingen und Waldshut.
Förderung: ESF.

Buchführung Kompaktkurs (Aufbauwissen)
Beginn und Dauer: April 2024 bis Juli 2024.
Umfang: 40 U'Std.
Kursort: Lörrach, Bad Säckingen und Waldshut.
Förderung: ESF.

Ausbildung zur Kauffrau/mann für Büromanagement (Halbtags-vormittags)
Beginn und Dauer: 11.09.23 bis Juli 2026.
Umfang: 35 Monate.
Kursort: Lörrach.

Ausbildung zur Kauffrau/mann für Büromanagement (Ganztags)
Beginn und Dauer: 01.09.23 bis Juli 2025.
Umfang: 23 Monate.
Kursort: Lörrach.

Fachwirt/in für Güterverkehr und Logistik
Beginn und Dauer: 07.10.23 bis Okt. 2025.
Umfang: 630 U'Std.
Kursort: Freiburg. IHK-Abschlussprüfung.
Förderung: Meister-Bafög.

BAD SÄCKINGEN
Volkshochschule Bad Säckingen

Leitung: Bernd Crößmann
Friedrichstraße 33
79713 Bad Säckingen
Tel.: 07761 / 21 01
Fax: 07761 / 25 50
Mail: verwaltung@vhs-bad-saeckingen.de
www.vhs-bad-saeckingen.de

Selbstverteidigung für Kinder von 7-11 Jahren (1.0503)
Dozent/in: W&P Sicherheitsmanagement,
Beginn: Sa. 09.09.2023, Uhrzeit: 10:00-13:00 Uhr,
Termine: 2 Termine,
Ort: VHS Gymnastikraum,
Gebühr: 55,00 €

Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen ab 14 Jahren (1.0504)
Dozent/in: W&P Sicherheitsmanagement,
Beginn: Sa. 16.09.2023, Uhrzeit: 10:00 – 14:30 Uhr,
Termine: 2x samstags,
Ort: VHS Gymnastikraum,
Gebühr: 90,00 €

Onlineseminar Ordnung. Einfach. Praktisch.: Zuhause aufräumen, reduzieren, strukturieren, wohlfühlen (1.0505)
Dozent/in: Sarah Kiefer,
Beginn: Do. 21.09.2023, Uhrzeit: 19:00 – 21:00 Uhr,
Termine: 1x donnerstags,
Ort: online,
Gebühr: 15,00 €

Ein Schweizer – Ein Oberschwabe: Zwei zeitgenössische Erzähler (2.0102)
Dozent/in: Heinz Schlögl,
Beginn: Mo. 18.09.2023, Uhrzeit: 19:00 – 20:30 Uhr,
Termine: 6x montags (14tägig),
Ort: Scheffel-Gymnasium Raum 1.52 (Mediathek),
Gebühr: 48,00 €

Kreativer Kindertanz (3-6 Jahre) (2.0507)
Dozent/in: Ramona Hönig,
Beginn: Mi. 20.09.2023, Uhrzeit: 14:30 – 15:30 Uhr,
Termine: 10x mittwochs,
Ort: VHS Gymnastikraum,
Gebühr: 53,50 €

Orientalischer Tanz - Mittelstufe (2.0508)
Dozent/in: Cornelia Berg,
Beginn: Do. 21.09.2023, Uhrzeit: 17:45 – 19:15 Uhr,
Termine: 10x donnerstags,
Ort: VHS Untergeschoss Raum 18,
Gebühr: 80,00 €

Orientalischer Tanz - Anfängerinnen - Basiskurs (2.0509)
Dozent/in: Cornelia Berg,
Beginn: Do. 21.09.2023, Uhrzeit: 19:30 – 21:00 Uhr,
Termine: 10x donnerstags,
Ort: VHS Untergeschoss Raum 18,
Gebühr: 80,00 €

Kreativer Kindertanz (Kinder von 5-6 Jahre) (2.0510)
Dozent/in: Alexandra Michla,
Beginn: Fr. 06.10.2023, Uhrzeit: 14:00 – 15:00 Uhr, Termine: 8x freitags, Ort: VHS Untergeschoss Raum 18, Gebühr: 42,80 €

Kreativer Kindertanz (Kinder von 3-4 Jahre) (2.0511)
Dozent/in: Alexandra Michla,
Beginn: Fr. 06.10.2023, Uhrzeit: 15:00 – 16:00 Uhr,
Termine: 8x freitags,
Ort: VHS Untergeschoss Raum 18,
Gebühr: 42,80 €

KIMONO - Kyoto to Catwalk (2.0609)
Dozent/in: Christine Stanzel M.A,
Beginn: Sa. 21.10.2023, Uhrzeit: 12:45 – 18:00 Uhr,
Termine: 1x samstags,
Ort: Bahnhof,
Gebühr: 85,00 €

„Fauves“ – Die Pariser Avantgarde 1904-1908 (2.0610)
Dozent/in: Christine Stanzel M.A,
Beginn: Sa. 25.11.2023, Uhrzeit: 12:45 – 18:00 Uhr,
Termine: 1x samstags,
Ort: Bahnhof,
Gebühr: 79,00 €

Kalligrafiekurs (2.0702)
Dozent/in: Birgit Gramsch,
Beginn: Sa. 25.11.2023, Uhrzeit: 14:00 – 18:00 Uhr,
Termine: 1x samstags,
Ort: VHS Untergeschoss Raum 16,
Gebühr: 20,00 €

Herstellen von Perlenkrokodilen für Kinder von 7-9 Jahre (2.0806)
Dozent/in: Fabienne Hunsinger,
Beginn: Do. 16.11.2023, Uhrzeit: 15:00 – 18:00 Uhr,
Termine: 1x donnerstags,
Ort: VHS Erdgeschoss Raum 10,
Gebühr: 16,00 €

Windlichter basteln für Kinder von 4-6 Jahre (2.0807)
Dozent/in: Fabienne Hunsinger,
Beginn: Do. 07.12.2023, Uhrzeit: 15:00 – 18:00 Uhr,
Termine: 1x donnerstags,
Ort: VHS Erdgeschoss Raum 10,
Gebühr: 16,00 €

Filzen für Kinder (7-9 Jahre) (2.0901)
Dozent/in: Fabienne Hunsinger,
Beginn: Do. 12.10.2023, Uhrzeit: 15:00 – 18:00 Uhr,
Termine: 1x donnerstags,
Ort: VHS Erdgeschoss Raum 10,
Gebühr: 16,00 €

Filzen für Kinder (7-9 Jahre) (2.0902)
Dozent/in: Fabienne Hunsinger,
Beginn: Do. 26.10.2023, Uhrzeit: 15:00 – 18:00 Uhr,
Termine: 1x donnerstags,
Ort: VHS Erdgeschoss Raum 10,
Gebühr: 16,00 €

Kundalini Yoga für Gesundheit, Körper, Geist und Seele (3.0115)
Dozent/in: Gabriela Bauer,
Beginn: Mo. 18.09.2023, Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr,
Termine: 12x montags,
Ort: VHS Untergeschoss Raum 18,
Gebühr: 135,00 €

Kundalini Yoga für Gesundheit, Körper, Geist und Seele (3.0116)
Dozent/in: Gabriela Bauer,
Beginn: Di. 19.09.2023, Uhrzeit: 19:00 – 20:30 Uhr,
Termine: 12x dienstags,
Ort: VHS Untergeschoss Raum 18,
Gebühr: 135,00 €

Autogenes Training (AT) nach Prof. J.H. Schultz (3.0117)
Dozent/in: Boguslawa Agnes Stelmach,
Beginn: Mo. 25.09.2023, Uhrzeit: 18:00 – 19:15 Uhr,
Termine: 8x montags,
Ort: VHS Obergeschoss Raum 8,
Gebühr: 76,00 €

Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach E. Jacobson (3.0118)
Dozent/in: Boguslawa Agnes Stelmach,
Beginn: Mo. 25.09.2023, Uhrzeit: 19:30 – 20:45 Uhr,
Termine: 8x montags,
Ort: VHS Obergeschoss Raum 8,
Gebühr: 76,00 €

Taiji Qi Gong - 18 Harmonische Übungen (3.0119)
Dozent/in: Boguslawa Agnes Stelmach,
Beginn: Mi. 27.09.2023, Uhrzeit: 19:30 – 20:45 Uhr,
Termine: 8x mittwochs,
Ort: VHS Obergeschoss Raum 8,
Gebühr: 76,00 €

Lach-Yoga, Lach-Geschichten und Lach-Therapie (3.0120)
Dozent/in: Rabea Thomas,
Beginn: Do. 28.09.2023, Uhrzeit: 09:00 – 10:00 Uhr,
Termine: 5x donnerstags,
Ort: VHS Obergeschoss Raum 8,
Gebühr: 45,00 €

Entspannungstag für Kinder von 4 - 6 Jahre (3.0121)
Dozent/in: Fabienne Hunsinger,
Beginn: Sa. 04.11.2023, Uhrzeit: 10:00 – 13:00 Uhr,
Termine: 1x samstags,
Ort: VHS Untergeschoss Raum 18,
Gebühr: 16,00 €

Entspannungstag für Kinder von 7 - 9 Jahre (3.0122)
Dozent/in: Fabienne Hunsinger,
Beginn: Sa. 04.11.2023, Uhrzeit: 14:00 – 17:00 Uhr,
Termine: 1x samstags,
Ort: VHS Untergeschoss Raum 18,
Gebühr: 16,00 €

Feldenkrais- Bewusstheit durch Bewegung (3.0123)
Dozent/in: Sonja Meurer,
Beginn: Mo. 13.11.2023, Uhrzeit: 09:00 – 10:00 Uhr,
Termine: 10x montags,
Ort: VHS Untergeschoss Raum 18,
Gebühr: 75,00 €

Krabbelkäfer - Bewegungs- und Entwicklungsförderung bei den ganz Kleinen (3.0234)
Dozent/in: Ramona Hönig,
Beginn: Mo. 18.09.2023, Uhrzeit: 09:00 – 10:00 Uhr,
Termine: 10x montags,
Ort: VHS Gymnastikraum,
Gebühr: 53,50 €

Zwergenstübchen für Kinder von 1 - 2 Jahre (3.0235)
Dozent/in: Ramona Hönig,
Beginn: Mo. 18.09.2023, Uhrzeit: 10:15 – 11:15 Uhr,
Termine: 10x montags,
Ort: VHS Gymnastikraum,
Gebühr: 53,50 €

Body-Workout (3.0236)
Dozent/in: Renate Dathe,
Beginn: Mo. 18.09.2023, Uhrzeit: 17:00 – 18:00 Uhr,
Termine: 12x montags,
Ort: VHS Gymnastikraum,
Gebühr: 64,00 €

Mach Dich fit! (3.0237)
Dozent/in: Renate Dathe,
Beginn: Mo. 18.09.2023, Uhrzeit: 18:00 – 19:00 Uhr,
Termine: 12x montags,
Ort: VHS Gymnastikraum,
Gebühr: 64,00 €

Pilates für den Rücken (3.0238)
Dozent/in: Patricia Schell,
Beginn: Mo. 18.09.2023, Uhrzeit: 19:15 – 20:30 Uhr,
Termine: 12x montags,
Ort: VHS Gymnastikraum,
Gebühr: 80,00 €

Allround-Fitness - Der gesunde Fitnessmix (3.0239)
Dozent/in: Ute Hermann,
Beginn: Di. 19.09.2023, Uhrzeit: 08:45 – 10:00 Uhr,
Termine: 15x dienstags,
Ort: VHS Gymnastikraum,
Gebühr: 100,00 €

Funktionsgymnastik (3.0240)
Dozent/in: Sandra Bühler,
Beginn: Di. 19.09.2023, Uhrzeit: 10:15 – 11:15 Uhr,
Termine: 15x dienstags,
Ort: VHS Gymnastikraum,
Gebühr: 80,00 €

Funktionsgymnastik (3.0241)
Dozent/in: Sandra Bühler,
Beginn: Di. 19.09.2023, Uhrzeit: 11:25 – 12:25 Uhr,
Termine: 15x dienstags,
Ort: VHS Gymnastikraum,
Gebühr: 80,00 €

Pilates für den Rücken (3.0242)
Dozent/in: Patricia Schell,
Beginn: Di. 19.09.2023, Uhrzeit: 19:00 – 20:15 Uhr,
Termine: 12x dienstags,
Ort: VHS Gymnastikraum,
Gebühr: 80,00 €

Funktionsgymnastik (3.0243)
Dozent/in: Sandra Bühler,
Beginn: Mi. 20.09.2023, Uhrzeit: 09:00 – 10:00 Uhr,
Termine: 15x mittwochs,
Ort: VHS Gymnastikraum,
Gebühr: 80,00 €

Zwergenstübchen für Kinder von 1 - 2 Jahre (3.0244)
Dozent/in: Ramona Hönig,
Beginn: Mi. 20.09.2023, Uhrzeit: 15:45 – 16:45 Uhr,
Termine: 10x mittwochs,
Ort: VHS Gymnastikraum,
Gebühr: 53,50 €

Straffer Bauch - starker Rücken (3.0245)
Dozent/in: Renate Dathe,
Beginn: Mi. 20.09.2023, Uhrzeit: 17:00 – 18:00 Uhr,
Termine: 12x mittwochs,
Ort: VHS Gymnastikraum,
Gebühr: 64,00 €

Bauch - Beine - Rücken - Po (3.0246)
Dozent/in: Renate Dathe,
Beginn: Mi. 20.09.2023, Uhrzeit: 18:00 – 19:00 Uhr,
Termine: 12x mittwochs,
Ort: VHS Gymnastikraum,
Gebühr: 64,00 €

HIIT-Mix (3.0247)
Dozent/in: Maya Molitor,
Beginn: Mi. 20.09.2023, Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr,
Termine: 12x mittwochs,
Ort: VHS Gymnastikraum,
Gebühr: 64,00 €

Pilates für Frauen und Männer (3.0248)
Dozent/in: Renate Dathe,
Beginn: Do. 21.09.2023, Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr,
Termine: 12x donnerstags,
Ort: VHS Gymnastikraum,
Gebühr: 64,00 €

Fitnesstraining für Frauen (3.0249)
Dozent/in: Tanja Rünzi,
Beginn: Do. 21.09.2023, Uhrzeit: 16:55 – 17:55 Uhr,
Termine: 12x donnerstags,
Ort: VHS Gymnastikraum,
Gebühr: 64,00 €

Fitnesstraining für Frauen (3.0250)
Dozent/in: Tanja Rünzi,
Beginn: Do. 21.09.2023, Uhrzeit: 18:00 – 19:00 Uhr,
Termine: 12x donnerstags,
Ort: VHS Gymnastikraum,
Gebühr: 64,00 €

Ganzkörpertraining (3.0251)
Dozent/in: Tanja Rünzi,
Beginn: Do. 21.09.2023, Uhrzeit: 19:05 – 20:05 Uhr,
Termine: 12x donnerstags,
Ort: VHS Gymnastikraum,
Gebühr: 64,00 €

Fitnesstraining für Frauen
(3.0252)
Dozent/in: Corinna Bayer,
Beginn: Fr. 22.09.2023, Uhrzeit: 09:00 – 10:00 Uhr,
Termine: 15x freitags,
Ort: VHS Gymnastikraum,
Gebühr: 80,00 €

Bodytoning für Einsteiger
(3.0253)
Dozent/in: Corinna Bayer,
Beginn: Fr. 22.09.2023, Uhrzeit: 10:15 – 11:15 Uhr,
Termine: 15x freitags,
Ort: VHS Gymnastikraum,
Gebühr: 80,00 €

Bewegungsschulung im Vorschulalter
(4 1/2 Jahre bis Schuleintritt) (3.0254)
Dozent/in: Ramona Hönig,
Beginn: Fr. 22.09.2023, Uhrzeit: 15:00 – 16:00 Uhr,
Termine: 10x freitags,
Ort: Anton-Leo-Schule, Turnhalle,
Gebühr: 53,50 €

Bewegungserlebnisse und Spiele für Mutter (oder Vater)
mit Kind (2 - 4 Jahre) (3.0255)
Dozent/in: Ramona Hönig,
Beginn: Fr. 22.09.2023, Uhrzeit: 16:15 – 17:15 Uhr,
Termine: 10x freitags,
Ort: Anton-Leo-Schule, Turnhalle,
Gebühr: 53,50 €

Eine Mitmachgeschichte für Kinder von 4 - 6 Jahre
(3.0256)
Dozent/in: Fabienne Hunsinger,
Beginn: Sa. 23.09.2023, Uhrzeit: 10:00 – 13:00 Uhr,
Termine: 1x samstags,
Ort: VHS Untergeschoss Raum 18,
Gebühr: 16,00 €

ANTARA® - gesunder Rücken
(3.0257)
Dozent/in: Heike Sengstake,
Beginn: Fr. 29.09.2023, Uhrzeit: 09:00 – 10:00 Uhr,
Termine: 15x freitags,
Ort: VHS Untergeschoss Raum 18,
Gebühr: 80,00 €

Schwimmkurs für Kinder (5 - 10 Jahre)
(3.0258)
Dozent/in: Axel und Angela Szymaniak,
Beginn: Sa. 04.11.2023, Uhrzeit: 09:00 – 10:00 Uhr,
Termine: 8x samstags,
Ort: Aqualon Bad Säckingen,
Gebühr: 96,00 €

Zumba (3.0261)
Dozent/in: Nadine Hottinger,
Beginn: Fr. 22.09.2023, Uhrzeit: 17:00 – 18:00 Uhr,
Termine: 12x freitags,
Ort: VHS Untergeschoss Raum 18,
Gebühr: 64,00 €

Deutsch als Fremdsprache Intensivkurs A1 (4.0473)
Dozent/in: Astrid Sabitzer,
Beginn: Di. 12.09.2023, Uhrzeit: 16:00 – 17:30 Uhr,
Termine: 30x dienstags und donnerstags,
Ort: VHS Untergeschoss Raum 16,
Gebühr: 240,00 €

Deutsch als Fremdsprache Intensivkurs B1 (4.0474)
Dozent/in: Astrid Sabitzer,
Beginn: Mo. 11.09.2023, Uhrzeit: 17:45 – 20:00 Uhr,
Termine: 30x montags und mittwochs,
Ort: VHS Untergeschoss Raum 16,
Gebühr: 360,00 €

Deutsch als Fremdsprache Konversationskurs B2/C1 Niveau (4.0475)
Dozent/in: Astrid Sabitzer,
Beginn: Mi. 13.09.2023, Uhrzeit: 16:00 – 17:30 Uhr,
Termine: 15x mittwochs,
Ort: VHS Untergeschoss Raum 16,
Gebühr: 120,00 €

Deutsch als Fremdsprache Intensivkurs A2 (4.0476)
Dozent/in: Astrid Sabitzer,
Beginn: Di. 12.09.2023, Uhrzeit: 17:45 – 20:00 Uhr,
Termine: 30x dienstags und donnerstags,
Ort: VHS Untergeschoss Raum 16,
Gebühr: 360,00 €

Deutsch als Fremdsprache B 2.2 (4.0477)
Dozent/in: Astrid Sabitzer,
Beginn: Fr. 15.09.2023, Uhrzeit: 17:45 – 20:00 Uhr,
Termine: 15x freitags,
Ort: VHS Untergeschoss Raum 16,
Gebühr: 180,00 €

Deutsch als Fremdsprache A 1.2 Intensivkurs (4.0478)
Dozent/in: Lothar Gatti,
Beginn: Mo. 18.09.2023, Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr,
Termine: 30x montags und mittwochs,
Ort: Scheffel-Gymnasium Zimmer 1.05,
Gebühr: 240,00 €

Deutsch als Fremdsprache B 1.1 Intensivkurs (4.0479)
Dozent/in: Lothar Gatti,
Beginn: Di. 19.09.2023, Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr,
Termine: 30x dienstags und donnerstags,
Ort: Scheffel-Gymnasium Zimmer 1.05,
Gebühr: 240,00 €

Deutsch als Fremdsprache B2.1 (4.0480)
Dozent/in: Lydia Flato,
Beginn: Di. 19.09.2023, Uhrzeit: 18:00 – 20:15 Uhr,
Termine: 12x dienstags,
Ort: VHS Erdgeschoss Raum 9,
Gebühr: 144,00 €

Deutsch als Fremdsprache C1.1 (4.0481)
Dozent/in: Lydia Flato,
Beginn: Do. 21.09.2023, Uhrzeit: 18:00 – 20:15 Uhr,
Termine: 12x donnerstags,
Ort: VHS Erdgeschoss Raum 9,
Gebühr: 144,00 €

Vorbereitung auf die TELC Prüfung Niveau B2 (4.0482)
Dozent/in: Lothar Gatti,
Beginn: Fr. 22.09.2023, Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr,
Termine: 15x freitags,
Ort: Scheffel-Gymnasium Zimmer 1.05,
Gebühr: 120,00 €

English for Tourists (4.0605)
Dozent/in: Robin Pasche,
Beginn: Di. 26.09.2023, Uhrzeit: 13:30 – 15:45 Uhr,
Termine: 12x dienstags,
Ort: VHS Untergeschoss Raum 16,
Gebühr: 144,00 €

English A1.2 (4.0606)
Dozent/in: Marika Bini,
Beginn: Mi. 27.09.2023, Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr,
Termine: 12x mittwochs,
Ort: Scheffel-Gymnasium Zimmer 1.04,
Gebühr: 90,00 €

English B1.2 + Conversation (4.0610)
Dozent/in: Cornelia Hanske,
Beginn: Mo. 18.09.2023, Uhrzeit: 10:15 – 11:45 Uhr,
Termine: 15 x montags,
Ort: VHS Untergeschoss Raum 15,
Gebühr: 120,00 €

Englisch A 2.1 (4.0611)
Dozent/in: Cornelia Hanske,
Beginn: Di. 19.09.2023, Uhrzeit: 17:15 – 18:45 Uhr,
Termine: 15 x dienstags,
Ort: VHS Untergeschoss Raum 15,
Gebühr: 120,00 €

English for Tourists + Seniors A2.2/B1.1
(4.0612)
Dozent/in: Cornelia Hanske,
Beginn: Do. 21.09.2023, Uhrzeit: 10:15 – 11:45 Uhr,
Termine: 15 x donnerstags,
Ort: VHS Untergeschoss Raum 18,
Gebühr: 120,00 €

Italienisch A1.1
(4.0903)
Dozent/in: Marika Bini,
Beginn: Mo. 25.09.2023, Uhrzeit: 19:00 – 20:30 Uhr,
Termine: 12x montags,
Ort: Scheffel-Gymnasium Zimmer 1.04,
Gebühr: 90,00 €

Italienisch A1.2
(4.0904)
Dozent/in: Marika Bini,
Beginn: Di. 26.09.2023, Uhrzeit: 19:00 – 20:30 Uhr,
Termine: 12x dienstags,
Ort: Scheffel-Gymnasium Zimmer 1.04,
Gebühr: 90,00 €

Japanisch A2.2
(4.1001)
Dozent/in: Monika Bruttel,
Beginn: Mo. 04.12.2023, Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr,
Termine: 10x montags,
Ort: online,
Gebühr: 80,00 €

Japanisch Fortgeschrittene A2.1
(4.1002)
Dozent/in: Monika Bruttel,
Beginn: Mo. 04.12.2023, Uhrzeit: 19:30 – 21:00 Uhr,
Termine: 10x montags,
Ort: online,
Gebühr: 80,00 €

Japanisch für Anfänger- Schnupperkurs zum Kennenlernen (4.1003)
Dozent/in: Monika Bruttel,
Beginn: Di. 05.12.2023, Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr,
Termine: 10x dienstags,
Ort: Scheffel-Gymnasium Zimmer 1.03,
Gebühr: 80,00 €

Japanisch für Fortgeschrittene A1.2
(4.1004)
Dozent/in: Monika Bruttel,
Beginn: Di. 05.12.2023, Uhrzeit: 19:30 – 21:00 Uhr,
Termine: 10x dienstags,
Ort: Scheffel-Gymnasium Zimmer 1.03,
Gebühr: 80,00 €

Spanisch B1 (4.2205)
Dozent/in: Clara Garabato-Gonzalez,
Beginn: Di. 19.09.2023, Uhrzeit: 10:30 – 12:00 Uhr,
Termine: 15x dienstags,
Ort: VHS Untergeschoss Raum 15,
Gebühr: 120,00 €

Spanisch A1.2 (4.2206)
Dozent/in: Clara Garabato-Gonzalez,
Beginn: Di. 19.09.2023, Uhrzeit: 18:30 – 20:00 Uhr,
Termine: 15x dienstags,
Ort: VHS Erdgeschoss Raum 10,
Gebühr: 120,00 €

Spanisch A1.1 (4.2207)
Dozent/in: Joyce Vidal Wuts,
Beginn: Do. 21.09.2023, Uhrzeit: 18:30 – 20:00 Uhr,
Termine: 15x donnerstags,
Ort: VHS Untergeschoss Raum 17,
Gebühr: 120,00 €

Excel Einsteiger / Auffrischer (5.0102)
Dozent/in: Michael Fritz,
Beginn: Mo. 09.10.2023, Uhrzeit: 19:00 – 22:00 Uhr,
Termine: 3x montags,
Ort: VHS Erdgeschoss Raum 11,
Gebühr: 163,00 €

PowerPoint (5.0103)
Dozent/in: Michael Fritz,
Beginn: Mi. 11.10.2023, Uhrzeit: 19:00 – 22:00 Uhr,
Termine: 2x mittwochs,
Ort: VHS Erdgeschoss Raum 11,
Gebühr: 116,00 €

Outlook (5.0104)
Dozent/in: Michael Fritz,
Beginn: Di. 17.10.2023, Uhrzeit: 19:00 – 21:00 Uhr,
Termine: 2x dienstags,
Ort: VHS Erdgeschoss Raum 11,
Gebühr: 82,00 €

Computerkurs für echte Anfänger/innen (5.0105)
Dozent/in: Michael Fritz,
Beginn: Di. 07.11.2023, Uhrzeit: 19:00 – 22:00 Uhr,
Termine: 3x dienstags,
Ort: VHS Erdgeschoss Raum 11,
Gebühr: 163,00 €

Computerkurs für echte Anfänger/innen (5.0106)
Dozent/in: Michael Fritz,
Beginn: Di. 07.11.2023, Uhrzeit: 08:30 – 11:30 Uhr,
Termine: 3x dienstags,
Ort: VHS Erdgeschoss Raum 11,
Gebühr: 163,00 €

Excel Datenanalyse (5.0107)
Dozent/in: Michael Fritz,
Beginn: Mi. 08.11.2023, Uhrzeit: 19:00 – 22:00 Uhr,
Termine: 2x mittwochs,
Ort: VHS Erdgeschoss Raum 11,
Gebühr: 116,00 €

Windows 11 (5.0108)
Dozent/in: Michael Fritz,
Beginn: Mo. 13.11.2023, Uhrzeit: 19:00 – 22:00 Uhr,
Termine: 1x montags,
Ort: VHS Erdgeschoss Raum 11,
Gebühr: 68,00 €

Tastaturschreiben – heute (5.0109)
Dozent/in: Michael Fritz,
Beginn: Di. 14.11.2023, Uhrzeit: 16:45 – 18:15 Uhr,
Termine: 5x dienstags,
Ort: VHS Erdgeschoss Raum 11,
Gebühr: 92,00 €

Word Seriendruck (5.0110)
Dozent/in: Michael Fritz,
Beginn: Mo. 20.11.2023, Uhrzeit: 19:00 – 22:00 Uhr,
Termine: 2x montags,
Ort: VHS Erdgeschoss Raum 11,
Gebühr: 116,00 €

Excel Aufbau (5.0111)
Dozent/in: Michael Fritz,
Beginn: Mi. 29.11.2023, Uhrzeit: 19:00 – 22:00 Uhr,
Termine: 3x mittwochs,
Ort: VHS Erdgeschoss Raum 11,
Gebühr: 163,00 €

Eigene Fotobücher gestalten (5.0112)
Dozent/in: Michael Fritz,
Beginn: Mo. 04.12.2023, Uhrzeit: 08:30 – 11:30 Uhr,
Termine: 1x montags,
Ort: VHS Erdgeschoss Raum 11,
Gebühr: 58,00 €

Eigene Fotobücher gestalten (5.0113)
Dozent/in: Michael Fritz,
Beginn: Mo. 04.12.2023, Uhrzeit: 19:00 – 22:00 Uhr,
Termine: 1x montags,
Ort: VHS Erdgeschoss Raum 11,
Gebühr: 58,00 €

Word Einsteiger / Auffrischer (5.0114)
Dozent/in: Michael Fritz,
Beginn: Di. 05.12.2023, Uhrzeit: 08:30 – 11:30 Uhr,
Termine: 3x dienstags,
Ort: VHS Erdgeschoss Raum 11,
Gebühr: 163,00 €

Word Einsteiger / Auffrischer
(5.0115)
Dozent/in: Michael Fritz,
Beginn: Di. 05.12.2023, Uhrzeit: 19:00 – 22:00 Uhr,
Termine: 3x dienstags,
Ort: VHS Erdgeschoss Raum 11,
Gebühr: 163,00 €

Excel PowerQuery
(5.0116)
Dozent/in: Michael Fritz,
Beginn: Do. 07.12.2023, Uhrzeit: 19:00 – 22:00 Uhr,
Termine: 2x donnerstags,
Ort: VHS Erdgeschoss Raum 11,
Gebühr: 116,00 €

Resilienz und Selbstbehauptungskurs
(1.0601)
Dozent/in: Fabienne Hunsinger,
Beginn: Sa. 20.01.2024, Uhrzeit: 10:00 – 13:00 Uhr,
Termine: 2 Termine (Samstag und Sonntag),
Ort: VHS Gymnastikraum,
Gebühr: 32,00 €

Kundalini Yoga für Gesundheit, Körper, Geist und Seele
(3.0101)
Dozent/in: Gabriela Bauer,
Beginn: Mo. 08.01.2024, Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr,
Termine: 8x montags,
Ort: VHS Untergeschoss Raum 18,
Gebühr: 90,00 €

Kundalini Yoga für Gesundheit, Körper, Geist und Seele
(3.0102)
Dozent/in: Gabriela Bauer,
Beginn: Di. 09.01.2024, Uhrzeit: 19:00 – 20:30 Uhr,
Termine: 8x dienstags,
Ort: VHS Untergeschoss Raum 18,
Gebühr: 90,00 €

Schwimmkurs für Kinder (5 - 10 Jahre)
(3.0201)
Dozent/in: Axel und Angela Szymaniak,
Beginn: Sa. 13.01.2024, Uhrzeit: 09:00 – 10:00 Uhr,
Termine: 8x samstags,
Ort: Aqualon Bad Säckingen,
Gebühr: 96,00 €

Excel Einsteiger / Auffrischer
(5.0117)
Dozent/in: Michael Fritz,
Beginn: Di. 09.01.2024, Uhrzeit: 08:30 – 11:30 Uhr,
Termine: 3x dienstags,
Ort: VHS Erdgeschoss Raum 11,
Gebühr: 163,00 €

Excel Einsteiger / Auffrischer (5.0118)
Dozent/in: Michael Fritz,
Beginn: Di. 09.01.2024, Uhrzeit: 19:00 – 22:00 Uhr,
Termine: 3x dienstags,
Ort: VHS Erdgeschoss Raum 11,
Gebühr: 163,00 €

Ordnung auf dem Computer halten (5.0119)
Dozent/in: Michael Fritz,
Beginn: Mo. 15.01.2024, Uhrzeit: 19:00 – 22:00 Uhr,
Termine: 2x montags,
Ort: VHS Erdgeschoss Raum 11,
Gebühr: 116,00 €

Outlook (5.0120)
Dozent/in: Michael Fritz,
Beginn: Mi. 17.01.2024, Uhrzeit: 19:00 – 21:00 Uhr,
Termine: 2x mittwochs,
Ort: VHS Erdgeschoss Raum 11,
Gebühr: 82,00 €

BERNAU
Katholisches Bildungswerk Bernau

Leitung: Anne Gerstner
Dorfstr. 14B
79872 Bernau im Schwarzwald
Tel.: 01725 / 810 215
Fax: 07675 / 928 977
Mail: anne_gerstner@gmx.de

und Monika Baur
Kirchenrainhof
Hofstr. 8
79872 Bernau im Schwarzwald
Tel.: 07675 / 15 31
Fax: 07675 / 929 456
Mail: Monika_Baur@web.de

Vorträge und Filmvorführungen

November
Reiseimpressionen mit Bildvortrag
„Rund um die Seiser Alm“
Referent: Rainer Springhorn, Bernau

4. Dezember 2023
„Rabbi Wolff“ – ein Gentleman vor dem Herrn.
Filmvorführung um 19:30 Uhr

18. März 2024
„Ratschläge und Erkenntnisse der Hl. Hildegard von Bingen – von der Heilkraft unserer Nahrungsmittel.“
Referentin: Maria Magdalena Müller, Veda-Energeticum, Ibach
Beginn: 19:30 Uhr

Kurse und Seminare

ab 12./14. September 2023
Yoga-Kurse
dienstags: 18:15 Uhr und 19:30 Uhr, donnerstags: 8:45 Uhr und 10 Uhr (8 Abende)
Leitung: Sonja Baur, Yogalehrerin, Physiotherapeutin, Bernau

ab 27. September 2023
Yoga-Kurse
mittwochs: 10:30 Uhr und 19 Uhr (8 Abende)
Leitung: Martina Bauer, Yogaübungsleiterin, Bernau

13. Oktober – 3. November 2023
Trachtensticken
freitags von 14 – 18 Uhr
Leitung: Anita Ellinger, Bernau

6. – 9.November 2023
Yoga-Meditationsseminar
Leitung: Pater Gilbert Carlo SVD, Steyler Missionar
Bombay, Indien

20. – 24. November 2023
Besinnungstage in Hegne am Bodensee
Leitung: Pater Martin OSB, Kloster Beuron

22. Februar 2024
Fasten nach der Hl. Hildegard von Bingen
Ort: Ibach
Leitung: Maria Magdalena Müller, Veda-Energeticum, Ibach
Weitere Termine: 26.2./29.2./4.3./7.3./11.3.

21. Februar – 24. April 2024
Yoga-Kurse
mittwochs: 10:30 Uhr und 20 Uhr
(8 Abende)
Leitung: Martina Bauer, Yogaübungsleiterin, Bernau

ab März 2024
Yoga-Kurse
dienstags: 18:45 und 19:30 Uhr, donnerstags: 8:45 und 10 Uhr
Leitung: Sonja Baur, Yogalehrerin, Physiotherapeutin, Bernau

ab 12. September 2023 ganzjährig
Tanzen ab der Lebensmitte
in 14tägigem Rhythmus, dienstags: 17 Uhr
Leitung: Wilma König, Bernau

ab 12. September 2023 ganzjährig
Die Bibel im Gespräch
immer dienstags 15 Uhr
Ort: Pfarrhaus Bernau
Leitung: Pater Slawo

Organisatorische Hinweise:

Die Vorträge, Kurse und Seminare finden, wenn nicht anders ausgeschrieben, im Kath. Pfarrheim in Bernau statt.
Aktuelle Hinweise werden auch im Bernauer Mitteilungsblatt bekannt gegeben.
Für weitere Informationen geben die beiden Ansprechpartner des Kath. Bildungswerkes gerne Auskunft.

DOGERN
Katholisches Bildungswerk Dogern

Leitung: Dr. Horst Lickert
Tannenstr. 16
79761 Waldshut-Tiengen
Tel.: 07751 / 13 95
Mail: Dr.Horst.Lickert@t-online.de

Die genauen Termine und Veranstaltungsorte werden im Gemeindemitteilungsblatt und in der Tagespresse veröffentlicht.

EGGINGEN
Volkshochschule Eggingen

Leitung: Susanne Kaemmer
Gemeinde Eggingen
Bürgerstraße 7
79805 Eggingen
Tel.: 07746 / 920 212
Fax: 07746 / 920 250
Mail: s.kaemmer@eggingen.de
www.eggingen.de

Kurse

Line-Dance für alle Altersgruppen
Leitung: Cornelia Pulito, 10 Vormittage, 9:00 – 10:00 Uhr
Vereinsheim „Am Kanal"
Kosten: 60,00 Euro
Mindestteilnehmer: 6 Personen
Beginn: Voraussichtlich Mittwoch, 13.09.2023 (Genauer Termin wird auf unserer Homepage und in den örtl. Mitteilungsblättern / Presse bekanntgegeben.)
Anmeldung: Cornelia Pulito, Tel: 07746 / 26 15

Blockflöte und Gitarre für Kinder, Anfänger und Fortgeschrittene
Leitung: Sabine Maier-Jaerke,
Kosten: Gitarre: 40,00 Euro jeweils für 10 Übungsstunden,
Beginn: Voraussichtlich Mitte September, Pfarrsaal Eggingen
Anmeldung: Sabine Maier-Jaerke, Tel: 0174 / 320 60 08
(Genauer Termin mit Hinweisen zur Anmeldung wird auf unserer Homepage und in den örtl. Mitteilungsblättern/Presse bekanntgegeben.)

Weitere Kurse und Veranstaltungen werden auf der Homepage im Amtsblatt der Gemeinde und in der örtlichen Presse veröffentlicht.

GRAFENHAUSEN
Katholisches Bildungswerk Grafenhausen

Leitung: Sylvia Winterhalter
Dorfblickstr. 9
79865 Grafenhausen
Tel.: 07748 / 910 46
Mail: sylvia.winterhalter@t-online.de

und Gaby Willmann
Talblickweg 21
79865 Grafenhausen
Tel.: 07748 / 666
Mail: gawillma1@gmx.de

YOGA
Montags 17:30 – 18:45 Uhr Beginn 18.9 oder 25.9.
Im Pfarrkeller Grafenhausen. Mit Yogalehrerin Susanne Kundt.
10x für 60€.
Ich unterrichte eine Mischung aus Sivananda-, Vinyasa-, Ashtanga-, Kundalini-und Power-Yoga um Seele, Geist und Körper in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen. Yoga ist ein aus Indien stammendes, ca. 5000 Jahre altes, ganzheitliches Übungssystem zur Erhaltung und Verbesserung unseres natürlichen Gesundheitszustandes.. Yoga ist die beste Prophylaxe für das eigene gesunde Leben. Namaste!
Das erste Mal schnuppern ist kostenfrei. Kenntnisse sind nicht erforderlich
Anmeldung bei: sylvia.winterhalter@t-online.de

Mit Yoga leichter durch die Wechseljahre
Freitag 22.September. 1 Termin, abends
Im Pfarrkeller Grafenhausen
Mit Yogalehrerin Ingrid Hirzle
Infos bei sylvia.winterhalter@t-online.de

Eltern-Kind-Turnen
ab Ende September 2023
In der Schwarzwaldhalle Grafenhausen
für Kinder von ca. 1,5 - 3 Jahren mit Elternteil.
Info und Anmeldung bei Tina Maria Schulz
tinamari@gmx.de oder 929 1984

Kinderturnen
Donnerstag Nachmittags
In der Schwarzwaldhalle Grafenhausen
1. Gruppe: 3-5 Jahre
2. Gruppe: 5-7 Jahre.
Infos bei sylvia.winterhalter@t-online.de

Weitere Programmpunkte sind in Planung und werden mit allen Infos im Programmheft des Bildungswerkes, in den Gemeindeblättern, im Pfarrblatt und den Zeitungen bekannt gegeben. Infos gerne auch bei den örtlichen Bildungswerkleiterinnen.

HOHENTENGEN
Volkshochschule Hohentengen

Leitung: Kuno Mai
Herdernerstr. 12
79801 Hohentengen
Tel.: 07742 / 62 55
Mail: kunomai@gmx.de

Programm 2023/24

Englisch für leicht Fortgeschrittene
Leitung: Merve Kamay.
Beginn: Dienstag,12.September 2023 von 18:15 – 19:45 Uhr
Anmeldung unter E-mail: kamaymerve@gmail.com

Englisch Konversation
Leitung: Merve Kamay
Beginn: Dienstag,12.September 2023 von 20:00 – 21:30 Uhr
Kursinhalte: Alltagsgespräche, Wortschatzerweiterungen, Auffrischung grammatikalischer Kenntnisse, Lektüre und aktuelle Medienberichte.
Anmeldung unter obiger E-Mail-Adresse

Französisch für Anfänger
Leitung: Anne Benz,Tel.: 07742 / 853 11
Beginn: Mittwoch, 20.September 2023 von 19:00 – 20:30 Uhr

Französisch Konversation
Leitung: Anne Benz, Tel.: 07742 / 853 11
Beginn: Donnerstag, 21.September 2023 von 19:00 – 20:30 Uhr
Dann weiter: immer einmal im Monat in Absprache mit den Teilnehmern.
Geboten wird: ein Lesekreis, verbunden mit Vokabelspielen und Grammatikübungen.
Gebühr pro Abend: 8.- Euro.

Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen
Leitung: Carmela Pacino,Tel.: 0151 / 647 528 98
Beginn: Donnerstag, 21.September 2023 von 18:00 – 19:00 Uhr
Buch: Espresso 1 ab Lektion 2

Italienisch Konversation
Leitung: Carmela Pacino,Tel.: 0151 / 647 528 98
Beginn: Donnerstag, 21.September 2023 von 19:00 – 20:30 Uhr
Wir werden Lektüre bearbeiten und Grammatik vertiefen.

Spanisch für absolute Anfänger
Leitung: Marcela Rieck, Fachqualifikation: für Spanisch öffentlich bestellte und allgemein beeidigte Übersetzerin.
Ziel dieses Kurses ist, sich im Urlaub verständigen zu können.
Wir lernen mit neuen Methoden, Videos, Online-Übungen, und, und, und.

Dieser Kurs findet über die Videokonferenz-Plattform ZOOM statt. Sie benötigen einen Computer, Laptop oder Tablet mit Internetzugang sowie Lautsprecher, um am Online-Kurs teilzunehmen.
Anmeldung bei Kuno Mai unter Ihrer E-Mail Adresse.
Zwei Tage vor Kursbeginn bekommen die angemeldeten Teilnehmer von Frau Rieck per Mail den jeweiligen Link zur Teilnahme am Kurs.

Kinderturnen, Spiel, Spaß, Bewegung
Leitung: Sabine Gems-Thoma, Tel.: 07742 / 79 72
Diese beliebten Turnkurse für Kinder ab 4 Jahren können wieder stattfinden, nachdem die Renovierungsarbeiten in der Mehrzweckhalle abgeschlossen sind.
Die genauen Kursdaten werden im Gemeindemitteilungsblatt Ende August veröffentlicht.

Konditionstraining Fit Mix
Leitung: Maria Sigg, Tel.: 07742 / 61 63
Beginn; Montag, 11.September 2023 von 19:00 – 20:00 Uhr
Dieser Kurs bringt Vorteile für die gesamte Bewegungsmuskulatur.
Dieser Kurs findet in der neuen Gymnastikhalle der Schule statt.

Patchwork
Leitung: Erika Schweizer und Inge Rometsch, Tel.: 07742 / 57 79
Beginn: 30.September 2023 ab 9:00 Uhr im Textilwerkraum der Schule. Dann immer wieder am letzten Samstag eines Monats.

Rückenfit
Leitung: Marlies Janssen, Tel.: 07742 / 63 98
Beginn: Kurs 1: Montag,11.September 2023 von
18:45 – 19:45 Uhr
Beginn: Kurs 2: Montag,11.September 2023 von
20:00 – 21:00 Uhr
Wir machen Übungen zur Förderung und Erhaltung der Wirbelsäule durch Lösungs- und Entspannungsübungen.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Socken und bequeme Kleidung

Yoga bei Patricia Sopa
Leitung: Patricia Sopa, Tel.: 0157 / 340 409 93
Beginn: Dienstag, 19.September 2023 von 19:00 – 20:00 Uhr
Patricia möchte mit euch Yoga üben und dabei sowohl den Körper als auch den Geist ansprechen: mit Anspannung und Entspannung, Übungen für Kraft und Flexibilität sowie mit der einen oder anderen Inspiration für ein bewusstes und zufriedenes Leben.
Bitte mitbringen: möglichst rutschfeste Matte, bequeme Sportkleidung, warmen Pulli, warme Socken und, falls vorhanden, ein Sitz- oder Meditationskissen.

Yoga-nach indischen Elementen
Leitung: Thitima Strittmatter, in Indien ausgebildete Yogalehrerin
Beginn: Freitag, 22.September 2023 von 19:00 – 20:30 Uhr
Bitte mitbringen: Matte, Yogablock, Yogagurt, falls vorhanden.
Anmeldung unter E-mail: annthitima2002@Yahoo.com

Koch- und Backkurs für Grundschüler (4.Klasse)
Leitung: Monika Bader, Tel.: 07742 / 926 09 02
Beginn: Freitag, den 29.September 2023 ab 16:00 Uhr in der Schulküche der Gemeinschaftsschule Rheintal in Hohentengen.

Allgemeines zu den Kursen
Diese finden in den Räumen der Gemeinschaftsschule Rheintal in Hohentengen statt.
Anmeldungen sind an den jeweiligen Kursleiter zu richten, wenn die Tel.-nummer oder E-Mail Adresse angegeben ist; ansonsten erfolgt die Anmeldung bei Kuno Mai, Leiter der VHS Hohentengen.
Die Kursgebühren betragen in der Regel 50,- Euro für Erwachsene und 30,- Euro für Kinder und Jugendliche.
Die Gebühr ist am ersten Kursabend beim Kursleiter zu entrichten.
Bei den Sprachkursen mit weniger als acht Teilnehmern erhöht sich die Gebühr in Absprache mit den Teilnehmern.
Ein Kurs umfasst in der Regel 20 Unterrichtsstunden à 45 Minuten, 15 Unterrichtsstunden à 60 Minuten oder 10 Unterrichtsstunde à 90 Minuten.
Bei Fragen und Anregungen wenden Sie sich bitte an Kuno Mai, Leiter der Volkshochschule Hohentengen.

HOTZENWALD
Katholisches Bildungswerk Hotzenwald

Leitung: Alfred R. Laffter
Kaisermatte 41
79733 Görwihl
Tel.: 07754 / 929 24 94
Mail: laffter@outlook.de
www.wendelinus-hw.de

Ort und Zeit der Veranstaltungen entnehmen Sie bitte dem Wendelinusboten oder der Tagespresse

Vorträge

Rechtsanwalt Christian Schürmann
„Wann ist der Mensch ein Mensch – Die Würde des Menschen ist unantastbar“
4. Quartal 2023
Zeit und Ort: siehe Wendelinusbote und Tagespresse

Rechtsanwalt Christian Schürmann
- Patientenverfügung
- Betreuungsverfügung / Vollmacht
- Testament
2. Quartal 2024
Zeit und Ort: siehe Wendelinusbote und Tagespresse

„Gesund durch das Jahr mit Naturheilmitteln der Hl. Hildegard von Bingen“.
Wie wir durch Hildegard-Ernährung und Naturheilmittel unser Immunsystem stärken, und Krankheiten behandeln, erfahren Sie in diesem Vortrag.
Referentin: Iris Fischer, Gesundheitsberaterin nach Hildegard von Bingen.
Umrahmt wird der Vortrag mit Harfenmusik von Peter Szczotok.
17. März 2023; 18:00 Uhr
Pfarrsaal Herrischried

„Räuchern in der Zeit zwischen den Jahren – Die Raunächte“
An diesem Abend tauchen sie ein in die Tradition der Raunächte. Sie lernen bekannte und vielleicht neue Bräuche kennen. Welche Pflanzen gehören in diese besondere Zeit? Welche Bedeutung hat das Räuchern und welche Techniken gibt es?
Referentin: Martina Keller, Homöopathin aus Löffingen.
17. November 2023; 16:00 Uhr
Pfarrsaal Herrischried

Gesund und Leben

Urologische Vorsorge und Leitsymptome
Dr. med. Axel Röpke
3. Quartal 2023
Pfarrsaal St. Martin, Görwihl

UNKRAUT - HEILKRAUT - LEBENSMITTEL
Wildpflanzen auf den Teller und in die Hausapotheke!
Wir wollen bekannte und auch weniger bekannte Pflanzen bestimmen.
Praktisch sehen, wie wir sie einsetzen können.
Immunsystem stabilisieren, Grippe abwehren? Kein Problem!
Vitamine und Mineralien aus der Natur? Jede Menge!
Christel Schürmann
2. Quartal 2023; 19:00 Uhr
Pfarrsaal St. Martin, Görwihl

Hummeln – unterschätzte Bestäuber
Die ganze Welt spricht vom Bienensterben, doch was ist mit den Hummeln?
Sarah Adelmann
in Kooperation mit NABU Görwihl
4. Quartal 2023; 19:00 Uhr
Pfarrsaal St. Martin, Görwihll

Lesungen

„Kraftorte im südlichen Schwarzwald“
Lesung und Bildvortrag
Birgit-Cathrin Duval
3. Quartal 2023 19:00 Uhr
Pfarrsaal St. Martin, Görwihl

Die Uhrmacher der Königin
Lesung
Ralf H. Dorweiler
05.04.2023; 19:00 Uhr
Pfarrsaal St. Martin, Görwihl

„Sagenhafter Hotzenwald“
Sandhya Hasswani
1. Quartal 2024; 19:00 Uhr
Pfarrsaal St. Martin, Görwihl

„Salpeterer“
Norbert Lüttin
4. Quartal 2023; 19:00 Uhr
Pfarrsaal St. Martin, Görwihl

Der Hotzenwälder liebt Raufhändel und ist der Bildung fern
Ein nicht ganz ernst gemeinter Streifzug durch 300 Jahre “Analyse“ der Zeitgenossen über die Hotzenwälder und Hauensteiner. Paul Eisenbeis, Victor von Scheffel, Jakob Ebner, Joseph Bader und andere sowie verschiedene Tageszeitungen berichten über Begebenheiten und die Eigenheiten der Hauensteiner.
Vortrag und Lesung
Gerhard Krug
2. März 2023; 19:00 Uhr
Pfarrsaal St. Martin, Görwihl

Vorträge und Lesungen in Planung 2023 / 2024

Termine in der Tagespresse

Nähen
mit Christel Schmidt (Telefon 07754 / 17 37)
Mittwochnachmittag, 14:30 – 7:30 Uhr
Rickenbach-Willaringen
Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse und dem Wendelinusbote

„Hanna Arendt und Karl Jaspers“
Vortrag und Lesung
Dr. Ingeborg Gleichauf

„Weltwinde“
Vortrag und Lesung
Svenja Groschupp

„Via Habsburg“
Auf den Spuren einer europäischen Dynastie
Lesung und Bildvortrag
Hubert Matt-Willmatt

Bildungsfahrt 2023
„Cinque Terre Italien“
Info bei Reiseleitung Alfred R. Laffter
Reiseveranstalter:
Fa. Schröger, Görwihl-Hartschwand

Bildungsfahrt 2023
Wallfahrt
Maria Einsiedeln CH
02.09.2023
in Kooperation mit dem „Seniorenkreis Silberperlen“
Info bei Reiseleitung Alfred R. Laffter
Reiseveranstalter:
Fa. Schröger, Görwihl-Hartschwand

Bildungsfahrt 2024
Rom
Info bei Reiseleitung Alfred R. Laffter
Reiseveranstalter:
Fa. Schröger, Görwihl-Hartschwand

Musik

Gitarren Konzert
Geatano Siino
4. Quartal 2023
Kirche St. Bartholomäus, Görwihl

Görwihler Kultursommer
19.08. – 27.08.2023
Veranstaltungen bitte dem Flyer bzw. Mitteilungsblätter oder Tagespresse entnehmen.

Glauben, Soziales und Lebenshilfe

Röm.-kath. Kirchengemeinde Hotzenwald St. Wendelinus für Görwihl, Herrischried und Rickenbach
- Pfarrer Bernhard Stahlberger -
Kirchstraße 6
79733 Görwihl
Telefon 07754 / 237
Fax: 07754 / 919 420
Bernhard.Stahlberger@wendelinus-hw.de

Lebens- und Glaubensgespräch I
mit Pfarrer Bernhard Stahlberger
„Z`Obed i de Chille"
Die Glaubensgesprächskreise sind in der Regel am;
1. Mittwoch des Monates im Pfarrhaus Görwihl
Beginn: 19:00 Uhr
2. Mittwoch im Pfarrhaus Rickenbach
Beginn 18:00 Uhr
Termine: Wendelinusbote oder www.wendelinus-hw.de.

Glaubensgespräche
„Über Gott und die Welt"
Diakon Günter Kaiser
Monatlich
Termine: siehe Wendelinusbote und Tagespresse

Kirchengemeinde & Pfarrei St. Wendelin Hotzenwald
für Görwihl, Herrischried und Rickenbach
- Pfr. Bernhard Stahlberger -

Kirchstraße 6
79733 Görwihl

Tel. 07754/237
Fax. 07754/919420
Bernhard.Stahlberger@ wendelinus-hw.de

Erzdiözese Freiburg
Kath. Kirchengemeinde
St. Wendelin

Hobby

KATH. BÜCHEREI
ST. BARTHOLOMÄUS, GÖRWIHL
Görwihl, Kirchstraße 1
Telefon: 0152 / 265 316 16
buecherei@wendelinus-hw.de
www.bücherei-görwihl.de
Öffnungszeiten:
Dienstag 09:00 – 11:00 Uhr
Donnerstag 16:00 – 18:30 Uhr
jeden ersten Samstag im Monat von 9:00 – 11:00 Uhr

www-Café" und Digital Kompass
(Computer-Treff Hotzenwald
Herrischried - Görwihl - Rickenbach)
Für alle, die Computer-Kenntnisse in entspannter Runde austauschen und Neues dazulernen wollen.
Auch für Smartphone- und Tablet-User.
Immer am ersten Mittwoch des Monats, 14:00 Uhr – 16:00 Uhr

Görwihl, Pfarrsaal St. Martin. (L. Griesser, P. Palmer, D. Molitor)
Herrischried Raum St. Zeno Donnerstags 16:00 Uhr (Jürgen Kessler)
Änderungen bitte dem Wendelinusboten bzw. den Tageszeitungen entnehmen.
Es stehen Tablets, PCs und Laptops zur Verfügung.
Leitung: Lothar Griesser, Peter Palmer, Dieter Molitor, Jürgen Kessler.

Nähkurs
Christel Schmidt
Telefon 07754 / 17 37
Mittwochnachmittag, 14:30 – 17:30 Uhr
Bürgersaal Bergalingen
Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse und dem Wendelinusbote

Sport und Gesundheit

„Yoga für Dich“
Mittwochs, 09:30 – 10:30 / 10:45 – 11:45 Uhr
Pfarrsaal St. Martin Görwihl
Leitung: Franziska Schmidle

Hatha Yoga für den Frieden in der Welt
Einfache Übungen für Körper, Seele und Geist
Freitags 16:00 Uhr Pfarrheim Herrischried
Leitung: Peter Szcotok

YINYOGA für jedermann
8 x montags von 8:30 – 9:45 / 10:00 – 11:15 Uhr
Pfarrsaal St. Martin Görwihl
Leitung: Katrin Villinger

Bogensportgruppe
Zeit, Ort und Termine auf Anfrage
bei Dieter Molitor
Görwihl

Rückengymnastik für Jedermann
10 x montags, 18:30 – 19:30 Uhr
Beginn Januar und Oktober
Görwihl, Pfarrsaal St. Martin
Leitung: Sarah Siebold (i.V. Claudia Strohm)

Fitnesstraining Frauen
Montags, 20:15 – 21:15 Uhr
Görwihl, Pfarrsaal St. Martin
Leitung: Heike Käfer-Scheffler

Fitnesstraining Frauen
Mittwochs, 20:15 – 21:15 Uhr
Görwihl, Pfarrsaal St. Martin
Leitung: Heike Käfer-Scheffler

Gymnastik für Männer
„Freitagsturner"
Freitags, 20:00 Uhr
Görwihl, Turnhalle
Ansprechpartner:
Klaus Flum

Gymnastik für Senioren Görwihl
Wöchentlich Mittwoch, 08:45 – 09:45 Uhr
Görwihl, DRK-Heim
Leitung: Elsbeth Banholzer

Gymnastik Seniorinnen Görwihl
Wöchentlich Dienstag 09:30 – 10:30 Uhr
Görwihl, Pfarrsaal St. Martin
Leitung: Elsbeth Banholzer

Donnerstags Turnerinnen
Wöchentlich Donnerstag 19:00 – 20:00 Uhr
Turnhalle Gemeinde Görwihl
Leitung: Elsbeth Banholzer

Gemeinsames Angebot von DRK Ortsverein Görwihl und Katholischem Bildungswerk Hotzenwald

Gymnastik für Frauen
Wöchentlich Mittwoch 10:00 – 11:00 Uhr
Görwihl, DRK Heim Mühleberg 4
Leitung: Elsbeth Banholzer

Gymnastik für Senior*Innen
Oberwihl, Rüsswihl, Niederwihl
Dienstags, 09:15 Uhr, Frauen, Schule Rüßwihl
Donnerstags, 09:00 Uhr, Frauen, Schule Oberwihl
Donnerstags, 19:00 Uhr, Männer, Schule Oberwihl

Die Kurse richten sich nach dem Ferienplan Baden-Württemberg

Weitere Veranstaltungen werden kurzfristig in das Programm aufgenommen. Veranstaltungstermine und -Orte werden im Wendelinusboten, in den Mitteilungsblättern und Tageszeitungen der Hotzenwald-Gemeinden bekannt gegeben.

JESTETTEN
Katholisches Bildungswerk Jestetten

Leitung: Dr. Konrad Schlude
Hombergstraße 8
79798 Jestetten
Tel.: 07745 / 927 800
Mail: konrad@schlu.de
www.schlu.de/bildungswerk

Das Bildungswerk Jestetten veranstaltet hauptsächlich Veranstaltungen mit lokalem und religiösem Hintergrund. Details werden laufend auf der Homepage publiziert.

JESTETTEN / LOTTSTETTEN
Volkshochschule Jestetten-Lottstetten

Leitung: Bettina Valentin
Gemeinde Jestetten
Hombergstraße 2
79798 Jestetten
Tel.: 07745 / 920 926
Mail: info@vhs-jestetten-lottstetten.de
www.vhs-jestetten-lottstetten.de

Gesellschaft – Kultur – Natur

Kurs-Nr. JL-23-24-206 Heimische Weine - Weinmoderation
Begeben Sie sich auf eine spannende Entdeckungsreise in das Gebiet der heimischen Weine. Lernen Sie die regionaltypischen Rebsorten und die komplexen Namensgebungen der Weine, insbesondere in unserem Grenzgebiet kennen. Welche Rolle spielt der Klimawandel im Rebberg, was sind die künftigen Herausforderungen der Rebleute und welche Bedürfnisse haben die Konsumenten? Schmecken Sie die Unterschiede zwischen selbstgekelterten Hausweinen, konventionell angebauten Rebsorten und Bioweinen.
Für Gruppen: Termin nach Vereinbarung, min. 8 / max.16 TN.
Dozent: Thomas Güntert, Weinjournalist (DWI),
Termine: fragen Sie bitte die einzelnen Termine bei Herrn Güntert an 1 Abend, ab 19.00 Uhr,
Ort: Weinstadel, Kapellenweg 18, Lottstetten-Nack,
Kursgebühr: Weinmoderation 8,00 €, zzgl. 10,00 € Weinprobe,
Anmeldung: T. Güntert, Tel.: 07745 / 70 58,
E-Mail: t.guentert@gmx.de

Kurs-Nr. JL-23-24-207 Outdoor Weinmoderation - Heimische Weine
Begeben Sie sich auf eine spannende Entdeckungsreise in das Gebiet der heimischen Weine. Lernen Sie die regionaltypischen Rebsorten und die komplexen Namensgebungen der Weine, insbesondere in unserem Grenzgebiet kennen. Welche Rolle spielt der Klimawandel im Rebberg, was sind die künftigen Herausforderungen der Rebleute und welche Bedürfnisse haben die Konsumenten? Schmecken Sie die Unterschiede zwischen selbstgekelterten Hausweinen, konventionell angebauten Rebsorten und Bioweinen.
Für Gruppen: Termin nach Vereinbarung, min. 8 / max.16 TN,
Dozent: Thomas Güntert, Weinjournalist (DWI),
Termine: fragen Sie bitte die einzelnen Termine bei Herrn Güntert an, 1 Nachmittag, ab 14.00 Uhr,
Ort: Pumpenhäuschen Ortseingang Nack,
Kursgebühr: Weinmoderation 8,00 €, zzgl. 10,00 € Weinprobe ,
Anmeldung: T. Güntert, Tel.: 07745 / 70 58,
E-Mail: t.guentert@gmx.de

Kurs-Nr. JL-23-24-409 und JL-23-24-410 Kraftquelle Wald. Der Wald als Biotop für deine Gesundheit
Sind Sie interessiert die Medizin in der Waldluft kennenzulernen? Möchten Sie den Wald als natürlichen Stresskiller erfahren und dabei Ihre Sinnesempfindungen trainieren? Möchten Sie ein Werkzeug zur Stressbewältigung erlernen und dabei Ihre Kompetenzen (unter Einbeziehung von wissenschaftlichen Erkenntnissen) im ‚Selfmanagement' stärken? Wenn ja, dann kommen Sie mit! Machen Sie mit uns eine leichte Waldbegehung (ca. 4 km) in Jestetten und sammeln Sie neue Erfahrungen zur aktiven Stressbewältigung. Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, kleine Sitzunterlage und ggf. etwas zu trinken.
Dozentin: Elvira Holz, Exkursionsleiterin Naturpark,
Termine: 1. Samstag, 16.09.2023 (Anmeldeschluss 11.09.2023), 2. Mittwoch, 20.09.2023 (Anmeldeschluss 15.09.2023) oder nach Vereinbarung, gerne auch eine komplette Gruppe,
Uhrzeit: 09.00 Uhr bis 11.30 Uhr,
Ort: in Jestetten, genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben,
Kursgebühr: 15,00 €, max. Teilnehmerzahl: 5-7 TN,
Anmeldung: Tel.: 0049 151 626 76 558 oder
E-Mail: elviraholz@gmail.com

Kurs-Nr. JL-23-24-411 „Lerne NEIN zu sagen"
In meinem Kurs zeige ich dir, wie du als ‚Konflikt-Vermeider' lernst, zu anderen wertschätzend "Nein" zu sagen, ohne es immer allen recht machen zu wollen. Ausführliche Informationen zu allen 4 Modulen findest du auf der Homepage der vhs Jestetten Lottstetten oder einfach per E-Mail bei der vhs Jestetten-Lottstetten anfordern.
Dozentin: Ramona Ehrmann,
Termine: Mittwoch, den 04.10.,11.10.,18.10., und 25.10.2023,
Uhrzeit: 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr, Dauer: 4 Abende,
Ort: Realschule Jestetten,
Kursgebühr: 50,00 € für 4 Abende,
Anmeldung: vhs Jestetten-Lottstetten, Tel.: 07745 / 9209 26

Kurs-Nr. 3587 Online - Raus aus der Gedankenspirlele-Mehr Gelassenheit im Alltag
In der Routine des Alltags bleibt oft wenig Zeit, um aufmerksam mit sich selbst umzugehen. Sie möchten dennoch mit mehr Gelassenheit im Alltag agieren? Sie möchten mehr Leichtigkeit erleben? Sie möchten Ihre innere Kraft spüren und aus Ihrer Energie schöpfen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Durch gezielte Bewegungen und einfache Atemübungen lernen Sie Ihre innere Kraft zu aktivieren und gut für sich zu sorgen, um den Alltag mit Leichtigkeit annehmen zu können. Eine geführte Meditation schließt die Stunde ab. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bereithalten: Bequeme Kleidung, Decke, Matte, Getränk.
Dozentin: Susanne Schuhbauer, Entspannungs- u. Vitalitätstrainerin,
Termin: Die., 10.10.2023, 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr, 5 Abende,
Ort: Online-Zoom-Raum 14,
Gebühr: 30,70 €,
Anmeldung: vhs Jestetten-Lottstetten, Zugangsdaten erhalten Sie bei der Anmeldung (Kooperation mit der vhs Filderstadt)

Kurs-Nr. JL-23-24-208 Wildblumen für Balkone und Gärten
Traumhafte Blütenzauber an Mauervorsprüngen, duftende Kräuterrasen und abwechslungsreiche Blumenpracht in Beeten, Töpfen und Kästen statt Kulturpflanzen, die mal wieder nicht richtig anwachsen wollen, ständig gepflegt und gewässert werden müssen. Dieser Kurs richtet sich an alle Pflanzenliebhaber und Gartenfreunde oder solche, die es bald werden wollen. Wer Freude an einem pflegeleichten und nicht kostspieligen Paradies für Mensch und Natur haben-und seinen Balkon oder Garten mit heimischen Pflanzen neu anlegen oder umgestalten möchte, erfährt Wissenswertes über richtige Planung, Bepflanzung und Pflege. Bitte mitbringen: Grobskizze vom Garten/Balkon, evtl. Fotos, Schreibzeug, Vesper und Getränk.
Dozentin: Christine Hembach, Naturgarten-Planerin und Referentin für Bildung nachhaltige Entwicklung,
Termin: Samstag, den 02.03.2024, von 09.30 Uhr bis 16.00 Uhr,
Ort: Multifunktionsraum, Seniorenresidenz, Jestetten,
Kursgebühr: 30,00 €, Gruppe unter 10 TN 35,00 €, zzgl. 5,00 € Skript,
Anmeldung: vhs, Tel.: 07745 / 9209 26,
Anmeldeschluss: 21.02.2024

JUNGE FAMILIE

Kurs-Nr. JL-23-24-201 Notfälle im Säuglings- und Kleinkindesalter
Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit kleinen Kindern zu tun haben; Mütter und Väter, Omas und Opas, Erzieherinnen und Tagesmütter, aber auch an werdende Eltern. In ca. 2 Stunden werden die Themen: akute Luftnot, Krampfanfall, Schädel-Hirn-Trauma, Vergiftungen, Verbrühungen, Verbrennungen und Stromunfall praxisnah und leicht verständlich vermittelt. Es ist genug Raum für Fragen und Antworten.
Dozentin: Christina Dietermann, Kinderärztin,
Veranstaltungsort: Realschule Jestetten,
Termin: Donnerstag, den 21.03.2024, 1 Abend,
Uhrzeit: 19.30 – 21.00 Uhr, Kosten: 10,00 € (Paare 18,00 €) / ermäßigter Tarif pro Person 8,00 €,
Anmeldung: Tel.: 07745 / 927 732 19,
E-Mail: christina.dietermann@gmx.de

Kurs-Nr. JL-23-24-202 Laienreanimation an Säuglingen, Klein- und Schulkindern
Dieser Kurs eignet sich als Fortsetzungskurs zum Vortrag „ Notfälle im Säuglings- und Kleinkindesalter“, ist aber auch als separater Kurs buchbar. Der 1. Teil des Abends vermittelt Kenntnisse in der Wiederbelebung (Reanimation) durch nicht medizinisch ausgebildete Ersthelfer. Im 2. Teil wird praktisch an Reanimationspuppen geübt. Es ist genug Raum für Fragen und Antworten.
Dozentin: Christina Dietermann, Kinderärztin,
Veranstaltungsort: Realschule Jestetten,
Termin: Donnerstag, den 25.04.2024, 1 Abend,
Uhrzeit: 19.30 – 22.00 Uhr,
Kosten: 15,- € (Paare 25,00 €)/ermäßigter Tarif pro Person 10,- €,
Anmeldung: Tel.: 07745 / 927 732 19,
E-Mail: christina.dietermann@gmx.de

BEWEGUNG / ZUMBA®

Kurs-Nr. JL-23-24-407 ZUMBA® (ab 16 Jahren) am Dienstag
ZUMBA® Fitness - ist ein Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen, bei dem man tanzend abnehmen und sich fit halten kann. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches und sehr effektives Fitness-Training. Ein Zumba-Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körper-formendem Muskelaufbau bietet. Sie sind für jedermann ohne Einschränkungen geeignet, weil keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich sind. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und ein Getränk.
Dozentin: Regina Bauer, Zumba Instructor,
Termin: Dienstag, den 19.09.2023, 10 Abende a' 60 Minuten,
Ort: Sporthalle Lottstetten, Schitterlestr. 18,
Uhrzeit: 20.00 bis 21.00 Uhr,
Kursgebühr: 50,00 €, *ermäßigt 40,00 €,
Anmeldung: Regina Bauer Tel.: 0041 7983 71 494

TANZEN 60+
Kurs-Nr. JL-23-24-408 Tanz doch mit! 60+ Tanzen hält fit!
Keine Anmeldung erforderlich, die erste Stunde ist eine kostenfreie Schnupperstunde am Montag, den 18.09.2023 um 10.00 Uhr. Tanzen - so gesund wie Sport? Eindeutig ja! Spaß steht beim Tanzen im Vordergrund. Internationale Volkstänze und mehr! Unter fachkundiger Leitung werden internationale Volkstänze mit viel Spaß vermittelt und gemeinsam getanzt. Das hält fit und schenkt ganz viel Lebensfreude. Das Angebot richtet sich an alle 60+. Bitte bequeme Schuhe anziehen! Kein Tanzpartner erforderlich.
Dozentin: Sonja Kahnwald, Gymnastiklehrerin,
Termin: Montag, den 18.09.2023 (Schnupperstunde),
Kursbeginn: Montag, den 25.09.2023,
Ort: Gymnastiksaal (Halle) Jestetten,
Uhrzeit:10.00 Uhr bis 11.30 Uhr, 10 x mit je 90 Minuten,
Kursgebühr: 54,00 €, *ermäßigt 44,00 €,
Anmeldung: Tel.: 0041 44 869 04 13 oder
E-Mail: so.ka@bluewin.ch.

LINE DANCE
Kurs-Nr. JL-23-24-401 Line Dance für Anfänger mit guten Vorkenntnissen oder Wiedereinsteiger (nach längerer Pause)
Dieser Kurs ist für Anfänger mit leichten bis guten Vorkenntnissen und/oder für Personen die wieder nach einer längeren Pause mit Line Dance beginnen möchten. Getanzt wird nicht nur zur Countrymusik sondern auch zu anderen Musikstilen (von Countrymusik über Oldies bis hin zur Popmusik ist alles dabei). Verschiedene leicht zu erlernende Schrittfolgen bringen viel Spaß und Bewegung. Das Alter spielt keine Rolle. Es kann beliebige Kleidung getragen werden. Wichtig sind vor allem Schuhe, in welchen man gut tanzen kann.
Dozentin: Ritva Meyer,

Termin: Dienstag, den 19.09.2023, 10 Abende,
Ort: Lottstetten, Postsaal,
Uhrzeit: 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr,
Kursgebühr: 54,00 €, *ermäßigt 44,00 €
Anmeldung: E-Mail: Ritva.Meyer@gmx.de oder
Tel.: 07745 / 392

Tanzen

Kurs-Nr. JL-23-24-403 Tanzkurs für Anfänger Standard – Latein (Schwerpunkt Discofox, Foxtrott, Walzer) für Erwachsene (Paare)
Ein Tanzkurs mit höchstem Unterhaltungswert, viel Spaß, einzigartiger Methodik, klasse Musik. Das alles verspricht Tanzlehrer Ralf Stengritt der seit 1988 im ganzen Landkreis WT Tanz unterrichtet. Ihm gelingt es auch Tanzmuffel, Zweifler und sogar Tanzgegner zu begeistern und erfolgreich zu unterrichten. Probieren Sie es unverbindlich aus! Besuchen Sie ohne Voranmeldung den Schnupperabend am 20.02.2024, um den Tanzlehrer, den Unterricht und den Teilnehmerkreis kennen zu lernen.
Dozent: Ralf Stengritt, Tanzlehrer,
Termin: Dienstag, den 20.02.2024 (Schnupperstunde), Dienstag, den 27.02.2024 (Kursbeginn), 9 Abende,
Ort: Lottstetten, Bischof-Stark-Haus, Kirchplatz 1,
Uhrzeit: 20.30 Uhr bis 22.00 Uhr,
Teilnehmer: min/max. 20/40 Personen,
Kursgebühr: 140,00 €,
Anmeldung: Anmeldung erst am 2. Kursabend

Kurs-Nr. JL-23-24-402 Tanz-Spaß mit Ralf Stengritt (Modetänze, Kreistänze, Mitmachtänze, Folklore, Line Dance)
Für alle, die das gesellige und abwechslungsreiche Tanzerlebnis suchen. Tanzlehrer Ralf Stengritt leitet in diesem Kurs schönste Tänze aus aller Welt an und wird die Teilnehmer des Kurses mit seiner einzigartigen Tanzauswahl begeistern. Erleben Sie Tanzen mal anders und erleben Sie, was der Tanzmarkt neben den klassischen Paartänzen noch zu bieten hat. Anmeldung zu diesem Kurs nicht paarweise nötig. Besuchen Sie einfach am 1. Kurstag, Dienstag, den 20.02.2024 die Schnuppertanzstunde. Anmeldung erst am 2. Kursabend!
Dozent: Ralf Stengritt, Tanzlehrer,
Termin: Dienstag, den 20.02.2024 (Schnupperstunde), Dienstag, den 27.02.2024 (Kursbeginn), 9 Abende,
Ort: Lottstetten, Bischof-Stark-Haus, Kirchplatz 1,
Uhrzeit: 19.15 bis 20.15 Uhr,
Teilnehmer: min/max. 20/40 Personen,
Kursgebühr: 70,00 €

Kurs-Nr. JL-23-24-412 / 413 Wirbelsäulengymnastik
Bewegungsmangel, einseitige Körper- und Arbeitshaltungen führen häufig zu Rückenschmerzen, Verspannungen und schwacher Muskulatur. In diesem Kurs bauen wir die wirbelsäulenstützende Muskulatur schonend auf, mit gezielten Dehnungsübungen lösen wir verspannte Muskelpartien wie die oftmals verspannte Schulter - Nackenmuskulatur.

Dozentin: Martina Jensen, staatl. gepr. Bewegungs- und Rückenschulpädagogin, Dipl. Masseurin,
Termine: montags: 25.09. bis 18.12.2023, 12 Abende, Uhrzeit: 19.30 bis 21.00 Uhr und/oder
donnerstags: 28.09. bis 21.12.2023, 12 Abende, Uhrzeit: 19.00 bis 20.30 Uhr,
Ort: Physio aktiv, Schaffhauser Str. 27, Jestetten,
Kursgebühr: 160,00 € pro Kurs,
Anmeldung: vhs Jestetten-Lottstetten, Tel.: 07745 / 9209 26

Kurs-Nr. 3559 ONLINE- Stabilisation und Kräftigung am Sonntagmorgen
Mit „Brett, Kniebeuge, Liegestütz, Käfer & Co." kraftvoll und stabil in den Sonntag! Legen Sie sich eine Matte, ein Handtuch und etwas zu Trinken bereit. Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.
Dozentin: Sandra Kalestra, staatlich anerkannte Übungsleiterin B Prävention und C Fitness und Gesundheit,
Termin: 1. Kurs: Sonntag, den 05.11.2023, 09.00 bis 9.45 Uhr, 4 x
Gebühr: 14,40 € für 4 Vormittage,
Termin: 2. Kurs: Sonntag, den 07.01.2024, 09.00 bis 9.45 Uhr, 8 x,
Gebühr: 28,80 € für 8 Vormittage,
Ort: Online-Zoom-Raum 13,
Anmeldung: vhs Jestetten-Lottstetten, Tel.: 07745 / 9209 26,
Kooperation mit der vhs Filderstadt

Kurs-Nr. 3588 Online-Kurzkurs Jin Shin Jyutsu-Akkupunktur ohne Nadeln
Jin Shin Jyutsu ist eine einzigartige Methode zur Selbsthilfe, die auf der Idee beruht, dass unser Körper von Energiebahnen durchzogen ist, die bei Blockaden Schmerzen und Symptome verursachen können. Durch das Lösen dieser Blockaden und das Ausbalancieren des Energieflusses im Körper kann Jin Shin Jyutsu bei einer Vielzahl von Beschwerden helfen und als Präventivmaßnahme eingesetzt werden. Um Jin Shin Jyutsu zu praktizieren, können Sie Ihre Hände auf bestimmte Körperstellen legen, um den Energiefluss im Körper auszugleichen. Jeder Punkt hat einen spezifischen Zweck und hilft bei verschiedenen Beschwerden. Die gute Nachricht ist, dass jeder die Grundlagen von Jin Shin Jyutsu erlernen und überall zu jeder Zeit anwenden kann. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.
Dozentin: Diana Schmid, Shiatsu- und Akupressur-Therapeutin
Termin: Do., den 09.11.2023, 18.30 bis 20.00 Uhr, 4 Abende,
Ort: Online-Zoom-Raum 12,
Gebühr: 32,80 €,
Anmeldung: vhs, Tel.: 07745 / 9209-26, Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung, Kooperation mit der vhs Filderstadt

Kurse für Frauen

Kurs-Nr. JL-23-24-404 Beckenbodentraining für Frauen - BASISKURS
Der Beckenbodenkurs hat das Ziel, Informationen über die Funktion des Beckenbodens und der Rumpfmuskulatur zu erfahren und Übungen für zu Hause zu erlernen. Der Kurs beinhaltet:

vielfältige Übungen zur Wahrnehmung des Beckenbodens, Informationen zu Beckenboden, Atmung und Haltung, sanfte Kräftigungs- und Stabilisationsübungen für die Beckenbodenmuskulatur, wertvolle Tipps für den Alltag. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, Getränk und nach Möglichkeit eigene Matte (falls nicht vorhanden großes Handtuch).
Dozentin: Ina Koppermann, Physiotherapeutin,
Termine: Montag, den 23.10., 30.10., 06.11.2023,
Uhrzeit: von 09.30 bis 11.00 Uhr, 3 Vormittage,
Ort: Seniorenresidenz, Jestetten, Friedhofstr. 6a, Jestetten,
Kursgebühr: 33,00 € für 3 Vormittage a' 90 Minuten,
Anmeldung: vhs Jestetten-Lottstetten, Tel: 07745 / 9209 26

Bitte beachten: Der Termin für den Beckenboden-Aufbaukurs wird auf der vhs-Homepage und im Gemeindeblatt bekannt gegeben.

Kurs-Nr. JL-23-24-500 „ZYKLUSLIEBE"
Möchten Sie Ihren Zyklus entdecken und ihn als Tool nutzen? Fühlen Sie sich im Alltag oftmals Ihrem Zyklus ausgeliefert oder fremdbestimmt? Kämpfen Sie monatlich mit PMS und einer Achterbahnfahrt Ihrer Gefühle? Unser Zyklus beschäftigt uns einen langen Zeitabschnitt unseres Lebens, deshalb wollen wir ihn in diesem Kurs ein wenig unter die Lupe nehmen. Kursinhalt: Ihre Hormone & Ihren Zyklus besser verstehen, Ihre Zyklusphasen und die Stärken daraus nutzen, Tipps zum Thema Ernährung, Menstruation & Alltagsgestaltung in den verschiedenen Zyklusphasen. Jeder Zyklus ist so individuell wie auch jede Frau einmalig ist. Lieben Sie das Frausein, lieben Sie Ihren Zyklus. Ich freue mich auf Sie!
Dozentin: Scarlett Schmidt, Female Coach,
Termine: Mo., 06.11. und Mo., 13.11.2023, 18.30 bis 20.00 Uhr,
Ort: Realschule Jestetten,
Kursgebühr: 30,00 €,
Anmeldung: vhs Jestetten-Lottstetten, Tel: 07745 / 9209 26,
Anmeldeschluss: 01.11.2023

JL-23-24-300 Malen und Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene
Tauchen Sie ab in die entspannende Erkundung Ihrer künstlerischen Fähigkeiten. Finden Sie zu sich selbst, lernen Sie Ihre kreativen Ideen zu Papier oder Leinwand zu bringen und probieren Sie neue Techniken aus. Sie haben in Ihrer Kursleiterin eine sehr erfahrene Künstlerin an der Seite, die Ihnen Ihre Eigenständigkeit lässt, aber jede Menge Tricks auf Lager hat, um Ihnen zum Erfolg zu verhelfen.
Dozentin: Carla Gromann, Realschule Jestetten, Zeichensaal,
Mittwoch, 20.09.2023, 19.00 – 20.30 Uhr,
Kursgebühr 54,00 €, ermäßigt 44,00 €,
Anmeldung bei: Carla Gromann Tel. 07745 / 230,
E-Mail: carla.gromann@t-online.de

Kurs-Nr. JL-23-24- 301 Schnupperkurs Kalligraphie
Hat Sie die Kalligrafie schon immer fasziniert? Dann ist dieser Schnupper-workshop genau das Richtige für Sie. Die Bold Beauty

ist eine von Sigrid Artmann (Schriftkünstlerin) entwickelte Schrift, die für Anfänger in der Kalligrafie gut geeignet ist. Sie geht relativ schnell ins Gedächtnis, besteht nur aus Kleinbuchstaben und ist durch ihre einfachen Formen gut zu meistern. Wir werden uns dieser Schrift mit verschiedenen Schreibwerkzeugen nähern, das Ziel ist das Schreiben mit der Bandzugfeder und Tinte/Tusche. Trotz der Schlichtheit bietet diese Schrift aber durch Variationen viele Möglichkeiten, sie gestalterisch umzusetzen. Wir werden dies gemeinsam ausprobieren.
Bitte folgendes mitbringen: Bleistift, Lineal (30 cm), Radiergummi. Nach dem Workshop können Federhalter, Schreibfedern, Tusche und Tinte erworben werden.
Dozentin: Birgit Gramsch,
Termin: Samstag, den 14.10.2023, 1 Termin,
Uhrzeit: von 09.30 – ca. 13.30 Uhr,
Ort: Realschule Jestetten, Zeichensaal,
Kursgebühr: 35,00 €, zzgl. 5,00 € Materialkosten (Handout, Papier etc.),
Anmeldung: vhs Jestetten-Lottstetten, Tel.: 07745 / 9209 26

Kochen - Ernährung

Kurs-Nr. JL-23-24-700 Kochkurs für Thermomixbesitzer (keine Verkaufsveranstaltung) EINFACH. SELBST. GEMACHT.
Erlebe den Thermomix mit allen 5 Sinnen. Thema: Kochen im Herbst (Kürbis uvm.). Detaillierte Angaben erfahren Sie bei der Anmeldung.
Dozentin: Viktoria Seel,
Termin: Donnerstag, den 26.10.2023, 1 Abend, Uhrzeit: von 18.00 – 21.30 Uhr,
Ort: Realschule, Schulküche im Nebengebäude,
Kursgebühr: 12,00 € zzgl. 15,00 € Lebensmittelanteil, Teilnehmer: max. 8 Personen,
Anmeldung: bei der vhs, Tel.: 07745 / 9209 26

Kurs-Nr. 3014 Online-Einführung in die vegane Ernährung
Immer mehr Menschen interessieren sich für eine vegane Ernährung und möchten diese auch umsetzen. Reicht es einfach, nur alle tierischen Produkte wegzulassen? Der Start in eine vegane Ernährung ist nicht immer so einfach, wie gedacht. Er muss geplant und vorbereitet werden. Ein ausgewogener Speiseplan ist eine ganz neue Herausforderung und betrifft auch den Einkauf veganer Produkte. Über die Theorie der veganen Ernährung wird Schritt für Schritt erklärt, wie man einen Umstieg erfolgreich umsetzen kann und worauf geachtet werden muss, um alle kritischen Nährstoffe abzudecken.
Dozent: Andreas Wolf, Ernährungsberater, Fitnesstrainer B-Lizenz,
Termin: Donnerstag, 18.01.2024,
Uhrzeit: 19.00 – 20.30 Uhr, 1 Abend,
Ort: Online-Zoom-Raum 14,
Gebühr: 15,00 €,
Anmeldung: vhs Jestetten-Lottstetten, Tel.: 07745 / 9209 26,
Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung. Kooperation mit der vhs Filderstadt.

Vorträge

Kurs-Nr. JL-23-24-200 Vorweggenommene Erbfolge - Vorteile und Nachteile
Die vorweggenommene Erbfolge ist ein Rechtsgeschäft unter Lebenden, bei welchem ein späterer Erblasser einem oder mehreren Erben bereits zu Lebzeiten Vermögenswerte zuwenden kann. Die vorweggenommene Erbfolge vermeidet die strengen Formvorschriften des Testaments. Die vorweggenommene Erbfolge kann steuerlich vorteilhaft sein. Der Vortrag soll eine Phantasieanregung für die Gestaltung einer vorweggenommenen Erbfolge geben.
Dozent: Jörg-Achim Schlichtholz, Rechtsanwalt,
Termin: Donnerstag, den 12.10.2023, 1 Abend,
Uhrzeit: 18.30 – 21.00 Uhr,
Ort: Seniorenresidenz, Jestetten, Friedhofstr. 6a, 79798 Jestetten,
Gebühr: 6,00 €,
Anmeldung: vhs Jestetten-Lottstetten, Tel.: 07745 / 9209 26,
Anmeldeschluss: 09.10.2023.

Kurs-Nr. 2320 Online: Digitaler Nachlass
Das digitale Zeitalter beherrscht mittlerweile unser Leben. Doch was passiert mit Daten, wenn jemand verstirbt? Bilder, Videos, Kontaktdaten, Freundeslisten auf Social Media-Sites – für manche sind es Erinnerungen, für andere wichtige, persönliche Daten, die im Internet gespeichert sind. Doch was passiert mit den gespeicherten Informationen, wenn der/die Nutzer*in stirbt? Wer kann darauf zugreifen und wer nicht? Auch Smartwatch, TV oder Smartphone – immer mehr Geräte werden mit einer Verbindung zum Netz genutzt. Dafür wird ein Kundenkonto angelegt, das ebenfalls viele persönlichen Daten speichert. Der Vortrag zeigt auf, welche Daten ins Internet gelangen, wie richtig Vorsorge getroffen wird und was zu tun ist, damit Daten nach dem Tod in die richtigen Hände gelangen.
Dozentin: Verbraucherzentrale BW e.V., Alexandra Hennicke,
Termin: Montag, 30.10.2023, Uhrzeit: 18.00 – 19.30 Uhr,
1 Abend,
Ort: Online-Zoom Raum 19, gebührenfrei im Rahmen des Projektes Verbraucherbildung, Kooperation vhs Filderstadt,
Anmeldung erforderlich bei: vhs Jestetten-Lottstetten, T
elefon: 07745 / 9209 26

VORTRÄGE DER ENERGIEAGENTUR SÜDWEST GmbH und der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V. :

Kurs-Nr. JL-23-24-203 Vortrag „Energetische Gebäudesanierung“
Wie kann ich mein Gebäude energieeffizienter gestalten? Gebäudesanierung für mehr Wohnqualität und weniger Wärmeverbrauch
Stark schwankende Energiepreise, extreme Hitze sowie Phasen von Starkregen und Stürmen: Der Klimawandel ist bereits auch bei uns deutlich spürbar und ein Handeln ist dringend notwendig, um die eigenen Kosten auf Dauer zu senken und für mehr Wohnqualität zu sorgen. Rund 52% ihres Energiebedarfs brauchen die privaten Haushalte im Landkreis Waldshut für das

Heizen von Gebäuden. Hier liegen Ihre ganz persönlichen Handlungsmöglichkeiten: Mit dem Austausch von Fenstern oder der Dämmung Ihrer Gebäudehülle leisten Sie Ihren wichtigen Beitrag zu einer klimafreundlichen Lebensweise und profitieren langfristig von geringeren Energiekosten und gesteigertem Wohnkomfort. Die Energieagentur Südwest bringt Ihnen wichtige Kenngrößen wie Luftdichtheit und Wärmebrücken nahe und erläutert Rechte, Pflichten und Förderungen sowie die Schritte zur Gebäudesanierung. Eine Anmeldung für den Vortrag ist erforderlich.
Dozent: Jürgen Dilger, Energieagentur Südwest GmbH,
Termin: Donnerstag, den 09.11.2023,
Anmeldeschluss: 04.11.2023,
Uhrzeit: von 18.30 – ca. 20.30 Uhr,
Ort: Seniorenresidenz, Jestetten, Friedhofstr. 6a, Jestetten,
Gebühr: 3,00 €,
Anmeldung: vhs Jestetten-Lottstetten, Tel.: 07745 / 9209 26,
E-Mail: info@vhs-jestetten-lottstetten.de

Kurs-Nr. JL-23-24-204 Vortrag: „Heiztechniken für effiziente und klimafreundliche Wärmebereitstellung“
Welche Heizung ist für mein Gebäude geeignet und wie erfülle ich das neue Gebäudeenergiegesetz (GEG) ab 2024? Stark schwankende Energiepreise, die CO2-Bepreisung und neue gesetzliche Anforderungen an das Heizen: Der Umstieg auf erneuerbare Heiztechniken ist häufig notwendig, um die eigenen Kosten auf Dauer zu senken, unabhängiger zu werden und einen persönlichen Beitrag für eine lebenswerte Zukunft zu leisten. Doch welches ist die beste Heizlösung? Welche Anforderungen stellt das GEG ab 2024? Und erhalte ich Förderungen? Die Energieagentur Südwest erklärt die gesetzlichen Vorgaben, wann sich ein hydraulischer Abgleich der Heizung lohnt und erläutert die verschiedenen Heizsysteme von Wärmepumpe über Biomasse bis hin zu Wärmenetzen. Eine Anmeldung für den Vortrag ist erforderlich.
Dozent: Jürgen Dilger, Energieagentur Südwest GmbH,
Termin: Donnerstag, den 25.01.2024, Anmeldeschluss:
19.01.2024, Uhrzeit: von 18.30 – ca. 20.30 Uhr,
Ort: Seniorenresidenz, Jestetten, Friedhofstr. 6a, 79798 Jestetten,
Gebühr: 3,00 €,
Anmeldung: vhs Jestetten-Lottstetten, Tel.: 07745 / 9209-26,
E-Mail: info@vhs-jestetten-lottstetten.de

Sprachen

Deutsch

JL-23-24-105 Deutsch als Fremdsprache für Anfänger
Dieser Kurs richtet sich an alle ‚Anfänger‘. Sie möchten Deutsch lernen und haben nur sehr geringe bis gar keine Deutschkenntnisse. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. In diesem Kurs werden Ihnen die ersten Grundkenntnisse in Wort und Schrift vermittelt.
Dozentin: Kirsten Niehus, Sozialpädagogin und DaF-Lehrerin,
Veranstaltungsort: Realschule Jestetten, Beginn: Dienstag, den 10.10.2023, Dauer: 10 Termine, Uhrzeit: 18.00 – 19.30 Uhr,
Kosten: 54,- €, ermäßigt 44,- €,
Anmeldung: Kirsten Niehus, 0041 79 635 47 67,
E-Mail: kir_nie@t-online.de.

Spanisch

Kurs-Nr. JL-23-24-100 Spanisch Anfängerkurs mit wenig Vorkenntnissen A1

Der Kurs ist besonders geeignet für Spanisch-Interessierte, die durch die Kommunikation und das Sprechen Spanisch lernen wollen. Im Anfängerkurs werden die grammatischen Erklärungen auf Deutsch gegeben, im Fortgeschrittenenkurs auf Spanisch. Quereinsteiger sind recht herzlich willkommen.
Dozentin: Christina Neuweiler, Beginn: montags,
Termin bitte anfragen, 15 Abende, 18.00 – 19.30 Uhr
(90 Minuten),
Ort: Realschule Jestetten,
Kursgebühr: 8-14 TN: 81,00 €, *ermäßigt 71,00 €, Kleingruppe von 6-7 TN: 95,00 €, Kleingruppen mit 5 TN: 125,00 €,
Anmeldung: Christina Neuweiler, Handy 0041 795 200 685
oder E-Mail: fcnd_2@hotmail.com

Kurs-Nr. JL-23-24-101 Spanisch Anfängerkurs ohne Vorkenntnisse

Der Kurs ist besonders geeignet für Spanisch-Interessierte, die durch die Kommunikation und das Sprechen Spanisch lernen wollen. Im Anfängerkurs ohne Vorkenntnissen werden die grammatischen Erklärungen auf Deutsch gegeben.
Dozentin: Christina Neuweiler,
Beginn: montags, Termin bitte anfragen 19.30 – 21.00 Uhr
(90 Minuten), 15 Abende,
Ort: Realschule Jestetten, Teilnehmer: min. 8 TN,
Kursgebühr: 8-14 TN: 81,00 €, *ermäßigt 71,00 €,
Anmeldung: Christina Neuweiler, Handy 0041 795 200 685
oder E-Mail: fcnd_2@hotmail.com

Kurs-Nr. JL-23-24-102 Spanisch Anfängerkurs (A1- Ende A1)

Der Kurs ist besonders geeignet für Spanisch-Interessierte, die durch die Kommunikation und das Sprechen Spanisch lernen wollen. Im Anfängerkurs werden die grammatischen Erklärungen auf Deutsch gegeben. Quereinsteiger sind recht herzlich willkommen.
Dozentin: Christina Neuweiler, Beginn: donnerstags,
Termin bitte anfragen , von 19.45 – 21.15 Uhr (90 Minuten),
Ort: Realschule Jestetten,
Kursgebühr: 8-14 TN: 81,00 €, *ermäßigt 71,00 €, Kleingruppe von 6-7 TN: 95,00 € ,
Anmeldung: Christina Neuweiler, Handy 0041 795 200 685
oder E-Mail: fcnd_2@hotmail.com

Kurs Nr. JL-23-24-103 Spanisch Mittelstufe B1

Dieser Spanisch Kurs eignet sich für Interessierte mit guten bis sehr guten Anfängerkenntnissen. Interessierte Teilnehmer können jederzeit in den Kurs mit einsteigen. Im Anfängerkurs und im Mittelstufe-Kurs werden die grammatischen Erklärungen in Deutsch gegeben.
Dozentin: Christina Neuweiler,
Beginn: nach Absprache, donnerstags, 15 Termine,
18.15 – 19.45 Uhr (90 Minuten),

Ort: Realschule Jestetten,
Kursgebühr: 8-14 TN: 81,00 €, *ermäßigt 71,00 €, Kleingruppe von 6-7 TN: 95,00 €, Kleingruppen mit 5 TN: 125,00 Euro,
Anmeldung: Christina Neuweiler, Handy 0041 795 200 685 oder E-Mail: fcnd_2@hotmail.com

Kurs-Nr. JL-23-24-104 Spanisch für Fortgeschrittene / C
Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene geeignet. Im Fortgeschrittenenkurs werden die grammatischen Erklärungen auf Spanisch gegeben. Interessierte mit sehr guten Spanisch-Kenntnissen können jederzeit mit in den Kurs einsteigen.
Dozentin: Christina Neuweiler,
Beginn: nach Absprache, mittwochs, 15 Termine, 18.00 bis 19.35 Uhr (90 Minuten),
Ort: Realschule Jestetten,
Kursgebühr: 8-14 TN: 81,00 €, *ermäßigt 71,00 €, Kleingruppe von 6-7 TN: 95,00 €, Kleingruppen mit 5 TN: 125,00 Euro,
Anmeldung: Christina Neuweiler, Handy 0041 795 200 685 oder E-Mail: fcnd_2@hotmail.com

Kurs-Nr. JL-23-24-107 Online- Englisch für leicht Fortgeschrittene GER A1.2.
In diesem Kurs werden die Kursteilnehmer u.a. ein Hotelzimmer buchen, vieles über die Gastfreundschaft in England und über Jobs (Einstellung und Lohn) erfahren. Neue Kursteilnehmer sind herzlich willkommen! Buch: Let's Enjoy English Niveau A2.1, Klett Verlag, ab Unit 4,
Dozentin: Rosa Matthews, Allgemein beeidigte Übersetzerin,
Termin: Mittwoch, 27.09.2023,
Uhrzeit: 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Abende,
Ort: Online über Zoom,
Kursgebühr: 55,00 € bis 85,00 € (je nach TN-Zahl),
Anmeldung: bei der vhs Jestetten-Lottstetten,
Tel.: 07745 / 9209 26,
Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.

Kurs-Nr. JL-23-24-108 Französisch für den Urlaub
Fit für den nächsten Frankreichurlaub: Der Kurs vermittelt Ihnen neben viel Landeskunde die wichtigsten Themen und Redewendungen für die Reise. Wir arbeiten mit «Französisch für den Urlaub A1» aus dem Klett Verlag.
Dozentin: Regina Schaaf,
Termin: donnerstags, ab Januar 2024, Termin auf Anfrage,
15 Abende a' 90 Minuten, 18.40 – 20.10 Uhr,
Ort: Realschule Jestetten, Weihergasse, Jestetten,
Kursgebühr: 6-12 TN: 81,00 €, ermäßigt 70,00 €, 5-6 TN: 115,00 €/105,00 €,
Anmeldung: Regina Schaaf, Telefon: 0041 52 319 35 52,
E-Mail: RegineSchaaf(@)gmx.ch

Beruf

Kurs-Nr. 1380 Online - Erfolg beginnt im Kopf
Wir alle wünschen uns, mit dem was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt. Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen, ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen? Dieser Vortrag zeigt, wie so ein „Erfolgs-Mindset“ aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. So können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlauben, groß zu denken und anderseits in den entscheidenden Momenten dranbleiben und nicht aufgeben.Kooperation mit der vhs Filderstadt,
Dozent: Steve Windisch,
Termin: Mi., 18.10.2023, 19.00 – 20.30 Uhr, 1 Abend,
Ort: Online-Zoom,
Gebühr: 7,00 €,
Anmeldung: vhs Jestetten-Lottstetten, Tel.: 07745 / 920 926,
Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.

Kurs-Nr. 2315 Online-Impulsseminar: Schlagfertigkeit – von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden.
Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Haben Sie später die besten Ideen? Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie lernen, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie werden den aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte zu sagen. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die das Gegenüber verblüffen. Dieses Impulsseminar gibt viele Anregungen für das Training zuhause, macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen. Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die mit Einwänden und Angriffen sicher, souverän und schlagfertig umgehen möchten. Inhalt: spontan mit Sprache umgehen, sicher und überzeugend argumentieren, eigene Betroffenheit überwinden, Einwände schlagfertig behandeln, Wortschatz erweitern. Kooperation mit der vhs Filderstadt ,
Dozent: Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentw.,
Termin: Mo., 13.11.2023, 18.30 – 21.30 Uhr, 1 Abend,
Ort: Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer ,
Gebühr: 56,50 €,
Anmeldung: vhs Jestetten-Lottstetten, Tel.: 07745 / 9209 26,
Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.
Anmeldungen bitte direkt bei den Dozenten/innen (ist in der Kursbeschreibung angegeben), oder bei der vhs Jestetten-Lottstetten unter Tel.: 07745 / 9209 26 oder
E-Mail: info@vhs-jestetten-lottstetten.de.
Weitere Kursangebot sowie die ausführlichen Beschreibungen der einzelnen Kurse (inkl. Fotos) finden Sie auf unserer Homepage unter: www.vhs-jestetten-lottstetten.de

KLETTGAU
Evangelische Arbeitsgemeinschaft für Bildung

Leitung: Pfarrer Dr. Thomas O. H. Kaiser
Johann-Bucher-Str. 15A
79771 Klettgau-Grießen
Tel: 07742 / 74 72
Mail: klettgau@kbz.ekiba.de
www.evangelische-kirchengemeinde-klettgau.de

Veranstaltungen u. a.
Kunst, Musik, Literatur. Die evangelische Kirchengemeinde Klettgau und die Evangelische Arbeitsgemeinschaft für Bildung laden herzlich ein zu musikalischen, kulturellen und religiösen Veranstaltungen. Sie finden in der Regel in der Matthäuskirche in Erzingen statt. Der Eintritt dazu ist meistens frei, oft gibt es eine Kollekte am Ausgang. Nähere Infos sind der Tagespresse zu entnehmen. Kontakt: Pfarrer Dr. Thomas O. H. Kaiser, Tel: 07742 / 74 72.

Programm „Familien stärken“

Eltern-Kind-Gruppen
Ganzjährig finden in Erzingen im Gemeindesaal unter der Matthäuskirche für Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren Eltern-Kind-Gruppen statt. Der Besuch ist kostenlos; Kontaktaufnahme übers Evangelische Pfarramt Klettgau, Pfarrer Dr. Thomas O. H. Kaiser, Tel: 07742 / 74 72.

KEBB – ein Angebot für Eltern mit kleinen und großen Kindern
KEBB steht für Kontinuierliche Elternbildung und -begleitung. Zusammen mit der Familientrainerin Beate Harmel bietet das Evangelische Pfarramt Klettgau im Gemeinderaum unter der Matthäuskirche in Erzingen einen Familientrainingskurs für Eltern an, der sich damit beschäftigt, wie man Kinder gut begleitet. Der Kurs ist für Eltern mit Kindern jeglichen Alters gedacht, von klitzeklein bis ganz schön groß. Informationen und Flyer im Evangelischen Pfarramt Klettgau. Spezielle Kurse werden auch für pädagogische Fachkräfte angeboten. Genaue Kursdaten und Informationen bei Familientrainerin Beate Harmel, Tel: 07751 / 700 959.

Trostcafé
Jeden dritten Mittwoch im Monat findet das Trostcafé statt. Eingeladen sind alle, die eine Verlusterfahrung gemacht haben. Es tut gut, zusammenzukommen und Erfahrenes zu teilen. 15.00-17.00 Uhr, Dietrich Bonhoeffer-Haus Kadelburg. Das Trostcafé wird von den Evangelischen Kirchengemeinden Kadelburg und Klettgau gemeinsam organisiert. Anmeldung direkt bei: Dr. med. Sabine Jacobi, Tel.: 07741 / 686 550.

Friedas Gartencafé – ein Willkommensort
Es gibt die Möglichkeit, in „Friedas Gartencafé" Menschen mit und ohne Demenz in einem Raum der Großzügigkeit zu begegnen. Auf die Diagnose Demenz wird hier aus einem Blickwinkel der Zuversicht und Hoffnung geschaut. Das verantwortliche Miteinander stärkt nicht nur die Gruppe, sondern jeden Einzelnen, Betroffene wie Angehörige. Atempause und Erholung, Anregung für die Sinne, Genuss und Freude für Leib und Seele - was zählt ist die `goldene Stunde´, die gemeinsam von allen gestaltet wird. Kontakt übers Evangelische Pfarramt Klettgau oder Fried Schüle, Tel: 07751 / 700 959

Die Initiative „Mit-Einander Hochrhein"
In dieser Initiative haben sich verschiedene Organisationen wie Kirchengemeinden, Nachbarschaftshilfen, der Pflegestützpunkt, die Stoll-Vita-Stiftung und weitere Partner:innen im Jahr 2020 zusammengeschlossen und eine lokale Allianz für Menschen mit Demenz am Hochrhein gegründet. Die evangelische Kirchengemeinde Klettgau ist ebenfalls in dieser Allianz dabei. Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen gibt es auch in anderen Landkreisen. Es geht darum das Leben für Menschen mit Demenz leichter zu machen. Veranstaltungen finden deshalb an unterschiedlichen Orten im Landkreis statt. Interessierte, die mitarbeiten möchten, sind herzlich willkommen. Informationen und Kontakt direkt unter: www.Mit-Einander-Hochrhein.de oder übers Evangelische Pfarramt Klettgau.

Hinweis: Näheres zu den Veranstaltungen auf Anfrage beim Evangelischen Pfarramt Klettgau, Johann-Bucher-Str. 15A, 79771 Klettgau-Grießen, Tel: 07742 / 74 72;
E-mail: klettgau@kbz.ekiba.de.
Interessentinnen und Interessenten mögen bitte auch die Angaben auf der Homepage der Kirchengemeinde, im kommunalen Mitteilungsblatt und in der Tagespresse beachten.

KLETTGAU
Katholisches Bildungswerk Erzingen

Leitung: Petra Szilagyi
Rooswiesle 17
79771 Klettgau-Erzingen
Tel.: 07742 / 40 14

Das Programm für 2024 entnehmen Sie zu gegebener Zeit der örtlichen Presse sowie der Homepage unter www.kath-sekw.de

20.09.2023
„St. Cyriak Sulzburg“
Die um 990 errichtete frühromanische Kirche zählt mit über 1000 Jahren zu den ältesten Kirchen Deutschlands.
Führung mit allgemeiner Stadtgeschichte und Besichtigung der Kirche und der Synagoge.

Oktober 2023
„Wallfahrt der Pfarreien mit Eucharistie“
Barocke Kirche „Unserer Lieben Frau“ in Todtmoos - die „hilfreiche Mutter vom Schwarzwald.“
Erste Wunder wurden ab 1427 bekannt, besonders die Beendigung der Pest.
Fahrt nach Todtmoos, Anmeldung in den Pfarrbüros.

Ganzjährig
„Frauen – Handarbeitsgruppe St. Georg“
Die Frauen treffen sich montags, alle 14 Tage zum Nähen, Stricken, Häkeln für einen guten Zweck. Wir würden uns sehr über neue Mitglieder freuen. Kontakt über Frau Grieshaber und Frau Stoll.

KLETTGAU
Volkshochschule Klettgau

Leitung: Maja Wenzler
Rathaus Erzingen
Degernauer Straße 22
79771 Klettgau
Tel.: 07742 / 935 105
Fax: 07742 / 935 150
Mail: wenzler@klettgau.de
www.klettgau.de

Hinweise in der Presse

Die Kursteilnehmer und Interessenten werden gebeten, die Bekanntmachungen der VHS im Gemeindeblatt und auf der Homepage der Gemeinde Klettgau zu beachten. Weitere Kurse sowie kurzfristige Änderungen werden hier veröffentlicht.

Sprachen

K 406 001 Online: Englisch für leicht Fortgeschrittene GER A2.1
In diesem Kurs werden die Kursteilnehmer u.a. ein Hotelzimmer buchen, vieles über die Gastfreundschaft in England und über Jobs (Einstellung und Lohn) erfahren. Neue Kursteilnehmer sind herzlich willkommen!
Buch: Let's Enjoy English Niveau A2.1, Klett Verlag, ab Unit 4,
Beginn: Mittwoch, 27.09.2023, 18:00 – 19:30 Uhr,
Dauer: 10 Abende, Ort: Online über Zoom,
Gebühr: 55,- € bis 85,- € (je nach Teilnehmerzahl. Informationen hierzu erhalten Sie bei der vhs-Leitung),
Leitung: Rosa Matthews, Allgemein beeidigte Übersetzerin

K 407 001 Online: Spanisch für leicht Fortgeschrittene GER A2
Dieser Kurs richtet sich an Kursteilnehmer, die Grundkenntnisse vorweisen. Wir werden zusammen mehr über kulturelle Aspekte in spanischsprechenden Ländern und über das alltägliche Leben erfahren: Sich nach einer Wohnung erkunden, Ereignisse der Vergangenheit erzählen, persönliche Informationen austauschen.
Buch: Caminos hoy A2 Kurs- und Übungsbuch Spanisch, Klett Verlag,
Beginn: Donnerstag, 28.09.2023, 19:00 – 20:30 Uhr,
Dauer: 10 Abende, Ort: Online über Zoom,
Gebühr: 55,- € bis 85,- € (je nach Teilnehmerzahl. Informationen hierzu erhalten Sie bei der vhs-Leitung),
Leitung: Rosa Matthews, Allgemein beeidigte Übersetzerin

K 409 001 Italienisch für fortgeschrittene Anfänger, A1
Wir arbeiten weiter mit Buch Nuovo Espresso 1 und beginnen bei Lektion 8. Themen sind Lebensmittel/Einkaufen, Feste und Freizeit sowie Familie. Wir arbeiten viel mit Dialogen, kümmern uns aber auch um Grammatik. Ziel ist das Niveau A1.2. Alte und neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Buch: Lehrbuch Nuovo Espresso 1, Verlag Hueber,
Beginn: Montag, 18.09.2023, 18:30 – 20:00 Uhr,
Dauer: 10 Abende,
Ort: Realschule Erzingen, OG Altbau Raum 205,
Gebühr: 55,- € bis 85,- € (je nach Teilnehmerzahl, Informationen hierzu erhalten Sie bei der vhs-Leitung),
Leitung: Pascale Boller, Bachelor of Arts Italianistik, Sprachassistentin

K 408 001 Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse, GER A1
Buch: Perspektives A1,
Beginn: Dienstag, 10.10.2023, 20:00 – 21:30 Uhr,
Dauer: 10 Abende,
Ort: Realschule Erzingen, OG Altbau Raum 205,
Gebühr: 50,- € bis 75,- € (je nach Teilnehmerzahl, Informationen hierzu erhalten Sie bei der vhs-Leitung), Leitung: Anne Benz

K 408 002 Französisch für Fortgeschrittene, GER B1
In einer lockeren Runde werden wir gemeinsam einen spannenden französischen Lernkrimi lesen und so ganz nebenbei unsere Französisch-Kenntnisse vertiefen.
Buch: Lernkrimi, der genaue Buchtitel wird Ihnen noch mitgeteilt,
Beginn: Dienstag, 10.10.2023, 18:30 – 19:45 Uhr,
Dauer: 10 Abende,
Ort: Realschule Erzingen, OG Altbau Raum 205,
Gebühr: 50,- € bis 75,- € (je nach Teilnehmerzahl, Informationen hierzu erhalten Sie bei der vhs-Leitung), Leitung: Anne Benz

K 404 001 Online: Norwegisch für Anfänger und Reiselustige
Kom til Norge! In diesem Kurs können Sie der norwegischen Sprache auf abwechslungsreiche Weise näherkommen und Grundlagen des Bokmål erlernen. Land und Leute kommen auch nicht zu kurz. Wir freuen uns auf Sie! Norsk for deg,
Beginn: Mittwoch, 04.10.2023, 19:30 – 21:00 Uhr,
Dauer: 10 Abende, Ort: Online über Zoom, Gebühr: 180,- €,
Leitung: Frauke Großhennig, (in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 405 001 Goedemorgen Nederlands! Niederländisch Kompaktkurs
Lernen Sie Niederländisch bequem von zuhause. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin lädt an 10 Terminen ein, wichtiges Rüstzeug für einen Aufenthalt in die Niederlande zu erwerben: sich begrüßen und vorstellen, sich verabreden, etwas bestellen und vieles mehr. Ihre Dozentin freut sich auf Sie!
Buch: Lehrwerk Welkom! Neu von Klett Verlag (Kursbuch und Arbeitsbuch),
Beginn: Freitag, 29.09.2023, 18:30 – 20:00 Uhr,
Dauer: 10 Abende, Ort: Online über Zoom, Gebühr: 96,- €,
Leitung: Lente Küpper-van Leeuwen, (in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

VORTRÄGE / GESELLSCHAFT / UMWELT

K 101 005 Letzte Hilfe Kurs – Am Ende wissen wie es geht
Umsorgen von schwerkranken und sterbenden Menschen am Lebensende.
„Letzte Hilfe" richtet sich an ALLE Menschen, die sich über das Thema rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen.
„Letzte Hilfe" vermittelt Basiswissen und Orientierung sowie einfache Handgriffe.
„Letzte Hilfe" will ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Im Kurs sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens. Auch Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht werden kurz erörtert. Wir thematisieren mögliche Beschwerden, die Teil eines Sterbeprozesses sein können und wie wir bei der Linderung helfen können. Auch die Themen Abschied und Trauer werden angesprochen. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft sondern praktizierte Mitmenschlichkeit.
Termine: Im Frühling 2024, Termin wird noch bekannt gegeben, Dauer: 2 Abende, Ort: Realschule Erzingen, Raum 207, OG Altbau, Gebühr: 15,- €, Leitung: Ambulanter Hospizdienst Hochrhein

K 101 006 Online: Online Erben – Digitaler Nachlass
Das digitale Zeitalter beherrscht mittlerweile unser Leben. Doch was passiert mit Daten, wenn jemand verstirbt? Bilder, Videos, Kontaktdaten, Freundeslisten auf Social Media-Sites – für manche sind es Erinnerungen, für andere wichtige, persönliche Daten, die im Internet gespeichert sind. Doch was passiert mit den gespeicherten Informationen, wenn der Nutzer oder die Nutzerin stirbt? Wer kann darauf zugreifen und wer nicht? Auch Smartwatch, TV oder Smartphone – immer mehr Geräte werden mit einer Verbindung zum Netz genutzt. Dafür wird ein Kundenkonto angelegt, das ebenfalls viele persönliche Daten speichert. Der Vortrag zeigt auf, welche Daten ins Internet gelangen, wie richtig Vorsorge getroffen wird und was zu tun ist, damit Daten nach dem Tod in die richtigen Hände gelangen. Gebührenfrei im Rahmen des Projektes Verbraucherbildung.
Termin: Montag, 30.10.2023, 18:00 – 19:30 Uhr,
Dauer: 1 Abend, Ort: Online über Zoom, Gebühr: gebührenfrei, Leitung Alexandra Hennicke von der Verbraucherzentrale BW, (in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

JUNGE VHS

K 501 002 Tastaturschulung 10-Fingersystem
Auf einer Computertastatur die Position der Tasten schnell, sicher und blind in wenigen Stunden finden. Lerne in diesem Kurs mit einer unterhaltsamen Methode die Tastatur kennen und schreibe künftig mit 10 Fingern. Das erlernte 10-Fingersystem kann so dauerhaft verankert und die Schreibgeschwindigkeit gesteigert werden. Aber auch hier gilt „Übung macht den Meister". Dieser Kurs ist für Kinder/Jugendliche ab der 5. Klasse sowie für Erwachsene geeignet. Bitte Buntstifte in folgenden Farben mitbringen: blau, gelb, grün und rot.

Termine: Freitag, 19.01.2024, 18:00 – 20:00 Uhr,
Samstag, 20.01.2024, 09:00 – 11:00 Uhr,
Freitag, 26.01.2024, 18:00 – 20:00 Uhr, S
amstag, 27.01.2024, 09:00 – 11:00 Uhr,
Ort: Grundschule Erzingen oder Realschule Erzingen,
Gebühr: 70,- € (Inklusive Schulungsbuch im Wert von 20,00 €),
Leitung: Mirjam Herrmann,
Anmeldeschluss: Freitag, 05.01.2024

K 202 001 Jazzdance für Kinder von 7 – 9 Jahren (2. – 4. Klasse)
Jede Stunde beginnt mit einer spielerischen Aufwärmphase aus der Improvisation und gleitet dann über in tanztechnische Übungen aus dem Jazzdance. Spielerisch, aus vorgegebenen Bewegungsabläufen und aus Improvisation entwickeln wir in jeder Stunde kleine Tanzkombinationen, die sich bis zum Ende des Kurses zu einem Tanz zusammenfügen. Der Kurs eignet sich für Mädchen und Jungen der zweiten bis vierten Schulklasse. Bitte mitbringen: Turnschläppchen, bequeme Kleidung, ein Getränk.
Beginn: Donnerstag, 12.10.2023, 16:00 – 16:45 Uhr,
Dauer: 10 Nachmittage, Ort: Aula der Grundschule Erzingen,
Gebühr: 35,- €, Leitung: Julia Brumann-Hosp, Tanzpädagogin

K 202 003 Tanztheater für Kinder (8 – 12 Jahre)
Gemeinsam gestalten wir in diesem Kurs ein Tanztheater. Dazu erfinden wir eine Geschichte, die wir tänzerisch in Szene setzen. Mit Elementen aus der Improvisation spielen wir und gestalten kleine Tanzchoreografien. Den eigenen Ideen sind keine Grenzen gesetzt. Was bewegt dich und was bewegt sich daraus? Wichtig sind die Freude an der Bewegung und die Neugierde an der Gestaltung. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ein Getränk.
Beginn: Donnerstag, 12.10.2023, 17:00 – 17:45 Uhr,
Dauer: 10 Nachmittage, Ort: Aula der Grundschule Erzingen,
Gebühr: 35,- €, Leitung: Julia Brumann-Hosp, Tanzpädagogin

KREATIVITÄT

K 205 001 Schnitzkurs für Anfänger und Fortgeschrittene (Intensivkurs in der Kleingruppe)
In seiner eigenen, professionell ausgestatteten Werkstatt zeigt Ihnen der Kursleiter die Grundlagen des Schnitzens. Dabei sind Anfänger ebenso willkommen wie Fortgeschrittene. Jeder Teilnehmer bestimmt sein Schnitzobjekt selbst. Durch die persönliche Betreuung in der Kleingruppe (max. 4 Teilnehmer) wird jeder Teilnehmer Schritt für Schritt begleitet. Setzen Sie Ihre Idee unter professioneller Anleitung um. Der Kurs wird individuell an die teilnehmenden Personen und deren Vorkenntnisse angepasst. Bitte mitbringen: Vesper und Getränke.
Beginn: Freitag, 13.10.2023, 09:00 – 17:00 Uhr,
Dauer: 3 Termine, immer freitags,
Ort: Werkstatt L. Schmid, Meisenweg 5, 79805 Eggingen,
Gebühr: 350,- € (inkl. Material, es entstehen keine weiteren Kosten), Leitung: Lukas Schmid, Bildhauer

GESUNDHEIT & BEWEGUNG

K 302 001 Bauch-Beine-Po - Training von Kraft und Beweglichkeit
Unter diesem Motto bieten wir gezielte Übungen für Bauch, Beine, Po und Oberkörper mit und ohne Handgeräte (z. B. Gewichte oder Thera-Bänder) an. Stretching und Entspannungstechniken runden das Angebot ab. Ziel ist neben der Konditionsverbesserung eine gezielte Muskelkräftigung. Einzelne Übungen aktivieren den Stoffwechsel und begünstigen die Fettverbrennung. Dehnungs- und Entspannungsübungen am Ende jeder Kursstunde fördern die Regeneration. Selbstverständlich wird bei allen Übungen auf eine rückengerechte Ausführung geachtet. Bitte mitbringen: Feste Turnschuhe, ein Handtuch und eine Isomatte.
Beginn: Mittwoch, 13.09.2023,18:30 – 19:30 Uhr,
Dauer: 10 Abende, Ort: Gemeindehalle Rechberg,
Gebühr: 45,- €, Leitung: Petra Bär, Trainerin für Aerobic und Gymnastik

K 302 002 ZUMBA® Fitness - ist ein Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen, bei dem man tanzend abnehmen und sich fit halten kann. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnesstraining. Ein Zumba-Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Sie sind für jedermann ohne Einschränkungen geeignet, weil keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich sind. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und ein Getränk.
Beginn: Freitag, 15.09.2023, 18:30 – 19:30 Uhr,
Dauer: 10 Abende, Ort: Gemeindehalle Rechberg,
Gebühr: 45,- €, Leitung: Petra Bär, Zumba® - Instructor

K 302 003 Indian Balance – das indianische Training für geistige und körperliche Fitness
„Den Körper bewegen, während die Seele ausruht". Der Kurs eignet sich für Männer, Frauen und Jugendliche. Durch medizinisch abgesicherte Bewegungselemente wird der Fettstoffwechsel angekurbelt und der ganze Körper wie Rücken, Brust, Bauch, Beine, Po sowie die Tiefenmuskulatur trainiert. Wir fördern die Balance und die innere Ruhe, die Beweglichkeit und bauen dabei Stress ab. Verkürzungen im Körper werden entgegengewirkt. Der Körper wird bewegt, während die Seele ruht. Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, eine Isomatte, ein Handtuch und ein Getränk.
Beginn: September 2023 (genauer Termin wird noch bekannt gegeben), Dauer: 12 Abende, Ort: Gemeindehalle Rechberg,
Gebühr: 54,- €, Leitung: Claudia Boll, ausgebildete Indian Balance-Trainerin

K 302 004 Indoor Cycling
Indoor Cycling ist ein hocheffizientes, herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining auf einem stationären Bike. Die motivierende

Musik simuliert dabei ein Geländeprofil. Variable Trainingszonen ermöglichen dabei die Verbesserung des Fettstoffwechsels, der Herz-Kreislaufleistung, der Kraftausdauer- und Entspannungsfähigkeit. Obwohl das Training in der Gruppe stattfindet, kann jeder Teilnehmer seine Belastung selber steuern, so dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene in einer Lektion gemeinsam fahren können. Bitte mitbringen: Feste Turnschuhe, ein Handtuch, eine Trinkflasche und eine Pulsuhr.
Beginn: Dienstag, 10.10.2023, 17:30 – 18:30 Uhr,
Dauer: 10 Abende, Ort: Everybodys Fitness, Degernau,
Gebühr: 70,- €, Leitung: Corinna Pfister

K 302 008 Indoor Cycling
Beschreibung siehe Kurs K 302 004.
Beginn: Dienstag, 20.02.2024, 17:30 Uhr – 18:30 Uhr,
Dauer: 10 Abende, Ort: Everybodys Fitness, Degernau,
Gebühr: 70,- €, Leitung: Corinna Pfister

K 302 006 Rückenzirkel
An acht hydraulikgesteuerten Geräten werden alle wesentlichen Muskelgruppen des Bewegungsapparates gekräftigt. Zusätzlich wirkt sich das Training sehr positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus.
Beginn: Donnerstag, 05.10.2023, 11:00 – 12:00 Uhr,
Dauer: 10 Vormittage, Ort: Everybodys Fitness, Degernau,
Gebühr: 70,- €, Leitung: Corinna Pfister

K 302 007 Rückenzirkel
Beschreibung siehe Kurs K 302 006.
Beginn: Freitag, 06.10.2023, 16:00 – 17:00 Uhr,
Dauer: 10 Nachmittage, Ort: Everybodys Fitness, Degernau,
Gebühr: 70,- €, Leitung: Corinna Pfister

K 302 010 Rückenzirkel
Beschreibung siehe Kurs K 302 006.
Beginn: Donnerstag, 22.02.2024, 11:00 – 12:00 Uhr,
Dauer: 10 Vormittage, Ort: Everybodys Fitness, Degernau,
Gebühr: 70,- €, Leitung: Corinna Pfister

K 302 011 Rückenzirkel
Beschreibung siehe Kurs K 302 006.
Beginn: Freitag, 23.02.2024, 16:00 – 17:00 Uhr,
Dauer: 10 Nachmittage, Ort: Everybodys Fitness, Degernau,
Gebühr: 70,- €, Leitung: Corinna Pfister

K 302 005 Pilates
auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Pilates-Training kann auf der Matte und an speziell entwickelten Geräten stattfinden. Bitte mitbringen: Ein Handtuch und eine Trinkflasche.
Beginn: Freitag, 06.10.2023, 09:00 – 10:00 Uhr,
Dauer: 10 Vormittage, Ort: Everybodys Fitness, Degernau,
Gebühr: 60,- €, Leitung: Karina Eichkorn

K 302 009 Pilates
Beschreibung siehe Kurs K 302 005.
Beginn: Freitag, 23.02.2024, 09:00 – 10:00 Uhr,
Dauer: 10 Vormittage, Ort: Everybodys Fitness, Degernau,
Gebühr: 60,- €, Leitung: Karina Eichkorn

K 302 012 Bodyworkout
Du willst deinem Herz-Kreislauf mal wieder einen Schwung verpassen, nebenbei noch ein paar Muskeln straffen? Einfach eine Stunde etwas für dich tun? Dann komm zum Bodyworkout! Wir trainieren den Körper erst einmal ohne Hilfsmittel, nutzen dafür unser Eigengewicht. Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, eine Matte, ein Getränk und ein Handtuch.
Beginn: Mittwoch, 13.09.2023, 19:15 – 20:15 Uhr,
Dauer: 10 Abende, Ort: Gemeindehalle Erzingen, Gebühr: 45,- €,
Leitung: Anne Laub, anerkannte Übungsleiterin C Fitness

K 302 036 Ready for Bootcamp?
Neue Herausforderungen annehmen, die eigenen Grenzen kennenlernen und dabei schlank und fit werden. Egal ob Sonne oder Regen, wir sind immer draußen und trainieren in der Natur. Die dort vorhandenen Gegenstände wie Bänke, Treppen, und Geländer etc. werden in das Training integriert. Trainiert wird im Intervalltraining: Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft (Eigenkörpergewicht-Training). Starte jetzt...und nicht später! Keine Ausreden - es gibt nichts, was dich davon abhalten könnte, etwas für dich selbst und deine körperliche Fitness zu tun! Das Training findet bei jedem Wetter statt, daher in wetterangepasster Sportbekleidung kommen. Bitte mitbringen: Trinken und ein kleines Handtuch.
Beginn: Dienstag, 05.09.2023, 19:00 – 20:00 Uhr,
Dauer: 4 Abende, Ort: Leichtathletik-Anlage Grießen (bei der Gemeindehalle), Gebühr: 40,- €, Leitung: Lisa Maier, Kathrin Schilling, ausgebildete Bootcamp-Trainerinnen

K 302 013 Online: Pilates und Rückentraining
Die Pilates-Methode ist ein System aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen, ausgehend von der Körpermitte (tiefe Bauchmuskeln, Muskeln rund um die Wirbelsäule/Powerhouse). In ruhig konzentriertem Fluss, unterstützt von begleitender Atemtechnik, wird trainiert und mit sehr feinen und genauen Korrekturen an eingefahrenen Bewegungsmustern und Schwachpunkten gearbeitet. Durch das Zusammenspiel von Körper und Geist werden die Muskeln kräftig und geschmeidig, Körper und Ausstrahlung gestärkt und letztendlich äußere und innere Flexibilität und Gleichgewicht erhöht. Legen Sie sich eine Matte, ein Handtuch und etwas zu Trinken bereit.
Beginn: Mittwoch, 27.09.2023, 19:00 – 20:00 Uhr,
Dauer: 17 Abende, Ort: Online über Zoom, Gebühr: 81,60 €,
Leitung: Beata Hofmann, staatl. geprüfte Physio- und Sport-therapeutin, (in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 302 014 Online: Stabilisation und Kräftigung am Sonntagmorgen
Mit „Brett, Kniebeuge, Liegestütz, Käfer & Co." kraftvoll und stabil in den Sonntag! Legen Sie sich eine Matte, ein Handtuch und etwas zu Trinken bereit.
Beginn: Sonntag, 05.11.2023, 9:00 – 9:45 Uhr, Dauer: 4 Termine, Ort: Online über Zoom, Gebühr: 14,40 €,
Leitung: Sandra Kalestra, staatl. anerkannte Übungsleiterin B Prävention und C Fitness und Gesundheit, Stretching Instructor, DTB-Rückentrainerin, ÜL B Rehasport, (in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 302 015 Online: Stabilisation und Kräftigung am Sonntagmorgen
Mit „Brett, Kniebeuge, Liegestütz, Käfer & Co." kraftvoll und stabil in den Sonntag! Legen Sie sich eine Matte, ein Handtuch und etwas zu Trinken bereit. Beginn: Sonntag, 07.01.2024, 9:00 – 9:45 Uhr, Dauer: 8 Termine, Ort: Online über Zoom, Gebühr: 28,80 €, Leitung: Sandra Kalestra, staatl. anerkannte Übungsleiterin B Prävention und C Fitness und Gesundheit, Stretching Instructor, DTB-Rückentrainerin, ÜL B Rehasport, (in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 302 016 Online: Afterwork-Fit – Ganzkörpermobilität für den Arbeitsalltag
In diesem Kurs erlernen Sie verschiedene Mobilitätsübungen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können, um fit durch den Tag zu kommen. Das kurze Bewegungsprogramm dient gleichzeitig der Energieauffrischung nach Ihrem Arbeitsalltag, baut Stress ab und steigert Ihr körperliches Wohlbefinden.
Beginn: Dienstag, 17.10.2023, 18:00 – 18:45 Uhr,
Dauer: 8 Termine, Ort: Online über Zoom, Gebühr: 28,80 €,
Leitung: Irina Vollmer, (in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 302 017 Online: Feldenkrais® - Beweglichkeit im Alltag
Entspannung und Entlastung durch minimalste Bewegungen ohne Anstrengung.
Egal wie alt wir sind, egal wie beweglich oder unbeweglich: Wir möchten uns alle mit Leichtigkeit bewegen können, in der Freizeit und im Alltag. Oft aber hindern uns alt eingefahrene Bewegungsmuster daran, so dass unnötigerweise vieles mühevoll und anstrengend ist (z. B. Haus- und Gartenarbeit, im Schlaf umdrehen, usw.). Einseitige Beanspruchung, Überanstrengung und Verspannungen sind die Folge. Und wir möchten uns entspannen können, ohne dass uns unser Körper daran hindert. Mit der Feldenkrais-Methode® werden Sie sich Ihrer Muskeln, Knochen und Bewegungen ganz bewusst, probieren vorwiegend im Liegen neue, teilweise nur minimale Bewegungen aus und entwickeln dadurch neue, einfache Bewegungsabläufe. Sie werden staunen, wie einfach es ist, wie plötzlich so manches wieder einfacher und leichter geht und wie Sie durch diese neue Leichtigkeit unbeschwerter werden und sich mehr zutrauen. Ebenso werden Sie entdecken, dass es auch für Sie sehr wohl Körperhaltungen gibt, bei denen Sie besser entspannen können als bisher. Der Kurs ist auch für Menschen geeignet, die andere Entspannungsmethoden

(wie z. B. Yoga) aufgrund von Rücken- oder Knieproblemen nicht nutzen können. Tragen Sie bequeme Kleidung und legen Sie sich eine Matte, eine Decke, evtl. warme Socken und etwas zu Trinken bereit.
Beginn: Montag, 18.09.2023, 10:00 – 11:00 Uhr,
Dauer: 11 Vormittage, Ort: Online über Zoom, Gebühr: 66,- €,
Leitung: Tanja Seifarth, Feldenkrais®-Lehrerin, (in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 302 018 Online: Feldenkrais® - Beweglichkeit im Alltag
Beschreibung siehe Kurs K 302 017.
Beginn: Montag, 08.01.2024, 10:00 – 11:00 Uhr,
Dauer: 5 Vormittage, Ort: Online über Zoom, Gebühr: 30,- €,
Leitung: Tanja Seifarth, Feldenkrais®-Lehrerin, (in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

TANZEN

K 302 019 Tanztheater für Erwachsene
Das Herz wohnt im Körper des Menschen wie in einem Käfig. Wenn der Körper tanzt, singt das Herz. Den Alltag hinter sich lassen, sich in tänzerischer Bewegung erleben, in Kontakt mit anderen stehen, sich über die Vielfalt der eigenen Bewegungsmöglichkeiten zur Musik freuen. Wir experimentieren in einer wertfreien Atmosphäre mit verschiedenen Improvisationstechniken, die es uns ermöglichen, neue Bewegungen entstehen zu lassen, damit zu spielen und in den Fluss des Tanzes zu finden. Bitte bequeme Kleidung anziehen und eine Unterlage mitbringen.
Termin: Freitag, 20.10.2023, 19:30 – 21:00 Uhr, Dauer: 1 Abend,
Ort: Aula der Grundschule Erzingen, Gebühr: 15,- €,
Leitung: Julia Brumann-Hosp, Tanzpädagogin

K 302 020 Tanztheater für Erwachsene
Beschreibung siehe Kurs K 302 019.
Termin: Freitag, 17.11.2023, 19:30 – 21:00 Uhr, Dauer:1 Abend,
Ort: Aula der Grundschule Erzingen,
Gebühr: 15,- €, Leitung: Julia Brumann-Hosp, Tanzpädagogin

K 302 021 Tanztheater für Erwachsene
Beschreibung siehe Kurs K 302 019.
Termin: Freitag, 26.01.2024, 19:30 – 21:00 Uhr, Dauer:1 Abend,
Ort: Aula der Grundschule Erzingen,
Gebühr: 15,- €, Leitung: Julia Brumann-Hosp, Tanzpädagogin

K 302 022 Tanztheater für Erwachsene
Beschreibung siehe Kurs K 302 019.
Termin: Freitag, 22.03.2024, 19:30 – 21:00 Uhr, Dauer:1 Abend,
Ort: Aula der Grundschule Erzingen,
Gebühr: 15,- €, Leitung: Julia Brumann-Hosp, Tanzpädagogin

K 302 023 Tanztheater für Erwachsene
Beschreibung siehe Kurs K 302 019.
Termin: Freitag, 26.04.2024, 19:30 – 21:00 Uhr, Dauer: 1 Abend,
Ort: Aula der Grundschule Erzingen,
Gebühr: 15,- €, Leitung: Julia Brumann-Hosp, Tanzpädagogin

K 302 024 Tanztheater für Erwachsene
Beschreibung siehe Kurs K 302 019.
Termin: Freitag, 28.06.2024, 19:30 – 21:00 Uhr,
Dauer: 1 Abend, Ort: Aula der Grundschule Erzingen,
Gebühr: 15,- €, Leitung: Julia Brumann-Hosp, Tanzpädagogin

ENTSPANNUNG

K 301 001 Online: Morgenroutine – starte mit Yoga schwungvoll in den Tag
„Start your day with a miracle morning!" Getreu dem Motto von Hal Elrod lade ich Sie ein, den Morgen gemeinsam mit mir zu starten. Mit einer Mischung aus energetisierenden Körperübungen, Atemübungen und Entspannungsphasen helfe ich dabei, den Tag positiver, produktiver und voller Energie zu starten! Bitte legen Sie sich eine Matte, ein Handtuch und etwas zu Trinken bereit.
Beginn: Donnerstag, 14.09.2023, 6:15 – 7:00 Uhr,
Dauer: 4 Vormittage, Ort: Online über Zoom, Gebühr: 15,20 €,
Leitung: Constanze Halbig, Yogalehrerin, Logopädin, (in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 301 002 Online: Morgenroutine – starte mit Yoga schwungvoll in den Tag
Beschreibung siehe Kurs K 301 001,
Beginn: Donnerstag, 09.11.2023, 6:15 – 7:00 Uhr,
Dauer: 6 Vormittage, Ort: Online über Zoom, Gebühr: 22,80 €,
Leitung: Constanze Halbig, Yogalehrerin, Logopädin, (in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 301 003 Online: Morgenroutine – starte mit Yoga schwungvoll in den Tag
Beschreibung siehe Kurs K 301 001,
Beginn: Donnerstag, 11.01.2024, 6:15 – 7:00 Uhr,
Dauer: 5 Vormittage, Ort: Online über Zoom, Gebühr: 19,- €
Leitung: Constanze Halbig, Yogalehrerin, Logopädin
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 301 004 Online: Morgenroutine – starte mit Yoga schwungvoll in den Tag
Beschreibung siehe Kurs K 301 001,
Beginn: Donnerstag, 22.02.2024, 6:15 – 7:00 Uhr,
Dauer: 3 Vormittage, Ort: Online über Zoom, Gebühr: 11,40 €,
Leitung: Constanze Halbig, Yogalehrerin, Logopädin, (in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 301 005 Online: Morgenroutine – starte mit Yoga schwungvoll in den Tag
Beschreibung siehe Kurs K 301 001,
Beginn: Donnerstag, 11.04.2024, 6:15 – 7:00 Uhr,
Dauer: 4 Vormittage (nicht am 2.5. und 9.5.),
Ort: Online über Zoom, Gebühr: 15,20 €,
Leitung: Constanze Halbig, Yogalehrerin, Logopädin, (in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 301 006 Online: Rückenyoga
Löse Verspannungen und kräftige Deine Muskulatur sanft. Durch einseitige Belastungen im Alltag, langes Sitzen und wenig Bewegung entstehen häufig Rückenverspannungen. Sie möchten diese lösen und Ihre Muskulatur sanft kräftigen? Dann ist dieser Yogakurs genau das Richtige für Sie! Diese Yogastunde ist bestens geeignet für Menschen, die ihre Rückenmuskulatur durch spezielle Asanas (Körperübungen) sanft dehnen und kräftigen möchten. Der Kurs beinhaltet neben Dehnung und Kräftigung der Muskulatur auch einfache Atemübungen und Entspannungsphasen. Alles in Allem eine Stunde für Körper, Geist und Seele! Legen Sie sich eine Matte, ein Handtuch und etwas zu Trinken bereit.
Beginn: Mittwoch, 13.09.2023, 19:30 – 20:30 Uhr,
Dauer: 4 Abende, Ort: Online über Zoom, Gebühr: 20,30 €,
Leitung: Constanze Halbig, Yogalehrerin, Logopädin, (in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 301 007 Online: Rückenyoga
Beschreibung siehe Kurs K 301 006, B
eginn: Mittwoch, 08.11.2023, 19:30 – 20:30 Uhr,
Dauer: 6 Abende, Ort: Online über Zoom, Gebühr: 30,40 €,
Leitung: Constanze Halbig, Yogalehrerin, Logopädin, (in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 301 008 Online: Rückenyoga
Beschreibung siehe Kurs K 301 006,
Beginn: Mittwoch, 10.01.2024, 19:30 – 20:30 Uhr,
Dauer: 5 Abende, Ort: Online über Zoom, Gebühr: 25,30 €,
Leitung: Constanze Halbig, Yogalehrerin, Logopädin, (in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 301 009 Online: Rückenyoga
Beschreibung siehe Kurs K 301 006,
Beginn: Mittwoch, 21.02.2024, 19:30 – 20:30 Uhr,
Dauer: 3 Abende, Ort: Online über Zoom, Gebühr: 15,20 €,
Leitung: Constanze Halbig, Yogalehrerin, Logopädin, (in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 301 010 Online: Rückenyoga
Beschreibung siehe Kurs K 301 006,
Beginn: Mittwoch, 10.04.2024, 19:30 – 20:30 Uhr,
Dauer: 4 Abende (nicht am 1.5. und 8.5.), Ort: Online über Zoom, Gebühr: 20,30 €, Leitung: Constanze Halbig, Yogalehrerin, Logopädin, (in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 301 011 Online: Yogastart in den Morgen – Energie für den Alltag
Anstatt morgens direkt in den Trubel des Tages zu starten, nehmen wir uns erst einmal Zeit für uns. Wir starten damit, den Fokus auf unsere Atmung zu richten, gehen im Anschluss dazu über unsere Körper zu mobilisieren und zu aktivieren. Beendet wird diese Yogamorgenroutine durch eine kurze Meditation. So starten wir wach und mit einem klaren Geist in den Tag. Legen Sie sich eine Matte, ein Handtuch und etwas zu Trinken bereit.

Beginn: Dienstag, 10.10.2023, 7:00 – 7:45 Uhr,
Dauer: 5 Vormittage, Ort: Online über Zoom, Gebühr: 19,- €,
Leitung: Janine Geiger, (in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 301 012 Online:
Die Acht Brokaten: Qi Gong für Home und Office - Aufbaukurs
Einfach und zwischendurch die Lebenskraft und Abwehr stärken. Die Acht Brokate gehören zum ältesten und bekanntesten Qigong. Durch die Harmonie von Kraft und Anmut und die bewusste Atmung sind diese Bewegungen eine ideale Übung für Home und Office gegen Stress und Verspannungen. Dadurch kommt es zur Verbesserung der Sauerstoffversorgung des Gehirns, der inneren Organe und der Glieder. Die einfache und sanfte Bewegung kräftigt effektiv den Körper und aktiviert die innere Lebensenergie, stärkt die Muskulatur, Sehnen und Bänder, aktiviert die Funktionen verschiedener Organe wie Lungen, Herz, Magen-Milz-Darm, auch die Leber wird dabei entgiftet und die Nieren gekräftigt. Dabei werden Verspannungen an Kopf-Nacken-Schulter, auch am Rücken gelöst. Tragen Sie bequeme Kleidung und bequeme Sportschuhe.
Beginn: Dienstag, 07.11.2023, 12:15 – 13:00 Uhr,
Dauer: 5 Mittage, Ort: Online über Zoom, Gebühr: 20,50 €,
Leitung: Aimin Wagner-Zhao, Tai Chi-Lehrerin, (in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 301 013 Online: Kurzkurs Jin Shin Jyutsu – Akkupunktur ohne Nadeln
Jin Shin Jyutsu ist eine einzigartige Methode zur Selbsthilfe, die auf der Idee beruht, dass unser Körper von Energiebahnen durchzogen ist, die bei Blockaden Schmerzen und Symptome verursachen können. Durch das Lösen dieser Blockaden und das Ausbalancieren des Energieflusses im Körper kann Jin Shin Jyutsu bei einer Vielzahl von Beschwerden helfen und als Präventivmaßnahme eingesetzt werden. Um Jin Shin Jyutsu zu praktizieren, können Sie Ihre Hände auf bestimmte Körperstellen legen, um den Energiefluss im Körper auszugleichen. Jeder Punkt hat einen spezifischen Zweck und hilft bei verschiedenen Beschwerden. Die gute Nachricht ist, dass jeder die Grundlagen von Jin Shin Jyutsu erlernen und überall zu jeder Zeit anwenden kann. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung,
Beginn: Donnerstag, 09.11.2023, 18:30 – 20:00 Uhr,
Dauer: 4 Abende, Ort: Online über Zoom, Gebühr: 32,80 €,
Leitung: Diana Schmid, Shiatsu- und Akupressur-Therapeutin, (in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 301 014 Online: Raus aus der Gedankenspirale – Mehr Gelassenheit im Alltag
In der Routine des Alltags bleibt oft wenig Zeit, um aufmerksam mit sich selbst umzugehen. Sie möchten dennoch mit mehr Gelassenheit im Alltag agieren? Sie möchten mehr Leichtigkeit erleben? Sie möchten Ihre innere Kraft spüren und aus Ihrer Energie schöpfen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Durch gezielte Bewegungen und einfache Atemübungen lernen Sie Ihre innere Kraft zu aktivieren und gut für sich zu sorgen, um den

Alltag mit Leichtigkeit annehmen zu können. Eine geführte Meditation schließt die Stunde ab. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und halten Sie eine Matte, eine Decke und ein Getränk bereit.
Beginn: Dienstag, 10.10.2023, 19:30 – 20:30 Uhr,
Dauer: 5 Abende, Ort: Online über Zoom, Gebühr: 30,70 €,
Leitung: Susanne Schuhbauer, (in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

EDV / Berufliche Bildung

K 501 001 Online: Impulsseminar-Rhetorik Workshop: Sicher auftreten - sicher argumentieren - souverän ankommen
Wer in Reden und Verhandlungen überzeugend und sicher auftritt, erreicht seine Ziele leicht. Die besondere Herausforderung liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Gegenüber emotional berührt wird. Dann kann der Funke der Begeisterung überspringen. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft. Sie erhalten viele Übungen, die Sie auch zuhause nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten zu entwickeln. Weitere Schwerpunkte dieses Online-Workshops sind: mit Blackout und Störern souverän umgehen sowie die Behandlung von Einwänden. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen. Kursinhalt: Die Wirkungsmittel (z.B. Haltung, Gestik, Mimik) überzeugend einsetzen, Reden oder Verhandlungen richtig aufbauen, der wirkungsvolle Einstieg, Redeängste und Lampenfieber abbauen, sicher argumentieren, Umgang mit Blackout, Störern und Einwänden sicher begegnen, Zielgruppe sind Personen, die ihre Rede- und Verhandlungsfähigkeiten verbessern möchten.
Termin: Dienstag, 07.11.2023, 18:30 – 21:30 Uhr,
Dauer: 1 Termin, Ort: Online über Zoom, Gebühr: 56,50 €,
Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- u. Organisationsentwickler, (in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 501 002 Tastaturschulung 10-Fingersystem
Auf einer Computertastatur die Position der Tasten schnell, sicher und blind in wenigen Stunden finden. Lernen Sie in diesem Kurs mit einer unterhaltsamen Methode die Tastatur kennen und schreiben Sie künftig mit 10 Fingern. Das erlernte 10-Fingersystem kann so dauerhaft verankert und die Schreibgeschwindigkeit gesteigert werden. Aber auch hier gilt „Übung macht den Meister“. Dieser Kurs ist für Kinder/Jugendliche ab der 5. Klasse sowie für Erwachsene geeignet. Bitte Buntstifte in folgenden Farben mitbringen: blau, gelb, grün und rot.
Termine: Freitag, 19.01.2024, 18:00 – 20:00 Uhr,
Samstag, 20.01.2024, 09:00 – 11:00 Uhr,
Freitag, 26.01.2024, 18:00 – 20:00 Uhr,
Samstag, 27.01.2024, 09:00 – 11:00 Uhr,
Ort: Grundschule Erzingen oder Realschule Erzingen,
Gebühr: 70,- €, (Inklusive Schulungsbuch im Wert von 20,00 €),
Leitung: Mirjam Herrmann, Anmeldeschluss: Freitag, 05.01.2024

STUDIENREISEN

Japan – Land der aufgehenden Sonne, 13-tägige Studienreise, 5. - 17. März 2024, In Japan treffen wir auf ein Miteinander von Tradition und Moderne. Altes Brauchtum und ultramodernes Leben nach westlichem Lebensstil prägen das Land. In der Mega-City Tokyo besuchen wir den Kanon-Tempel in Asakusa, den Shinto Schrein, den großen Umsteigebahnhof Shinjuku und das Ginza-Viertel. Von der Aussichtsplattform des Mori Towers haben wir einen guten Überblick über Tokyo. Das Hauptgeschäfts- und Vergnügungsviertel Ginza lädt abends zum Bummeln ein. In Nikko (Weltkulturerbe) sehen wir im Tempel-Areal den Tashogu-Schrein und den Rinnoji Tempel. Mit dem Privatbus geht es via Kamakura, mit dem großen Buddha Daibutzu, zum Fuji Hakone Nationalpark, wo wir eine Wanderung unternehmen. Mit dem Superschnellzug, Shinkansen, fahren wir nach Hiroshima. In Himeji wird die Fahrt unterbrochen und die größte und schönste Burg (Weißer Reiher Burg) Japans besichtigt. In Hiroshima besuchen wir den Atomic Bomb Dome und den Peace Memorial Park. Auf der Insel Miyajima unternehmen wir eine Wanderung zum Mount Misen und besuchen den Daisho-in Tempel. In Kyoto sehen wir den Kaiserpalast, den Ryoanji Tempel mit Zen-Garten und den Goldenen Pavillon. Bevor wir die Rückreise antreten erfolgt ein kurzer Besuch von Osaka. Rückflug von Osaka nach Zürich. Flughafen-Transfer ab/bis Küssaberg, Flug ab/bis Zürich, nach Tokyo, retour von Osaka, Transfers mit Privatbussen, Shinkansen und ÖPNV, deutschsprachige Reiseleitung, Ausflüge, Besichtigungen, Eintrittsgelder, Übernachtungen in guten Mittelklassehotels, inkl. Frühstück, Halbpension (Abendessen). Preis: ca. € 5.280. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldeschluss: 15. Dezember 2023

Korsika – Insel der Schönheit, 8-tägige Wander-Studienreise, 8.-15. Mai 2024, In Ajaccio angekommen durchqueren wir den Süden der Insel und gelangen zu unserem Standort-Hotel. Auf der Fahrt erhalten wir einen kleinen Vorgeschmack auf die kommenden Wandertage, mit einem fassettenreichen Programm. Wir sehen typische und malerische Dörfer und erhalten beeindruckende Aussichten aufs Meer und die hohen Berge. Wir besichtigen prähistorische Stätten und unternehmen einen Bootsausflug aufs Meer. Mit unseren deutschsprachigen Wanderführern sind sechs Wanderungen geplant, mit Dauern von ca. 2 bis 4 ½ Std. Wanderungen: Tag 2 - zum genuesischen Turm von Campomoro, Tag 3 - auf dem Mare a Mare Süd zur prähistorischen Stätte von Cucuruzzu und Capula, Tag 4 - entlang der Klippen, Bootsausflug in Bonifacio, Tag 5: zum genuesischen Turm von Capannella, Tag 6: auf dem berühmten GR 20 zum Refuge von Paliri, Tag 7 - auf dem Mare a Mare Süd von Ste Lucie de Tallano nach Fozzano, Flughafen-Transfer ab/bis Küssaberg, Flug ab/bis Basel, deutschsprachige Wander-Reiseleitung, Transfer zu den Wanderorten, geführte Wanderungen, Besichtigungen, Bootsausflug, Eintrittsgelder, Übernachtungen im Standort-Hotel der Mitteklasse, inkl. Frühstück, Halbpension (Abendessen). Preis: ca. € 1.800. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldeschluss: 10. Feb. 2024

Prag – Die goldene Stadt, 4-tägige Aktiv-Städtereise, 6. – 9. September 2024, Die Prager Neustadt ist ein im 14. Jh. gegründeter Stadtteil. Hier befindet sich der Wenzelsplatz, mit dem Reiterstandbild des Hl. Wenzel, das Nationalmuseum, ein Geschäftszentrum und 1968 Ort des Prager Frühlings und 1989 Hauptschauplatz der samtenen Revolution. Das Wahrzeichen der Stadt ist die Karlsbrücke mit dem Pulverturm. Die astronomische Uhr am Rathaus ist bekannt, dafür, dass sie jede Stunde ein kleines Schauspiel aufführt. Die Prager Burg, Hradschin, gilt als größtes geschlossenes Burgareal der Welt und beherbergt u.a. auch den Veitsdom. Vysehrad ist der Burgwall direkt am Ufer der Moldau und wird auch zweite Prager Burg genannt. Das Gelände liegt auf einem Hügel südlich der Prager Neustadt und bietet einen guten Blick auf Prag. Wir sind unterwegs auf dem Altstädter Ring, mit Teynkirche und dem Denkmal des Kirchenreformators Jan Hus. Bootsfahrt auf der Moldau. Möglichkeit zum Ausflug nach Kutna Hora, 70 km von Prag entfernt, mit Stadtrundgang und Besuch der Kochenkirche. Abends bestehen Möglichkeiten zum Besuch eines Schwarzen Theaters und einem typischen böhmischen Abendessen. Flughafen-Transfer ab/bis Küssaberg, Flug ab/bis Zürich, deutschsprachige Stadtführungen, Besichtigungen, Bootstour, Eintrittsgelder, Übernachtungen im Standort-Hotel der Mitteklasse, inkl. Frühstück. Preis: ca. € 850, Anmeldeschluss: 6. Juni 2024

Änderungen vorbehalten; Stand: 26.06.2023

Anmeldung und Information direkt bei der Reiseleitung:
VHS Küssaberg und Klettgau, Heiner Patrzek, Austraße 1,
79790 Küssaberg, Telefon: 07741 / 966 09 96,
Mail: info@tangram-tours.de

ANMELDUNG
Für alle Kurse ist eine Anmeldung vor Beginn erforderlich; sie ist in jedem Fall verbindlich. Anmeldungen werden ab dem Zeitpunkt der Bekanntgabe der Veranstaltung im Programmheft oder im Gemeindeblatt angenommen. Sie werden in zeitlicher Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.
Die Anmeldung erfolgt bei Frau Maja Wenzler im Rathaus Erzingen, Degernauer Straße 22, Tel.: 07742 / 935 105,
Mail: wenzler@klettgau.de
Bei Anmeldungen per E-Mail müssen der Name, die Postanschrift sowie die Telefonnummer des Teilnehmers, die Kursnummer und der Kurstitel vermerkt sein.
Die Anmeldung wird schriftlich bestätigt. Eine weitere Mitteilung erfolgt nur bei Änderung oder Kursabsage. Mit der Anmeldung werden die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS anerkannt.
Wenn nicht anders angegeben, ist der Anmeldeschluss jeweils eine Woche vor Kursbeginn.

GEBÜHREN
Bei einigen Kursen werden Staffelgebühren berechnet, die je nach Teilnehmerzahl variieren. Die Teilnehmer erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn eine Rechnung zur Überweisung der Kursgebühr. Die Kursgebühr ist vor Kursbeginn auf das Konto der VHS zu überweisen.

ABMELDUNG
Abmeldungen müssen der VHS-Leitung per Mail, Telefon oder Post mitgeteilt werden. Eine Abmeldung muss bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn erfolgen. Abmeldungen bei der Kursleitung sind nicht möglich. Bei Nichterscheinen zum Kurs trotz verbindlicher Anmeldung oder bei verspäteter Abmeldung wird die volle Gebühr fällig.

HINWEISE IN DER PRESSE
Die Kursteilnehmer und Interessenten werden gebeten, die Bekanntmachungen der VHS im Gemeindeblatt und auf der Homepage der Gemeinde Klettgau zu beachten. Weitere Kurse sowie kurzfristige Änderungen werden hier veröffentlicht.

KÜSSABERG
Ökumenisches Bildungswerk Kadelburg

Leitung: Pfarrer Dr. Thomas O. H. Kaiser
Im Spitz 3
79790 Küssaberg
Tel: 07741 / 36 13
Mail: Bergkirche@Web.de
www.bergkirche-kadelburg.de

Veranstaltungen
Kunst, Musik, Literatur. Die Evangelische Bergkirche in Kadelburg ist ein besonderer Ort für Veranstaltungen im Rahmen von Kunst, Musik und Literatur. Die evangelische Kirchengemeinde Kadelburg lädt auch im kommenden Jahr zu grenzüberschreitenden musikalischen und kulturellen Veranstaltungen ein. Der Eintritt dazu ist in der Regel frei, meistens wird eine Kollekte am Ausgang gesammelt. Weil bei Redaktionsschluss die Veranstaltungen für das kommende Jahr noch nicht ganz feststanden, sind die aktuellen Veranstaltungen bitte der Tagespresse zu entnehmen. Kontakt: Pfarrer Dr. Thomas O. H. Kaiser, Tel: 07741 / 3613

Kurse, Seminare, Gruppen

Verschiedene Eltern-Kind-Gruppen, ganzjährig.
Das ganze Jahr über treffen sich im Dietrich-Bonhoeffer-Haus in Kadelburg Mütter und auch Väter mit ihren Kindern im Alter von 0-3 Jahren. Bei den Treffen wird gemeinsam ein Programm für die Kinder vorbereitet und gestaltet. Daneben ist viel Raum für Kommunikation und Austausch unter Eltern. Punktuell referieren Fachleute zu Themen der Entwicklungspsychologie, zu Ernährungsfragen, Erziehungskonzeptionen etc. In diesem Zusammenhang werden auch Elternseminare durchgeführt. Kontakt: Pfarrerin Andrea Kaiser, Tel: 07741 / 3613

Trostcafé.
„Es tut gut auf Menschen zu treffen, die Ähnliches erlebt haben!“ – Deshalb sind zum Trauercafé alle eingeladen, die eine Verlusterfahrung gemacht haben. In guter Atmosphäre, bei Kaffee und Gebäck, tauschen sich Angehörige gegenseitig aus, stützen sich und helfen einander, wieder Boden unter die Füße zu bekommen. Das Trostcafé ist offen für alle und jeden. Man kann jederzeit vorbeischauen, jeden dritten Mittwoch im Monat ab 15.00 Uhr im Dietrich Bonhoeffer-Haus, Im Spitz 2, 79790 Küssaberg.
Leitung: Dr. med. Sabine Jacobi, Tel. 07741 / 686 550 und
Pfarrerin Andrea Kaiser, Tel: 07741 / 36 13

KEBB.
Ein Angebot für Eltern mit kleinen und großen Kindern. KEBB steht für Kontinuierliche Elternbildung und -begleitung. Zusammen mit den Familientrainerinnen Lisa Wentzel und Beate Harmel bietet das Evangelische Pfarramt Kadelburg im Dietrich-Bonhoeffer-Haus Kurse für Eltern an, die sich damit beschäftigen, wie man Kinder gut begleitet. Die Kurse sind für Eltern mit Kindern jeglichen Alters gedacht. Im Anschluss an die Kurse ist es möglich, einen KEBB-Vertiefungskurs zu machen, um sich Rat zu holen über Alltagssituationen mit Kindern zuhause, Erziehungsfragen etc. In den Kursen können wertschätzende Kommunikation und konstruktive Konfliklösungen für den Familienalltag gelernt werden. Das Angebot:
- Gesprächskreis für Teenie-Eltern (monatliche Treffen)
- Familientraining für Mütter und Väter (mehrere Abende)
- Kommunikation in der Paarbeziehung (3 Abende

Spezielle Kurse werden auch für pädagogische Fachkräfte angeboten. Informationen und Flyer sind im Pfarramt erhältlich. Kontakt: Beate Harmel, Tel: 07751 / 700 959

Friedas Gartencafé – ein Willkommensort
Es gibt die Möglichkeit, in „Friedas Gartencafé" Menschen mit und ohne Demenz in einem Raum der Großzügigkeit zu begegnen. Auf die Diagnose Demenz wird hier aus einem Blickwinkel der Zuversicht und Hoffnung geschaut. Das verantwortliche Miteinander stärkt nicht nur die Gruppe, sondern jeden Einzelnen, Betroffene wie Angehörige. Atempause und Erholung, Anregung für die Sinne, Genuss und Freude für Leib und Seele - was zählt ist die `goldene Stunde´, die gemeinsam von allen gestaltet wird. Kontakt übers Evangelische Pfarramt Kadelburg,
07741 / 36 13 oder Fried Schüle, Tel: 07751 / 700 959

Die Initiative „Mit-Einander Hochrhein"
In dieser Initiative haben sich verschiedene Organisationen wie Kirchengemeinden, Nachbarschaftshilfen, der Pflegestützpunkt, die Stoll-Vita-Stiftung und weitere Partner:innen im Jahr 2020 zusammengeschlossen und eine lokale Allianz für Menschen mit Demenz am Hochrhein gegründet. Die evangelische Kirchengemeinde Kadelburg ist ebenfalls in dieser Allianz dabei. Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen gibt es auch in anderen Landkreisen. Es geht darum das Leben für Menschen mit Demenz leichter zu machen. Veranstaltungen finden deshalb an unterschiedlichen Orten im Landkreis statt. Interessierte, die mitarbeiten möchten, sind herzlich willkommen. Informationen und Kontakt direkt unter: www.Mit-Einander-Hochrhein.de oder übers Evangelische Pfarramt Kadelburg.

Hinweis: Näheres zu den definitiven Veranstaltungen, insbesondere den Kurszeiten, auf Anfrage beim Evangelischen Pfarramt Kadelburg, Im Spitz 3, 79790 Küssaberg, Tel: 07741 / 36 13; Email: Bergkirche@Web.de. Interessentinnen und Interessenten mögen bitte auch die Angaben auf der Homepage, im Gemeindebrief der Evangelischen Kirchengemeinde, im kommunalen Mitteilungsblatt und in der Tagespresse beachten, wo immer wieder auf laufende aktuelle Veranstaltungen aufmerksam gemacht wird.

KÜSSABERG
Volkshochschule Küssaberg

Leitung: Iris Stritt
Gemeindezentrum
79790 Küssaberg
Tel.: 07741 / 600 185
Mail: stritt.iris@kuessaberg.de
www.kuessaberg.info

Das Herbstprogramm und aktuelle Kurse finden Sie auf unserer Homepage.
https://www.kuessaberg.info/service/bildung/vhs-kuessaberg

LAUCHRINGEN
Katholisches Bildungswerk Lauchringen

Leitung: Monika Dinter
Schulstr. 13
79787 Lauchringen
Tel.: 07741 / 632 50
Fax: 07741 / 684 100
Mail: mosidi@t-online.de
www.st-verena.de

Studienfahrten / Exkursionen

Für 2023/24 sind folgende Fahrten zu Ausstellungen geplant:
- „Im Bad der Farben“ in Winterthur Villa Römerholz
- „Caspar David Friedrich“ im Kunstmuseum Winterthur
- „Die Iberer“ im Antikenmuseum Basel
- „Alexej v. Jawlensky“ im Kunstmuseum Ravensburg
- „Klosterinsel Reichenau“ im Landesmuseum Karlsruhe

Kurse

ab 23.September 2023: **„LITERATURKREIS“**, jeweils freitags, 1x im Monat
Leitung: Susanne Öhler, Segalen

Oktober 2023 **„SCHMUCKKURS“ - Halsketten und Ohrringe selbst gestalten** für Anfängerinnen und Fortgeschrittene
Leitung: Elke Kromer und Monika Dinter

„ZUSCHNEIDEN und NÄHEN“ - Termin wird noch bekanntgegeben
Leitung: Emmi Spitz, Lauchringen

Die genauen Termine und Veranstaltungsorte sowie die Abfahrtszeiten werden im Gemeindemitteilungsblatt und in der Tagespresse veröffentlicht.

LAUCHRINGEN
Volkshochschule Lauchringen

Leitung: Bürgerservice
Gemeinde Lauchringen
Hohrainstraße 59
79787 Lauchringen
Tel.: 07741 / 609 532
Fax: 07741 / 609 545
Mail: vhs@lauchringen.de
www.vhs-lauchringen.de

Sprachen

Englisch

für Anfänger A 1.1
10 Doppelstunden
Kursleiterin: Beate Schmiedle
Kursbeginn: Dienstag, 10. Oktober 2023, 18.00 Uhr
Kursgebühr: ab 55,- € je nach Teilnehmerzahl, Zimmer R 107

für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen A 2.1
10 Doppelstunden
Kursleiterin: Beate Schmiedle
Kursbeginn: Dienstag, 10. Oktober 2023, 19.30 Uhr
Kursgebühr: ab 55,- € je nach Teilnehmerzahl, Zimmer R 107

für Wiedereinsteiger A 2.2
10 Doppelstunden
Kursleiterin: Beate Schmiedle
Kursbeginn: Mittwoch, 04. Oktober 2023, 19.00 Uhr
Kursgebühr: ab 55,- € je nach Teilnehmerzahl, Zimmer R 107

Für diese Englischkurse findet ein gemeinsamer Einführungsabend, Mi. 27.09.2023 um 19.30 Uhr, Zimmer R 107 statt. Hier werden die Kursteilnehmerinnen und –teilnehmer den entsprechenden Niveaugruppen zugeordnet. Auch ist es möglich in gemeinsamer Absprache evtl. die Kurstermine zu ändern.

Gestalten

Kreativ mit Ton 1 für Erwachsene und Jugendliche
In diesem Kurs steht das Erschaffen eines eigenen Werkes im Vordergrund.
Sie erlernen verschiedene Aufbautechniken für die Gestaltung von Gebrauchskeramik, Tieren oder anderen Gegenständen, entdecken Sie Ihre Kreativität.
6 Abende zu je 2,5 Stunden
Kursleiterin: Monika Ebner
Kursbeginn: Dienstag, 12. September 2023, 18.30 Uhr
Kursgebühr: 55,- € (zuz. Materialkosten)
Zimmer: vorderer Technikraum

Kreativ mit Ton 2 für Erwachsene und Jugendliche
6 Abende zu je 2,5 Stunden
Kursleiterin: Monika Ebner
Kursbeginn: Dienstag, 09. Januar 2024, 18.30 Uhr
Kursgebühr: 55,- € (zuz. Materialkosten)
Zimmer: vorderer Technikraum

Acrylmalkurs für Anfänger und Fortgeschrittene
In diesem Kurs erlernen Sie die eigenen kreativen Ideen auf schöpferische Art zur Leinwand bringen. Wieviel Form, Dynamik und Struktur sie in ihr Bild einfließen lassen, entscheiden sie selbst. In ihrer Kursleiterin haben sie eine erfahrene Kraft an ihrer Seite, die ihnen dazu Hilfestellung und individuelle Anregungen und Anleitungen gibt, um das Gewünschte umzusetzen.
6 Abende zu je 2 Stunden
Kursleiterin: Gudrun Bernauer
Kursbeginn: Mittwoch, 29. November 2023, 18.30 – 20.30 Uhr
Kursgebühr: 65,- € (zuz. Materialkosten)
BK Raum

Computer / Beruf

Kamera Walk
für Foto Begeisterte ab 16 Jahren
Sie haben eine eigene Digitalkamera, egal ob Kompakt/ Spiegelreflex/ Systemkamera oder Smartphone. Würden damit gerne richtig tolle Fotos schießen, wissen aber nicht so richtig was ihre Kamera alles kann, wie man was einstellt und was das Einzelne bedeutet? Sie haben Begriffe wie Blende, Verschlusszeit, Weißabgleich, ISO-Wert, Tiefenschärfe, Bildaufbau und so weiter zwar schon mal gehört, können aber wenig damit anfangen. Ich gebe Tipps für die Handhabung der Kamera, Anregungen für Bildaufbau und Gestaltung. Panoramafotografie, Langzeitbelichtungen und vieles mehr.
Wir gehen auf eine kleine „Safari“ fotogenen Plätzen in und um Lauchringen.
Ich bin Jörg Lelonek aus Ühlingen und seit über 40 Jahren begeisterter Amateurfotograf. Wir sind etwa 5 Stunden unterwegs, legen aber immer nur kurze Strecken zurück.
Kurstag: Samstag, 08. Juni 2024, 15.00 – ca. 20.00 Uhr
Start und Ende: Schwimmbad Parkplatz Nord (bei Wohnmobil Stellplatz)
Kursgebühr: 30,- € - max. 8 Personen

Einführung in die Computerprogrammierung
Eine Einführung in die Computerprogrammierung mit Hilfe der Sprache Python. Python ist aktuell eine der meistbenutzen Programmiersprachen und trotzdem sehr einfach. Der Kurs soll ein grundlegendes Verständnis der Programmierung vermitteln. Allgemeine Computerkenntnisse werden vorausgesetzt.
Der Kurs richtet sich an Computererfahrene ab 16 Jahren.
5 Abende zu je 1,5 Stunden
Kursleiter: Björn Smolinski
Kursbeginn: nach Absprache
Kursgebühr: je nach Teilnehmerzahl, Computer Raum

Musik

Musizieren mit Veeh-Harfen für Fortgeschrittene
10 Zeitstunden
Leiterin: Ingeborg Scheiner sowie Anfrage unter Tel. 78 43
Kursbeginn: Freitag, auf Anfrage, 09.30 Uhr, Gemeindehalle Unterlauchringen
Kursgebühr: 56,- €, je nach Teilnehmerzahl

Veeh-Harfen neuer Anfängerkurs
Möchten Sie auf einfacher Art wieder etwas musizieren? Die Veeh-Harfe berührt Ihre Seele auf feinste Weise und wirkt mit ihrem speziellen Klang auf Ihr Gemüt. Lassen Sie sich von dem feinen Klang verzaubern. Lassen Sie sich diesen magischen Klang nicht entgehen. Es wirkt einerseits beruhigend oder erweckt im Duett oder in der Gruppe Gespräche, wo man sonst keine Worte findet. Die Musik ist Sprache.
Leiterin: Ingeborg Scheiner, Musikpädagogin i. R., Musikgeragogin, Autorisierte Veeh-Partnerin, Anmeldungen unter 60 95 32
Kursbeginn: nach Absprache, Gemeindehalle Unterlauchringen
Kursgebühr: je nach Teilnehmerzahl

Mutter/Vater-Kind musizieren
Gemeinsam mit der Veeh-Harfe Kinderlieder, altbewerte Lieder zu den Jahreszeiten oder z.B. von Rolf Zuckowski - Freude am gemeinsamen Singen und Zupfen
Leiterin: Ingeborg Scheiner, Musikpädagogin i. R. , Musikgeragogin, Autorisierte Veeh-Partnerin, Anmeldungen unter 60 95 32
Kursbeginn: nach Absprache, Gemeindehalle Unterlauchringen, 4 x 1 Stunde, Kursgebühr: je nach Teilnehmerzahl

Gesundheit

Zumba
ist der Fitness-Trend aus den USA. Zumba® ist das Richtige für alle, die etwas für ihre Figur tun wollen, aber auf den Spaß nicht verzichten wollen. Die variantenreichen Moves schulen gleichzeitig die Koordination und führen zu einer spürbaren Verbesserung der Ausdauer und Beweglichkeit. Es ist spannend und geeignet für jedermann und jeden Alters.
10 Zeitstunden
Kursleiterin: Petra Bär
Kursbeginn: Dienstag, 12. September 2023, 19.15 Uhr, Spiegelsaal Gemeindehalle Oberlauchringen
Kursgebühr: 45,- €

Step & Tone
das abwechslungsreiche Kraft- und Ausdauertraining. Sie verbessern ihre Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Koordination und erlernen Übungen die sie auch im (Berufs-)Alltag leicht anwenden können. Bitte eine Matte mitbringen.
10 Zeitstunden
Kursleiterin: Petra Bär
Kursbeginn: Dienstag, 12. September 2023, 20.15 Uhr, Spiegelsaal Gemeindehalle Oberlauchringen
Kursgebühr: 45,- €

Yoga 1
„Den Wert von Yoga kann man nicht beschreiben, man muss ihn erfahren“ B.K.S.Iyengar
Yoga ist eine der ältesten Lehren und Methoden, die sich mit der Gesamtheit des Menschen, seiner Harmonie und Einheit beschäftigt. Elemente aus verschiedenen Körperhaltungen - Asanas -, das kontrollierte Atmen - Pranayama -, sowie Meditation, helfen Entspannung zu finden, Energie zu gewinnen, körperlich und geistig flexibel zu bleiben, Kraft und Beweglichkeit zu verbessern und nicht zuletzt die Seele zu pflegen und innere Kraft zu entwickeln. Dadurch stärken Sie Ihre psychischen und physischen Ressourcen für den Alltag.
Bitte Handtuch, Decke und Gymnastikmatte mitbringen.
10 Abende zu je 75 Minuten
Kursleiterin: Beate Eberle
Kursbeginn: Donnerstag, 14. September 2023, 20.00 Uhr
Kursgebühr: 70,- €
Aula

Yoga 2
Siehe Beschreibung von Yoga 1
10 Abende zu je 75 Minuten
Kursleiterin: Beate Eberle
Kursbeginn: Donnerstag, 11. Januar 2024, 20.00 Uhr
Kursgebühr: 70,- €
Aula

Funktionelle Gymnastik 1
Abwechslungsreich - mit und ohne Handgeräte – wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, die Ausdauer gesteigert sowie die Gleichgewichtsfähigkeit geschult. Ausgiebiges Stretching zur Verbesserung der Beweglichkeit und Vorbeugung von Verspannungen rundet das Training zum Schluss ab.
Bitte Handtuch und Gymnastikmatte mitbringen.
10 Zeitstunden
Kursleiter: Antje Bauknecht
Kursbeginn: Montag, 09. Oktober 2023, 19.00 Uhr – bereits belegt
Kursgebühr: 45,- €

Kochkurs: Spanische Tapas Variation
Zubereitung von Tapas aus verschiedenen Regionen Spaniens, die Ihre Gäste begeistern werden. Ein Rezeptheft wird von der Kursleitung erstellt.
Bitte mitbringen: Handtuch und Schürze.
Lebensmittelkosten (inklusive Wein) werden im Kurs bezahlt.
1 Abend
Kursleiter: Ivan Merchán (aus Vaskenland) und Charo Torres (aus Andalusien)
Kursabend: Freitag, 10. November 2023, 18.30 – 22.00 Uhr
Kursgebühr: 20,- €

Heilsame Herbstkräuter und Wildfrüchte
Wiesendudler und Räucherbündel
Kursleiterin: Daniela Knötzsch
Kurstag: Freitag, 15. September 2023, nachmittags, 3-4 Stunden
Kursgebühr: 30,- €, Materialkosten: 25,- €

Gesund durch den Winter
Altes Kräuterwissen für die Stärkung des Immunsystems
Kursleiterin: Daniela Knötzsch
Kurstag: Freitag, 27. Oktober 2023, nachmittags, 3-4 Stunden
Kursgebühr: 30,- €, Materialkosten: 25,- €

Junge VHS

Altes Kräuterheilwissen für Kinder ab 7 Jahre
Was blüht denn da? Die Sommerwiese mit Kindern entdecken
Entdecken, lernen, sammeln und natürlich Anwenden.
Bitte mitbringen: kleines Körbchen oder Stofftasche und Brettchen
Kursleiterin: Daniela Knötzsch
Kurstag: Freitag, 04. August 2023, 14.00 Uhr, 3 Stunden
Treffpunkt: Rebweg Abzweig: Heizungsbau Herzog
Kursgebühr: 25,- €, Materialkosten: 20,- €
Teilnehmerzahl: 15, Eltern dürfen bei kleineren Kindern mitgehen
Wetterbedingte Änderungen möglich

Kindermalkurs mit Acrylfarben und Wasserfarben, Alter: 6-9 Jahre
Ohne Stress und Leistungsdruck erlernt ihr Kind praktische und theoretische Grundkenntnisse im Malen, im Fokus stehen das Ausprobieren und Wahrnehmen. Mitzubringen sind: Diverse Pinsel, 2 Wasserbehälter gross,1 Schwamm, Baumwolllappen, Malkittel, alte Tischdecke als Unterlage
7 Nachmittage zu je 1,5 Stunden
Kursleiterin: Gudrun Bernauer
Kursbeginn: Mittwoch, 27. September 2023, 15.30 – 17.00 Uhr
Kursgebühr: 50,- € (zuz. Materialkosten)
BK Raum

Drucken mit Kräutern und Kräuterölen
Übertrage dein Lieblingsfoto von deiner Familie, deinem Freund, deinem Haustier auf Stoff oder auf ein weißes Shirt für ein tolles Weihnachtsgeschenk
Für Kinder ab 8 Jahren
Kursleiterin: Daniela Knötzsch
Kurstag: Freitag, 24. November 2023, nachmittags, 3 Stunden
Kursgebühr: 25,- €, Materialkosten: 30,- €
Dein ausgewähltes Bild muss 1 Woche vorher im Bürgerbüro abgegeben werden.
Bitte bringe ein weißes, glattes Baumwollshirt in der richtigen Größe mit.

Oma/Opa-Enkel Workshop Acrylmalen 1 ab 6 Jahren
Oma/Opa und ein Enkel malen gemeinsam ein Acrylbild nach R. Wachtmeister.
1 Samstag, 2 Stunden
Kursleiterin: Gudrun Bernauer
Kurstag: Samstag, 25. November 2023, 10.00 – 12.00 Uhr
Kursgebühr: 20,- € pro Paar (zuz. Materialkosten), Keilrahmen wird besorgt, Pinsel und Acrylfarben- wenn vorhanden bitte mitbringen
BK Raum

Oma/Opa-Enkel Workshop Acrylmalen 2 ab 6 Jahren
Oma/Opa und ein Enkel malen gemeinsam ein Acrylbild nach R. Wachtmeister.
1 Samstag, 2 Stunden
Kursleiterin: Gudrun Bernauer
Kurstag: Samstag, 27. Januar 2024, 10.00 – 12.00 Uhr
Kursgebühr: 20,- € pro Paar (zuz. Materialkosten), Keilrahmen wird besorgt, Pinsel und Acrylfarben- wenn vorhanden bitte mitbringen
BK Raum

Tanzen für Kinder und Jugendliche – In Zusammenarbeit mit der Tanzschule Tibelius erlernen Kinder ab 5 Jahren das Tanzen mit Latein- und Europäischem Programm sowie Modern-, Volks- und klassischen Tänzen.
Kursleiter: Tanzschule Tibelius
Kursbeginn: nach Absprache mit der Tanzschule, 16 – 18 Uhr, Gemeindehalle Oberlauchringen,
Gebühr: 25.00 €/Monat, Geschwister 12.50 € / Monat

Kamera Coaching für Fotobegeisterte von 10 – 16 Jahren
Du hast eine eigene Digitalkamera, egal ob Kompakt/ Spiegelreflex/ Systemkamera oder Smartphone.
Du hast richtig Bock auf coole Fotos, weißt aber nicht so richtig was deine Kamera alles kann, wie man es einstellt und was das Einzelne eigentlich so bedeutet.
Du hast Begriffe wie Blende, Verschlusszeit, Weißabgleich, ISO-Wert, Tiefenschärfe, Bildaufbau und so weiter zwar schon mal gehört, kannst aber nix damit anfangen.
Ich möchte es Dir gerne erklären und zeigen. Dir wertvolle Tipps für Bildaufbau und Gestaltung geben. Ich gebe dir Anregungen für coole Locations, Bildmöglichkeiten und zeige ein paar simple Tricks.selbst mit einer einfachen Kamera kann man tolle Fotos hinkriegen, Du musst nur wissen wie. Dabei will ich dir gerne helfen und meine Erfahrungen weitergeben.
Wir gehen auf Tour zu interessanten Locations in und um Lauchringen.
Wir fotografieren die Natur, machen gegenseitig Shootings von uns selber, setzen Objekte mit und ohne uns in Szene.
Dein Coach:
Ich bin Jörg Lelonek aus Ühlingen und seit über 40 Jahren Hobby / Amateurfotograf.
Bist Du dabei… ?

Wir sind etwa 4 Stunden unterwegs, legen aber immer nur kurze Strecken zurück.
Kurstag: Samstag, 04. Mai 2024, 16.00 – ca. 20.00 Uhr
Start und Ende: Schwimmbad Parkplatz Nord (bei Wohnmobil Stellplatz)
Kursgebühr: 22,- € - max. 8 Personen

Vorträge

Burnout kann jeden treffen

- Keine Modeerscheinung und keine Managerkrankheit
- Gefahren rechtzeitig erkennen
- Ganzheitlicher Therapieansatz

Referentin: Tanja Fischer, Heilpraktikerin
Termin: Mittwoch, 20. September 2023, 19.00 Uhr, 1 Stunde
Gebühr: 5,- €, Anmeldung erforderlich.
Bewegungsraum der Schule am Hochrhein

Die Polizei informiert…
Betrugsstraftaten - „Gefahren am Telefon“
Falsche Polizeibeamte, Enkeltrick & Co.
Wie ist die derzeitige Lage im Bereich der Anrufstraftaten in Ihrem Bereich? Woran erkenne ich den „Enkeltrick“, einen „Falschen Polizeibeamten“ oder eine „Falsche Polizeibeamtin“? Welche weiteren Maschen gibt es derzeit bei den Anrufstraftaten?
Wie verhalte ich mich vor, bei und nach einem solchen Anruf?
Der Vortrag richtet sich an jede Altersklasse, insbesondere an Senioren und deren Angehörige.
Referent: Polizei Waldshut-Tiengen
Termin: Dienstag, 10. Oktober 2023, 18.30 Uhr, 1 Stunde
Bewegungsraum der Schule am Hochrhein
Der Vortrag ist kostenfrei, Anmeldung erforderlich.

Stille Entzündungen – die unsichtbare Gefahr
wir laden Sie herzlich zu unserem Vortrag über „Stille Entzündungen – die unsichtbare Gefahr“ ein. Entzündungen sind normalerweise natürliche Reaktionen des Körpers auf Infektionen oder Verletzungen. Aber es gibt auch stille Entzündungen, die im Körper unbemerkt bleiben und langfristig zu schwerwiegenden Gesundheitsproblemen führen können. In diesem Vortrag werde ich Ihnen erklären, was stille Entzündungen sind, wie sie entstehen und welche Auswirkungen sie auf unsere Gesundheit haben können. Ich werde Ihnen auch praktische Tipps geben, wie man stille Entzündungen erkennen und vermeiden kann.
Referentin: Martina Maier
Termin: Mittwoch, 22. November 2023, 18.30 Uhr, 1 Stunde
Gebühr: 5,- €, Anmeldung erforderlich.
Bewegungsraum der Schule am Hochrhein

Energie statt Allergie
80% des Immunsystems liegt im Darm. Eine Allergie ist eine Überreaktion des Immunsystems.
Welche Zusammenhänge gibt es? Und wie kann man über die Ernährung eine Allergie „in den Griff“ bekommen.
Allergien können das Leben stark beeinträchtigen und oft fühlen sich Betroffene müde und schlapp. Doch es gibt Möglichkeiten, die Symptome zu lindern und wieder mehr Energie zu gewinnen. Ich werde Ihnen vermitteln, wie Sie durch eine gezielte Ernährung und den Einsatz von natürlichen Heilmitteln ihre Allergiesymptome reduzieren und ihre Energie steigern können. Zusätzlich gebe ich Ihnen Tipps und Tricks, wie Sie ihren Körper unterstützen können, um wieder fit und vital zu werden bzw. zu bleiben.
Referentin: Martina Maier
Termin: Mittwoch,17. Januar 2024, 18.30 Uhr, 1 Stunde
Gebühr: 5,- €, Anmeldung erforderlich.
Bewegungsraum der Schule am Hochrhein

Wie wichtig ist eine gesunde Ernährung für unsere Kinder?
In unserer heutigen Zeit, in der Fast Food und Süßigkeiten allgegenwärtig sind, ist es umso wichtiger, sich bewusst mit der Ernährung unserer Kinder auseinanderzusetzen.
Ich werde Ihnen auf anschauliche Weise vermitteln, welche Auswirkungen eine ungesunde Ernährung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Kinder haben kann. Dazu gebe ich Ihnen Tipps und Tricks, wie Sie eine gesunde Ernährung in den Alltag der Familie integrieren können und welche Lebensmittel besonders wichtig für eine ausgewogene Ernährung sind.
Referentin: Martina Maier
Termin: Mittwoch,10. April 2024, 18.30 Uhr, 1 Stunde
Gebühr: 5,- € Anmeldung erforderlich.
Bewegungsraum der Schule am Hochrhein

Organisatorisches

Veranstaltungsort:
Die Veranstaltungen finden, soweit nicht anders vermerkt, in der Schule am Hochrhein Lauchringen, Hohrainstraße 24, statt.

Anmeldungen:
Für alle Kurse ist eine Anmeldung vor Beginn erforderlich. Die Anmeldungen sind verbindlich. Die Anmeldungen erfolgt bei der VHS-Geschäftsstelle-Rathaus Lauchringen, Bürgerservice an: www.vhs-lauchringen.de, vhs@lauchringen.de,
Tel. 07741 / 609 532
Eine Anmeldebescheinigung wird per Email zugesandt.

Abmeldung:
Eine Abmeldung ist bis zu 5 Arbeitstagen (während den üblichen Dienstzeiten) vor Kursbeginn möglich und hat ausschließlich bei der VHS-Geschäftsstelle zu erfolgen. Abmeldungen beim Kursleiter/in sind nicht wirksam. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Bei Nichterscheinen am Kurs wird die volle Gebühr erhoben.

Mindesteilnehmerzahl:
Für Kurse sind in der Regel Mindest- und Höchstteilnehmerzahlen festgelegt. Im Allgemeinen sind für jeden Kurs mindestens 8 Personen erforderlich. Bei Kursen mit geringerer Teilnehmerzahl ist es u.U. notwendig, eine höhere Gebühr zu erheben.
Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, wird die Veranstaltung abgesagt, es sei denn, die Teilnehmer/innen erklären sich zu einem Gebührenaufschlag und/oder einer Zeitverkürzung bereit.

Gebühren:
Die Höhe der Gebühr ist bei den Kursen angegeben. Falls nicht anders vermerkt, sind in dieser Kursgebühr keine Kosten für Lernmittel, Werkmaterial enthalten. Die Gebühren sind per Rechnung, die per Email zugesandt wird, zu bezahlen.

Datenschutz:
Die Erhebung und Speicherung personenbezogener Daten erfolgt zur Handhabung der Anmeldeformalitäten. Die Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Dem Datenschutz gemäß BDSG wird Rechnung getragen.
Mit Ihrer Anmeldung willigen Sie der Datenschutzerklärung ein. Die Einwilligungserklärung ist ab sofort gültig.

AGBs:
Die gesamte AGBs sind auf der Homepage einzusehen.

LAUFENBURG
Evangelische Kirchengemeinde Laufenburg

Leitung: Regine & Michael Born
Säckinger Str. 29
79725 Laufenburg
Tel.: 07763 / 78 41
Mail: info@ekilauf.de
www.ekilauf.de
www.facebook.com/ekilauf
www.instagram.com/ekilauf.de

Unser Schwerpunkt im Bereich Wissen & Bildung ist die „Religiöse Bildung", der Austausch rund um christliche Basics. Dies geschieht in Kleingruppen-Projekten.

Allgemeine Kleingruppen zu verschiedenen Themen des Lebens & Glaubens:
Erwachsene jeden Alters tauschen sich über Themen aus der Bibel und dem Leben aus. Ein Thema umfasst etwa 6-8 Abende, an denen man regelmäßig dabei ist. Danach startet eine neue Runde; so gibt es die Möglichkeit, auch zu pausieren. Neueinstieg immer wieder möglich.

Besonderes Thema im Herbst 2023: „The Chosen" – Eine außergewöhnliche Serie über Jesus
„The Chosen" ist die erste Serien-Verfilmung über das Leben von Jesus mit mehreren Staffeln, in denen die Geschichte von Jesus und von den Menschen um ihn herum lebendig, berührend und zeitgemäß erzählt wird. An acht Abenden wird die erste Staffel von „The Chosen" angeschaut und durch Hintergrundimpulse ergänzt. Bei jedem Treffen findet auch Austausch in Kleingruppen statt.
Die Termine sind jeweils dienstags von 19:30 – 21:30 Uhr:
26.9. (Schnupperabend), 10.10., 17.10., 24.10., 14.11., 21.11., 28.11., 5.12.
Ort: In der Ev. Kirche in Laufenburg (Säckinger Str. 29)
Kosten & Voraussetzungen: Die Teilnahme ist kostenlos. Kirchenmitgliedschaft ist keine Voraussetzung zur Teilnahme.
Anmeldung: Eine Anmeldung zum ersten Abend (Schnupperabend) ist nicht nötig, aber hilfreich. Für den Austausch in festen Kleingruppen ist es sinnvoll, regelmäßig teilzunehmen. Wem es am ersten Abend gefällt, meldet sich für den Rest der Zeit an. Für wen es nicht das Richtige ist, bleibt einfach weg.

ÜHLINGEN-BIRKENDORF
Katholisches Bildungswerk
Berau-Brenden

Leitung: Nicola Künze
Neuwiesenweg 17
79777 Ühlingen-Berau
Tel.: 07747 / 770
Mail: kuenze-berau@t-online.de

„Wort des Lebens“ (Fokolartreffen)
Im Leben nach dem Wort Gottes machen wir wertvolle Erfahrungen. Daran lassen wir einander teilhaben und stellen fest, dass das, was wir anderen weiterschenken in uns lebendig bleibt und unserem geistlichen Leben Auftrieb gibt.
Treffen jeden letzten Freitag im Monat
Schwester-Agnes Haus /Berau 17 Uhr
Infos: Nicola Künze 07747 / 770

Trommelworkshop mit Petrus Bücklers
Infos: Petrus Bücklers 07747 / 919 644
Gitarrenkurs für Anfänger
Infos: Petrus Bücklers 07747 / 919 644

Trommeltreff
Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat
19:30 – 21 Uhr
Infos: Petrus Bücklers 07747 / 919 644

Yoga
Beginn 27. September 2023
Eine außergewöhnliche Medizin für Körper und Seele.
Mit Martin Moffor
Mittwochs, 19 – 20 Uhr, Schwester Agnes Haus Berau
Infos: Nicola Künze 07747 / 770

Stricken für jung und alt
Beginn Mittwoch, 08.November 2023 / 20 – 22 Uhr
Infos: Nicola Künze 07747 / 770

Mutter-Kind Gruppe
Treffen jeden Mittwoch 9:30 – 11 Uhr
Schwester Agnes Haus Berau
Infos: Bücklers Selina 0162 757 17 70,
Böhler Christine 0172 730 81 37

Frühjahr 2024-Termin wird in der Tagespresse veröffentlicht
„Letzte Hilfe Kurs“
Der Kurs wird von Mitarbeitern des Hospitzdienstes geleitet.
Informationsangebot rund um Themen am Lebensende
Infos und Anmeldung: Künze Nicola 07747 / 770

ÜHLINGEN-BIRKENDORF
Volkshochschule Ühlingen-Birkendorf

Leitung: Ursula Ortlieb
Im Weierle 17
79777 Ühlingen-Birkendorf
Tel.: 07743 / 52 79

Kurse Herbst 2023

Line Dance Kurs – Anfänger und Fortgeschrittene
Kursort Birkendorf, Haus des Gastes
Kurstag: Donnerstag, Beginn 21.09.2023 von
16:30 – 17:30 Uhr 10 Abende je 1 Std. Mindestteilnehmerzahl
5 max. 12 Teilnehmer / auch Männer herzlich willkommen!
Kursgebühr je nach Teilnehmerzahl 40 €
Der Kurs richtet sich an alle mit Vorkenntnissen, die Spaß an Tanz und Bewegung haben und ihr Koordinationsgefühl stärken und trainieren wollen.
Anmeldung bei Kursleiterin Cornelia Pulito, Telefon 07746 / 26 15

Yogakurs für alle
Kursort Birkendorf, Haus des Gastes, Gymnastikraum
Kurstag: Dienstag, Beginn 19.09.2023 von 09:30 – 10:45 Uhr
4 Vormittage
und Dienstag von 17:15 – 18:30 Uhr 4 Nachmittage
Die ersten viermal sollten verbindlich mitgemacht werden, um sich Yoga-Grundkönnen für offene Stunden anzueignen. Offene Stunde 8,00 €
Mindestteilnehmerzahl 5 max. 10 Teilnehmer / auch Männer herzlich willkommen!
Kursgebühr je nach Teilnehmerzahl 36,00 €
Kursleiterinnen: Susanne Kundt und Claudia Thomas
beide sind Yoga-Lehrerinnen mit vielen Jahren Erfahrung
Anmeldungen unter 0151 1096 82 70 oder 0151 4123 92 67

Theatergrundkurs für Kinder 4 bis 7 Jahre
Kursort: Vereinsheim Kultur- und Theaterverein Zeitschleuse in Riedern a. W., Denkmalstraße 16
Beginn: Montag, 25. September 2023
Montags, 17:00 – 18:00 Uhr
Gebühr: 50,- Euro – Mindestteilnehmerzahl: 5 – 10 Einheiten
Leitung und Anmeldung: Corinna Vogt, 1.Vorsitzende Theaterverein Zeitschleuse e.V.
(Kursinhalt: Wir beschäftigen uns anhand von Spiel- und Tanzszenen mit der Sprache, Körperhaltung, Körperwahrnehmung, unserem Gedächtnis, dem Einsatz von Mimik und Gestik u.v.m.)
Tel.: 0152 5703 48 80 oder corinna.vogt@zeitschleuse.com; www.zeitschleuse.com

WALDSHUT-TIENGEN
Bildungszentrum Waldshut

Leitung: Bildungszentrum Waldshut
Eisenbahnstr. 29 (im Katholischen Gemeindehaus)
79761 Waldshut
Tel.: 07751 / 831 45 00
Fax: 07751 / 831 45 99
Mail: info@bildungszentrum-waldshut.de
www.bildungszentrum-waldshut.de

Hier finden Sie unsere Angebote für das Winterhalbjahr 2023 / 2024. Das Programm ab Februar 2024 finden Sie zu entsprechender Zeit auf unserer Homepage www.bildungszentrum-waldshut.de
Kurse sind jeweils mit dem ersten Kurs des Jahres angegeben. Folgekurse werden meist direkt im Anschluss daran terminiert.
Grundsätzlich gilt, dass der erste Termin eines Bewegungs- oder Sprachkurses als „Schnupperstunde" gilt. Im Anschluss an die erste Stunde können Sie Ihre Teilnahme kostenlos stornieren.

Gesundheit

TriloChi & Pilates

Kurs (8x) | keine Vorkenntnisse erforderlich
Was TriloChi bedeutet: „Tri" steht für die drei Übungsbereiche: Muskeltraining, Beckenbodentraining und Pilates, dazu Elemente aus dem Qigong, die den Teilnehmer*innen zur inneren Ruhe helfen sollen und schließlich entspannende Atemübungen.
Das „Lo" steht dafür, dass die Übungen so leicht aufgebaut sind, dass sie jeder ohne Vorkenntnisse umsetzen kann. Das „Chi" beschreibt das Ziel aller Übungen: zu neuer Energie und zu neuem Schwung zu gelangen.
Die Bewegungsmethode „TriloChi" vereint fernöstliche und westliche Elemente miteinander. Der Mix aus simplen Übungen und Entspannung hilft, die Muskulatur zu kräftigen und wieder zu einem guten Körpergefühl zu gelangen.
Die eingesetzten Übungen in der TriloChi Methode wurden entwickelt, um das Meridiansystem wieder auszugleichen und zu harmonisieren. Keine aggressiven, ausschließlich auf den Körper und die Muskulatur bezogenen Übungen, sondern einfühlsam und bewusst mit sich und seinem Körper umgehen, so lautet das Motto der modernen Body-Mind-Disziplin TriloChi.
Neben den Bewegungsabläufen, die mit einer nach innen gerichteten Aufmerksamkeit ausgeführt werden, ist vor allem auch die richtige Atmung wichtig.
Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte gekräftigt. Übungen werden bewusst, konzentriert und langsam ausgeführt. Ebenso wird die Koordination verbessert und Rückenbeschwerden vorgebeugt. Ergänzt wird das Programm mit bekannten Übungen aus dem Pilates-Mattenprogramm zur Ganzkörperkräftigung.
Das Übungsprogramm ist je nach Jahreszeit nach den Elementen Feuer/Wasser/Erde/Luft ausgerichtet und berücksichtigt die Aktivität der zugehörigen Organe.

Referentin: Andrea Kaltenbach, Wellnesstrainerin
Termine: 18.09. | 25.09. | 02.10. | 09.10. | 16.10. | 23.10. | 30.10. | 06.11.2023 jeweils montags von 11:00 – 12:00 Uhr
Ort: Bildungszentrum Waldshut / Gebühr: 85,00 Euro

Dynamisches Faszientraining
Dynamisches Faszientraining fördert die Eigenschaften des kollagenen bzw. muskulären Bindegewebes, der sogenannten Faszien. Bewegungsmangel, Stress und Schonhaltungen können zu Verklebungen, Verkürzungen bzw. Verhärtungen der Faszien führen. Dies kann sich durch Verspannungen und nicht selten schmerzhafte Verhärtungen bemerkbar machen. Typische Anzeichen sind beispielsweise ein steifer Nacken und Schmerzen in Schultern und Rücken nach langem Sitzen. Auf lange Sicht werden Muskulatur sowie Gelenke, Bandscheiben und Sehnen spürbar in Mitleidenschaft gezogen.
Faszien sind von Natur aus elastisch, biegsam und reißfest. Dies setzt allerdings voraus, dass sie entsprechend regelmäßig gepflegt werden. Dies kann durch ausreichend Bewegung und in Form gezielter Faszien-Übungen erreicht werden. Mein Training beinhaltet: Lockeres Aufwärmen mit Musik, gezielte dynamische und statische Dehnübungen der Hauptfaszien, Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen (Ganzkörper), Unterstützung der Übungen durch gezielte Atemtechnik, Regeneration Entspannungstechniken (z.B. Fantasiereisen, Atementspannung).
Regelmäßiges Faszientraining löst bestehende Verklebungen und lindert verspannungs- bzw. verhärtungsbedingte Schmerzen, beugt neuen Verklebungen und damit Verhärtungen und Schmerzen vor, sorgt für eine höhere Belastbarkeit von Muskulatur, Bändern und Sehnen, verbessert Beweglichkeit, Mobilität und Flexibilität, stabilisiert die Wirbelsäule, schont die Gelenke, kräftigt die Tiefenmuskulatur, stärkt die Körpermitte und sorgt für eine verbesserte Körperhaltung, reduziert das Verletzungsrisiko (Risse, Zerrungen, Überdehnung), fördert die Durchblutung nachhaltig, regt den Stoffwechsel an und verbessert die Struktur der Haut und entspannt.
Referentin: Andrea Kaltenbach, Wellnesstrainerin
Termine: 20.09. | 27.09. | 04.10. | 11.10. | 18.10. | 25.10. | 08.11. | 15.11.2023, jeweils mittwochs von 09:30 – 10:30 Uhr (Kurs A) und 10:45 – 11:45 Uhr (Kurs B)
Ort: Bildungszentrum Waldshut / Gebühr: 65,00 Euro

Line Dance für Fortgeschrittene
Kurs (10x) Ausdauer stärken und Stimmung heben mit Line Dance! Raus aus dem Alltagstrott, schwungvoll und gemeinsam Spaß haben am Line Dance. Line Dance ist eine Tanzform, bei der die Teilnehmenden in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt.
Line Dance ist außerdem: Fitness für Körper und Geist, Beweglichkeit, Konzentrations- und Koordinationstraining, Gleichgewichtstraining, Lebensfreude, Spaß in der Gemeinschaft. Ein Tanzsport für jedes Alter.
Mitzubringen sind bequeme Schuhe.
Referentin: Cornelia Pulito

Termine: 21.09. | 28.09. | 05.10. | 12.10. | 19.10. | 26.10. | 02.11. | 09.11. | 16.11. | 23.11.2023, jeweils donnerstags von 09:00 – 10:00 Uhr Bildungszentrum Waldshut
Gebühr: 75,00 Euro

Line Dance mit Vorkenntnissen
Kurs (10x) Ausdauer stärken und Stimmung heben mit Line Dance! Raus aus dem Alltagstrott, schwungvoll und gemeinsam Spaß haben am Line Dance. Line Dance ist eine Tanzform, bei der die Teilnehmenden in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt.
Line Dance ist außerdem: Fitness für Körper und Geist, Beweglichkeit, Konzentrations- und Koordinationstraining, Gleichgewichtstraining, Lebensfreude, Spaß in der Gemeinschaft. Ein Tanzsport für jedes Alter.
Mitzubringen sind bequeme Schuhe.
Referentin: Cornelia Pulito
Termine: 21.09. | 28.09. | 05.10. | 12.10. | 19.10. | 26.10. | 02.11. | 09.11. | 16.11. | 23.11.2023 jeweils donnerstags von 10:15 – 11:15 Uhr
Ort: Bildungszentrum Waldshut / Gebühr: 75,00 Euro

Jin Shin Jyutsu Einstiegs-Kurs
Kurs (8x) | „Strömen"
„Jin Shin Jyutsu" (JSJ) - das ist zwar schwer auszusprechen, aber leicht in der Anwendung für jeden. Im Alltag wird es meist einfach „Strömen" genannt. Beim Strömen finden wir wieder ins Zentrum, indem wir die Hände an uns selbst an besonderen „Energiepunkten" auflegen. Aus Japan stammend und verwandt mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), arbeitet JSJ mit der Idee, dass es neben der körperlichen Ebene auch energetische Verläufe und Bahnen im Körper gibt, denen wir durch unsere Hände helfen können, wieder in Harmonie zu kommen. Eine Harmonie, die jeweils Körper, Geist und Seele anspricht, so kann bspw. körperlich die Verdauung angeregt, aber auch belastende Gedanken können besser „verdaut" und losgelassen werden mit einigen Handgriffen - wenn wir das wollen.
Sie werden sich wundern, denn manche Griffe kennen sie vielleicht schon. Haben Sie schon einmal länger die Stirn gehalten beim Lernen oder die Hüfte, wenn sie lange stehen mussten? Dann haben sie bereits unbewusst geströmt. Im Kurs werden wir uns dieses alte Wissen ins Bewusstsein rufen.
So ist JSJ eine Technik, aber darüber hinaus eine Kunst, die uns immer im Alltag begleiten und die für jeden eine ihm zugeschnittene Möglichkeit anbieten kann. Mich selbst begleitet Jin Shin Jyutsu nun schon seit 16 Jahren durch Höhen und Tiefen meines Lebens, manches habe ich verstanden, manches noch nicht. Das, was ich verstanden habe, will ich gerne mit Ihnen im Kurs teilen in jeweils einem kleinen theoretischen (mit Handout) und einem ausgedehnten praktischen Teil:
Was ist Jin Shin Jyutsu? / Grundlagen der Anwendung (z.B. Ort der „Energieschlösser") / Einfache Anwendungen für den AlltaA-Cg („Hausputz") / Emotionen und Einstellungen über die Finger

harmonisieren (z.B. bei Sorgen, Angst, Wut) / Griffe und Anwendungen für körperliche Themen (Kopfweh, Verspannungen, Verdauung, Fieber, Entgiftung, Immunsystem, Atmung, Verstopfung, Herzklopfen u.v.m.), Notfallgriffe / Komplexere Verläufe der Ströme kennenlernen
Referent: Stefan Wächter
Termine: 22.09. | 29.09. | 06.10. | 13.10. | 20.10. | 27.10. | 03.11. | 10.11.2023 jeweils freitags von 10:45 – 12:15 Uhr
Ort: Bildungszentrum Waldshut / Gebühr: 56,00 Euro

Jin Shin Jyutsu Fortsetzungs-Kurs
Kurs (8x) | „Strömen"
Fortsetzungskurs, ist aber auch für Menschen mit wenigen Grundkenntnissen geeignet.
Referent: Stefan Wächter
Termine: 22.09. | 29.09. | 06.10. | 13.10. | 20.10. | 27.10. | 03.11. | 10.11.2023 jeweils freitags von 09:00 – 10:30 Uhr
Ort: Bildungszentrum Waldshut / Gebühr: 56,00 Euro

Mehr Beweglichkeit im Alter
Kurs (10x) | fit und mobil bleiben und werden
Ein Trainingsangebot von Kopf bis Fuß mit individuell angepassten Übungen mit und ohne Kleingeräte. Für mehr Beweglichkeit und Mobilität im Alltag und Fitness. Trainiert wird die Koordination, Beweglichkeit und die Kräftigung der einzelnen Muskelpartien.
Einfach mitmachen und ausprobieren, die erste Stunde ist eine Schnupperstunde.
Mitzubringen sind eine Matte, Turnschuhe sowie ein Handtuch.
Referentin: Karin Köhler, Gesundheitspädagogin
Termine: 25.09. | 02.10. | 09.10. | 16.10. | 23.10. | 06.11. |13.11. | 20.11. | 27.11. | 04.12.2023 jeweils montags von 09:30 – 10:30 Uhr
Ort: Bildungszentrum Waldshut / Gebühr: 80,00 Euro

Pilates
Kurs (10x) | die sanfte und effektive Trainingsmethode für mehr „innere Kraft"
Bei Pilates geht es um die Stärkung der Körpermitte unter Einfluss der Atemtechnik. Speziell die Rücken- und Bauchmuskelgruppen werden trainiert für mehr Stabilität und Beweglichkeit. Das Training
findet mit und ohne Kleingeräte statt. Pilates steht für mehr Balance, Kraft und eine stabile Muskulatur.
Einfach mitmachen und ausprobieren, die erste Stunde ist eine Schnupperstunde.
Mitzubringen sind eine Matte und ein Handtuch. Wir trainieren in Strümpfen.
Referentin: Karin Köhler, Pilatestrainerin
Termine: 26.09. | 10.10. | 17.10. | 24.10. | 07.11. | 14.11. | 21.11. | 28.11. | 05.12. | 12.12.2023 jeweils dienstags von 09:30 – 10:30 Uhr
Ort: Bildungszentrum Waldshut / Gebühr: 80,00 Euro

Gedächtnistraining
Kurs (5x) Fit im Kopf bleiben und werden
Nicht nur die großen Muskelgruppen des Körpers müssen trainiert werden um fit zu bleiben und nicht abzubauen. Unserem Gehirn geht es genauso: wer nicht übt, baut ab. Deswegen ist es wichtig, mit einfachen Übungen die Merkfähigkeit, Koordination, Merkspanne, die Reaktion und Schnelligkeit zu trainieren. Gedächtnistraining für mehr Lebensqualität und kognitive Fitness.
Einfach mitmachen und ausprobieren, die erste Stunde ist eine Schnupperstunde.
Referentin: Karin Köhler, Gedächtnistrainerin
Termine: 26.09. | 10.10. | 17.10. | 24.10. | 07.11.2023 jeweils dienstags von 10:45 – 11:45 Uhr
Ort: Bildungszentrum Waldshut / Gebühr: 30,00 Euro

Yoga am Donnerstagvormittag
Kurs (10x)
Yoga fördert Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und Konzentration. Kräftigen Sie Ihren Körper, erhalten Sie ihn beweglich und gesund.
Unsere Yogalehrerin Karin Sigel leitet Sie ganz ohne Leistungsdruck bei den Übungen an. Entdecken Sie den positiven Einfluss von Yoga auf Körper, Geist und Seele.
Mitzubringen sind: Yogamatte, Yogakissen, Decke, bequeme Kleidung.
Referentin: Karin Sigel, Yogalehrerin BDY/EYU, Ergotherapeutin
Termine: 28.09. | 05.10. | 12.10. | 19.10. | 26.10. | 09.11. | 23.11. | 30.11. | 07.12. | 14.12.2023 jeweils donnerstags von 08:30 – 09:45 Uhr
Ort: Bildungszentrum Waldshut / Gebühr: 100,00 Euro

Qigong
Kurs (10x)
Der altchinesische Begriff „Qigong“ steht ganz allgemein für jede Art von bewusster Auseinandersetzung bzw. Beschäftigung („Gong“) mit unserer Lebensenergie („Qi“), deren Handhabe unsere Lebensqualität und Gesundheit verbessern soll. Ob es das letztendlich auch tut, hängt stark von der Qualität und Erfahrung des Qigong-Lehrers und seiner angewandten Technik ab.
Das Qigong, welches Sie bei mir lernen, nennt sich Chaoyi Fanhuan Qigong, kurz CFQ. Es ist ein System hocheffizienter Selbstfürsorge. Der Begriff „Chaoyi“ bedeutet „jenseits des denkenden Verstandes“, „Fanhuan“ bedeutet so viel wie „zurückkommen“, „heimkehren“ aber auch „verjüngen“, während „Qi Gong“ oder „Qigong“ als die „Kunst des ruhigen Wohlbefindens“ oder, wie oben schon angedeutet, als „die Kunst, mit der Energie zu arbeiten“ verstanden werden kann.
Die unterschiedlichen Techniken/Methoden lassen sich einfach in einen dynamischen Teil (Level I), bei welchem das Erlernen konkreter körperlicher Bewegungsabläufe im Mittelpunkt steht, und einen meditativen Teil (Level II), auf welchen unser Körper gezielt durch die zuvor erlernten dynamischen Übungen in Level I vorbereitet wird, einteilen. Jede Stufe für sich lässt sich abermals in zwei weitere Gruppen unterteilen: in eine Anfänger- (A) und eine

Fortgeschrittenen-Gruppe (B).
Es versteht sich von selbst, dass alle Teilnehmenden zunächst gemeinsam bei Level I(A) beginnen, auch jene, die vielleicht zuvor irgendwo schon einmal einen Qigong-Kurs belegt haben.
Die Übungen und konkreten Bewegungsabläufe in Level I wurden speziell dafür konzipiert, den Energiefluss im Körper zu reaktivieren. Dadurch verbessert sich nicht nur unser Körpergefühl, auch Blockaden können aufgespürt und sukzessive gelöst werden. Denn: kommt der Energiefluss einmal durch die lebenslange Entstehung immer größerer Mengen an körpereigenen Blockaden zum Erliegen, ist es bis zur Herausbildung einer Krankheit nicht mehr weit.
Hierzu ein uraltes Sprichwort aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), sinngemäß übersetzt: „Wenn das Qi (die Lebensenergie) nach unten (Richtung Beine und von dort in den Boden) fließt, verschwinden Hunderte von Krankheiten."
Gelingt es den Teilnehmenden, die dynamischen Übungen nur zu einem kleinen Bruchteil korrekt auszuführen, reicht dies bereits aus, um einen Drainage- oder Down-Flow-Effekt zu spüren, was im Anschluss zu einer klaren Verbesserung des Allgemeinzustandes führt.
Was Sie zum Kurs mitbringen sollten: bequeme Kleidung, eine gute Portion Offenheit und ein echtes Interesse, Ihr Leben verbessern zu wollen.
Referent: Wulfram Turzer
Termine: 29.09. | 06.10. | 13.10. | 20.10. | 27.10. | 03.11. | 10.11. | 17.11. | 24.11. | 01.12.2023 jeweils freitags von 10:15 – 11:45 Uhr Bildungszentrum Waldshut
Ort: Bildungszentrum Waldshut / Gebühr: 100,00 Euro

Waldbaden
Zusammen wollen wir durch den Wald schlendern, dabei tief in die wohltuende Waldatmosphäre eintauchen, über die vielfältigen Wunder des Waldes staunen, dem geheimnisvollen Baumgeflüster lauschen, den großartigen Wald mit allen Sinnen erfahren und unsere Seelen baumeln lassen.
Auf unserem Weg werden Sie immer wieder eingeladen, kleine Achtsamkeitsübungen auszuprobieren.
Das Waldbaden kommt aus Japan, wo es Shinrin-yoku heißt. Seine Erholungswirkung ist dort seit vielen Jahren bekannt, und es wird sogar von Ärzten verschrieben.
Referentin: Sandra Lass, Biologin, Naturführerin, Kursleiterin für Waldbaden, Klangtherapeutin
Termin: Freitag, 6. Oktober 2023, 17:00 – 19:00 Uhr
Ort: Wald bei Ibach (Anfahrt in eigener Verantwortung) / Gebühr: 25,00 Euro

Herzwochen 2023
„Der plötzliche Herztod, unausweichliches Schicksal?"
In Deutschland sterben ca. 65.000 Menschen pro Jahr an einem plötzlichen Herztod. Häufig liegt einem solchen Ereignis aber eine bekannte und behandelbare Ursache wie eine Koronare Herzkrankheit oder bekannte Herzrhythmusstörungen zu Grunde. Nur selten kommt der plötzliche Herztod wirklich aus heiterem Himmel.

Wir wollen über Vorbeugung, frühzeitiges Erkennen und die Therapie von Herzerkrankungen reden, um einen plötzlichen Herztod möglichst zu vermeiden.
Referent: Dr. Carsten Kurth, Facharzt für Innere Medizin, Nephrologie, Kardiologie
Termin: Dienstag, 7. November 2023, 19:00 Uhr
Ort: Bildungszentrum Waldshut / Gebühr: kostenfrei

Homöopathie für Kinder
Dass Kinder häufiger krank werden als Erwachsene, ist völlig normal. Ihr Immunsystem muss erst Erfahrung mit Krankheitserregern sammeln. Viele Eltern versuchen nicht gleich mit Medikamenten Fieber zu senken oder Antibiotika zu verabreichen. Doch wie kann man sein Kind unterstützen, schneller gesund zu werden? Und wie durchsteht man die Nacht mit einem kranken Kind, das womöglich Schmerzen hat und nicht schlafen kann?
Möglichkeiten gibt es einige. Häufig werden bewährte Hausmittel eingesetzt. Auch die Homöopathie kann hier gute Dienste leisten. Viele Eltern besitzen eine homöopathische Hausapotheke. Darin sind die wichtigsten Arzneimittel für den Akutfall enthalten, damit man sie jederzeit zur Hand hat. Doch oft ist nicht ganz klar, wie man sie einsetzt.
In diesem Vortrag erfahren Sie die Grundzüge der Homöopathie und in welcher Potenz, Dosis und Häufigkeit man ein Mittel am besten einnimmt. Außerdem stelle ich Ihnen 8 wichtige Mittel, die sehr häufig in Hausapotheken vorkommen, im Detail vor.
Referentin: Stefanie Ebner, Heilpraktikerin
Termin: Donnerstag, 18. Januar 2024, 19:30 Uhr
Ort: Bildungszentrum und online via Zoom [Hybrid]
Gebühr: 5,00 Euro

Bleibende Spuren hinterlassen
Vortrag Nachlass und Testament
Wissen Sie, wer Ihre Erben sind? Ihre Kinder? Ihre Geschwister? Der Staat?
Nur wenn Sie ein Testament verfassen, können Sie bestimmen, was Sie an die nächste Generation weitergeben wollen. Sie können festlegen, wer Ihre Erben werden und wer darüber hinaus mit einem Vermächtnis bedacht werden soll. Ihr Nachlass kann vieles bewirken! Martin Müller von der Initiative Wert-volle Zukunft der Erzdiözese Freiburg bringt Ihnen verständlich nahe, worüber Sie sich Gedanken machen sollten und worauf Sie grundsätzlich achten sollten.
Ergänzend zu den Informationen im Vortrag gibt es eine kostenlose Infomappe. Der Vortrag findet online via Zoom statt. Sie können gerne auch in unserem Seminarraum daran teilnehmen. Der Referent wird auf unserem Bildschirm übertragen und Sie können auch Fragen stellen.
Referent: Martin Müller
Termin: Mittwoch, 31. Januar 2024, 19:00 Uhr
Ort: Bildungszentrum und online via Zoom [Hybrid]
Gebühr: kostenfrei

Für alle Fälle vorgesorgt
Vortrag Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung.
Mit einer Vorsorgevollmacht, einer Betreuungsverfügung und einer Patientenverfügung legen Sie fest, was mit Ihnen passieren soll, wenn Sie nicht mehr selbst handeln können.
Martin Müller von der Initiative Wert-volle Zukunft der Erzdiözese Freiburg bringt Ihnen verständlich nahe, wie Sie Verantwortung übernehmen und dafür sorgen, dass im Notfall Entscheidungen in Ihrem Sinne getroffen werden.
Herrmann Huttner vom skm Waldshut steht Ihnen mit Tipps aus der Praxis hilfreich zur Seite.
Ergänzend zu den Informationen im Vortrag gibt es eine kostenlose Infomappe, die Grundbegriffe erläutert und Hilfe bei den Formulierungen bietet.
Referent: Martin Müller / Herrmann Huttner
Termin: Mittwoch, 06. März 2024, 19:00 Uhr
Ort: Bildungszentrum und online via Zoom [Hybrid]
Gebühr: kostenfrei

Kunst & Kultur

Erzählungen und Märchen
Geschichten, Märchen und Erzählungen für Erwachsene. Mit sanfter Stimme entführen die beiden Märchenerzählerinnen Lydia Mewes und Margit Scheld-Grüning in die Welt der Märchen, Geschichten, Erzählungen und Sagen aus verschiedenen Erdteilen und Kulturen.
Mal sind diese hintergründig, mal heiter, mal nachdenklich, mal humorvoll, mal ernst, teils aus alter Überlieferung und teils in modernem Gewand und immer voller Weisheit und Tiefe.
Neben den Erzählungen führen die Märchenerzählerinnen ein in die Hintergründe, Geschichte und Bezüge der einzelnen Erzählungen, Sagen und Märchen. Erleben Sie einen märchenhaften Abend in bezaubernder Atmosphäre.
Referentinnen: Margit Scheld-Grüning & Lydia Mewes
Mittwoch, 18. Oktober 2023, 19:00 Uhr (Drachenkämpfe)
Mittwoch, 22. November 2023, 19:00 Uhr (Zauberhafte Märchen von Klängen und Tönen)
Ort: Bildungszentrum Waldshut
Gebühr: 15,00 Euro (pro Termin)

Lesung & Gespräch zu Dr. Jürgen Glockers neuem Buch „Balzacs Universum“
Honoré de Balzac (1799-1850) ist einer der ganz Großen. Zusammen mit Stendhal und Flaubert begründet er den literarischen Realismus und erschafft mit seinem Romanzyklus. Die menschliche Komödie einen vielfarbigen erzählerischen Kosmos. Zu ihm gehören so bekannte Werke wie Verlorene Illusionen, Glanz und Elend der Kurtisanen und Modeste Mignon, aber auch andere Meisterwerke, die im deutschen Sprachraum bisher kaum gelesen werden. Balzac, der „Lehrer“ von Zola und Proust, hat wie kein Zweiter die Gesellschaft in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts vermessen. Er erzählt von Adligen, Bürgern und Kleinbürgern, Soldaten, Geistlichen, Verbrechern, Beamten, Bauern,

Künstlern und Huren. Meist stehen leidenschaftliche und skrupellose Menschen im Mittelpunkt seiner Geschichten, korrupte Politiker, trickreiche Finanzleute oder raffinierte Aufsteiger. Nicht zuletzt stellt Balzac unserem 21. Jahrhundert einen genauen Spiegel zur Verfügung.
Mit Balzacs Universum hat der Literaturwissenschaftler Jürgen Glocker eine ebenso informative wie vergnügliche Einladung für alle Leserinnen und Leser geschrieben, sich in Balzacs Romane und Erzählungen zu vertiefen. Sein Buch ist frei von allem philologischen Kleinklein und befindet sich zugleich auf dem neuesten Wissensstand. Es analysiert Balzacs Ästhetik und ist vor allem ein Romannavigator, mit dessen Hilfe wir Balzacs Ouvre Schritt für Schritt erkunden können. Glocker nimmt auch die zeitgenössische deutsche Literatur in den Blick und erläutert die frühe Balzac-Rezeption bei Goethe, Heine, Börne, Tieck und anderen. Außerdem zeigt Jürgen Glocker die enge Verflechtung von Balzacs Werken mit dem deutschsprachigen Kulturraum, den der französische Romancier dank seiner Lektüre und zahlreicher Reisen bestens kannte.
Wir freuen uns, dass der Autor sein neues Buch bei uns vorstellt. Es erscheint im Vorfeld von Balzacs 225. Geburtstag, der am 20. Mai 2024 begangen wird.
Referent: Dr. Jürgen Glocker
Termin: Dienstag, 28. November 2023, 19:00 – 21:00 Uhr mit anschließendem Apéro
Ort: Schwarzenbergsäle im Schloss Tiengen / Gebühr: kostenfrei
Eine Kooperation mit der Goethegesellschaft Hochrhein und den Freunden Schloss Tiengen

Konzertfahrt - Oper für alle [Zürich, open air]
George Bizets Meisterwerk Carmen
Kommen Sie mit uns nach Zürich zu einem der Höhepunkte in Zürichs Kulturleben!
Unter dem Motto „Oper für alle“ überträgt das Opernhaus Zürich jährlich eine Aufführung live auf Grossleinwand und verwandelt den grosszügigen Sechseläutenplatz in ein Freiluftparkett. Das Grossereignis unter freiem Himmel ist inzwischen fester Bestandteil der Zürcher Kulturagenda geworden. Seien Sie dabei, wenn mehr als 12‘000 Besucher:innen einen stimmungsvollen Abend in sommerlicher Atmosphäre erleben und zusammen die Liveübertragung von Gaetano Donizettis Komödie Don Pasquale in exquisiter Besetzung aus dem Opernhaus geniessen. Kommen Sie mit Freunde:innen und Familie, packen Sie Klappstühle, Sitzdecke und Picknick ein oder geniessen Sie die vor Ort angebotenen Köstlichkeiten. Das bunte Vorprogramm beginnt ab 18 Uhr.
Auf dem Platz besteht freie Platzwahl, daher haben wir eine rechtzeitige Anreise geplant. Campingstühle und Decken können mitgebracht werden bzw. für voraussichtlich CHF 15 vor Ort erworben werden.
Wir bringen Sie ab Waldshut (Chilbiplatz - kostenfreie Parkmöglichkeit) mit dem Reisebus direkt nach Zürich und nachts wieder zurück.
Vom geplanten Ausstieg am Bürkliplatz sind es gerademal fünf Gehminuten über die Quaibrücke zum Sechseläutenplatz, wo Sie in das Ereignis „Oper für alle“ eintauchen können.

Termin: Samstag, 15. Juni 2024, 15:00 – 0:30 Uhr
Ort: Fahrt ab Chilbiplatz (ggf. auch ab Klettgau-Grießen und Lauchringen) / Zürich
Gebühr: 35,00 Euro

Partnerschaft, Familie & Erziehung

KESS erziehen Elternkurs

[online / Kurs (5x)] Weniger Stress. Mehr Freude.
DAS ZIEL: Kess-erziehen eröffnet Müttern und Vätern Wege zu einem entspannten und erlebnisreichen Miteinander: durch „Edelstein-Momente" das Familien-Gefühl stärken, respektvoll miteinander umgehen, die Selbstverantwortung des Kindes fördern, gelassener reagieren, notwendige Grenzen durchsetzen, drohende Konflikte kreativ entschärfen, Oasen für sich selbst schaffen.
DER ABLAUF: Der Kurs richtet sich an Eltern von Kindern ab drei Jahren. Die Themen der Abende: Das Kind sehen, soziale Grundbedürfnisse achten, Verhaltensweisen verstehen, angemessen reagieren, Kinder ermutigen, die Folgen des eigenen Tuns zumuten, Konflikte entschärfen, Probleme lösen, Selbstständigkeit fördern, Kooperation entwickeln. Zu jeder Einheit gehören Informationen über die Entwicklung und die Bedürfnisse von Kindern, kurze Übungen und Demonstrationen, Selbstreflexionen und Anregungen für die Praxis zu Hause.
DIE HALTUNG:
K wie kooperativ. Gemeinsam für ein gutes Familienklima sorgen. Regeln verabreden statt diktieren. Konflikte so lösen, dass keiner zu kurz kommt.
E wie ermutigend. Dem Kind zuwenden, seine Selbständigkeit fördern. Ihm zumuten, die Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen.
S wie sozial. Die Bedürfnisse des Kindes nach Zuwendung und Mitbestimmung erfüllen. Und darauf achten, dass es seinerseits die Bedürfnisse der Eltern respektiert.
S wie situationsorientiert. Nicht „stur" nach Lehrbuch erziehen. Sondern die persönlichen Möglichkeiten und Ziele von Eltern und Kindern berücksichtigen.
Als online-Angebot können Sie bequem von zu Hause aus teilnehmen. Sie benötigen dazu nur ein internetfähiges Gerät mit Mikrofon und Kamera.
Das Landesprogramm STÄRKE bietet Müttern, Vätern und Familien eine Vielzahl von Bildungs- und Unterstützungsangeboten. Allen Eltern, die sich in einer besonderen Lebenslage befinden dazu gehören beispielsweise Alleinerziehung, finanzielle Not, Trennung, Scheidung, Krankheit, Tod, Pflege- oder Adoptivfamilien, Migrationshintergrund, etc. steht eine Vielzahl an kostenfreien STÄRKE Elternbildungskursen zur Verfügung. Sollten Sie sich in einer der aufgeführten Situationen befinden, ist der Kurs für Sie kostenlos. Der Nachweis darüber erfolgt diskret und unbürokratisch.
Referentin: Maria Kaiser, Sozialpädagogin und Elternkursleiterin
Termine: 17.10. | 24.10. | 31.10. | 07.11. | 14.11.2023 jeweils dienstags von 19:30 – 22:00 Uhr
Ort: Online / Gebühr: 65,00 Euro (einzeln) / 80,00 Euro für Paare / kostenlos im STÄRKE-Programm

KESS erziehen für Großeltern
[online / Kurs (6x)] Hand in Hand.
Jede Zeit hat ihre eigenen Vorstellungen von Erziehung. Davon, wie Kinder sich verhalten sollen, was sich gehört und was nicht, was man erlauben kann oder besser verbieten sollte, und, und, und. Kein Wunder, dass es im Erziehungsalltag zu unterschiedlichen Meinungen kommt.
Der Kurs gibt Ihnen die Gelegenheit, innezuhalten und die Beziehung zu Ihrem Enkelkind in den Blick zu nehmen. Sie erhalten Impulse, wie Sie das Miteinander stärken und das alltägliche Erziehungsgeschehen gezielt weiter entwickeln können.
„KESS-erziehen" unterstützt Sie in einem demokratisch-respektvollen Erziehungsstil. Schauen Sie auf Ihre Stärken und die Ihres Enkelkindes. Lassen Sie sich ermutigen zu einem respektvollen Umgang miteinander, setzen Sie auf eigenständige, verantwortungsvolle und lebensfrohe Kinder, auf ein gekonntes Umgehen mit Konflikten und auf eine Erziehung, die Spaß macht durch Gemeinschaftssinn und Kooperation. Der Kurs will Sie ermutigen, als Großeltern mit den Eltern Hand in Hand gemeinsam zu handeln, sich gegenseitig zu unterstützen und zu entlasten.
Die sechs Einheiten des Kurses haben folgende Themen: Erziehungsziele ändern sich, soziale Grundbedürfnisse bleiben, das Kind sehen, soziale Grundbedürfnisse achten, Verhaltensweisen verstehen, angemessen reagieren, Kinder ermutigen Folgen des eigenen Handelns zumuten, Grenzen achten, Kooperation entwickeln, Konflikte entschärfen, Selbstständigkeit fördern.
Referentin: Maria Kaiser, Sozialpädagogin und Elternkursleiterin
Termine: 19.10. | 26.10. | 09.11 | 16.11. | 23.11. | 30.11.2023, jeweils Donnerstag von 19:00 – 21:30 Uhr.
Ort: online / Gebühr: 78,00 Euro

Eltern im Gespräch: Wut tut gut
[online] Aggressionen gehören zum Leben
Kinder dürfen aggressiv sein, sie brauchen die Wut. Es ist ein positives Alarmzeichen, dass etwas schiefläuft und Handeln angesagt ist. Wie entsteht Wut, was genau tut Eltern und Kindern gut und wie können Sie Ihrem Kind helfen, mit seiner Wut hilfreich umzugehen?
Der Themenabend findet im Rahmen des Angebots „Eltern im Gespräch" des Landratsamtes Waldshut statt und wird von diesem finanziell unterstützt. Zielgruppe sind Eltern und Bezugspersonen von jüngeren Kindern.
Referentin: Daniela Faller, Erzieherin
Termin: Mittwoch, 25. Oktober 2023, 19.30 – 21.00 Uhr
Ort: online / Gebühr: 5,00 Euro

Eltern im Gespräch: Bis hierher und nicht weiter
[online] Respektvoll und wertschätzend Grenzen setzen
Kinder brauchen einerseits Geborgenheit und Sicherheit und andererseits Raum zur eigenen Entfaltung. Unterschiedliche Vorstellungen und Bedürfnisse von Eltern und Kindern führen oft zu Auseinandersetzungen.
An welchem Punkt sind die Grenzen erreicht? Wer setzt sich durch? Wie können Eltern mit Respekt und Wertschätzung Grenzen setzen und die Grenzen der Kinder achten?

Der Themenabend findet im Rahmen des Angebots „Eltern im Gespräch“ des Landratsamtes Waldshut statt und wird von diesem finanziell unterstützt. Zielgruppe sind Eltern und Bezugspersonen von jüngeren Kindern.
Referentin: Tabea Ruf, Erzieherin
Termin: Mittwoch, 15. November 2023, 19:30 – 21:00 Uhr
Ort: online / Gebühr: 5,00 Euro

Eltern im Gespräch: Medien in der Familie
[online] Bewussten Umgang frühzeitig fördern
Medien in der Familie Fluch oder Segen? Medien spielen im Leben zunehmend bereits im frühkindlichen Alter eine Rolle. Eltern sind aber häufig unsicher, in welcher Form oder in welchem Umfang die Nutzung von Medien für ihre Kinder in Ordnung ist. Begriffe wie „Mediensucht“, „Internetsucht“ oder „Handysucht“ tragen zu dieser Verunsicherung bei. Zur Förderung eines angemessenen Umgangs mit Medien sollen in diesem Seminar Hinweise und Impulse gegeben werden.
Der Themenabend findet im Rahmen des Angebots „Eltern im Gespräch“ des Landratsamtes Waldshut statt und wird von diesem finanziell unterstützt. Zielgruppe sind Eltern und Bezugspersonen von jüngeren Kindern.
Referent: Wilfried Könnecker, Diplom-Pädagoge / Coaching und Beratung
Termin: Mittwoch, 24. Januar 2024, 19:30 – 21:00 Uhr
Ort: Online / Gebühr: 5,00 Euro

Eltern im Gespräch: Hey, wie redest du mit mir?
[online] Kommunikation im Hier und Jetzt
Durch Sprache geben wir Informationen weiter, teilen unsere Bedürfnisse, Vorstellungen, Erwartungen und Empfindungen mit und treten in Kontakt mit anderen Menschen. Zuhören stärkt unsere Beziehungen und fördert gegenseitiges Verständnis. Wie kommt es, dass Eltern und Kinder manchmal aneinander vorbeireden und sich nicht verstanden fühlen?
Es erwartet Sie ein Abend voller Informationen und Anregungen für gelingende Gespräche in Ihrer Familie. Der Themenabend findet im Rahmen des Angebots „Eltern im Gespräch“ des Landratsamtes Waldshut statt und wird von diesem finanziell unterstützt. Zielgruppe sind Eltern und Bezugspersonen von jüngeren Kindern.
Referentin: Beate Harmel, Familientrainerin
Termin: Mittwoch, 28. Februar 2024, 19:30 – 21:00 Uhr
Ort: Online / Gebühr: 5,00 Euro

Persönlichkeitsbildung & Kommunikation

Die Kraft der Worte
[online] Vom Konflikt zur Lösung
Teil 1: Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
Wir betrachten unsere Art zu sprechen vielleicht nicht als „gewalttätig“, dennoch führen unsere Worte oft zu Verletzung und Leid bei uns selbst und bei anderen. Die gewaltfreie Kommunikation hilft uns bei der Umgestaltung unseres sprachlichen

Ausdrucks und unserer Art zuzuhören. Aus gewohnheitsmäßigen, automatischen Reaktionen werden bewusste Antworten. Wir werden angeregt, uns ehrlich und klar auszudrücken und gleichzeitig anderen Menschen unsere respektvolle Aufmerksamkeit zu schenken.
Inhalte: Einführung in die Methode der Gewaltfreien Kommunikation / Schwerpunkte: die 4 Schritte der GFK: Beobachtung, Gefühle, Bedürfnis & Bitte, Bedürfnis-Strategie, Empathie & Wertschätzung, Aktives Zuhören / Praktische Basis-Übungen zur Festigung der Methode / Veranschaulichung der Methode an alltäglichen Beispielen
Ziele: Entwicklung einer Lösungsorientierten Konflikt- und Gesprächskultur / Das Leben in Übereinstimmung mit den eigenen Werten gestalten / Auflösung von Gedankenmustern, die zu Ärger, Depression und Gewalt führen / Entwicklung von mehr Empathie, Tiefe und Achtsamkeit in Beziehungen.
Weiterführung in „Weil Worte wirken" am 01.12.2023 von 09:00 – 13:00 Uhr.
Zielgruppe: Führungskräfte, Teamplayer, Eltern und alle, die ihre Kommunikation weiter entwickeln wollen
Voraussetzungen: keine
Referentin: Daniela Burkhardt, Schauspielerin & Regie / Coaching & Training
Termin: Mittwoch, 8. November 2023, 09:00 – 13:00 Uhr
Ort: Online / Gebühr: 40,00 Euro

Weil Worte wirken...
[online] Verbindung schaffen durch Gewaltfreie Kommunikation
Teil 2: Vertiefung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
Wir betrachten unsere Art zu sprechen vielleicht nicht als „gewalttätig", dennoch führen unsere Worte oft zu Verletzung und Leid bei uns selbst und bei anderen. Die gewaltfreie Kommunikation hilft uns bei der Umgestaltung unseres sprachlichen Ausdrucks und unserer Art zuzuhören. Aus gewohnheitsmäßigen, automatischen Reaktionen werden bewusste Antworten. Wir werden angeregt, uns ehrlich und klar auszudrücken und gleichzeitig anderen Menschen unsere respektvolle Aufmerksamkeit zu schenken.
Inhalte: Im Fokus: Rückschau zur letzten Zeit, wie ging es mit der GFK-Methode?
Wertschätzender Sprachgebrauch: Wolfs-und Giraffensprache / 4-Ohren-Modell
Empathie und Selbstempathie: Der Schlüssel zum Mitgefühl / Schlüsselunterscheidungen der GFK
Praktische Basis-Übungen zur Festigung der Methode / Veranschaulichung der Methode an alltäglichen Beispielen
Ziele: Entwicklung einer Lösungsorientierten Konflikt- und Gesprächskultur / soziale, gesellschaftliche und emotionale Kompetenzerweiterung / Das Leben in Übereinstimmung mit den eigenen Werten gestalten / Entwicklung von mehr Empathie, Tiefe und Achtsamkeit in Beziehungen
Zielgruppe: Führungskräfte, Teamplayer, Eltern und alle, die ihre Kommunikation weiter entwickeln wollen

Voraussetzung: Aufbauseminar zu Kraft der Worte, Quereinsteigen nach Absprache möglich
Referentin: Daniela Burkhardt, Schauspielerin & Regie / Coaching & Training
Freitag, 1. Dezember 2023, 09:00 – 13:00 Uhr
Ort: Online / Gebühr: 40,00 Euro

Glücklich werden und was wir dafür tun können
Auf die Frage: Was ist Glück? gibt es verschiedene Antworten: jeden Tag mit einem Lächeln vor dem Spiegel beginnen; aktiv sein, aber auch entspannen und loslassen können; einverstanden sein mit dem ganzen Leben, mit Höhen und Tiefen; nicht nur für das eigene Glück, sondern auch für das der anderen sorgen; Glück ist lernbar.
Miteinander wollen wir verschiedene Gesichter des Glücks entdecken und nachdenken über Voraussetzungen des Glücks wie: achtsam leben / Beziehungen pflegen statt vereinsamen / vergeben statt nachtragen / dankbar sein statt neidisch.
Referent: Dr. Gottlieb Brunner, Theologe
Termin: Donnerstag, 25. Januar 2024, 15:00 – 19:30 Uhr
Ort: Bildungszentrum Waldshut
Gebühr: 45,00 Euro (incl. Imbiss)

Religion & Philosophie

Schlüssel gesucht
[Hybrid / Kurs (4x)] Miteinander über Theologie sprechen
[Entscheiden Sie sich, ob Sie an dieser Veranstaltung vor Ort im Bildungszentrum Waldshut oder online (via Zoom) zu Hause teilnehmen.]
Ein verwischtes Stück Papier. Wind und Wetter haben Spuren hinterlassen. Die Botschaft ist klar. Und wer schon einmal in gleicher Lage war, der kann es nachempfinden. Sehr wichtig heißt es am Ende mit drei Ausrufezeichen.
Übertragen steht die Suche nach Schlüsseln im Mittpunkt dieses neuen theologischen Hybrid-Kurses mit dem Themenspektrum der Fundamentaltheologie. Fundamentaltheologie - ein großes Wort. Einfach ausgedrückt befasst sich dieser Teilbereich der Theologie mit einer grundlegend und vernünftigen Reflexion des christlichen Glaubens und ist der Frage auf der Spur: Wie können wir in heutiger Zeit verantwortet von Gott in pluralen und sich immer mehr ausdifferenzierten Lebenswelten sprechen? Denn Glaube und Vernunft sind Geschwister in der christlichen Theologie.
Zusammen mit Dr. Pascal Schmitt, Referatsleiter für Theologische Weiterbildung im Institut für Pastorale Bildung, laden wir Interessierte online zu Hause oder in Präsenz im Bildungszentrum Waldshut zu vier Abenden ein, im Wind und Wetter des Lebens verwischte Themen und Begriffen der Theologie wieder neue Klarheit, Wissen und Präsenz zu geben.
Der gemeinsame Austausch und das gemeinsame Suchen und Ringen um Antworten oder gar formulieren neuer Fragen zwischen den Teilnehmenden in Breakout-Rooms oder als Kleingruppe vor Ort im Bildungszentrum Waldshut, sind wichtiger Bestandteil in diesem Kursgeschehen nach einem einführenden und

prägnanten Kurzreferat seitens des Referenten in das jeweilige Thema des Abends. Dr. Pascal Schmitt/Freiburg wird als Referent zu den Abenden per Zoom zugeschaltet.
Ziel ist es vielen Menschen die Möglichkeit zu bieten, einfach ohne große Hemmschwelle, vertieft und fundiert, mit anderen zusammen im Gespräch, vielleicht auch im Disput, in die Themen und Fragen der christlichen Theologie einzutauchen.
Und noch ein Ausblick in die nahe Zukunft: Für weitere Schlüsselgesucht-Kurse ist geplant in Absprache mit den Kursteilnehmerinnen theologische Themen ausfindig zu machen und diese miteinander zu besprechen als Mehrwert für das Leben.
Wir, Dr. Pascal Schmitt, Julia Wieser, Viola Kammerer, Markus Obert und Ulrich Neubert, sind schon heute auf Sie gespannt und auf dieses neue theologische Hybrid-Format und grüßen Sie herzlich.
Eine Kooperation zwischen dem Institut für Pastorale Bildung und den Bildungszentren Mosbach, Singen, Tauberbischofsheim und Waldshut.
Di, 12.09.2023 | RELIGION - Ist das Christentum eine Religion? Hat Jesus die Kirche gegründet?
Di, 10.10.2023 | GLAUBE - Glaube und Vernunft - ein Gegensatz? Gotteserfahrung vor Glaubenswissen? Mystik als Zukunft des Glaubens?
Di, 14.11.2023 | JESUS- Was wissen wir von ihm? Gottes Sohn, Messias oder Heiland?
Di, 12.12.2023 |HOFFNUNG - Was heißt „Auferstehung"? Kommt die Vollendung der Schöpfung?
Referent: Dr. Pascal Schmitt, Theologe
Termine: 12.09. | 10.10. | 14.11. | 12.12.2023 jeweils dienstags von 17.30-19.00 Uhr
Ort: Bildungszentrum Waldshut oder online / Gebühr: 20,00 Euro

Wenn Bibel lebendig wird
Bibliodrama
Bibliodrama ist eine kreative Form der Bibelarbeit. Der Bibeltext wird dabei in den Raum gelegt, so dass wir ihn (in einer biblische Rolle) betreten und uns darin bewegen können. Durch eine Interviewtechnik (niemand muss schauspielern) werden die Rollen untereinander und mit dem Text in Beziehung gebracht. So beginnt der Bibeltext in unsere Gegenwart und in unsere Lebenswirklichkeit hinein zu uns zu „sprechen" und seine Botschaft zu entfalten. Weitere Informationen gerne unter h.guenther@dekanat-waldshut.de. Anmeldungen bitte bis 5 Tage vor dem Termin auch an diese Mailadresse.
Referentin: Hanna Günther, Klinikseelsorgerin
Termine:
Mittwoch, 20. September 2023, 19:30 Uhr
Ort: Bildungszentrum Waldshut / Gebühr: kostenfrei

Montag, 13. November 2023, 19:30 – 21:30 Uhr
Ort: Unterlauchringen / Gebühr: kostenfrei

Freitag, 15. Dezember 2023, 19:30 – 21:30 Uhr
Ort: Dogern / Gebühr: kostenfrei

Kleine Philosophieakademie
[online / Kurs (5x)] Donnerstagnachmittag | Eine Reise durch die faszinierende Welt des Denkens und der Ideen.
Philosophie fasziniert viele Menschen und schreckt auch gleichzeitig wegen ihrer (scheinbaren) Unverständlichkeit ab. Dabei ist die „Lehre von der Weisheit" weder eine trockene, langweilige noch eine unzugängliche Wissenschaft. Ganz im Gegenteil: Philosophie ist pure Freude am Denken, das versucht zu verstehen, „was die Welt im Innersten zusammenhält." Sie kann manchmal in ihren Gedankengängen erschreckend, manchmal auch erhellend und humorvoll sein aber immer ist sie sehr bereichernd für unser Leben. Daher lädt die Kleine Philosophieakademie Sie dazu ein, auf eine faszinierende Reise durch die Welt des Denkens mitzukommen und mehr darüber zu erfahren, wie man die Welt sehen und verstehen kann. Im Mittelpunkt des Interesses stehen ethische Ideen, also die Frage nach Voraussetzungen und der Bewertung menschlichen Handelns. Hier muss niemand Berührungsängste haben: Der Referent versteht es, auch komplizierte Gedanken verständlich auszudrücken.
Ein Kurs besteht aus fünf Terminen. Jeder Termin besteht aus einem Vortrag, dem sich gerne eine Diskussion und Fragerunde anschließen kann.
Referent: Ulrich Büttner, Historiker, Politologe und Philosoph
Ort: online / Gebühr: 35,00 Euro (pro Kurs)

Termine Kurs A: 29.09.: Existenzialismus Die Philosophie der Freiheit und Verantwortung / 06.10.: Antisemitismus Ideologie des Hasses / 13.10.: Eine Ökonomie der Zukunft Wohlstand im 21. Jahrhundert / 20.10.: Der Teufel - philosophische und kulturgeschichtliche Betrachtungen / 27.10.: Die Zukunft unserer Gesellschaft - Chaos oder Utopia?

Termine Kurs B: 14.12. Esoterik – Hintergründe und Gefahren eines modernen Weltbilds / 21.12. Reichsbürger – Hintergründe und Ideologien / 11.01. German Angst – Lebensgefühl der Deutschen oder Erfindung der Medien / 18.01. Faschismus – Ideologie des Hasses / 25.01. Hannah Arendt – Philosophin des Totalitarismus jeweils donnerstags von 17:00 – 18:30 Uhr

Termine Kurs C: 14.12.Esoterik – Hintergründe und Gefahren eines modernen Weltbilds / 21.12. Reichsbürger – Hintergründe und Ideologien / 11.01. German Angst – Lebensgefühl der Deutschen oder Erfindung der Medien / 18.01. Faschismus – Ideologie des Hasses / 25.01. Hannah Arendt – Philosophin des Totalitarismus

Mit der Bibel unterwegs – In der Bibel unterwegs
Bibliodramawandern
Bibliodrama ist eine kreative Form der Bibelarbeit. Der Bibeltext wird dabei in den Raum gelegt, so, dass wir ihn (in einer biblischen Rolle) betreten und uns darin bewegen können. Durch eine Interviewtechnik (niemand muss schauspielern) werden die Rollen untereinander und mit dem Text in Beziehung gebracht. So beginnt der Bibeltext in unsere Gegenwart und in unsere

Lebenswirklichkeit hinein zu uns zu „sprechen“ und seine Botschaft zu entfalten.
Treffpunkt ist um 9:30 Uhr an der Kirche in Aichen (Parkmöglichkeiten hintendran), wo der Weg auch wieder enden wird.
Mitzubringen sind gutes Schuhwerk, Trinken, Sitzunterlage, Wetterschutz und ein kleines Vesper.
Der reine Laufweg wird ca. 4km betragen, dazwischen wird es immer wieder Bibliodramastationen geben. Wir laufen auf breiten, gut gangbaren Wegen mit etwas Steigung zwischendurch. Sollte das Wetter zu schlecht sein, findet das Bibliodrama im katholischen Gemeindehaus Waldshut, Raum Maria von Magdala im 1. OG statt.
Alle Angemeldeten werden in dem Fall per Mail informiert.
Anmeldungen bitte bis zum 8. Oktober 2023 unter h.guenther@dekanat-waldshut.de. Ab 5 Teilnehmenden findet die Wanderung bzw. das Alternativangebot statt.
Referentin: Hanna Günther, Klinikseelsorgerin
Termin: Sonntag, 15. Oktober 2023, 09:30 – 13:30 Uhr
Ort: Aichen / Gebühr: kostenfrei

Der deutsche Papst und seine Rolle in der Missbrauchskrise
[online]
In Deutschland wurde sexueller Kindesmissbrauch durch Priester erst 2010 zu einem breit diskutierten Thema. In der Weltkirche brach diese Krise viel früher aus. Die Kirchenleitung in Rom war schon seit den 80er Jahren alarmiert, als in den USA erste Fälle durch die landesweite Presse gingen und Priester zu langen Haftstrafen verurteilt wurden. Joseph Ratzinger leitete damals die Behörde, die für die Verhandlung von Missbrauchsfällen zuständig war. Als sich das Thema 2002 und 2010 zum weltweiten Skandal ausweitete, war er Papst. In Nachrufen wurde immer wieder behauptet, Ratzinger / Benedikt XVI hätte, anders als andere Bischöfe und Kurienkardinäle, frühzeitig im Sinne der Opfer gehandelt. Doch ein detaillierter Blick auf seine Amtsführung als Präfekt der Glaubenskongregation und als Papst macht deutlich, dass das Gegenteil zutrifft.
Im Vortrag wird Ratzingers / Benedikt XVI.'s Handeln und sein Blick auf Missbrauchsfälle von den 1980ern bis zu seinem Tod beleuchtet.
Referentin: Doris Reisinger, Philosophin und Theologin
Termin: Donnerstag, 19. Oktober 2023, 19:30 – 21:00 Uhr
Ort: online / Gebühr: 10,00 Euro

Der Weg des Menschen nach der chassidischen Lehre (Martin Buber)
[online / Lektürekurs (3x)]
1947 hielt der jüdische Philosoph und Bibeltheologe Martin Buber (1878-1963) einen Vortrag zur Weisheitslehre der ostjüdischen Mystik, der später zu einem kleinen Band zusammengefasst wurde. Buber ging auf die siebzig zu. „Das ist wohl das Schönste, was ich von Ihnen gelesen habe“, schrieb darauf Hermann Hesse. Das kleine Buch ist ein Konzentrat Buberschen Denkens und kann uns bis heute helfen, Orientierung für unseren Lebensweg zu finden. Die Kernfrage lautet nach Gen 3,9 „Adam, wo bist du?“. Die Antwort fordert Selbstbesinnung und Nachdenken

über den eigenen, besonderen Weg. In rechter Entschlossenheit soll man bei sich beginnen und dabei aber nicht bei sich selber stehen bleiben, sondern sich ganzheitlich der Welt öffnen, „hier, wo man steht". Die Weisheitslehrer des Ostjudentums raten uns dazu in der Sprache Martin Bubers.
Sechs kleine Kapitel (jeweils ca. 8 Seiten) werden in drei Sitzungen à 90 Minuten miteinander gelesen und im Gespräch erschlossen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!
Bitte das Buch vorab kaufen. Es ist bis heute in vielen Ausgaben erhältlich und kostet zwischen ca. 11.- und 16.- EUR.
Referent: Prof. Dr. Dr. Bernd Feininger, Theologe und Literaturwissenschaftler
Termine: 15.11. | 22.11. | 29.11. jeweils mittwochs
von 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: online / Gebühr: 30,00 Euro

Sprachen

Italienisch (A2)
[online / Kurs (15x)] am Montagabend
Ein Kurs für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen, die gerne von zu Hause aus in einer kleinen Gruppe (max. 12 Personen) Italienisch lernen möchten. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk Dieci A2 des Hueber Verlages (ISBN 978-3-19-005647-7). Der Kurs beginnt voraussichtlich mit Lektion 2 des Buches.
Der Kurs findet online per Zoom statt. Bei technischen Fragen im Vorfeld sind wir für Sie da. Vereinbaren Sie gerne einen Schnuppertermin und entscheiden Sie sich nach der Teilnahme am ersten Abend.
Referentin: Anna-Lina Obert
Termine: 18.09. | 25.09. | 09.10. | 16.10. | 23.10. | 06.11. | 13.11. | 20.11. | 27.11. | 04.12. | 11.12. | 08.01. | 15.01. | 22.01. | 29.01.2024 jeweils montags von 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Online / Gebühr: 98,00 Euro

Spanisch A1 für Anfänger
Kurs (10x)
Herzlich willkommen im Sprachkurs "Spanisch A1" für Anfänger, Spanisch, die am zweithäufigsten gesprochene Sprache der Welt hinter Mandarin mit dem Unterschied, dass Mandarin nur in China, Spanisch hingegen auf dem halben Erdball gesprochen wird. Schön ist sie zudem! Wer also gerne auf der ganzen Welt zuhause sein möchte, dem hilft das Erlernen dieser Sprache unbedingt ein großes Stück weiter.
Dieser Kurs ist gedacht und konzipiert für Einsteiger ohne Vorkenntnisse, ohne dabei aber die Kontinuität in Richtung weiterführende Aufbaukurse aus den Augen zu verlieren. Das bedeutet nicht, dass Interessierte mit Vorkenntnissen sich nicht zu uns mit in den Kurs setzen dürfen. Gründe gäbe es ja genug. Vielleicht will man ja bereits Vergessenes wiederauffrischen, festigen oder aber einfach nur vertiefen.
Hier lernen Sie, sich vorzustellen, über sich selbst und Ihre persönlichen Vorlieben in einer einfachen Weise zu sprechen, elementar wichtige Auskünfte bei Ihren Mitmenschen einzuholen, einfache Bestellungen aufzugeben sowie eigene Wünsche oder Bitten zu formulieren.

Des Weiteren kann ich Ihnen als Kenner der spanischen Kultur landestypische Sitten, Umgangsformen, Gepflogenheiten und Traditionen nahebringen.
Für die erste Stunde reichen Schreibstift sowie ein unbeschriebenes Heft oder Notizblock aus. Eine Empfehlung für ein Lehr- und Übungsbuch wird nachgereicht.
Referent: Wulfram Turzer
Termine: 27.09. | 04.10. | 11.10. | 18.10. | 25.10. | 08.11. | 15.11. | 22.11. | 29.11. | 06.12.2023 jeweils mittwochs von 09:00 – 10:30 Uhr
Ort: Bildungszentrum Waldshut / Gebühr: 65,00 Euro

Spanisch A2 für leicht Fortgeschrittene
Kurs (10x)
Herzlich willkommen im Sprachkurs „Spanisch A2" für leicht Fortgeschrittene. Wenn Sie bereits in der Lage sind, über sich und Ihre Vorlieben Auskunft zu geben, elementare Informationen bei anderen einzuholen, Bestellungen aufzugeben oder einem leichten, langsam gesprochenen Smalltalk zu folgen, dann sind Sie hier genau an der richtigen Stelle.
Hier lernen Sie, sich mit einfachen Sprachmitteln themenspezifischer auszudrücken und mitzuteilen. Weder flüssiges noch fehlerfreies Sprechen wird in diesem Kurs von Ihnen erwartet, doch werden Sie imstande sein, leichten Alltagsgesprächen nicht nur zu folgen, sondern für eine kurze Dauer an ihnen aktiv teilzunehmen. Sie bekommen einen vertrauteren Umgang mit typischen Sprach- und Redewendungen und ein besseres Gespür für situationsbedingte Ausdrucksweisen und -formen.
Des Weiteren kann ich Ihnen als Kenner der spanischen Kultur landestypische Sitten, Umgangsformen, Gepflogenheiten und Traditionen nahebringen.
Für die erste Stunde reichen Schreibstift sowie ein unbeschriebenes Heft oder Notizblock aus. Eine Empfehlung für ein Lehr- und Übungsbuch wird nachgereicht.
Referent: Wulfram Turzer
Termine: 27.09. | 04.10. | 11.10. | 18.10. | 25.10. | 08.11. | 15.11. | 22.11. | 29.11. | 06.12.2023 jeweils mittwochs von 10:45 – 12:15 Uhr
Ort: Bildungszentrum Waldshut / Gebühr: 65,00 Euro

WALDSHUT-TIENGEN
Katholisches Bildungswerk Gurtweil

Leitung: Ulrike Bregulla-Hauser
Tel.: 07741 / 49 53
Mail: bregulla-hauser@gmx.de

Gertrud Gamp
Tel.: 07741 / 27 37
Mail: ggamp@web.de

Isabella Hug-Eichkorn
Tel.: 07741 / 965 630 7
Mail: isabhg@gmx.de

Tanja Rowinski
Tel.: 07741 / 807 613
Mail: tanjarowinski@gmail.com

Kursort: Pater-Jordan-Haus in Gurtweil
Im Höllstein 3
79761 Waldshut-Tiengen

Veranstaltungen

07. November 2023 Frauenfrühstück
Referentin: Brigitte Roffler
Thema: „Dresscode. Brauche ich eine passende Kleidung für den Himmel?“
Dauer: 9:00 – 11:00 Uhr im Pater-Jordan-Haus in Gurtweil
Anmeldung bei Tanja Rowinski, Tel.: 07741 / 807 613

20. Februar 2024 Frauenfrühstück
Referentin: Irmtraud Tarr
Thema: „Was rettet“. Mit Verlusten leben.“
Dauer: 9:00 – 11:00 Uhr im Pater-Jordan-Haus in Gurtweil
Anmeldung bei Tanja Rowinski, Tel.: 07741 / 807 613

Kurse 2023/2024

Do. 14.09.2023 Spielgruppe
Donnerstags um 09:30 Uhr im Pater-Jordan-Haus
Eine Spielgruppe bietet eine sehr gute Möglichkeit andere Mütter und Väter kennenzulernen, sich auszutauschen und für die Kinder entspanntes Spielen in Gemeinschaft.
Wer Interesse hat, kann sich gerne bei Claudia Zott unter
Tel.: 07741 / 695 202 7 oder
spielgruppe-gurtweil@web.de melden.

Do. 14.09.2023 Italienisch-Konversation für Fortgeschrittene B1
Donnerstags 19:30 – 21:00 Uhr; Kursbuch: Chiaro
Referentin/Anmeldung: Magdalena Kasten-Radio,
Tel.: 07741 / 665 31
Kursort: Alte Schule, Rathausstraße in Gurtweil

Mi. 20.09.23 Antara – modernes Rückentraining
Antara ist das intelligente Bewegungskonzept der heutigen Zeit, das zu einem kräftigen Rücken, zu einem flachen Bauch und einer starken Mitte führt. Den Grundlagen für einen attraktiven, leistungs-starken und belastbaren Körper. Antara Übungen korrigieren die Körperhaltung, verfeinern die Be-wegungskompetenz und führen zu Stabilität und einer geschützten Wirbelsäule und Beckenboden.
Ritualisierte Bewegungsabfolgen ermöglichen in jedem Training mehr Intensivität, mehr tiefe Kraft und führen somit rasch zu positiven Resultaten. Bereits nach 5 – 10 Stunden stellen sich sicht- und spürbare Erfolge ein.
Bitte Gymnastikmatte, Handtuch und ein Getränk mitbringen.
Referentin: Gabi Roloff (Dipl. Antara Instruktor DTB Rückenexpertin) Kursdauer: 18:00 – 19:00 Uhr, 10 Kurseinheiten
Kursgebühr: 45,- €; Kursort: Pater-Jordan-Haus in Gurtweil
Anmeldung bis 14.09.2023 bei U. Bregulla-Hauser,
Tel.: 07741 / 49 53

Mi. 20.09.2023 Fitness-Gymnastik mit Musik
Der Kurs beinhaltet eine Vielzahl an effektiven Übungen, die den gesamten Körper trainieren. Dabei werden sowohl Muskeln aufgebaut als auch Balance, Kraft und Ausdauer gefördert.
Bitte Hallensportschuhe, eine Matte, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.
Referentin: Martina Schulz
Kursdauer: 19:15 – 20:15 Uhr, 10 Kurseinheiten
Kursgebühr: 45,- €; Kursort: Pater-Jordan-Haus in Gurtweil
Anmeldung bis 14.09.2023 bei I. Hug-Eichkorn,
Tel.: 07741 / 965 630 7

Do. 16.11.2023 Der besondere Filmabend
Beginn um 19:30 Uhr im Pater-Jordan-Haus in Gurtweil

Do. 07.12.2023 Adventssingen
in der Pfarrkirche Gurtweil um 17:30 Uhr
Wir singen zusammen vorweihnachtliche Lieder und hören uns eine Geschichte an.

Di. 12.12.2023 Bibliodrama
Bibliodrama ist eine ganzheitliche Form der Bibelauslegung. Der Text wird in den Raum gelegt. Wir können ihn in einer biblischen Rolle betreten, uns davon berühren lassen, eigene Erfahrungen machen und uns miteinander austauschen.
Referentin: Hannah Günther (Pastoralreferentin)
Kursbeginn: 19:00 Uhr
Kursort: Pater-Jordan-Haus, Gurtweil
Anmeldung bis 04.12.2023 bei U. Bregulla-Hauser,
Tel.: 07741 / 49 53

Mi. 10.01.2024 Antara – modernes Rückentraining
Antara ist das intelligente Bewegungskonzept der heutigen Zeit, das zu einem kräftigen Rücken, zu einem flachen Bauch und einer starken Mitte führt. Den Grundlagen für einen attraktiven, leistungs-starken und belastbaren Körper. Antara Übungen korrigieren die Körperhaltung, verfeinern die Bewegungskompetenz und führen zu Stabilität und einer geschützten Wirbelsäule und Beckenboden.
Ritualisierte Bewegungsabfolgen ermöglichen in jedem Training mehr Intensivität, mehr tiefe Kraft und führen somit rasch zu positiven Resultaten. Bereits nach 5 – 10 Stunden stellen sich sicht- und spürbare Erfolge ein.
Bitte Gymnastikmatte, Handtuch und ein Getränk mitbringen.
Referentin: Gabi Roloff (Dipl. Antara Instruktor DTB Rückenexpertin) Kursdauer: 18:00 – 19:00 Uhr, 5 Kurseinheiten
Kursgebühr: 22,50 €; Kursort: Pater-Jordan-Haus in Gurtweil
Anmeldung bis 04.01.2024 bei U. Bregulla-Hauser,
Tel.: 07741 / 49 53

Mi. 10.01.2024 Fitness-Gymnastik mit Musik
Der Kurs beinhaltet eine Vielzahl an effektiven Übungen, die den gesamten Körper trainieren. Dabei werden sowohl Muskeln aufgebaut als auch Balance, Kraft und Ausdauer gefördert.
Bitte Hallensportschuhe, eine Matte, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.
Referentin: Martina Schulz
Kursdauer: 19:15 – 20:15 Uhr, 10 Kurseinheiten
Kursgebühr: 45,- €; Kursort: Pater-Jordan-Haus in Gurtweil
Anmeldung bis 04.01.2024 bei I. Hug-Eichkorn,
Tel.: 07741 / 965 630 7

Sa. 20.01.2024 Trauerseminar
Trauern & Loslassen – eine lernbare Kunst
- Über den vielfältigen Loslass-Schmerz
- Wie Trauer wirkt und was sie bewirken kann
- Trauerprozess in Richtung Akzeptanz und Hoffnung

Leitung / Referentin: Beatrix Böni
Preis: 45,- Euro / Person (inkl. kleines Dossier und Getränke)
Seminarablauf: 09:00 Uhr Willkommenskaffee
12:30 Uhr Mittagspause
(Lunch bitte selbst mitbringen)
13:30 Uhr 2. Teil des Seminars
ca. 16:00 Uhr Abschluss
Veranstaltungsort: Pater-Jordan-Haus, Gurtweil
Anmeldung bis 09.01.2024 bei I. Hug-Eichkorn,
Tel.: 07741 / 965 63 07

Flechten eines Weidenkörbchens
Fr. 23.02.24 von 14:00 – ca. 19:00 Uhr
Sa. 24.02.24 von 14:00 – ca. 18:00 Uhr
Wir flechten ein kleines Körbchen (ca. 25-30 cm Durchmesser, ca. 25 cm Höhe) und lernen dabei die wichtigsten Grundtechniken wie Bodenaufbruch, Kimme, Schichtgeflecht und Randabschluss kennen. Flechtmaterial steht Ihnen vorsortiert und eingeweicht zur Verfügung.
Mitzubringen: scharfe Rebschere, Taschenmesser
Referentin: Frau Rudigier
Kursgebühr: 65,- Euro, zzgl. Materialkosten 10,- Euro
Kursort: Pater-Jordan-Haus, Gurtweil
Anmeldung bis 30.01.2024 bei I. Hug-Eichkorn,
Tel.: 07741 / 965 630 7

Di. 12.03.2024 Bibliodrama
Bibliodrama ist eine ganzheitliche Form der Bibelauslegung. Der Text wird in den Raum gelegt. Wir können ihn in einer biblischen Rolle betreten, uns davon berühren lassen, eigene Erfahrungen machen und uns miteinander austauschen.
Referentin: Hannah Günther (Pastoralreferentin)
Kursbeginn: 19:00 Uhr
Kursort: Pater-Jordan-Haus, Gurtweil
Anmeldung bis 14.03.2024 bei U. Bregulla-Hauser,
Tel.: 07741 / 49 53

Do.11.04.2024 Der besondere Filmabend
Beginn um 19:30 Uhr im Pater-Jordan-Haus in Gurtweil

WALDSHUT-TIENGEN
Katholisches Bildungswerk Waldkirch

Leitung: Egon Ebner
Sommertalstr. 1
79761 Waldshut-Tiengen
Tel.: 07755 / 63 16
Mail: ebner.egon@gmail.com

3 Tages-Reise zur Bundesgartenschau Mannheim
vom 27.- 29. August 2023
Programm:
27.8. Anreise + Stadtrundfahrt in Mannheim
Unterkunft Kongresszentrum Dorint Mannheim.
28.8. Besuch der Bundesgartenschau
29.8. Schifffahrt auf dem Neckar-Aufenthalt in Heidelberg
Heimreise
Auskunft und Anmeldung: Egon Ebner Tel.: 07751 / 63 16

3 Tage Geführte Pilger-Wandern auf dem Ulrikaweg
15.- 17.September 2023
Start in Königseggwald - Illmensee-Übernachtung
Illmensee- Heiligenberg- Betenbrunn- Übernachtung
Betenbrunn-Birnau-Überlingen-Hegne
Auskunft: Egon Ebner. Tel.: 07751 / 63 16

Vortrag mit Diskussion
Abfallwirtschaft-Recycling-Aufbereitung
Termin: Ende Oktober 2023
Zusammensetzung von Kunststoffen und Möglichkeiten der Wiederverwendung
Basiswissen für die Kunststoffe von Morgen
Referent Professor Franz Stelzer Universität Graz/Österreich
Abfallwirtschaft des Landkreises
Erfahrung und Praxis über die Aufarbeitung von gelben Säcken und Verwertung zu neuen Produkten
Referent: Josef Vogt/Recyclingfirma Vogt Plastic aus Rheinfelden
Eventuell Abfallwirtschaft des Landkreises
Erfahrungen und Problematik der Lagerung und Wiederverwertung
Referent: vom Landkreis ?

Vortrag:
Der Synodale Weg - Zielsetzung und aktueller Stand
Termin: 15. November 2023
Ort: Pfarrsaal Waldkirch
Referentin: Felicia Merten Freiburg Studiendirektorin

Alle Sprachkurse finden im Seitentrakt der Haagwaldhalle Remetschwiel statt

Englisch Kurse mit Kursleiterin Simone Tröndle Generation 60 plus

Alleinsein und Abbau der geistigen Fähigkeiten
Dies sind zwei große Ängste im fortgeschrittenen Alter.
Doch das muss nicht sein – hier das erfolgreiche Gegenrezept:
Anfänger*innen mit Vorkenntnissen.
Start: Freitag 28.09.2023, 10:00 Uhr
10 Vormittage à 60 Minuten
Ort: Seitentrakt Hagwaldhalle Remetschwiel
Dauer: 10 Abende à 60 Minuten
Kurs wird auf Wunsch 2024 fortgesetzt.
Anmeldung und weitere Infos bei der Kursleiterin
Simone Tröndle
Tel.: 07755 / 801 78 - Mobil: 0171 787 92 78
Email: simone.troendle@t-online.de

Englisch Konversationskurs Level B1/B2
Start 28. Sept. 2023, 19:30 Uhr
Ort: Haagwaldhalle Remetschwiel (Seitentrakt).
Dauer: 10 Abende à 90 Min.
Anmeldung und weitere Infos bei der Kursleiterin
Simone Tröndle
Tel.: 07755 / 801 78 - Mobil: 0171 787 92 78
Email: simone.troendle@t-online.de

Spanisch Kurs
Anfänger mit sehr leichten Vorkenntnissen
Termin: ab 25.September 2023 von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Haagwaldhalle Remetschwiel (Seitentrakt).
Dauer: Montags, 12 Abende
Buch: Caminos Neu A-1 Lektion 6 B
Bei Interesse wird der Kurs fortgesetzt
Dozentin: Flora Carreón Welte, Fachqualifikation Sprache,
Information und Anmeldung unter Tel: 07755 / 939 99 73

Gymnastik für Frauen / ganzjährig
Termin: immer Dienstags von 17:30 – 18:30 Uhr
Ort: Pfarrsaal Waldkirch
Leitung und Auskunft : Anneliese Brunner Tel.: 07751 / 27 79

Weitere Aktivitäten finden Sie auf der Homepage
https://www.kath-mariabronnen.de/angebote/bildungswerke/bildungswerk-waldkirch/

WALDSHUT-TIENGEN
VHS Waldshut-Tiengen

Leitung: Martina Erdmann
Cindy Fehrenbacher (Geschäftsführung)
Löwengasse 1
79761 Waldshut-Tiengen

Sekretariat Waldshut:
Tel.: 07751 / 833 350
Fax: 07751 / 833 355
Mail: vhs@waldshut-tiengen.de

Sekretariat Tiengen:
Tel.: 07741 / 833 545
Fax: 07751 / 833 533
Mail: vhs-tiengen@waldshut-tiengen.de
www.vhs-wt.de
www.instagram.com/vhs_wt

Die VHS hat seit einigen Jahren ein Ganzjahresprogramm. Aus Platzgründen können wir an dieser Stelle nur eine Auswahl aus Kursen in diesem Herbst zeigen. Online-Kurse sind ebenfalls nicht berücksichtigt. Das komplette Programm finden Sie auf www.vhs-wt.de.

Herbst 2023:

Mo. 16.10.2023 - 19.00 Uhr
Photovoltaik für die Eigenversorgung - Dein Dach für gutes Klima
Kursnummer: 23/2-10010
Nicole Römer, Beraterin für Energieeffizienz und Klimaschutz - Energieagentur Südwest GmbH und Photovoltaik-Netzwerk Baden-Württemberg
Eintritt: 9.- €
keine Ermäßigung möglich
Klettgau Gymnasium Tiengen;
Projektraum 2 Erweiterungsbau 1. OG
Anmeldung bis spätestens 15.10.2023.
Auch im Schwarzwald sind die Folgen des Klimawandels nicht zu übersehen: extreme Trockenheit und Hitze, Stürme etc. Andernorts kommt es z.B. zu verheerenden Überschwemmungen. Der beschleunigte Verzicht auf die Nutzung fossiler Energieträger und die damit einhergehende Reduzierung klimaschädlicher CO2-Emissionen sind das entscheidende Instrument, um den Klimawandel aufzuhalten. Photovoltaik (PV) bietet hierfür vielfältige Möglichkeiten, vor allem auch die Möglichkeit, den Strom vom Dach gleich selbst zu verbrauchen - und damit Kosten für Strom aus dem öffentlichen Netz zu sparen.
Der Vortrag informiert über geeignete Dachflächen für eine PV-Anlage, die erforderlichen Komponenten, mögliche Größen einer PV-Anlage und Vergütungen. Weiterhin gibt der Vortrag

wichtige Hinweise zu wirtschaftlichen, rechtlichen und organisatorischen Aspekten und auch zur Photovoltaik-Pflicht in Baden-Württemberg, die bei Neubauten und grundlegender Dachsanierung gilt.

Do. 09.11.2023 | 18.30 – 20.30 Uhr
Ahnenforschung - analog und digital
Kursnummer: 23/2-10012
Friedrich Mensing
donnerstags, 4 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 37.50 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 45.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 52.50 €
Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zi. 11
Anmeldung bis spätestens 08.11.2023.
Voraussetzung sind PC-Kenntnisse.
Uropa ein Schwerenöter? Die Großtante vorehelich und später ausgewandert? Mord und Totschlag auf der Barzmühle? Was hat der Tambora-Ausbruch mit Kadelburg zu tun?
Familienforschung vor Ort, im Archiv und im Internet mithilfe der Kirchenbücher und vieler anderer Quellen, ganz besonders am Beispiel der Forschungsarbeit zum OFB Kadelburg.
Grundlagen, Recherchetechniken, Archivwesen, genealogische Programme.

Mi. 22.11.2023
Bauwerke der Zukunft - nachhaltig und kreislauffähig
Kursnummer: 23/2-10013
Susanne Tritschler, Dipl. Ing. (FH) Fachrichtung Architektur, Feng Shui-Beraterin
Mittwoch, 22.11.2023, 19.00 – 20.30 Uhr
Gebühr: 12.50 €
keine Ermäßigung möglich
vhs-Geschäftsstelle Waldshut, Löwengasse 1
Anmeldung bis spätestens 20.11.2023.
Bauwerke der Zukunft werden aus anderen Baustoffen bestehen - nachhaltig und kreislauffähig. Es wird darum gehen, Gebäude zu schaffen, die an der Natur anbinden sowie die soziale Umgebung im Blick haben. Einiges können wir aus der Geschichte der Baukunst lernen, jedoch bieten sich heute neue Möglichkeiten, Ressourcen besser zu nutzen und kreislauffähig zu gestalten sowie neue Wege zu gehen.
Wo befinden wir uns auf diesem Weg?

Do. 07.12.2023
Pressearbeit für Vereine
Kursnummer: 23/2-10020
Holger Hagenlocher, Berater - Coach - Dozent
Donnerstag, 07.12.2023, 18.00 – 21.15 Uhr
Gebühr ab 10 Personen: 25.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 35.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 45.- €
keine Ermäßigung möglich
Klettgau Gymnasium Tiengen;
Projektraum 2 Erweiterungsbau 1. OG

Anmeldung bis spätestens 06.12.2023.
Die Pressearbeit spielt eine wichtige Rolle bei der Öffentlichkeitsarbeit von Vereinen. Doch worauf muss ich beim Verfassen von Pressemitteilungen und beim Umgang mit Journalist*innen achten? Ziel des Kurses ist es, sich das nötige Handwerkszeug anzueignen, um die Medien erfolgreich zu erreichen.
Dieser Workshop wird ergänzt durch unseren Kurs „Instagram für Vereine".

Mo. 16.10.2023
Gebrauchsanweisung für die Börse (Teil 1: Einführung)
Kursnummer: 23/2-10300
Adi Frommherz
Montag, 16.10.2023, 19.00 – 21.00 Uhr
Montag, 23.10.2023, 19.00 – 21.00 Uhr
Montag, 06.11.2023, 19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr ab 10 Personen: 28.25 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 33.50 €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 38.75 €
Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zi. 12
Anmeldung bis spätestens 12.10.2023.
Ein Skript ist in der Kursgebühr bereits enthalten.
Der Kurs vermittelt das fundamentale Wissen über die Börse und den Handel mit Aktien, um Chancen und Risiken bei der Vermögensbildung besser einschätzen zu können.
Dieser Kurs vermittelt Ihnen Orientierungswissen über die Funktionsweise der Börse, um Sie besser zu befähigen, selbständig Entscheidungen zu treffen. Es findet keine Beratung statt und die vhs übernimmt auch keine Haftung für Börsengeschäfte.

Do. 19.10.2023 - 19.30 Uhr
Geldanlage in Krisenzeiten bei hoher Inflation
Kursnummer: 23/2-10301
Dr. Michael Ritzau, unabhängiger Honorarfinanzanlagenberater
Eintritt: 9.- €
keine Ermäßigung möglich
Klettgau Gymnasium Tiengen;
Projektraum 2 Erweiterungsbau 1. OG
Anmeldung bis spätestens 18.10.2023.
Die immer noch hohe Inflation verunsichert Sparende, Anlegende und Immobilienkäufer*innen gleichermaßen. Privatanlegende, die ihr Geld nur auf niedrig verzinsten Konten belassen, erleiden derzeit einen Kaufkraftverlust. Gleichzeitig scheint die Welt unsicherer als früher mit zahlreichen Krisen.
Was kann man in dieser Situation tun? Auf welche Kriterien muss man bei Geldanlagen achten, welche Anlageprodukte sind empfehlenswert und welche nicht? Soll man in die oft empfohlenen Zertifikate, Fonds oder fondsgebundenen Versicherungen investieren oder besser in kostengünstige Indexfonds (ETFs), Gold oder Immobilien? Was ist von der Beratung bei Banken, Versicherungen und scheinbar unabhängigen Finanzvertrieben zu halten?
Im Vortrag geht Dr. Michael Ritzau, ehemals Vizepräsident der Novartis Pensionskasse II und heute bankenunabhängiger Honoraranlageberater und Buchautor („Die große Fondslüge"), auf

all diese Fragen ein und beleuchtet die verschiedenen in Frage kommenden Anlageoptionen. Er zeigt Fallstricke auf und erklärt allgemeinverständlich grundlegende Konzepte der Geldanlage. Dieser Kurs vermittelt Ihnen Orientierungswissen über Geldanlagen, um Sie besser zu befähigen, selbständig Entscheidungen zu treffen. Es findet keine Beratung statt und die vhs übernimmt auch keine Haftung für Geldanlagengeschäfte.

Mi. 15.11.2023 | 19.00 – 21.30 Uhr
Welpenerziehung - von Beginn an Fehler vermeiden
Kursnummer: 23/2-10540
Heike Rummel, Ausgebildete Animal-Learn-Hundetrainerin
Gebühr ab 10 Personen: 11.25 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 13.50 €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 15.75 €
keine Ermäßigung möglich
Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zi. 11
Anmeldung bis spätestens 14.11.2023.
Das Fundament einer glücklichen Mensch-Hund-Beziehung ist das Welpenalter des Hundes. Bis dahin sind sich die meisten Fachleute ziemlich einig. Aber dann triften die Meinungen oft weit auseinander. In diesem Vortrag erfahren Sie die neuesten kynologischen Erkenntnisse über Welpen, wie Sie von Beginn an möglichst vieles richtig machen und Fehler vermeiden können. Im Gegensatz zu Büchern oder Filmberichten können Sie hier gerne Fragen stellen.

Mi. 22.11.2023 | 19.00 – 21.30 Uhr
Was will mein Hund mir sagen?
Kursnummer: 23/2-10541
Heike Rummel, Ausgebildete Animal-Learn-Hundetrainerin
Gebühr ab 10 Personen: 11.25 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 13.50 €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 15.75 €
keine Ermäßigung möglich
Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zi. 11
Anmeldung bis spätestens 21.11.2023.
Wie kann ich meinen Hund lesen und verstehen?
So oft erleben wir, dass der Hund Dinge tut, die wir nicht verstehen, oder auch Reaktionen zeigt, die wir nicht deuten können. Wenn wir seinen Ausdruck und sein Verhalten aber erkennen und deuten können, werden viele Probleme im Vorfeld vermieden. Fast immer kündigt der Hund an, was er „vor hat". Außerdem wird die Bindung Mensch-Hund gestärkt, weil der Hund den Menschen als verständnisvollen Vertrauenspartner kennenlernt.

Di. 26.09.2023 | 15.00 – 16.30 Uhr
Gedächtnistraining für Senior*innen
Kursnummer: 23/2-10600
Gertrud Abels
dienstags, 10 Nachmittage
Gebühr ab 10 Personen: 54.- €
Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zi. 06

Anmeldung bis spätestens 25.09.2023.
Gebühr zuzüglich Kosten von 5,00 Euro für das Skript, die im Kurs in bar eingesammelt werden.
Geistige Beweglichkeit gehört genauso zum Wohlbefinden wie körperliche Fitness - in jedem Alter! Unser Gedächtnis ist ein Gefäß, das sehr viel enthält: Erinnerungen und Erlebnisse aus der Kindheit und Jugendzeit, dem Leben in der Familie und im Beruf, aber auch Gerüche, Geräusche und Empfindungen. Durch die Erkenntnisse der Gehirnforschung wissen wir, dass sich ab 30 Jahren unsere Gehirnzellen zu neuen Netzen verschalten. Voraussetzung hierfür ist regelmäßiges Training, um die verschiedenen Hirnfunktionen wie Konzentration, Merkfähigkeit oder Wortfindung auf Trab zu halten. Je früher wir das Gehirntraining als fixen Bestandteil in unseren Alltag integrieren, umso größer ist die Chance, bis ins hohe Alter geistig fit zu bleiben. Wir regen das Kurz- und Langzeitgedächtnis an, üben die Konzentrationsfähigkeit, lösen Denksportaufgaben und tüfteln gemeinsam Wortspiele aus. Es ist Fitness „ohne" Leistungsdruck.

Mo. 13.11.2023 | 19.00 – 21.30 Uhr
ADHS richtig verstehen!
Kursnummer: 23/2-10605
Julia Stiehl-Forster, Sonderpädagogin
Gebühr ab 10 Personen: 12.50 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 15.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 17.50 €
keine Ermäßigung möglich
vhs-Geschäftsstelle Waldshut, Löwengasse 1
Anmeldung bis spätestens 12.11.2023.
„ADHS - richtig verstehen!" - ein Workshop für selbst betroffene Erwachsene, Eltern von Kindern ebenso wie für pädagogisches Personal.
Sie bringen ihre Fragen zum Thema AD(H)S mit und lernen an diesem Abend
- die neurobiologischen Besonderheiten dieser ganz besonderen Veranlagung zu verstehen
- mit den Herausforderungen entspannter umzugehen
- und die damit verbunden Stärken zu erkennen und zu fördern.
Verschiedene Therapieoptionen werden vorgestellt und gemeinsam erörtert.

Sa. 02.12.2023
Menschen in der Zielfindung begleiten (Accompany People) / vhespresso-Kurs mit maximal 4 Personen
Kursnummer: 23/2-10610
Christopher Bongartz, Trainer - Recruiter - Personaler
Samstag, 02.12.2023, 9.00 – 14.30 Uhr
Samstag, 13.01.2024, 9.00 – 14.30 Uhr
Gebühr: 168.- €
Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zi. 09
Anmeldung bis spätestens 30.11.2023.
Die eigene Lösung ist nicht immer die Beste für unser Gegenüber - und man kennt nur die eigene. Zudem ist unser Rat oft gut gemeint.

Wie cool wäre es, wenn Sie ein*e Freund*in, Kolleg*in, Mitarbeiter*in begleiten könnten, die eigenen Lösungen zu finden und Ziele zu stecken?! Und das, ohne sie zu beeinflussen?
Das lernen wir in „Accompany People". Wir werden uns mit der Thematik Begleitung durch Kommunikation, über Fragetechniken, dem aktiven Zuhören herantasten an unser Modell, in dem wir trennscharf zwischen Beibringen und Entwickeln unterscheiden, um dann den Weg der begleitenden Lösungs- und Zielfindung gemeinsam zu erarbeiten und tatsächlich auch anzuwenden.
Dieser Kurs ist ein vhespresso-Kurs, d.h. es besteht schon ab 2 Personen eine Durchführungsgarantie und Sie lernen in der kleinen Gruppe, so dass Ihre Inhalte intensiv behandelt werden.

Fr. 10.11.2023 - 19.30 Uhr
Die MUNDOLOGIA-Reihe und die vhs Waldshut-Tiengen präsentieren: Neuseeland (Live-Reportage)
Kursnummer: 23/2-10920
Tobias Hauser, Fotograf und Fotojournalist
Die Eintrittspreise sind abhängig von der Sitzplatzkategorie.
Eintritt an der Abendkasse:
Kategorie 1: 23,00 Euro (ermäßigt 18,00 Euro)
Kategorie 2: 21,00 Euro (ermäßigt 16,00 Euro)
Kategorie 3: 18,00 Euro (ermäßigt 12,00 Euro)
Stadthalle Waldshut
Eintrittspreise im Vorverkauf:
Kat. 1: 21,00 Euro (ermäßigt 16,00 Euro) /Kat. 2: 19,00 Euro (ermäßigt 14,00 Euro) /Kat. 3: 16,00 Euro (ermäßigt 11,00 Euro)
jeweils zuzüglich VVK-Gebühren. Ausführliche Informationen sowie Online-Tickets gibt es unter www.mundologia.de. Platzkarten im Vorverkauf erhalten Sie in Waldshut bei der Tourist-Information und der Buchhandlung Kögel sowie bei allen Reservix-Vorverkaufsstellen.
Neuseeland, das ist Natur in urweltlicher Extremform. Heiße Quellen, Geysire und Vulkane sprudeln ungezähmt, während in Regenwäldern die archaischen Kauribäume vom einstigen Großkontinent Gondwana zeugen. Neuseeland - das Paradies auf Erden? In atemberaubenden Bildern, spannenden Erzählungen und mit stimmungsvoller Musik geht Hauser in dieser monumentalen Reportage dieser Frage auf den Grund.
Neuseeland ist von unglaublicher Vielfalt und jede Region hat ihre eigenen Reize. Im Norden grenzen kilometerlange Muschelstrände mit hohen Sanddünen an den Ozean. Geothermal aktive Vulkanregionen machen mit Rauch- und Feuerzeichen auf sich aufmerksam. Die fast menschenleere Wildnis des Fjordlands wird von mächtigen Bergen, tosenden Wasserfällen und unzähligen Flussläufen geformt. Immergrüne Regenwälder mit uralten Kauribäumen, Baumfarnen, Südbuchen und dicken Moospolstern beherbergen seltene Vogelarten, darunter Kiwis, Kakapos und Keas. Und in den oft von Nebelschwaden und schweren Wolken verhüllten Südalpen schieben sich kolossale Gletscher die Täler hinab, berühren mit ihren zerklüfteten Zungen Wälder und fließen in eisigen Bächen zum Meer.

Tobias Hauser erkundet die spektakuläre Natur des Kiwi Wonderland und lernt dabei auch das Land der Barfußkönige, wie der neuseeländische Schriftsteller Lloyd Jones seine Landsleute nennt, kennen. Einfühlsam fängt er Momente und Gesichter ein, porträtiert moderne Milchbauern, traditionsbewusste Maori, bescheidene Goldgräber und Kauri-Digger, Retter des seltenen Kiwi-Vogels, Moos-Sammler, Possum-Jäger und vergnügungshungrige Funsportler. Er berichtet von Lebensarten und Geschichten, die oft alles andere als gewöhnlich sind. Über fünf Jahre bereiste Tobias Hauser immer wieder das „Land der langen weißen Wolke" und schuf dabei eine ganz persönliche Liebeserklärung an diese sagenhafte Inselgruppe im Südpazifik.
Mit folgendem Link gelangen Sie direkt zur Sitzplatzbuchung:
https://mundologia.reservix.de/tickets-mundologia-neuseeland-in-waldshut-tiengen-stadthalle-waldshut-am-10-11-2023/e2103753
Ermäßigung nur für Schüler*innen und Studierende

Di. 19.09.2023 | 18.00 – 19.00 Uhr
Orientalischer Tanz für Anfängerinnen mit und ohne Vorkenntnisse
Kursnummer: 23/2-20510
Marietta Heyn, Lehrerin;Tänzerin;Choreographin für Orientalischen Tanz
dienstags, 10 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 80.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 100.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 133.- €
Waldtorschule Waldshut, Waldtorstr. 12, Gymnastikhalle
Anmeldung bis spätestens 18.09.2023.
Der orientalische Tanz ist sehr vielseitig und ein Ausdruck von Lebensfreude. Im Kurs werden Grundkenntnisse vermittelt, kleine Schrittkombinationen geübt und weiterentwickelt und erste Figuren mit dem Schleier ausgeführt (Schleier werden während des Unterrichts zur Verfügung gestellt). Orientalischer Tanz ist für Frauen jeden Alters und mit jeder Figur geeignet. Regelmäßig ausgeübt verbessert er die Haltung und kann Rückenprobleme beseitigen.

Di. 19.09.2023 | 19.15 – 20.15 Uhr
Orientalischer Tanz für Mittelstufe/Fortgeschrittene
Kursnummer: 23/2-20511
Marietta Heyn, Lehrerin;Tänzerin;Choreographin für Orientalischen Tanz
dienstags, 10 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 80.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 100.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 133.- €
Waldtorschule Waldshut, Waldtorstr. 12, Gymnastikhalle
Anmeldung bis spätestens 18.09.2023.
Wir intensivieren Gelerntes, erweitern unser Repertoire mit neuen Bewegungen, Kombinationen, Stilrichtungen und Choreografien, durch das Tanzen mit dem Schleier oder auch ohne - und je nach Interessen der Teilnehmerinnen auch durch andere Accessoires wie z.B. mit dem Stock.

Fr. 15.09.2023 | 15.00 – 16.30 Uhr
Seniorentanz
Kursnummer: 23/2-20513
Heino Schmidt
freitags, 10 Nachmittage
Gebühr ab 14 Personen: 37.50 €
Gebühr bei 10 - 13 Personen: 48.- €
Evangelischer Gemeindesaal Waldshut
Anmeldung bis spätestens 14.09.2023.
Bitte Gymnastikschuhe mitbringen.
Der Seniorentanz mit Tänzen rund um den Globus bietet und fördert Gemeinschaft und Geselligkeit, bereitet Freude und ist gesund für Herz und Kreislauf, fördert die Beweglichkeit der Gelenke und des Gedächtnisses.
Es ist nicht erforderlich, einen Partner/eine Partnerin mitzubringen.

Di. 19.09.2023 | 19.00 – 20.30 Uhr
Tanzen für Anfänger*innen in Standard und Latein
Kooperationsveranstaltung mit dem TSC Blau-Weiß Waldshut
Kursnummer: 23/2-20514
Carola Schlegel, Tanztrainerin C
dienstags, 10 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 100.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 113.- €
Gebühr bei 6 Personen: 125.- €
Kornhaus TSC Waldshut
Anmeldung bis spätestens 18.09.2023.
Es ist notwendig, sich direkt als Paar anzumelden!
Wollten Sie schon immer tanzen lernen, aber es fehlte Ihnen die Gelegenheit dazu? Dann ist dieser Kurs im Waldshuter Tanzsaal im Kornhaus das Richtige für Sie. Im Angebot sind die Tänze langsamer Walzer, Tango, Foxtrott, Disco Fox, Rumba, Cha-Cha-Cha und Jive. Für Anfänger*innen beginnen wir mit den Grundschritten und einigen Figuren.
Tanzen zu lernen muss Spaß machen und dies wird garantiert!

Di. 19.09.2023 | 20.30 – 22.00 Uhr
Tanzen für Fortgeschrittene in Standard und Latein
Kooperationsveranstaltung mit dem TSC Blau-Weiß Waldshut
Kursnummer: 23/2-20515
Jan Hess TSC Blau-Weiß Waldshut / Carola Schlegel, Tanztrainerin C
dienstags, 10 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 100.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 113.- €
Gebühr bei 6 Personen: 125.- €
Kornhaus TSC Waldshut
Anmeldung bis spätestens 18.09.2023.
Es ist notwendig, sich direkt als Paar anzumelden!
Wollten Sie schon immer tanzen lernen, aber es fehlte Ihnen die

Gelegenheit dazu? Dann ist dieser Kurs im Waldshuter Tanzsaal im Kornhaus das Richtige für Sie. Im Angebot sind die Tänze langsamer Walzer, Tango, Foxtrott, Disco Fox, Rumba, Cha-Cha-Cha und Jive. Fortgeschrittene lernen Neues und verfestigen ihre Tanzschritte. Tanzen zu lernen muss Spaß machen und dies wird garantiert!

Di. 19.09.2023 | 20.00 – 21.00 Uhr
Zumba® für Erwachsene und Jugendliche (ab 16)
Kursnummer: 23/2-20520
Birgit Zimmermann, Gymnastiklehrerin/Zumba®-Instruktorin
dienstags, 12 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 94.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 105.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 117.- €
Carl-Heinrich-Rösch-Schule, Schulzentrum Tiengen, Gymnastikraum
Anmeldung bis spätestens 18.09.2023.
Bitte bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.
Zumba® ist ein Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen, bei dem man tanzend abnehmen und sich fit halten kann - und noch eine Menge Spaß dabei hat. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnesstraining. Ein Zumba® Kurs - auch ZUMBA® FITNESS PARTY genannt - verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Es ist für alle ohne Einschränkungen geeignet, weil keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich sind.

Mi. 27.09.2023 | 17.15 – 8.15 Uhr
Zumba® für Erwachsene und Jugendliche (ab 16)
Kursnummer: 23/2-20521
Birgit Zimmermann, Gymnastiklehrerin/Zumba®-Instruktorin
mittwochs, 10 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 78.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 87.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 97.- €
Carl-Heinrich-Rösch-Schule, Schulzentrum Tiengen, Gymnastikraum
Anmeldung bis spätestens 26.09.2023.
Bitte bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.
Zumba® ist ein Fitnesstrend aus Kolumbien mit lateinamerikanischer und internationaler Musik, bei dem man tanzend abnehmen und sich fit halten kann. Hier kann man den Stress vom Alltag hinter sich lassen. Die rhythmischen Bewegungen fördern das Gehirn durch Koordination und unseren Körper durch Kondition und Muskelaufbau. Man benötigt keinerlei Vorkenntnisse und kann sich einfach mitreißen lassen. Zumba® ist für alle ohne Einschränkungen geeignet.

Mo. 09.10.2023 | 19.15 – 20.15 Uhr
Zumba® Gold für Erwachsene und Jugendliche (ab 16 Jahren)
Kursnummer: 23/2-20523
Birgit Zimmermann, Gymnastiklehrerin/Zumba®-Instruktorin
montags, 8 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 62.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 70.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 78.- €
Waldtorschule Waldshut, Waldtorstr. 12, Gymnastikhalle
Anmeldung bis spätestens 06.10.2023.
Bitte bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.
Zumba® Gold Kurse kombinieren energiegeladene und motivierende Musik mit einzigartigen Bewegungen und simplen Schrittkombinationen, die es den Teilnehmer*innen ermöglichen, zu tanzen und Spaß zu haben. Die Bewegungen sind im Vergleich zu anderen Zumba® Kursen weniger schnell, die Schritte sind einfacher und die Sprungelemente werden weggelassen. Somit ist Zumba Gold® „goldrichtig" für Einsteiger*innen, für Personen mit Gelenkproblemen/Übergewicht, als Technikstunde für Fortgeschrittene und natürlich für Tanzbegeisterte im reiferen Alter.

Fr. 22.09.2023 | 19.00 – 21.00 Uhr
Tuschezauberei
Kursnummer: 23/2-20710
Sang Ai Kim
freitags, 10 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 100.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 120.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 140.- €
Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zi. 11
Anmeldung bis spätestens 21.09.2023.
Zur Kursgebühr kommen noch ca. 50 € Materialkosten hinzu, die direkt im Kurs bei der Dozentin zu bezahlen sind.
Mit wenigen Pinselstrichen ein Bild schaffen, das zu leben scheint, hat nichts mit Zaubern zu tun. In praktischen Übungen lernen Sie, wie die schwarze Tusche sich in feinste Grautöne verwandeln lässt, als ob sie alle Farben der Natur beinhalten. Sie beginnen den Pinselstrich zu beherrschen, so dass er sich nach Ihrem Energiefluss bewegt und auch verborgene Empfindungen ausdrücken kann.

Mo. 25.09.2023
Acrylmalerei und neue Mixed Media Techniken - 14tägig
Kursnummer: 23/2-20711
Manuela Strizek
Montag, 25.09.2023, 19.00 – 21.00 Uhr
Montag, 09.10.2023, 19.00 – 21.00 Uhr
Montag, 23.10.2023, 19.00 – 21.00 Uhr
Montag, 13.11.2023, 19.00 – 21.00 Uhr
Montag, 27.11.2023, 19.00 – 21.00 Uhr
Montag, 11.12.2023, 19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr ab 10 Personen: 60.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 72.- €

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 84.- €
Hochrhein Gymnasium Waldshut; Kunstraum Zi. U.42
Anmeldung bis spätestens 22.09.2023.
Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene. Alles kann mit Acrylfarbe verarbeitet werden! Anhand verschiedener Themen probieren wir unterschiedliche Techniken aus. Auch selbst erstellte Zeichnungen mit Kohle, Öl- und Pastellkreide können ins Bild integriert werden. Teilweise werden die Arbeitsschritte einzelner Techniken demonstriert. Bei dieser kreativen Arbeitsweise entstehen viele Freiräume für eigene spontane Ideen oder Zufälle! Für Arbeitsmaterial, das von der Kursleiterin mitgebracht wird, entstehen zusätzlich Kosten von ca. 3 - 5 €. Bei vorhandenen Vorkenntnissen und speziellem Arbeitsmaterial, das mitgebracht werden muss, können auch Aquarelltechniken instruiert werden.

Für die Malerei mit Acrylfarbe wird benötigt:

GRUNDAUSSTATTUNG DER FARBEN
Zitronengelb und Kadmiumgelb
Karminrot und Zinnoberrot oder Kadmiumrot
Ultramarinblau und Coelinblau (Himmelblau)
Lichter Ocker und Umbra gebrannt (dunkelbraun)
Schwarz und Weiß
Mittleres Grün
Grundsätzlich vertragen sich unterschiedliche Firmenprodukte untereinander, so dass sich alle Farben jederzeit miteinander mischen oder verarbeiten lassen.
So kann man jederzeit weitere Farben dazukaufen.
Eventuell Strukturpaste und Spachtel.

PINSEL
Bei dieser Maltechnik werden vorwiegend Flachpinsel verwendet.
Empfehlenswerte Pinsel sind aus Synthetikhaar, aber auch Borstenpinsel einer
besseren Qualität können verwendet werden.
Kaufen Sie kein Billigsortiment.
Man braucht nur einen Pinsel (etwa Größe 16 oder 20)
und einen feineren Rundpinsel (Größe 2 oder 3)
Ein Ölkreidestift, Pastellkreide oder Aquarellstift eignet
sich perfekt zum Vorzeichnen für die Acrylmaltechnik.

MALGRÜNDE
Wir arbeiten auf Keilrahmen, Malpappe oder auch auf Papier, das speziell für Acrylfarben präpariert ist, d.h. eine spezielle Grundierung hat.
Man kann sich Papier oder Karton auch selber präparieren, indem man sich mit weißer, mit etwas Wasser verdünnter Acrylfarbe die Oberfläche einstreicht (so hat man fix einen Malgrund hergestellt bzw. versiegelt).
Das Format ergibt sich aus dem Thema und aus persönlicher Vorliebe. Für den Anfang keine Riesenformate oder Miniformate mitbringen, empfehlenswert ist ein Rahmenformat von ca. 30x40cm oder 40x50 bis 50x60 cm.
Das Wichtigste ist die Freude an der Malerei!!

Mi. 27.09.2023 | 18.00 – 20.00 Uhr
Grundlagen des Zeichnens
Die Schraffur - Vom Strich zu Licht und Schatten
Kursnummer: 23/2-20712
Nadine Mahnke, Kunsttherapeutin & Künstlerin
mittwochs, 10 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 100.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 120.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 140.- €
Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zi. 01
Anmeldung bis spätestens 26.09.2023.
Das Schraffieren ist eine wunderbare Technik, um Licht und Schatten, Höhen und Tiefen zeichnerisch darzustellen. Sie kann sowohl beim Zeichnen von Organischem und Objekten, Landschaften als auch im abstrakten Zeichnen angewandt werden.
In diesem Kurs möchte die Dozentin Ihnen die Technik Schritt für Schritt näherbringen. Sie bekommen zudem Übungen an die Hand, um dies auch selbst vertiefen zu können.
Nach dem Einüben der technischen Grundlagen wird im Kurs das Schraffieren mittels des Zeichnens verschiedener Objekte, mit unterschiedlichen Oberflächen vertieft. Mit diesen Grundlagen lässt sich die Technik für selbst gewählte Motive anwenden.
Materialliste:
- Zeichenpapier A3 und A2 weiß (mindestens 120 g/m²)
- Malerkrepp (Breite ist egal)
- Bleistift 2B oder weicher, gern mehrere Stärken
- Pastellkreiden
- Kohlestifte
- Zeichenkohle als Stäbchen
- Küchenrolle oder altes Handtuch
- Wenn vorhanden, gern ein Zeichenbrett, auf dem das Papier fixiert werden kann

Mi. 04.10.2023
Kreatives Malen für Kinder für die Altersgruppen
6-12 Jahre - 14tägig - Doppelstunden
Kursnummer: 23/2-20713
Manuela Strizek
Mittwoch, 04.10.2023, 16.15 – 17.45 Uhr
Mittwoch, 18.10.2023, 16.15 – 17.45 Uhr
Mittwoch, 08.11.2023, 16.15 – 17.45 Uhr
Mittwoch, 22.11.2023, 16.15 – 17.45 Uhr
Mittwoch, 06.12.2023, 16.15 – 17.45 Uhr
Mittwoch, 20.12.2023, 16.15 – 17.45 Uhr
Gebühr ab 10 Personen: 45.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 51.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 61.- €
keine Ermäßigung möglich
Hochrhein Gymnasium Waldshut; Kunstraum Zi. U.42
Anmeldung bis spätestens 02.10.2023.
Malpapier, Basteldoppelkarten, 1 Leinwand und diverse Farben werden im Laufe des Kurses von der Dozentin mitgebracht. Dafür fallen zusätzliche Materialkosten von 8,50 € an, welche bei der Dozentin direkt im Kurs zu bezahlen sind.

Die persönliche Kreativität des Kindes soll hier frei werden!
Im Laufe des Kurses werden wir verschiedene Maltechniken und auch Materialien ausprobieren. Zeichnen mit Pastellkreide/Kohle oder Ölkreide sowie Wasser-/Aquarellfarben oder Tusche, Acrylfarbe auf Leinwand, auf Wunsch auch Grußkarten-Werkstatt. An einem der Kurstage werden wir uns auf die Spuren eines der großen Künstler begeben und uns in dessen Arbeitsweise ausprobieren.
mitzubringende Grundausstattung:
1 Wasserfarben/Malkasten (12er) (gute Qualität)
1 Haarpinsel ca. Gr. 12 mit feiner Spitze
1 Haarpinsel ca. Gr. 16/18 mit feiner Spitze
1 Borstenpinsel, klein, flach
1 Borstenpinsel, groß, flach
1 Bleistift, weich (B2)
1 Radiergummi
1 Spitzer
1 Malerkittel (altes Hemd/T-Shirt)
1 Malerlappen (altes Geschirrtuch)
1 Zahnbürste (für Spritztechniken)

Sa. 07.10.2023 | 14.00 – 18.00 Uhr
Schnupperkurs Kalligraphie
Kursnummer: 23/2-20714
Birgit Gramsch
Gebühr ab 10 Personen: 20.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 24.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 28.- €
vhs-Geschäftsstelle Waldshut, Löwengasse 1
Anmeldung bis spätestens 05.10.2023.
Zur Gebühr kommen noch Materialkosten (Handout, Papier, Verbrauchsmaterial) in Höhe von 5 € hinzu, welche am Kursnachmittag von der Dozentin in bar eingesammelt werden. Federn stellt die Dozentin leihweise zur Verfügung.
Die Bold Beauty ist eine von Sigrid Artmann (Schriftkünstlerin) entwickelte Schrift, die für Anfänger*innen in der Kalligraphie gut geeignet ist. Sie geht relativ schnell ins Gedächtnis, besteht nur aus Kleinbuchstaben und ist durch ihre einfachen Formen gut zu meistern. Wir werden uns dieser Schrift mit verschiedenen Schreibwerkzeugen nähern. Das Ziel ist das Schreiben mit der Bandzugfeder und Tinte/Tusche.
Trotz der Schlichtheit bietet diese Schrift aber durch Variationen viele Möglichkeiten, sie gestalterisch umzusetzen. Wir werden dies gemeinsam ausprobieren.
Bitte folgendes mitbringen: Bleistift, Lineal (30cm), Radiergummi, Wasserglas, Küchenrolle

Sa. 11.11.2023 | 10.30 – 4.00 Uhr
Workshop - Acrylmalerei und Mixed Media Techniken für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren
Kursnummer: 23/2-20715
Manuela Strizek
Gebühr ab 10 Personen: 17.50 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 21.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 24.50 €
Hochrhein Gymnasium Waldshut; Kunstraum Zi. U.42
Anmeldung bis spätestens 09.11.2023.
Für Arbeitsmaterial, das von der Kursleiterin mitgebracht wird, entstehen zusätzlich Kosten von ca. 3 - 5 €, welche von der Dozentin vor Ort eingesammelt werden.
Der Workshop richtet sich an Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene.
In diesem Workshop lassen wir auf Leinwand mit Acryfarben, Spachtelmasse, Binder, versch. Collageteilen / Materialien, mit Handwerkszeug wie Pinsel, Spachtel, diversen Stiften und Kohle ein spannendes Bild entstehen.
Bitte bringen Sie 2 Leinwände in 2 verschiedenen Größen (ca. 40cmx50cm und 50cmx60cm), eventuell auch ein Getränk und einen Snack mit.
Für die Malerei mit Acrylfarbe wird außerdem folgendes benötigt:

GRUNDAUSSTATTUNG DER FARBEN

Zitronengelb und Kadmiumgelb
Karminrot und Zinnoberrot oder Kadmiumrot
Ultramarinblau und Coelinblau (Himmelblau)
Lichter Ocker und Umbra gebrannt (dunkelbraun)
Schwarz und Weiß
Mittleres Grün
Grundsätzlich vertragen sich unterschiedliche Firmenprodukte untereinander, so dass sich alle Farben jederzeit miteinander mischen oder verarbeiten lassen.
So kann man jederzeit weitere Farben dazukaufen.
Eventuell Strukturpaste und Spachtel.

PINSEL
Bei dieser Maltechnik werden vorwiegend Flachpinsel verwendet.
Empfehlenswerte Pinsel sind aus Synthetikhaar, aber auch Borstenpinsel einer besseren Qualität können verwendet werden.
Kaufen Sie kein Billigsortiment.
Man braucht nur einen Pinsel (etwa Größe 16 oder 20) und einen feineren Rundpinsel (Größe 2 oder 3).
Ein Ölkreidestift, Pastellkreide oder Aquarellstift eignet sich perfekt zum Vorzeichnen für die Acrylmaltechnik.

MALGRÜNDE
Wir arbeiten auf Keilrahmen, Malpappe oder auch auf Papier, das speziell für Acrylfarben präpariert ist, d.h. eine spezielle Grundierung hat. Man kann sich Papier oder Karton auch selber präparieren, indem man sich mit weißer, mit etwas Wasser

verdünnter Acrylfarbe die Oberfläche einstreicht (so hat man fix einen Malgrund hergestellt bzw. versiegelt).
Das Format ergibt sich aus dem Thema und aus persönlicher Vorliebe. Für den Anfang keine Riesenformate oder Miniformate mitbringen, empfehlenswert ist ein Rahmenformat von ca. 30x40cm oder 40x50 bis 50x60 cm.
Das Wichtigste ist die Freude an der Malerei!!

Fr. 10.11.2023 – 15.00 Uhr
Kinder basteln mit Holz
(für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen)
Kursnummer: 23/2-20823
Angela Kunz, Schreinerin
Gebühr ab 7 Personen: 22.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 25.- €
keine Ermäßigung möglich
Klettgau Gymnasium Tiengen, Pavillon
Anmeldung bis spätestens 09.11.2023.
Die zusätzliche Materialgebühr in Höhe von 14,00 € ist an die Dozentin am Kurstag zu entrichten!
Unter Anleitung einer Schreinerin arbeiten wir mit der Ständerbohrmaschine. Dabei entstehen schöne Geschenke für Weihnachten (z.B. ein liebevoller Engel, ein Salzstreuer und noch mehr).
Bohren, Feilen und Schleifen bringt uns den Werkstoff Holz näher. Ziel ist es, mit einfachen Mitteln Schönes zu kreieren. Wann immer möglich, besteht kreativer Freiraum bei der Ausgestaltung. Die oder der begleitende Erwachsene hilft, wo es alleine noch nicht ganz klappt.
Bevor wir beginnen, lernen wir die verschiedenen Funktionen des Akkuschraubers kennen. Dieses Wissen können wir dann gleich im Kurs einsetzen.
Zur Sicherheit aller gelten folgende Regeln:
- lange Haare müssen zusammengebunden sein
- bitte Kleidung anziehen, die auch Farbflecken verträgt (Werkstattkleidung)
- gerne ein Getränk mitbringen

Do. 21.09.2023 | 18.30 – 19.15 Uhr
After-Work Entspannung
Kursnummer: 23/2-30119
Lisa Garcia
donnerstags, 4 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 24.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 28.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 30.- €
Parkplatz des Klimawandelpfads, gegenüber des ESV Sportplatzes
Anmeldung bis spätestens 20.09.2023.
Altersgruppe: für Erwachsene, (Tierische Begleiter müssen leider zu Hause bleiben!)
Nicht für Rollstuhlfahrer*innen geeignet!
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt (außer Sturm und Gewitter).
Die Teilnahme und der Aufenthalt im Wald finden auf eigene Gefahr statt.

Haben Sie sich schon öfter vorgenommen mehr Zeit draußen zu verbringen, aber immer kam etwas dazwischen? Suchen Sie nach einer Möglichkeit, sich nach der Arbeit zu erholen und zur Ruhe zu kommen?
„After-Work Entspannung" verbindet die positive Wirkung von Wald und Natur mit leichten Bewegungen und Entspannungsübungen. Der Aufenthalt in Wald und Natur wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden und die Erholung aus und bietet so einen optimalen Ausgleich nach einem Arbeitstag.
Packliste für Ihr Wald- und Naturerlebnis:
Kleidung:
Bitte tragen Sie gutes Schuhwerk, mit einem guten Profil!
Bitte tragen Sie Kleidung, die an die Witterungsverhältnisse angepasst ist und für Temperaturunterschiede geeignet ist (im Wald ist es meistens etwas kühler)!
Bitte tragen Sie Kleidung, die für den Aufenthalt in Wald und Natur geeignet ist!
Wenn nötig, bringen Sie eine Regenjacke oder einen Schirm mit.
Waldapotheke:
Bitte denken Sie an Sonnenschutz: Sonnencreme, Hut, Mütze, Sonnenbrille!
Bitte denken Sie an eventuell benötigte persönliche Medikamente!
Stecken Sie sich Taschentücher ein, man weiß nie, wozu man diese gebrauchen könnte!
Nutzen Sie Insektenspray (Mückenspray, Zeckenspray)!
Sonstiges Zubehör:
Stecken Sie sich gerne kleine Müllbeutel ein, falls Sie Müll haben oder den Wald und die Natur davon befreien möchten!
Nehmen Sie sich einen Stift und ein Notizbuch oder ein Blatt Papier mit, vielleicht möchten Sie Gedanken, Ideen oder eine Übung notieren.
Wenn vorhanden, bringen Sie sich gerne eine kleine Unterlage zum Sitzen mit!

Di. 26.09.2023 | 18.00 – 19.15 Uhr
Autogenes Training nach Schultz für Anfänger*innen und Wiederholer*innen
Kursnummer: 23/2-30120
Brigitte Erb, Entspannungspädagogin
dienstags, 8 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 56.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 63.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 70.- €
Praxis Brigitte Erb, Haus Nr. 4 - Kursakademie, 3. OG,
Oberdorfstr. 4, Dogern
Anmeldung bis spätestens 25.09.2023.
Bitte mitbringen: dicke Socken oder Hausschuhe, Kissen, Decke!
Ich bin ruhig und gelassen
Das Autogene Training bewirkt eine tiefe Entspannung der Muskulatur und Gefäße und hat eine harmonisierende und ausgleichende Wirkung auf das vegetative Nervensystem, welches viele unbewusst ablaufende Körperfunktionen wie z.B. Herzschlag, Hormonausschüttung, Verdauung etc. steuert.
Nervosität, Stress, Konzentrations- und Leistungsstörungen, Kopfschmerzen und Schlafstörungen können durch das regel-

mäßige Anwenden reduziert werden. Ein allgemein gelassenerer Umgang in und mit Alltags- und Stresssituationen wirkt sich positiv auf Ihre körperliche, geistige und seelische Gesundheit aus. Der Kurs vermittelt Ihnen die Grundstufe des Autogenen Trainings. Das regelmäßige Training ist hierbei Voraussetzung für eine erfolgreiche Umsetzung.
Weitere Infos: www.brigitte-jsj.de

Do. 28.09.2023 | 19.00 – 20.15 Uhr
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson für Anfänger*innen und Wiederholer*innen
Kursnummer: 23/2-30130
Brigitte Erb, Entspannungspädagogin
donnerstags, 8 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 56.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 63.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 70.- €
Praxis Brigitte Erb, Haus Nr. 4 - Kursakademie, 3. OG, Oberdorfstr. 4, Dogern
Anmeldung bis spätestens 27.09.2023.
Bitte mitbringen: dicke Socken oder Hausschuhe, Kissen, Decke!
Lockerlassen - Loslassen
Die progressive Muskelentspannung ist eine leicht zu erlernende Entspannungsmethode, mit der Sie schon nach kurzer Zeit eine angenehme Reaktion im körperlichen und seelischen Bereich erfahren können. Stressauswirkungen wie Verspannungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Fehlhaltungen und vieles mehr können dadurch reduziert werden.
Im Kurs erfahren Sie, wie sich Spannung und Entspannung in den verschiedenen Muskelgruppen anfühlen und wie diese Wechselwirkung eine Lockerung der gesamten Muskulatur bewirkt. Sie können diese Erfahrungen sofort und ohne fremde Hilfsmittel in Ihren Alltag integrieren.
Weitere Infos: www.brigitte-jsj.de

Sa. 07.10.2023
Entspannung, Atem, Meditation
Kursnummer: 23/2-30140
Brigitte Erb, Entspannungspädagogin
Samstag, 07.10.2023, 10.00 – 13.00 Uhr
Samstag, 14.10.2023, 10.00 – 13.00 Uhr
Gebühr ab 10 Personen: 35.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 38.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 42.- €
Praxis Brigitte Erb, Haus Nr. 4 - Kursakademie, 3. OG, Oberdorfstr. 4, Dogern
Anmeldung bis spätestens 05.10.2023.
Bitte mitbringen: dicke Socken oder Hausschuhe, Kissen, Decke!
Ein kleiner Einblick in die Welt des entspannten Seins, mit wertvollen Tipps und Selbsthilfeübungen, Selbstregulierung, bewusstes Wahrnehmen, innere Ruhe, Gedankenstille erhalten und fördern Gesundheit und Wohlbefinden.

Mi. 20.09.2023 | 19.00 – 19.45 Uhr
Wassergymnastik - Aquafitness im Flachwasser (1.10 m)
Kursnummer: 23/2-30212
Joachim Müller
mittwochs, 10 Abende
Gebühr: 50.- €
Wutachschule; Therapiebad der Körperbehindertenschule, Schulzentrum
Anmeldung bis spätestens 19.09.2023.
Möchten Sie ein gelenkschonendes Fitnesstraining besuchen, Ihre Kalorien verheizen und Ihre Muskeln auf Vordermann bringen? Haben Sie eine Verletzung und möchten Ihre Einsatzfähigkeit wieder rasch herstellen? Dann probieren Sie es aus! Wassergymnastik ist ein hervorragendes Training für das Herz-Kreislauf-System und die Gesamtmuskulatur. Bewegung im Wasser ist mehr als eine Ausdauerübung. Das Wasser entspannt und befreit unseren Bewegungsapparat, löst Blockaden und Verspannungen. Die Wirbelsäule, Bänder und Gelenke werden optimal entlastet. Der Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur, hat eine massageähnliche Wirkung und fördert die Durchblutung. Der Wasserdruck aktiviert das Lymphsystem. Dabei werden der Stoffwechsel und der Energieverbrauch angeregt.
Wir werden auch Hilfsmittel benutzen wie Aqua-Nudeln, Sticks, Hanteln, Bretter, Bälle etc.
Achtung!
Aquafitness ist als Gesundheitssport nicht geeignet bei:
Herz- und Kreislauferkrankungen, Erkrankungen der Atemwege, offenen Wunden, Hautkrankheiten, Infektionen, Wasserangst, Chlorallergie, Reizungen im Unterleib, Herzpatient*innen, unmittelbar nach Mahlzeiten.
Für jedes Erwachsenenalter geeignet!

Mi. 20.09.2023 | 20.00 – 20.45 Uhr
Wassergymnastik - Aquafitness im Flachwasser (1.10 m)
Kursnummer: 23/2-30213
Joachim Müller
mittwochs, 10 Abende
Gebühr: 50.- €
Wutachschule; Therapiebad der Körperbehindertenschule, Schulzentrum
Anmeldung bis spätestens 19.09.2023.
Möchten Sie ein gelenkschonendes Fitnesstraining besuchen, Ihre Kalorien verheizen und Ihre Muskeln auf Vordermann bringen? Haben Sie eine Verletzung und möchten Ihre Einsatzfähigkeit wieder rasch herstellen? Dann probieren Sie es aus! Wassergymnastik ist ein hervorragendes Training für das Herz-Kreislauf-System und die Gesamtmuskulatur. Bewegung im Wasser ist mehr als eine Ausdauerübung. Das Wasser entspannt und befreit unseren Bewegungsapparat, löst Blockaden und Verspannungen. Die Wirbelsäule, Bänder und Gelenke werden optimal entlastet. Der Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur, hat eine massageähnliche Wirkung und fördert die Durchblutung. Der Wasserdruck aktiviert das Lymphsystem. Dabei werden der Stoffwechsel und der Energieverbrauch angeregt.

Wir werden auch Hilfsmittel benutzen wie Aqua-Nudeln, Sticks, Hanteln, Bretter, Bälle etc.
Achtung!
Aquafitness ist als Gesundheitssport nicht geeignet bei:
Herz- und Kreislauferkrankungen, Erkrankungen der Atemwege, offenen Wunden, Hautkrankheiten, Infektionen, Wasserangst, Chlorallergie, Reizungen im Unterleib, Herzpatient*innen, unmittelbar nach Mahlzeiten.
Für jedes Erwachsenenalter geeignet!

Mo. 18.09.2023 | 17.45 – 18.45 Uhr
Ausdauer- und Muskelaufbautraining - Zur Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität
Kursnummer: 23/2-30220
Karin Gottstein-Ebi, Sportlehrerin
montags, 12 Abende
Gebühr: 62.- €
Kaufmännische Schulen Waldshut, Gymnastiksaal
Anmeldung bis spätestens 15.09.2023.
Bitte Isomatte mitbringen.
Ausdauer- und Muskelaufbautraining zur Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität. Dehnen kombiniert mit Atemtechnik, Kraft- und Koordinationsübungen, tiefere Muskelschichten werden trainiert.
Förderung der Gelenk-Beweglichkeit, Vorbeugung von Haltungsschäden, Muskeln und der Beckenboden werden trainiert. Das Training beinhaltet zudem die Gleichgewichtsschulung in Verbindung mit dem Training für die vernachlässigte Muskulatur und fördert die Eigenwahrnehmung und die Tiefensensibilität.

Mo. 18.09.2023 | 19.00 – 20.00 Uhr
Ausdauer- und Muskelaufbautraining - Zur Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität
Kursnummer: 23/2-30221
Karin Gottstein-Ebi, Sportlehrerin
montags, 12 Abende
Gebühr: 62.- €
Kaufmännische Schulen Waldshut, Gymnastiksaal
Anmeldung bis spätestens 15.09.2023.
Bitte Isomatte mitbringen.
Ausdauer- und Muskelaufbautraining zur Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität. Dehnen kombiniert mit Atemtechnik, Kraft- und Koordinationsübungen, tiefere Muskelschichten werden trainiert.
Förderung der Gelenk-Beweglichkeit, Vorbeugung von Haltungsschäden, Muskeln und der Beckenboden werden trainiert. Das Training beinhaltet zudem die Gleichgewichtsschulung in Verbindung mit dem Training für die vernachlässigte Muskulatur und fördert die Eigenwahrnehmung und die Tiefensensibilität.

Di. 19.09.2023 | 18.30 – 19.30 Uhr
Ausdauer- und Muskelaufbautraining - Zur Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität
Kursnummer: 23/2-30222
Karin Gottstein-Ebi, Sportlehrerin
dienstags, 12 Abende
Gebühr: 62.- €
Kaufmännische Schulen Waldshut, Gymnastiksaal
Anmeldung bis spätestens 18.09.2023.
Bitte Isomatte mitbringen.
Ausdauer- und Muskelaufbautraining zur Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität. Dehnen kombiniert mit Atemtechnik, Kraft- und Koordinationsübungen, tiefere Muskelschichten werden trainiert.
Förderung der Gelenk-Beweglichkeit, Vorbeugung von Haltungsschäden, Muskeln und der Beckenboden werden trainiert. Das Training beinhaltet zudem die Gleichgewichtsschulung in Verbindung mit dem Training für die vernachlässigte Muskulatur und fördert die Eigenwahrnehmung und die Tiefensensibilität.

Di. 26.09.2023 | 18.25 – 19.25 Uhr
Pilates für Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen
Kursnummer: 23/2-30251
Carola Ebner, DTB-Pilates- und Rückentrainerin, Funktionelle Faszientrainerin Master 2
dienstags, 10 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 66.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 73.- €
Gebühr bei 6 Personen: 75.- €
Christliche Schule Hochrhein, Sporthalle
Anmeldung bis spätestens 25.09.2023.
Bitte Turn- oder Isomatte sowie ein großes und ein kleines Handtuch mitbringen.
In diesem Einsteigerkurs mit Vorkenntnissen werden die Grundübungen des Pilates-Mattentrainings vertieft, wobei die Prinzipien der Pilates-Methode eine wichtige Rolle spielen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits Erfahrungen mit Pilates gemacht haben. Durch die fließende Verbindung der einzelnen Übungen werden die Koordination und Konzentration geschult. Klassische Mattenübungen werden variiert. Neueste Erkenntnisse des Faszientrainings werden in den Kurs eingebunden.
Nur Restplätze vorhanden!

Di. 26.09.2023 | 19.40 – 20.40 Uhr
Pilates für Fortgeschrittene
Kursnummer: 23/2-30252
Carola Ebner, DTB-Pilates- und Rückentrainerin, Funktionelle Faszientrainerin Master 2
dienstags, 10 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 66.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 73.- €
Gebühr bei 6 Personen: 75.- €
Christliche Schule Hochrhein, Sporthalle
Anmeldung bis spätestens 25.09.2023.

Bitte Turn- oder Isomatte sowie ein großes und ein kleines Handtuch mitbringen.
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits mit den klassischen Mattenübungen des Pilates vertraut sind. Die Übungen werden variiert und es kommen weitere Übungen hinzu. Die Umsetzung und Verinnerlichung der Pilates-Prinzipien ist das vorrangige Kursziel. Der Einsatz von Zusatzgeräten macht das Training abwechslungsreich. Neueste Erkenntnisse des Faszientrainings werden in den Kurs eingebunden.
Nur Restplätze vorhanden!

Do. 28.09.2023 | 17.45 – 18.45 Uhr
Pilates mit Vorkenntnissen
Kursnummer: 23/2-30253
Carola Ebner, DTB-Pilates- und Rückentrainerin, Funktionelle Faszientrainerin Master 2
donnerstags, 10 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 64.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 73.- €
Gebühr bei 6 Personen: 81.- €
Kaufmännische Schulen Waldshut, Gymnastiksaal
Anmeldung bis spätestens 27.09.2023.
Bitte Turn- oder Isomatte sowie ein großes und ein kleines Handtuch mitbringen.
In diesem Kurs mit Vorkenntnissen werden die Grundübungen des Pilates-Mattentrainings vertieft, wobei die Prinzipien der Pilates-Methode eine wichtige Rolle spielen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits Erfahrungen mit Pilates gemacht haben. Durch die fließende Verbindung der einzelnen Übungen, wird die Koordination und Konzentration geschult. Klassische Mattenübungen werden variiert.

Fr. 29.09.2023 | 18.00 – 19.00 Uhr
Rundum Fit
Kursnummer: 23/2-30257
Oliver Alexander Stoll, Dipl. Fotodesigner / Aerobic Instructor
freitags, 10 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 68.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 77.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 85.- €
Carl-Heinrich-Rösch-Schule, Schulzentrum Tiengen, Gymnastikraum
Anmeldung bis spätestens 28.09.2023.
Bitte Turn- oder Fitnessmatte sowie ein großes und ein kleines Handtuch mitbringen.
Ganzkörpertraining von Kopf bis Fuß: Core Fitness trifft BBP und Own BodyWeight Training, gewürzt mit Balancetraining und leichter Koordination. Die Problemzonen stehen genauso im Fokus wie Koordination, Kondition und gezielte Muskelaktivierung zur Entlastung der Gelenke. Mit dem eigenen Körpergewicht wird auf der Matte, an der Wand, mit und ohne Handgeräten (wie Bälle, Therabänder, kleine Gewichte) trainiert. Abwechslung pur!
Auf eine leichte Aufwärm-Schrittfolge als Herausforderung für den Kopf folgt ein bunter Strauß an Übungen für den Körper,

abgeschlossen mit Dehnübungen und Entspannung als Ausklang. Komplett ohne „High Intensity“ und frei von „Challenge“, sondern der Ausgleich zum Arbeitsalltag - von Kopf bis Fuß. Dieser Kurs eignet sich für motivierte und interessierte Teilnehmer*innen allgemeiner Eignung zur Fitness und Sporttauglichkeit. Empfohlenes Alter: 18 bis 50 Jahre.

Fr. 29.09.2023 | 19.15 – 20.15 Uhr
Barfußschuhe gekauft - und nun? Fitness mit Theorie
Kursnummer: 23/2-30258
Oliver Alexander Stoll, Dipl. Fotodesigner / Aerobic Instructor
freitags, 10 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 68.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 77.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 85.- €
Carl-Heinrich-Rösch-Schule, Schulzentrum Tiengen, Gymnastikraum
Anmeldung bis spätestens 28.09.2023.
Bitte Turn- oder Fitnessmatte, Sportbekleidung, Handtuch, ein Getränk und saubere Barfuß- oder Gymnastikschuhe für drinnen mitbringen!
Bei gutem Wetter findet der Kurs draußen statt!
Dem Trend gefolgt und Barfußschuhe gekauft - und was nun? Dieser Fitnesskurs „reaktiviert“ und kräftigt die dafür notwendige und meistens vergessene Muskulatur in Bein und Fuß mit dafür geeigneten Übungen und zeigt die wichtigen Unterschiede beim Laufen zwischen „wie vom Alltag her gewohnt“ und „wie klappt es auch mit dem Barfuß-Schuh“. Es handelt sich um ein Muskelaufbau-Training sowie der Dehnung zur Kräftigung von Fuß und Körper.
Dieser Kurs richtet sich an Personen, die sich entweder Barfußschuhe gekauft haben und merken, „das klappt noch nicht ganz“ oder Personen, die sagen, „ich möchte vom großen Zeh an beginnend“ meine Muskeln aufbauen, nicht nur an den „Problemzonen“.

Mi. 04.10.2023 | 19.30 – 20.30 Uhr
Präventives Rückentraining
Kursnummer: 23/2-30300
Stephanie Schatz, Physiotherapeutin
mittwochs, 8 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 50.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 56.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 69.- €
Waldtorschule Waldshut, Waldtorstr. 12, Gymnastikhalle
Anmeldung bis spätestens 02.10.2023.
Bitte Isomatte und kleines Kissen mitbringen.
Hat Sie der Rücken schon einmal geplagt? Ich möchte Ihnen zeigen, dass es gar nicht so schwer ist, den Alltag rückenfreundlich zu gestalten. Die Abende bestehen aus praktischen Übungen zu rückenschonenden Bewegungsabläufen, Muskelaufbau zur Vermeidung der Schmerzen sowie Stressbewältigung durch adäquate Entspannungstechniken. Jede(r), der/die Lust hat, seinem Rücken etwas Gutes zu tun, ist herzlich willkommen.

Sa. 13.01.2024 | 14.00 – 17.30 Uhr
Wie funktioniert der Menstruationszyklus? (Workshop)
Kursnummer: 23/2-30410
Julika Weber, Achtsamkeits- und Yogalehrerin
Gebühr ab 10 Personen: 21.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 23.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 25.- €
vhs-Geschäftsstelle Waldshut, Löwengasse 1
Anmeldung bis spätestens 12.01.2024.
Was bedeutet es, einen weiblichen Zyklus zu haben?
Wie ist der Menstruationszyklus aufgebaut?
Was geschieht in den verschieden Phasen des Zyklus und wie beeinflusst das unser Leben?
Worauf sollte ich während den Phasen des Zyklus achten, um mein hormonelles Gleichgewicht zu unterstützen? In diesem Workshop werden wir uns mit diesen und weiteren Fragen befassen. Wir werden über die körperlichen als auch die psychischen Abläufe während des Zyklus sprechen. Der Zyklus ist ein hochsensibles und intelligentes Ökosystem, das auf Gesundheit und psychologischen Wachstum ausgelegt ist. Er ist ein wichtiger Schlüssel für die Gesundheit und ihn zu verstehen, hilft uns besser im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen und Rhythmen des Körpers zu leben.
Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, der Referentin Fragen zu stellen.

Mi. 11.10.2023 – 19.00 Uhr
Schwitzen, krankhaftes Schwitzen und was wir dagegen tun können
Kursnummer: 23/2-30411
Dr. med. Johannes Zeller, Chirurg, Palliativmediziner
Eintritt: 9.- €
keine Ermäßigung möglich
Klettgau Gymnasium Tiengen;
Projektraum 2 Erweiterungsbau 1. OG
Anmeldung bis spätestens 10.10.2023.
Schwitzen ist eine natürliche Reaktion des menschlichen Körpers. Schwitzen kann zur Temperaturregulation oder im Rahmen des Flüssigkeitshaushaltes lebensnotwendig sein. Allerdings leiden viele Menschen auch unter krankhaftem Schwitzen. Krankhaftes Schwitzen im Bereich der Hände und der Achselhöhlen ist für die Betroffenen sehr unangenehm und beeinträchtigend. In dem Vortrag werden neben einigen medizinischen Grundlagen insbesondere die therapeutischen Möglichkeiten dargestellt, um dieses für die Betroffenen sehr schwerwiegende Problem zu behandeln.
Dr. Johannes Zeller, Chirurg - ehemaliger Chefarzt am Klinikum Hochrhein - hat sich seit vielen Jahren mit den Therapiemöglichkeiten für krankhaftes Schwitzen beschäftigt.

Mi. 08.11.2023 – 19.00 Uhr
Asthma und COPD
Kooperationsveranstaltung mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg
Kursnummer: 23/2-30412
Dr. med. Sabine Peter, Fachärztin für Innere Medizin, Chefärztin Klinik für Pneumologie, Zentrum Innere Medizin, Klinikum Hochrhein, Waldshut-Tiengen / Kassenärztliche Vereinigung BW
Eintritt: 9.- €
keine Ermäßigung möglich
Klettgau Gymnasium Tiengen;
Projektraum 2 Erweiterungsbau 1. OG
Anmeldung bis spätestens 07.11.2023.
Bei diesen Krankheitsbildern handelt es sich um chronische Erkrankungen der Atemwege. Das Wort „chronisch" heißt „dauerhaft" und „obstruktiv" steht für die Verengung der Atemwege. Luftverschmutzung, Abgase und Rauch, insbesondere Tabakrauch, aber auch andere eingeatmete Schadstoffe, wie z. B. Chemikalien, können COPD auslösen. Asthma dagegen ist oft schon eine Erkrankung bei Kindern, kann sich aber auch erst im Alter einstellen.
Diese Erkrankungen bedeuten eine chronische Entzündung in der Lunge, in deren Verlauf es zu Verschlimmerungen, bis zur Zerstörung des Lungengewebes und zu Folgeerkrankungen vor allem am Herzen kommen kann. Dies besonders dann, wenn die Krankheit nicht konsequent behandelt wird. Bei beiden Erkrankungen tritt Husten und/oder Luftnot auf. Ein wesentliches Problem dieser Erkrankungen ist aber, dass diese Beschwerden oft nicht früh erkannt werden.
Im Vortrag wird die Diagnostik besprochen - wie erkennt man, wann es sich um Asthma und wann um COPD handelt? Gibt es Überschneidungen? Was hat es für Konsequenzen im Alltag und was muss man bei der Therapie beachten?
Im Anschluss an den Vortrag können der Referentin Fragen gestellt werden.

Do. 16.11.2023
Gesunde Ernährung - schwer oder eigentlich ganz einfach?!
Kursnummer: 23/2-30501
Melanie Haberstock, Ernährungsberaterin, dipl. Pflegefachfrau
Donnerstag, 16.11.2023, 19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 9.- €
keine Ermäßigung möglich
Klettgau Gymnasium Tiengen;
Projektraum 2 Erweiterungsbau 1. OG
Anmeldung bis spätestens 15.11.2023.
Hier eine Tiefkühlpizza, da ein Schokoriegel - Essen im Vorbeigehen wird immer häufiger. Viele von uns möchten gesünder Essen, jedoch fehlt Ihnen das Bewusstsein zur Umsetzung dazu. In diesem Kurs lernen Sie die Nährstoffe und ihre Notwendigkeit kennen. Was bewirkt eine Mangel- und Fehlernährung in unserem Körper? Welche Zusatzstoffe landen in unserem Einkaufswagen?

Hintergrundwissen, um im Alltag eine bewusste Ernährung besser umsetzen zu können.
Kurz gesagt, die Dozentin vermittelt Ihnen, wie Sie sich gesund ernähren können, ohne Verzicht: „Du darfst!"

Fr. 06.10.2023
Einfach gutes Brot backen - Backen mit Sauerteig
Kursnummer: 23/2-30502
Matthias Grossmann
Freitag, 06.10.2023, 17.00 – 20.00 Uhr
Samstag, 07.10.2023, 10.00 – 15.00 Uhr
Gebühr ab 7 Personen: 46.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 51.- €
Robert Schuman Realschule Waldshut; Küche
Anmeldung bis spätestens 04.10.2023.
Gebühr inkl. Skriptkosten!
Zur Gebühr kommen Kosten für Lebensmittel und Backutensilien (Gläser etc.) von ca. 8 € hinzu, welche im Kurs in bar vom Dozenten eingesammelt werden.
Ein gutes Brot benötigt nur drei Zutaten - Mehl, Wasser und Salz. Brot aus Sauerteig schmeckt köstlich, ist gesund, bekömmlich und lange haltbar. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der Brot- und Sauerteigherstellung vom Vorteig bis zum frisch gebackenen Brot.

Fr. 06.10.2023 | 19.00 – 22.00 Uhr
Einsteiger-Seminar („Whisky-Reise durch Schottland")
Kursnummer: 23/2-30503
Danny Stoll, Lehrer
Gebühr ab 10 Personen: 55.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 58.- €
keine Ermäßigung möglich
vhs-Geschäftsstelle Waldshut, Löwengasse 1
Anmeldung bis spätestens 02.10.2023.
In der Kursgebühr sind sechs Whiskyproben, Tafelwasser und original schottisches Gebäck enthalten.
Mindestalter für die Teilnahme: 18 Jahre
Hinweis: Das Seminar ist auch in einer „Fassstärke-Edition" möglich, wo nur Whiskys wie direkt aus dem Fass verkostet werden.
„Uisge beatha", Wasser des Lebens, ist der alte gälische Begriff für das Getränk, das in den letzten Jahren weltweit zum Genusstrend geworden ist: Whisky. Wir begeben uns gemeinsam in diesem Seminar auf eine Reise in das Whisky-Zentrum der Welt, nach Schottland. Auf dieser Reise lernen wir nicht nur etwas über die Herkunft und Herstellung dieser edelsten aller Spirituosen, sondern atmen und erschmecken uns auch die unterschiedlichen Aromen und Charakteristika der sechs schottischen Whiskyregionen. Dabei werden nicht nur unterschiedliche Fassreifungen, sondern auch der Unterschied zwischen „Single Malt" und „Blend" sowie „Trink-" und „Fassstärke" in den Blick genommen. So unternehmen wir gemeinsam eine Geschmacks- und Bildungsreise, die den interessierten Neulingen, aber auch den fortgeschrittenen Whisky-Liebhaber*innen viele Facetten rund um diese faszinierenden Gaumenschmeichler eröffnen wird.

Falls der Kurs nicht in Präsenz stattfinden kann, könnte er Online durchgeführt werden. In diesem Fall würden die Teilnehmer*innen die 6 Whisky-Proben rechtzeitig vor Seminarbeginn postalisch zugesandt bekommen. Es würden dann noch Porto- und Verpackungskosten anfallen.

Fr. 20.10.2023
Backen mit Hefe - Brötchen & Zopf
Kursnummer: 23/2-30504
Matthias Grossmann
Freitag, 20.10.2023, 17.00 – 20.00 Uhr
Samstag, 21.10.2023, 10.00 – 15.00 Uhr
Gebühr ab 7 Personen: 46.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 51.- €
Robert Schuman Realschule Waldshut; Küche
Anmeldung bis spätestens 16.10.2023.
Gebühr inkl. Skriptkosten!
Zur Gebühr kommen Kosten für Lebensmittel und Backutensilien (Gläser etc.) von ca. 8 € hinzu, welche im Kurs in bar vom Dozenten eingesammelt werden.
Backen mit Hefe ist nicht schwer. Umso schöner ist es, am Wochenende selbstgebackene Brötchen oder einen feinen Hefezopf auf den Tisch zu bringen. Damit die Backwaren mit Hefe schmackhaft und bekömmlich sind, gilt es bei der Zubereitung verschiedene Aspekte zu beachten.

Mi. 25.10.2023 | 18.00 – 21.00 Uhr
American baking and cooking - Kochen und Backen in englischer Sprache
Kursnummer: 23/2-30505
Naomi Kanel
Gebühr ab 10 Personen: 13.50 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 16.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 18.- €
Robert Schuman Realschule Waldshut; Küche
Anmeldung bis spätestens 22.10.2023.
Bitte ein Geschirrtuch sowie ein Gefäß für Übriggebliebenes mitbringen.
Gebühr zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. 15 - 20 Euro, die am Abend in bar eingesammelt werden.
Come learn some classic American recipes while practicing your English! We will be cooking and baking as a group and you will receive the recipes to take home and make again.

Mi. 15.11.2023 | 18.00 – 22.00 Uhr
La cuisine méditerranéenne - Kochen in französischer Sprache
Kursnummer: 23/2-30506
Marie-Françoise Bulio-Triftshaeuser
Gebühr ab 10 Personen: 18.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 21.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 24.- €
Robert Schuman Realschule Waldshut; Küche
Anmeldung bis spätestens 10.11.2023.
Bitte ein Geschirrtuch sowie ein Gefäß für Übriggebliebenes mitbringen.
Gebühr zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. 15 Euro, die am Abend in bar eingesammelt werden.
Nous cuisinons ensemble plusieurs recettes de tartes Tatin salées. Par exemple avec des endives, du jambon cru et de la sauce aux noix, avec des courgettes, avec des tomates, du fromage de chèvre et du miel, avec des navets.

Fr. 24.11.2023
Brot backen mit Hefe - weniger ist mehr
Kursnummer: 23/2-30507
Matthias Grossmann
Freitag, 24.11.2023, 17.00 – 20.00 Uhr
Samstag, 25.11.2023, 10.00 – 15.00 Uhr
Gebühr ab 7 Personen: 46.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 51.- €
Robert Schuman Realschule Waldshut; Küche
Anmeldung bis spätestens 20.11.2023.
Gebühr inkl. Skriptkosten!
Zur Gebühr kommen Kosten für Lebensmittel und Backutensilien (Gläser etc.) von ca. 8 € hinzu, welche im Kurs in bar vom Dozenten eingesammelt werden.
Bekömmlichkeit, Aroma und Geschmack eines Brotes hängen maßgeblich von den Zutaten ab. Ein gutes Brot benötigt nur wenige Komponenten, um gesund und nahrhaft zu sein.

Mi. 13.12.2023 | 18.00 – 22.00 Uhr
Die mediterrane französische Küche (auf Deutsch)
Kursnummer: 23/2-30508
Marie-Françoise Bulio-Triftshaeuser
Gebühr ab 10 Personen: 18.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 21.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 24.- €
Robert Schuman Realschule Waldshut; Küche
Anmeldung bis spätestens 08.12.2023.
Bitte ein Geschirrtuch sowie ein Gefäß für Übriggebliebenes mitbringen. Gebühr zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. 15 Euro, die am Abend in bar eingesammelt werden.
Wir bereiten zusammen verschiedene herzhafte Tatin Kuchen entweder mit Chicorée, rohem Schinken und Nusssoße, mit Zucchini, mit Tomaten, mit Ziegenkäse und Honig oder mit weißen Rüben zu.

Mo. 16.10.2023 | 18.00 – 19.30 Uhr
Chinesisch für absolute Anfänger*innen - GER Stufe A1.1 (vhespresso-Kurs mit maximal 4 Personen)
Kursnummer: 23/2-40200
Helga Kunsemüller, M.A. Sinologie
montags, 12 Abende
Gebühr: 339.50 €
Robert Schuman Realschule Waldshut, Zi. 15
Buch: Liao Liao A1 (Hueber), ab Lektion 1. Zusätzliche Unterrichtsmaterialien sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Der Kurs umfasst aktives, zielorientiertes und abwechslungsreiches Lernen, Sprechen, Hören, Lesen, Schreiben Wortschatz und Grammatik, Erlernen der Schriftzeichen und kulturelle Einblicke. Bitte bringen Sie auch etwas Zeit für Hausaufgaben mit.
Dieser Kurs ist ein vhespresso-Kurs, d.h. es besteht schon ab 2 Personen eine Durchführungsgarantie und Sie lernen in der kleinen Gruppe, so dass Ihre Inhalte intensiv behandelt.
Bitte melden Sie sich telefonisch oder per Mail gern bei uns, wenn Sie Interesse an einem Chinesischkurs in einer größeren Gruppe zu unseren üblichen Sprachkurs-Gebühren haben.

Do. 28.09.2023 | 18.00 – 20.30 Uhr
Deutsch als Fremdsprache für absolute Anfänger*innen 1 x wöchentlich (Do, 3 Unterrichtsstunden) - GER Stufe A1.1
Kursnummer: 23/2-40400
Helga Kunsemüller, M.A. Sinologie
donnerstags, 13 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 120.50 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 159.50 €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 218.- €
Robert Schuman Realschule Waldshut; Zi. 10
Buch: „Linie 1“ A1.1-Teilband oder A.1-Gesamtband (Ernst Klett Sprachen), ab Lektion 1. Zusätzliche Unterrichtsmaterialien sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Mi. 27.09.2023 | 18.00 – 20.30 Uhr
Deutsch als Fremdsprache für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen 1 x wöchentlich (Mi, 3 Unterrichtsstunden) - GER Stufe A1.2
Kursnummer: 23/2-40410
Claudia Henninger, Auslandskorrespondentin und Betriebsdolmetscherin
mittwochs, 14 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 129.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 171.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 234.- €
Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zi. 12
Buch: „Linie 1“ A1.1-Teilband oder A.1-Gesamtband (Ernst Klett Sprachen), voraussichtlich ab Lektion 6. Zusätzliche Unterrichtsmaterialien sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Neueinsteiger*innen sind zu Beginn des Kurses herzlich willkommen.

Di. 10.10.2023 | 17.45 – 21.00 Uhr
Deutsch als Fremdsprache für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen 1 x wöchentlich (Di 4 Unterrichtsstunden) - GER Stufe A1.3
Kursnummer: 23/2-40420
Bettina Knöll, Zertifikat „Deutsch als Fremdsprache“
dienstags, 12 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 146.50 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 194.50 €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 266.50 €
Robert Schuman Realschule Waldshut; Zi. 13
Buch: „Linie 1“ A1.2-Teilband oder A1-Gesamtband (Ernst Klett Sprachen), voraussichtlich ab Lektion 13. Zusätzliche Unterrichtsmaterialien sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Dies ist der Fortsetzungskurs vom letzten Semester; Quereinsteiger*innen sind zu Beginn des Kurses herzlich willkommen.

Mo. 25.09.2023 | 17.45 – 19.15 Uhr
Deutsch als Fremdsprache für leicht Fortgeschrittene 2 x wöchentlich (Mo + Mi, je 2 Unterrichtsstunden) - GER Stufe A2.1
Kursnummer: 23/2-40430
Michelle Güntert, Gymnasiallehrerin in Ausbildung
montags und mittwochs, von 17.45 – 19.15 Uhr
28 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 168.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 224.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 308.- €
Robert Schuman Realschule Waldshut; Zi. 14
Buch: „Linie 1“ A2.1-Teilband oder A2-Gesamtband (Ernst Klett Sprachen), ab Lektion 1.

Mo. 25.09.2023 | 19.40 – 21.10 Uhr
Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene mit guten Kenntnissen, 2 x wöchentlich (Mo + Mi, je 2 Unterrichtsstunden) - GER Stufe B1.1
Kursnummer: 23/2-40450
Michelle Güntert, Gymnasiallehrerin in Ausbildung
montags und mittwochs, von 19.40 – 21.10 Uhr
28 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 168.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 224.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 308.- €
Robert Schuman Realschule Waldshut; Zi. 14
Buch: „Linie 1“ B1-Gesamtband oder B1.1-Teilband (Ernst Klett Sprachen), ab Lektion 1.

Di. 26.09.2023 | 18.00 – 19.30 Uhr
Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene mit guten Kenntnissen, 2 x wöchentlich (Di + Do, je 2 Unterrichtsstunden) - GER Stufe B1.2
Kursnummer: 23/2-40455
Hans-Peter Höfert, Geisteswissenschaftler M.A.
dienstags und donnerstags, von 18.00 – 19.30 Uhr
28 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 168.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 224.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 308.- €
Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zi. 10
Buch: „Linie 1“ B1-Gesamtband (Ernst Klett Sprachen), ab Lektion 10.

Di. 10.10.2023 | 18.00 – 19.30 Uhr
Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene mit sehr guten Kenntnissen, 1 x wöchentlich (Di, 2 Unterrichtsstunden) - GER Stufe B2.1
Kursnummer: 23/2-40460
Monika Spittler, Dipl.-Übersetzerin für Russisch u. Französisch
dienstags, 13 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 78.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 104.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 143.- €
Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zi. 09
Buch: „Linie 1“ B1+/B2 (Ernst Klett Sprachen), ab Lektion 6.

Di. 26.09.2023 | 19.45 – 21.15 Uhr
Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene mit hervorragenden Kenntnissen, 2 x wöchentlich (Di + Do, je 2 Unterrichtsstunden) - GER Stufe C1.2
Kursnummer: 23/2-40470
Hans-Peter Höfert, Geisteswissenschaftler M.A.
dienstags und donnerstags, von 19.45 – 21.15 Uhr
28 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 168.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 224.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 308.- €
Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zi. 10
Buch: Kompass DaF C1 - Deutsch für Studium und Beruf (Ernst Klett Sprachen), ab Lektion 6.

Sa. 11.11.2023
Deutsche Grammatik für alle (Fremdsprachler*innen ab B1 sowie Muttersprachler*innen)
Kursnummer: 23/2-40500
Hans-Peter Höfert, Geisteswissenschaftler M.A.
Samstag, 11.11.2023, 13.30 – 17.30 Uhr
Samstag, 18.11.2023, 13.30 – 17.30 Uhr
Gebühr ab 10 Personen: 28.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 38.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 52.- €
Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zi. 10

Anmeldung bis spätestens 09.11.2023.
Aus welchen Satzteilen setzt sich ein deutscher Satz zusammen? Was bedeuten Begriffe wie Modus und Genus Verbi? Welche Zeiten gibt es, wie werden diese gebildet und wann wendet man sie an? Weitere Inhalte des Kurses sind Wortarten und Satzarten sowie Satzbau. Der Kurs wird durch den Crashkurs „Neue Deutsche Rechtschreibung" ergänzt. Für Fremdsprachler*innen ab Niveau B1.
Eine Abmeldung vom Kurs ist nur vor Kursbeginn möglich (Einzelveranstaltung). Anmeldung erforderlich!

Do. 28.09.2023 | 18.30 – 20.00 Uhr
Englisch für absolute Anfänger*innen - GER Stufe A1.1
Kursnummer: 23/2-40600
Claudia Henninger, Auslandskorrespondentin und Betriebsdolmetscherin
donnerstags, 14 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 86.50 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 114.50 €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 156.50 €
Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zi. 12
Buch: „Let´s enjoy English" A1.1 (Ernst Klett Sprachen), ab Lektion 1. Dieser Kurs ist ein Pilotkurs, der allen Teilnehmer*innen das Lehrbuch kostenfrei zur Verfügung stellt. Zusätzliche Unterrichtsmaterialien sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Englisch öffnet Türen zu anderen Kulturen und ermöglicht die Verständigung auf internationaler Ebene. Der Kurs bietet eine Balance zwischen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben sowie Grammatik, die zu einem schnell aufbaufähigen „Sprachgerüst" und ersten Erfolgserlebnissen im Alltag führt.
Auch Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen sind eingeladen, wenn Sie noch einmal ganz von vorn beginnen wollen. Herzlich willkommen!

Mi. 27.09.2023 | 19.30 – 21.00 Uhr
Englisch für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen - GER Stufe A1.2
Kursnummer: 23/2-40610
Andrea Reich-Just
mittwochs, 14 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 84.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 112.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 154.- €
Robert Schuman Realschule Waldshut; Zi. 12
Buch: „Network Now" A1 (Ernst Klett Sprachen), ab Lektion 3.
In diesem Kurs stehen das Sprechen und die praktische Anwendung der englischen Sprache, verbunden mit Vokabeltraining und leichter Grammatik, im Vordergrund. Die Übungsmaterialien bereiten Sie auf konkrete fremdsprachliche Situationen vor und bieten viel Gelegenheit, das Erlernte anzuwenden und zu überprüfen.
Dieser Kurs ist die Weiterführung aus dem Vorsemester; Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Sa. 11.11.2023 | 9.00 – 12.30 Uhr
Englische Grammatik (Workshop) - GER Stufe A1
Kursnummer: 23/2-40629
Esther Koch, M.A.
samstags, 2 Vormittage
Gebühr ab 10 Personen: 26.50 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 34.50 €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 46.50 €
Musikschule Südschwarzwald; Bahnhofstr. 13, Zi. 3.3, II. OG
Unterrichtsmaterialien sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Den Schwerpunkt des ersten Workshops sollen - nach einem Blick auf die verschiedenen Zutaten (Wortarten) - die Rezepte zur Zubereitung eines Menüs englischer Sätze bilden, mit Vorspeise (Aussagen), Salat (Verneinungen), Hauptgang (Fragen) und Dessert (Kurzantworten).
Wir konzentrieren uns dabei auf Simple Present und Simple Past sowie deren teils milde, teils pikante Beilagen (Häufigkeitsadverbien, Zeitangaben usw.). Wer danach noch Lust auf einen Digestif hat, kann sich gerne abschließend ein paar Befehlsformen servieren lassen.
Im Rahmen des zweiten Vormittags kosten wir zum Einstieg von den Gerichten, die die Teilnehmer*innen daheim zubereitet haben.
Dann befassen wir uns mit der Tischdekoration: Blumige Adjektive und wie man sie steigert. Welches Besteck bei welchem Gang (Possessiva und Pronomen)? Welches Glas für welchen Wein (Zählbarkeit von Substantiven)? Welche Tischkärtchen für welchen Anlass (Pluralbildung)?
Appetit bekommen? Grammatik kann schmackhaft sein! Probieren Sie mal!

Mi. 27.09.2023 | 17.45 – 19.15 Uhr
Englisch für leicht Fortgeschrittene - GER Stufe A2.1
Kursnummer: 23/2-40630
Andrea Reich-Just
mittwochs, 14 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 84.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 112.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 154.- €
Robert Schuman Realschule Waldshut; Zi. 12
Buch: „Network Now“ A2.1 (Ernst Klett Sprachen), ab Lektion 4.
Englisch ist die Weltsprache Nummer 1. Damit Sie problemlos mitreden können, vermittelt Ihnen dieser Kurs mit abwechslungsreichen Übungen die wichtigsten Fähigkeiten und Strategien für die erfolgreiche Kommunikation im Alltag und auf Reisen. Schwerpunkte des Kurses sind Textverständnis und die Erweiterung des Wortschatzes, es wird jedoch sehr viel Wert auf das freie Sprechen und die interaktive Kommunikation im Kurs gelegt - und dies in lockerer Atmosphäre und mit Freude am Lernen.
Dieser Kurs ist die Weiterführung aus dem Vorsemester; Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Mi. 27.09.2023 | 9.00 – 10.30 Uhr
Englisch für den Urlaub am Vormittag für Fortgeschrittene - GER Stufe A2.2
Kursnummer: 23/2-40640
Esther Koch, M.A.
mittwochs, 12 Vormittage
Gebühr ab 10 Personen: 72.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 96.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 132.- €
Musikschule Südschwarzwald; Bahnhofstr. 13, Zi. 3.3, II. OG
Buch: „Hooray for holidays“ (Hueber) und „Great! Survival English“ (Ernst Klett Sprachen) in thematischer Auswahl nach Wunsch der Teilnehmer*innenn.
In this term we will focus on introducing ourselves and making small talk, throwing a spotlight on the importance of intercultural communication.

Di. 26.09.2023 | 17.30 – 19.00 Uhr
Englisch für Fortgeschrittene mit guten Kenntnissen (auch als Refresher) - GER Stufe B1.2
Kursnummer: 23/2-40655
Naomi Kanel
dienstags, 12 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 72.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 96.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 132.- €
Robert Schuman Realschule Waldshut; Zi. 10
Buch: „Network Now“ B1.2 (Ernst Klett Sprachen), ab Lektion 1.
If you would like to speak and write more fluently in English for your free time or career, this course is right for you! Newcomers and those in need of a refresher are also welcome.

Di. 26.09.2023 | 19.15 – 20.45 Uhr
„English conversation“ für Fortgeschrittene - GER Stufe A2/B1
Kursnummer: 23/2-40680
Naomi Kanel
dienstags, 12 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 74.50 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 98.50 €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 134.50 €
Robert Schuman Realschule Waldshut; Zi. 10
Buch: „Let´s talk now“ A2 (Ernst Klett Sprachen), ab Lektion 1. Zusätzliche authentische Unterrichtsmaterialien sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Whether for professional or personal reasons, improving your conversational English is a great way to grow and have fun! You will be assisted by a native English speaker while you practice speaking with your classmates.
This course is suited for A2 and B1 levels.

Fr. 13.10.2023
Business English „zipped“ - Workshop Englisch im Beruf intensiv: Telefonate, E-Mails, Meetings und Präsentationen - GER Stufe B1/B2
Kursnummer: 23/2-40690
Simone Tröndle, Staatl. gepr. Übersetzerin, Fachqualifikation Englisch
Freitag, 13.10.2023, 17.00 – 19.30 Uhr
Samstag, 14.10.2023, 9.00 – 17.00 Uhr
Gebühr ab 7 Personen: 59.30 €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 79.30 €
vhs-Geschäftsstelle Waldshut, Löwengasse 1
Level: B1/B2 (Mittlere Reife+). Lehrmaterialien sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Clear communication is the key for being successful in business and performing your job well - Don‘t let language get in your way! In this 5-brick intensive Business English course, we'll deal with the most essential office areas - here are the contents:
Brick 1 => Communication tools for creating a bond with your business partners
Brick 2 => Email writing - useful expressions and tipps for a good structure
Brick 3 => Phone calls - How to communicate clearly without inhibitions
Brick 4 => Meetings - No more „timekillers“ but highly beneficial results
Brick 5 => Presentations - How to give a memorable performance
Simultaneously you'll practice speaking, writing, reading and listening with business topics, current events and role plays. Grammar and vocabulary building activities will strengthen your confidence that you are communicating what and how you want. Join in and get the tools of the trade.

Do. 09.11.2023 | 18.15 – 19.45 Uhr
Französisch für absolute Anfänger*innen - GER Stufe A1.1
Kursnummer: 23/2-40800
Udo Triftshaeuser, Oberstudienrat i.R.
donnerstags, 10 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 60.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 80.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 110.- €
Robert Schuman Realschule Waldshut, Zi. 15
Buch: „On y va“ A1 - die aktualisierte Ausgabe (Hueber), ab Lektion 1.
In diesem Kurs können Sie Französisch von Grund auf erlernen oder bereits vorhandene Sprachkenntnisse wieder von Null aus wiederholen und festigen. Geübt werden Fertigkeiten im Hören, Lesen, Schreiben und insbesondere im Sprechen.
Sie lernen - auch über Rollenspiele - sich vorzustellen, sich zu grüßen, sich zu verabschieden, im Café zu bestellen etc. In kleinen Schritten werden elementare Grammatikstrukturen vermittelt und auch in kurzen Hausaufgaben eingeübt. Auch die Landeskunde hat einen besonderen Stellenwert.

Di. 10.10.2023 | 19.45 – 21.15 Uhr
Französisch für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen - GER Stufe A1.2
Kursnummer: 23/2-40810
Dorsaf Chetioui
dienstags, 13 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 80.50 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 106.50 €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 145.50 €
Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zi. 08
Buch: „On y va“ A1 - die aktualisierte Ausgabe (Hueber), voraussichtlich ab Lektion 5. Zusätzliche Unterrichtsmaterialien sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
Sie möchten Ihr Französisch für den Sommerurlaub oder für das Berufsleben auffrischen? Sie haben bereits ein klein wenig Französisch gelernt und erinnern sich noch an ein paar Brocken? Dieser Kurs richtet sich an alle, die (noch) leichte Kenntnisse in

Französisch haben und diese gerne vertiefen wollen.
Dieser Kurs ist die Fortsetzung eines letztjährigen Kurses von Herrn Schenkel.

Di. 10.10.2023 | 18.00 – 19.30 Uhr
Französisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen - GER Stufe A1.3
Kursnummer: 23/2-40820
Dorsaf Chetioui
dienstags, 13 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 80.50 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 106.50 €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 145.50 €
Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zi. 08
Buch: „On y va“ A1 - die aktualisierte Ausgabe (Hueber), voraussichtlich ab Lektion 8. Zusätzliche Unterrichtsmaterialien sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
Sie haben bereits ein gutes Gerüst im A1-Bereich? Sie haben bereits gelernt,
- sich vorzustellen und von sich erzählen
- im Café und Restaurant sowie in Geschäften zu bestellen und bezahlen
- über Freizeitaktivitäten zu sprechen
- im passé composé zu erzählen

und möchten nun das Lernen der französischen Sprache fortsetzen? Dann freuen Sie sich auf die Themen Kleidung/Farben und Urlaubsreisen, die in diesem Kurs auf dem Programm stehen.
Dieser Kurs ist die Fortsetzung eines letztjährigen Kurses von Herrn Schenkel.

Do. 09.11.2023 | 18.15 – 19.45 Uhr
Französisch für Fortgeschrittene - GER Stufe A2.2
Kursnummer: 23/2-40840
Marie-Françoise Bulio-Triftshaeuser
donnerstags, 10 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 60.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 80.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 110.- €
Robert Schuman Realschule Waldshut; Zi. 11
Buch: „Rebonjour" Auffrischungskurs A2 - aktualisierte Ausgabe (Hueber), voraussichtlich
ab Lektion 3.
Die Kurse mit Muße eignen sich besonders für alle, die in einem langsameren Tempo lernen wollen. Wir arbeiten in entspannter und humorvoller Atmosphäre. Die muttersprachliche Kursleiterin orientiert sich dabei vor allem an den Bedürfnissen der Teilnehmer*innen.

Di. 07.11.2023 | 10.00 – 11.30 Uhr
Französisch für Fortgeschrittene - GER Stufe A2.2
Kursnummer: 23/2-40841
Marie-Françoise Bulio-Triftshaeuser
dienstags, 10 Vormittage
Gebühr ab 10 Personen: 60.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 80.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 110.- €
vhs-Geschäftsstelle Waldshut, Löwengasse 1
Buch: „Rebonjour" Auffrischungskurs A2 - aktualisierte Ausgabe (Hueber), voraussichtlich
ab Lektion 6.
Die Kurse mit Muße eignen sich besonders für alle, die in einem langsameren Tempo lernen wollen. Wir arbeiten in entspannter und humorvoller Atmosphäre. Die muttersprachliche Kursleiterin orientiert sich dabei vor allem an den Bedürfnissen der Teilnehmer*innen.

Do. 28.09.2023 | 18.00 – 19.30 Uhr
Französisch für Fortgeschrittene mit sehr guten Kenntnissen - GER Stufe B2
Kursnummer: 23/2-40865
Monika Spittler, Dipl.-Übersetzerin für Russisch u. Französisch
donnerstags, 10 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 60.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 80.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 110.- €
Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zi. 08
Buch: „Alter ego+4" (Hachette/Hueber), voraussichtlich ab Lektion 8.
Wir arbeiten mit verschiedenen Artikeln imd üben schwerpunktmäßig das Textverständnis. Die Themenwahl richtet sich auch nach den Wünschen der Teilnehmer*innen.

Mo. 09.10.2023 | 19.00 – 20.30 Uhr
Französisch Konversation - GER Stufe A2/B1
Kursnummer: 23/2-40880
Cheickna Nimaga
montags, 10 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 62.50 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 82.50 €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 112.50 €
Robert Schuman Realschule Waldshut; Zi. 12
Buch: „Prenons la parole" (Ernst Klett Sprachen). Zusätzliche Unterrichtsmaterialien sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Nous lisons des articles sur des thèmes actuels et nous en discutons ensemble. Egalement au programme: la révision des points de grammaire problématiques selons les besoins.

Mo. 06.11.2023 | 18.30 – 20.00 Uhr
Italienisch für absolute Anfänger*innen - GER Stufe A1.1
Kursnummer: 23/2-40900
Giusi Damiano
montags, 10 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 60.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 80.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 110.- €
Robert Schuman Realschule Waldshut; Zi. 13
Buch: „Chiaro - nuova edizione" A1 (Hueber), ab Lektion 1.
Steht Ihre nächste Reise nach Italien an oder möchten Sie einfach ihr Sprachrepertoire erweitern? Dann sind Sie in in diesem Italienisch-Anfängerkurs genau richtig! Hier lernen Sie unter anderem sich vorzustellen, sich näher kennenzulernen oder das Bestellen in einer Bar.
Falls Ihr Interesse geweckt wurde, steht Ihrem Lernerfolg nichts mehr im Wege. In diesem Sinne: „a presto!"

Di. 10.10.2023 | 19.15 – 20.45 Uhr
Italienisch für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen - GER Stufe A1.2
Kursnummer: 23/2-40910
Renata Marcolin
dienstags, 13 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 78.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 104.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 143.- €
Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zi. 11
Buch: „Chiaro - nuova edizione" A1 (Hueber), ab Lektion 4.
Wir beginnen mit Bestellungen, Fragen nach der Uhrzeit, Wochentagen, Bestellungen und dem Ausdrücken von Vorlieben im Restaurant sowie Fragen nach dem Weg.

Di. 10.10.2023 | 17.30 – 19.00 Uhr
Italienisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen - GER Stufe A1.3
Kursnummer: 23/2-40920
Renata Marcolin
dienstags, 13 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 78.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 104.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 143.- €
Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zi. 11
Buch: „Chiaro - nuova edizione“ A1 (Hueber), ab Lektion 7.
Wir beginnen mit Fragen und Aussagen dazu, wo sich etwas bzw. jemand befindet. Wir fahren fort mit Reservierungen im Hotel, Gesprächen über das Wetter und über Regionen und Städte, in denen Sie schon gewesen sind.

Mo. 09.10.2023 | 18.00 – 19.30 Uhr
Italienisch für leicht Fortgeschrittene - GER Stufe A2.1
Kursnummer: 23/2-40930
Maria Lorino
montags, 12 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 72.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 96.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 132.- €
Robert Schuman Realschule Waldshut; Zi. 11
Buch: „Chiaro - nuova edizione“ A2 (Hueber), ab Lektion 1.
Dies ist der Fortsetzungkurs aus dem Herbst, der sich sehr über Quereinsteiger*innen freut.

Mi. 27.09.2023 | 10.00 – 11.30 Uhr
Italienisch für den Urlaub am Vormittag für leicht Fortgeschrittene - GER Stufe A2.1
Kursnummer: 23/2-40931
Roberta Di Nofa, Zusatzqualifizierung „Deutsch als Fremdsprache“
mittwochs, 12 Vormittage
Gebühr ab 10 Personen: 72.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 96.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 132.- €
vhs-Geschäftsstelle Waldshut, Löwengasse 1
Lehrbuch: „Chiaro - nuova edizione“ A2 (Hueber), voraussichtlich ab Lektion 4.

Mi. 11.10.2023 | 18.30 – 20.00 Uhr
„Chiachieriamo un pò“ Konversationskurs:
Parlare italiano una volta al mese - GER Stufe B2
Kursnummer: 23/2-40980
Beatrice Merone, Italienisch-Dozentin und zertifizierte Gästeführerin
mittwochs, 8 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 50.50 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 66.50 €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 90.50 €
Robert Schuman Realschule Waldshut; Zi. 13
Unterrichtsmaterialien sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Wenn Sie keine Zeit haben, regelmäßig einen Italienisch-Kurs zu besuchen und trotzdem Lust und Spaß haben, einmal pro Monat im kleinen Kreis Italienisch zu sprechen, dann sind Sie hier genau richtig und willkommen.
Non hai tempo di frequentare ogni settimana un corso d'italiano ma hai voglia di conversare in italiano e trascorrere delle serate divertenti in compagnia di persone che amano l'Italia? Allora sei benvenuto in questo corso. Ci incontriamo una volta al mese per chiacchierare e saperne di più della cultura italiana, delle feste, dell'arte e della vita quotidiana.

Mo. 25.09.2023 | 19.45 – 21.15 Uhr
Latein für leicht Fortgeschrittene - GER Stufe A2.1
Kursnummer: 23/2-41130
Hans-Peter Höfert, Geisteswissenschaftler M.A.
montags, 13 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 78.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 104.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 143.- €
Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zi. 10
Buch: „Lingua Latina" Intensivkurs Latinum (Ernst Klett Sprachen), ab Lektion 11.
Mit Latein als Grundlage lassen sich die meisten modernen romanischen Fremdsprachen leichter erlernen. Zudem stärkt Latein die muttersprachliche Kompetenz und das Verständnis der Sprache als System.
In diesem Kurs geht es um das Erlernen der Sprache Ciceros und Caesars. Das Zentrum bilden die lateinischen Konjugationen und Deklinationen sowie die Grundlagen des Aufbaus eines lateinischen Satzes. Diese werden zunächst an kurzen Beispielsätzen geübt und anschließend an jeweils kurzen Textauszügen vertieft. Zahlreiche Exkurse zeigen die Lebendigkeit und Aktualität dieser Sprache auf.
Das Lehrbuch bereitet, über mehrere Semester, in insgesamt 25 Lektionen auf das Latinum vor, das auch Voraussetzung für verschiedene Studiengänge ist. Der Kurs ist auch für Schüler/innen (als Ergänzung zum regulären Lateinunterricht) geeignet.
Dieser Kurs ist der 3. Teil eines ursprünglichen Anfängerkurses, zu dem Quereinsteiger*innen herzlich willkommen sind.

Di. 17.10.2023 | 19.45 – 20.45 Uhr
Neu-Griechisch für absolute Anfänger*innen - GER Stufe A1.1 (vhespresso-Kurs mit maximal 4 Personen)
Kursnummer: 23/2-41200
Giorgos Avgoustatos, El. Ing. HTL
dienstags, 12 Abende
Gebühr: 224.- €
Robert Schuman Realschule Waldshut, Zi. 26
Sie machen sich mit der griechischen Schrift vertraut und erlernen die wichtigsten sprachlichen Grundlagen für erste Kontaktsituationen, z.B. sich begrüßen und vorstellen, im Restaurant bestellen, nach dem Weg und Verkehrsmitteln fragen. Außerdem beschäftigen Sie sich mit der griechischen Kultur und den unterschiedlichen Regionen. Auf dem Programm stehen das Verstehen, das Sprechen, das Lesen und das Schreiben. Vorkenntnisse

sind nicht notwendig.
Dieser Kurs ist ein vhespresso-Kurs, d.h. es besteht schon ab 2 Personen eine Durchführungsgarantie und Sie lernen in der kleinen Gruppe, so dass Ihre Inhalte intensiv behandelt.
Bitte melden Sie sich telefonisch oder per Mail gern bei uns, wenn Sie Interesse an einem Griechischkurs in einer größeren Gruppe zu unseren üblichen Sprachkurs-Gebühren haben.

Di. 17.10.2023 | 18.30 – 9.30 Uhr
Neu-Griechisch für Fortgeschrittene - GER Stufe A2.2 (vhespresso-Kurs mit maximal 4 Personen)
Kursnummer: 23/2-41240
Giorgos Avgoustatos, El. Ing. HTL
dienstags, 12 Abende
Gebühr: 224.- €
Robert Schuman Realschule Waldshut, Zi. 26
Der Kurs setzt bereits grammatikalische und phonetische Grundkenntnisse voraus und ist geeignet für Teilnehmer*innen, die sich z.B. persönlich vorstellen können. Wir üben die Sprechsituationen des Kennenlernens und lernen, mehr über die eigene Person zu erzählen. Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen.
Dieser Kurs ist ein vhespresso-Kurs, d.h. es besteht schon ab 2 Personen eine Durchführungsgarantie und Sie lernen in der kleinen Gruppe, so dass Ihre Inhalte intensiv behandelt.
Bitte melden Sie sich telefonisch oder per Mail gern bei uns, wenn Sie Interesse an einem Griechischkurs in einer größeren Gruppe zu unseren üblichen Sprachkurs-Gebühren haben.

Di. 17.10.2023 | 17.15 – 18.15 Uhr
Neu-Griechisch für Fortgeschrittene mit sehr guten Kenntnissen - GER Stufe B2.1 (vhespresso-Kurs mit maximal 4 Personen)
Kursnummer: 23/2-41260
Giorgos Avgoustatos, El. Ing. HTL
dienstags, 12 Abende
Gebühr: 224.- €
Robert Schuman Realschule Waldshut, Zi. 26
Ziel dieses Sprachkurses ist es, in etwa das Niveau B2 des Europäischen Referenzrahmens zu erreichen. Er ist somit ideal für Teilnehmer*innen mit sehr guten Kenntnissen. Sie lernen, in Dialogen schnell und präzise, mit einer akzentfreien Aussprache zu antworten und die Wörter richtig zu betonen. Somit wird man Sie in Griechenland und Zypern besser verstehen und es wird Ihnen möglich sein, mit den Einheimischen in Alltagssituationen ein fließendes Gespräch in einem angemessenen Tempo zu führen. Durch die Analyse von Dialogen und Redewendungen werden Sie Ihren Wortschatz erweitern und die Bedeutung von Wörtern besser verstehen. Auch die Grammatik kommt nicht zu kurz, denn sie ist das Fundament einer jeden Sprache und hilft, das vorhandene Wissen zu festigen. Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen.
Dieser Kurs ist ein vhespresso-Kurs, d.h. es besteht schon ab 2 Personen eine Durchführungsgarantie und Sie lernen in der kleinen Gruppe, so dass Ihre Inhalte intensiv behandelt.

Bitte melden Sie sich telefonisch oder per Mail gern bei uns, wenn Sie Interesse an einem Griechischkurs in einer größeren Gruppe zu unseren üblichen Sprachkurs-Gebühren haben.

Do. 05.10.2023 | 18.30 – 20.00 Uhr
Kroatisch für absolute Anfänger*innen - GER Stufe A1.1
Kursnummer: 23/2-42100
Jovana Micic
donnerstags, 12 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 72.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 96.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 132.- €
Robert Schuman Realschule Waldshut; Zi. 12
Buch: „Kroatisch für den Urlaub" A1 (Ernst Klett Sprachen), ab Lektion 1.
Zdravo! Möchten Sie eine Sprache lernen, die Ihnen die Möglichkeit gibt, weitere 3 Sprachen zu verstehen?! Ja, das ist möglich! Indem Sie Kroatisch lernen, werden Sie in der Lage sein, die Adria und die charmante kroatische Küste zu genießen, aber auch zu sagen, dass Sie jetzt ein echter Polyglott sind.

Di. 26.09.2023 | 18.00 – 19.30 Uhr
Spanisch für absolute Anfänger*innen - GER Stufe A1.1
Kursnummer: 23/2-42200
Nelcy Leonor Ribero Leal
dienstags, 12 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 75.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 99.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 135.- €
Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zi. 06
Buch: „Con gusto nuevo" A1 (Ernst Klett Sprachen), ab Lektion 1. Zusätzliche Unterrichtsmaterialien sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
Spanisch ist nicht nur eine schöne, sondern auch eine wichtige Sprache von Welt: Wirtschaft, Sport, Kultur - gute Spanischkenntnisse werden immer bedeutender. Sie sind außerdem unabdingbar, wenn Sie in Mittel- und Südamerika oder auf der iberischen Halbinsel unterwegs sind.
Wir bieten Ihnen einen schnellen Einstieg. Lernen Sie die Sprache bei uns mit Spaß und Erfolg!

Mi. 27.09.2023 | 17.30 – 19.00 Uhr
Spanisch für absolute Anfänger*innen - GER Stufe A1.1
Kursnummer: 23/2-42201
Flora Welte-Carreón, Fachqualifikation Sprachen
mittwochs, 14 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 87.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 115.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 157.- €
Robert Schuman Realschule Waldshut, Zi. 15
Buch: „Con gusto nuevo" A1 (Ernst Klett Sprachen), ab Lektion 1. Zusätzliche Unterrichtsmaterialien sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Mi. 27.09.2023 | 19.05 – 20.35 Uhr
Spanisch für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen - GER Stufe A1.2
Kursnummer: 23/2-42210
Flora Welte-Carreón, Fachqualifikation Sprachen
mittwochs, 14 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 86.50 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 114.50 €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 156.50 €
Robert Schuman Realschule Waldshut, Zi. 15
Buch: „Con gusto nuevo“ A1 (Ernst Klett Sprachen), ab Lektion 3-2. Zusätzliche Unterrichtsmaterialien sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Di. 26.09.2023 | 17.30 – 19.00 Uhr
Spanisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen - GER Stufe A1.3
Kursnummer: 23/2-42220
Flora Welte-Carreón, Fachqualifikation Sprachen
dienstags, 14 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 86.50 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 114.50 €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 156.50 €
Robert Schuman Realschule Waldshut, Zi. 15
Buch: „Caminos neu“ A1 (Ernst Klett Sprachen), ab Lektion 7 B. Zusätzliche Unterrichtsmaterilien sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Do. 28.09.2023 | 18.30 – 20.00 Uhr
Spanisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen - GER Stufe A1.3
Kursnummer: 23/2-42221
Nelcy Leonor Ribero Leal
donnerstags, 13 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 81.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 107.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 146.- €
Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zi. 09
Buch: „Con gusto nuevo“ A1 (Ernst Klett Sprachen), ab Lektion 8. Zusätzliche Unterrichtsmaterialien sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
¡Hola!
Falls Sie auch die leidenschaftlichste Sprache der Welt erlernen möchten, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Steigen Sie neu ein oder verbessern Sie Ihr Spanisch mit kurzen, abwechslungsreichen Lektionen. Mit diesem Kurs schließen wir das A1-Niveau ab.

Mi. 27.09.2023 | 18.00 – 19.30 Uhr
Spanisch für leicht Fortgeschrittene - GER Stufe A2.1
Kursnummer: 23/2-42230
Nelcy Leonor Ribero Leal
mittwochs, 13 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 81.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 107.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 146.- €
Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zi. 09
Buch: „Con gusto nuevo“ A2 (Ernst Klett Sprachen), ab Lektion 1. Zusätzliche Unterrichtsmaterialien sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Sie besitzen bereits solide Grundkenntnisse in Spanisch und möchten diese kontinuierlich erweitern? Wenn die Antwort „con gusto“ lautet, dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Hier werden Sie Ihre schriftliche und mündliche Kommunikation verbessern, Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse erweitern und darüber hinaus eine Menge über die Kultur sowie über Land und Leute der spanischsprachigen Welt erfahren.

Di. 26.09.2023 | 10.45 – 12.15 Uhr
Spanisch am Vormittag für leicht Fortgeschrittene - GER Stufe A2.1
Kursnummer: 23/2-42231
Cécile Mathis
dienstags, 10 Vormittage
Gebühr ab 10 Personen: 60.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 80.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 110.- €
Stoll VITA Stiftung; Gartenschule (früher „Alte Werkstatt“), Brückenstr. 15
Buch: „Con gusto nuevo“ A2 (Ernst Klett Sprachen), voraussichtlich ab Lektion 2.
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die gerne in gemütlichem Tempo und ohne Leistungsdruck Spanisch lernen möchten. Bitte beachten Sie: dieser Kurs macht im November eine Pause; er findet vom 1.11. - 30.11. nicht statt und endet somit voraussichtlich am 23. Januar 2024.

Di. 26.09.2023 | 19.10 – 20.40 Uhr
Spanisch für Fortgeschrittene - GER Stufe A2.2
Kursnummer: 23/2-42240
Flora Welte-Carreón, Fachqualifikation Sprachen
dienstags, 14 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 86.50 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 114.50 €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 156.50 €
Robert Schuman Realschule Waldshut, Zi. 15
Buch: „Caminos neu“ A2 (Ernst Klett Sprachen), voraussichtlich ab Lektion 6. Zusätzliche Unterrichtsmaterialien sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Di. 26.09.2023 | 9.00 – 10.30 Uhr
Spanisch am Vormittag für Fortgeschrittene mit guten Kenntnissen - GER Stufe B1.1
Kursnummer: 23/2-42250
Cécile Mathis
dienstags, 10 Vormittage
Gebühr ab 10 Personen: 60.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 80.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 110.- €
Stoll VITA Stiftung; Gartenschule (früher „Alte Werkstatt"), Brückenstr. 15
Buch: „Con gusto nuevo" B1 (Ernst Klett Sprachen), voraussichtlich ab Lektion 4.
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die gerne in gemütlichem Tempo und ohne Leistungsdruck Spanisch lernen möchten
Bitte beachten Sie: dieser Kurs macht im November eine Pause; er findet vom 1.11. - 30.11. nicht statt und endet somit voraussichtlich am 23. Januar 2024.

Do. 12.10.2023 | 18.00 – 19.30 Uhr
Schnupperrunde für Einsteiger*innen
Kursnummer: 23/2-50112
Fritz Lehmann
donnerstags, 8 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 103.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 113.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 123.- €
vhs-Geschäftsstelle Waldshut, Löwengasse 1
Anmeldung bis spätestens 11.10.2023.
Inkl. Skriptkosten in Höhe von 4,00 €.
Ein kurzer Einstieg in folgende Programme und Themen:
1. Abend - Windows Betriebssystem
2. Abend - Word Textprogramm
3. Abend - Excel Tabellenkalkulation
4. Abend - Internet, Email & Co
5. Abend - Access Datenbank
6. Abend - Fotos weiterbearbeiten
7. Abend - Computer zu langsam - aufräumen
8. Abend - Cyberangriff - Nein, Danke!

Do. 12.10.2023 | 19.45 – 21.15 Uhr
WORD I für Anfänger*innen
Kursnummer: 23/2-50121
Fritz Lehmann
donnerstags, 8 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 103.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 113.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 123.- €
vhs-Geschäftsstelle Waldshut, Löwengasse 1
Anmeldung bis spätestens 11.10.2023.
Inkl. Skriptkosten in Höhe von 4,00 €.
Hier lernen Sie den Word-Bildschirm und seine Funktionselemente kennen, lernen bei einer einfachen Texterfassung die

Rechtschreibkorrektur kennen und nutzen. Danach geht es an das Formatieren des Textes. Dabei hören Sie selbstverständlich auch etwas über DIN-Normen für den Einsatz im beruflichen Alltag. Wir üben das Einfügen, Nutzen und Formatieren von einfachen Tabellen und Bildern sowie die Nutzung von grafischen Texten mittels WordArt. Selbstverständlich auch wichtig sind das Drucken und das Speichern von Dokumenten, die Nutzung der Autoersetzen-Funktion, das Erstellen von Vorlagen und das Einrichten von Aufzählungen/Nummerierungen.

Di. 10.10.2023 | 18.00 – 19.30 Uhr
EXCEL I für Anfänger*innen
Kursnummer: 23/2-50132
Fritz Lehmann
dienstags, 8 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 103.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 113.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 123.- €
Klettgau Gymnasium Tiengen, Erweiterungsbau E 27
Anmeldung bis spätestens 29.09.2023.
Inkl. Skriptkosten in Höhe von 4,00 €.
Hier lernen Sie die grundsätzliche Funktionsweise eines Tabellenkalkulationsprogramms kennen. Es werden einfache Formeln, erste Funktionen und das Arbeiten mit Diagrammen geübt. Des Weiteren lernen Sie die Nutzung und Einrichtung von Excel-Dateien als Vorlagen und lernen dabei verschiedene Formen des Schutzes Ihrer Arbeit kennen. Sie üben auch das Einrichten bzw. Anpassen Ihrer Arbeit für den Ausdruck. Für diesen Lehrgang sollten Sie schon etwas geübt sein bei der Nutzung des PCs und seiner Programme.

Di. 10.10.2023 | 19.45 – 21.15 Uhr
EXCEL II für Fortgeschrittene
Kursnummer: 23/2-50133
Fritz Lehmann
dienstags, 8 Abende
Gebühr ab 10 Personen: 103.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 113.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 123.- €
Klettgau Gymnasium Tiengen, Erweiterungsbau E 27
Anmeldung bis spätestens 29.09.2023.
Inkl. Skriptkosten in Höhe von 4,00 €.
Hier lernen Sie anhand einiger umfangreicher Arbeitsbeispiele weitere Funktionen des Programms kennen. Es werden unter anderem eine kalkulatorische Materialliste, ein ewiger Kalender und ansprechend formatierte Vorlagen unter anderem mit Hilfe von Bedingten Formatierungen erarbeitet. Auch die Verwendung von Excel-Auswertungen in Word ist ein Thema. Für diesen Lehrgang sollten Sie über gute Vorkenntnisse in Excel verfügen, idealerweise durch Besuch des EXCEL-Kurses I für Anfänger*innen.

Sa. 21.10.2023 | 9.00 – 16.00 Uhr
Einstieg in die Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop
Kursnummer: 23/2-50150
Oliver Alexander Stoll, Dipl. Fotodesigner / Aerobic Instructor
Gebühr ab 10 Personen: 64.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 73.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 81.- €
vhs-Geschäftsstelle Waldshut, Löwengasse 1
Anmeldung bis spätestens 19.10.2023.
Es ist eine Pause von 60 Minuten eingeplant!
Das Fotografieren klappt und die Kamera macht schon gute Bilder?
Mit Hilfe von Adobe Photoshop kann noch einiges mehr aus den Bildern herausgeholt werden. In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in das Bildbearbeitungsprogramm zum Erlernen der wichtigsten Tools und Hilfsmittel, um Ihre Bilder schöner zu machen und kleine Fehler bei der Aufnahme zu beheben.
Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits eine Kamera besitzen und die Bilder gerne nachbearbeiten würden, aber noch nicht wissen, wie das geht.

Wochenendkurs Einstieg in die Digitalfotografie
Kursnummer: 23/2-50151
Oliver Alexander Stoll, Dipl. Fotodesigner / Aerobic Instructor
Samstag, 18.11.2023, 9.00 – 14.30 Uhr
Sonntag, 19.11.2023, 9.00 – 14.30 Uhr
Gebühr ab 10 Personen: 97.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 111.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 121.- €
vhs-Geschäftsstelle Waldshut, Löwengasse 1
Anmeldung bis spätestens 16.11.2023.
Es ist jeweils eine Pause von 60 Minuten eingeplant!
Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer sind notwendig sowie eine eigene Kamera (idealerweise mit Handbuch).
Digitalkamera gekauft, aber was nun? Die Kamera macht noch nicht das, was sie soll, und die Bilder sind auch noch nicht optimal? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Fotografie und was das „Besondere“ an der Digitalfotografie ist; erkennen, warum die Kamera sich manchmal anders verhält als erhofft. Sie lernen in Theorie und Praxis, wie Sie das zukünftig „besser“ und auch schönere Bilder hinbekommen - egal ob Spiegelreflex-Kamera, spiegellose Kamera, Bridge- oder Systemkamera - und wie Sie diese grundsätzlich am Computer nachbearbeiten können.
Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits eine Kamera besitzen und mehr Sicherheit im Umgang mit der Kamera gewinnen möchten.

Wochenendkurs Einstieg in die Kreativ-Fotografie
Kursnummer: 23/2-50152
Oliver Alexander Stoll, Dipl. Fotodesigner / Aerobic Instructor
Samstag, 16.12.2023, 9.00 – 14.30 Uhr
Sonntag, 17.12.2023, 9.00 – 14.30 Uhr
Gebühr ab 10 Personen: 97.- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 111.- €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 121.- €
vhs-Geschäftsstelle Waldshut, Löwengasse 1
Anmeldung bis spätestens 14.12.2023.
Es ist jeweils eine Pause von 60 Minuten eingeplant!
Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer sind notwendig sowie eine eigene Kamera (idealerweise mit Handbuch).
Die Bilder sind „auf den Punkt", aber doch irgendwie langweilig? Die Bedienung der Kamera klappt inzwischen super, doch das Bild „wirkt nicht"? In diesem Kurs erarbeiten Sie sowohl händisch als auch bewusst eingesetzte integrierte Tricks mit der Kamera. Damit erhalten Sie spannende Bilder und bekommen mit dem Kreativprogramm (Adobe Photoshop) spannende Dinge hin. Der Kurs umfasst Theorie und Praxis, incl. Übungen mit der eigenen Kamera.
Der Kurs richtet sich an Personen, die eine eigene Kamera besitzen und nun in die kreative Bildgestaltung einsteigen möchten.

Mo. 30.10.2023
Tastaturschulung (5.-7. Klasse) (Ferienkurs)
Kursnummer: 23/2-50411
Mirjam Herrmann, Ausbilderin und Fortbildungsberaterin
Montag, 30.10.2023, 18.15 – 19.45 Uhr
Dienstag, 31.10.2023, 18.15 – 19.45 Uhr
Freitag, 03.11.2023, 18.15 – 19.45 Uhr
Samstag, 04.11.2023, 9.00 – 12.30 Uhr
Gebühr ab 10 Personen: 71.22 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 78.22 €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 84.22 €
keine Ermäßigung möglich
Klettgau Gymnasium Tiengen; Zimmer E 27
Anmeldung bis spätestens 26.10.2023.
Inkl. Buchkosten von ca. 20,22 €!
Bitte Schreibzeug mitbringen!
Suchst Du immer noch die Zeichen und Buchstaben auf Deiner Tastatur mit zwei Fingern?
Deine Schularbeiten und Präsentationen benötigen sehr viel und auch zu viel Zeit? Das lässt sich ändern. Finde die Position der Tasten auf einer Computertastatur schnell, sicher und blind in nur wenigen Stunden. Mit dieser multisensorischen Methode lernst Du in kurzer Zeit das Schreiben auf einer Tastatur mit 10 Fingern. Aber: Übung macht den Meister!

Fr. 17.11.2023
Tastaturschulung (ab 8. Klasse und Erwachsene)
Kursnummer: 23/2-50412
Mirjam Herrmann, Ausbilderin und Fortbildungsberaterin
Freitag, 17.11.2023, 18.15 – 19.45 Uhr
Samstag, 18.11.2023, 9.00 – 10.30 Uhr
Freitag, 24.11.2023, 18.15 – 19.45 Uhr
Samstag, 25.11.2023, 9.00 – 12.30 Uhr
Gebühr ab 10 Personen: 71.22 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 78.22 €
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 84.22 €
keine Ermäßigung möglich
Klettgau Gymnasium Tiengen; Zimmer E 27
Anmeldung bis spätestens 13.11.2023.
inkl. Buchkosten von ca. 20,22 €!
Bitte Schreibzeug mitbringen!
Suchen Sie immer noch die Zeichen und Buchstaben auf Ihrer Tastatur mit zwei Fingern?
Ihre Präsentationen benötigen sehr viel und auch zu viel Zeit? Das lässt sich ändern.
Finden Sie die Position der Tasten auf einer Computertastatur schnell, sicher und blind in nur wenigen Stunden. Mit dieser multisensorischen Methode lernen Sie in kurzer Zeit das Schreiben auf einer Tastatur mit 10 Fingern.
Aber: Übung macht den Meister!

Fr. 10.11.2023 | 18.00 – 21.15 Uhr
Designen Sie Ihre Bewerbung (People Apply, Teil 1) / vhespresso-Kurs mit maximal 4 Personen
Kursnummer: 23/2-50600
Christopher Bongartz, Trainer - Recruiter - Personaler
Gebühr: 56.- €
Klettgau Gymnasium Tiengen, Erweiterungsbau E 27
Anmeldung bis spätestens 09.11.2023.
Wie falle ich auf? Wie steche ich heraus? Und vor allem: Wie bleibe ich bei mehreren Bewerbungen flexibel und kann meine Unterlagen schnell umstellen? In unserem Training People Apply erarbeiten wir gemeinsam die Grundlagen einer modernen Bewerbung. In diesem interaktiven Training werden wir lernen, wie ein überzeugender Lebenslauf erstellt werden, ein ansprechendes Anschreiben verfasst werden kann, und erhalten wertvolle Einblicke aus der Perspektive von Recruiter*innen.
Dieser Kurs ist ein vhespresso-Kurs, d.h. es besteht schon ab 2 Personen eine Durchführungsgarantie und Sie lernen in der kleinen Gruppe, so dass Ihre Inhalte intensiv behandelt werden.

Sa. 11.11.2023 | 9.00 – 14.30 Uhr
Erfolgreich Vorstellungsgespräche meistern (People Apply, Teil 2) / vhespresso-Kurs mit maximal 4 Personen
Kursnummer: 23/2-50601
Christopher Bongartz, Trainer - Recruiter - Personaler
Gebühr: 84.- €
Klettgau Gymnasium Tiengen, Erweiterungsbau E 27
Anmeldung bis spätestens 09.11.2023.
Wir haben einen Arbeitnehmer*innenmarkt und sitzen als Bewerbende häufig in einer guten Ausgangslage. Dennoch dürfen wir teilnehmen an Vorstellungsgesprächen, die die Möglichkeit bieten, selbst herauszufinden, ob ein Unternehmen zu uns und unseren Werten passt. Wie kann ich das optimal überprüfen? Ebenso wird natürlich auch das Unternehmen uns auf das Match überprüfen und das kann aufregend sein, besonders wenn dieser Job unser Traumjob sein könnte. Wie bereite ich mich also optimal vor? Schließlich hat sich das Recruiting verändert - die Standardfragen „Stärken/ Schwächen“ oder die „Perspektive in fünf Jahren“ sterben zu Recht aus. Was erwartet mich also?
Dieser Kurs ist ein vhespresso-Kurs, d.h. es besteht schon ab 2 Personen eine Durchführungsgarantie und Sie lernen in der kleinen Gruppe, so dass Ihre Inhalte intensiv behandelt werden.

WEHR
Volkshochschule Wehr

Leitung: Fatima Zobeidi-Weber
Hauptstr. 14
79664 Wehr
Tel.: 07762 / 808 602
Fax: 07762 / 808 150
Mail: vhs@wehr.de
www.wehr.de

Anmeldung: Schriftlich per Fax, Internet oder E-Mail.

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:
Montag – Freitag: 08.00 – 12.00 Uhr
Dienstag auch: 14.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag auch: 15.00 – 18.30 Uhr

Kindertöpfern ab 7 Jahren
(Kurs-Nr.: 232-106500)
Dozent/in: Marianne Sturn
Beginn/Ende: Freitag, 29.09.23 - Freitag, 20.10.23
Uhrzeit: 16:00 – 18:00
Kursdauer: 4 x freitags
Gebühr: 55,00 €
Kursort: Werkraum, Schule Öflingen

Kindertöpfern ab 7 Jahren II
(Kurs-Nr.: 232-106501)
Dozent/in: Marianne Sturn
Beginn/Ende: Freitag 10.11.23 - Freitag, 01.12.23
Uhrzeit: 16:00 – 18:00 Uhr
Kursdauer: 4 x freitags
Gebühr: 55,00 €
Kursort: Werkraum, Schule Öflingen

Philosophieren mit Frühstück am Markttag
(Kurs-Nr.: 232-110500)
Dozent/in: Dr. Ingrid Bißwurm
Beginn/Ende: Samstag, 23.09.23
Uhrzeit: 11:00 – 13:00 Uhr
Kursdauer: 1 x samstags
Gebühr: 18,00 €
Kursort: Museum der Stadt Wehr

Philosophieren mit Frühstück am Markttag
(Kurs-Nr.: 232-110501)
Dozent/in: Dr. Ingrid Bißwurm
Beginn/Ende: Samstag, 21.10.23
Uhrzeit: 11:00 – 13:00 Uhr
Kursdauer: 1 x samstags
Gebühr: 18,00 €
Kursort: Museum der Stadt Wehr

Philosophieren mit Frühstück am Markttag
(Kurs-Nr.: 232-110502)
Dozent/in: Dr. Ingrid Bißwurm
Beginn/Ende: Samstag, 25.11.23
Uhrzeit: 11:00 – 13:00 Uhr
Kursdauer: 1 x samstags
Gebühr: 18,00 €
Kursort: Museum der Stadt Wehr

Philosophieren mit Frühstück am Markttag
(Kurs-Nr.: 232-110503)
Dozent/in: Dr. Ingrid Bißwurm
Beginn/Ende: Samstag, 16.12.23
Uhrzeit: 11:00 – 13:00 Uhr
Kursdauer: 1 x samstags
Gebühr: 18,00 €
Kursort: Museum der Stadt Wehr

NEU: Multivisionsshow: Weltreise zu Fair-Trade-Produzenten, Naturwundern & Heiligtümern
(Kurs-Nr.: 232-110551)
Dozent/in: Dr. Jutta Ulmer, Dr. Michael Wolfsteiner (lobOlmo)
Beginn/Ende: Freitag, 29.09.23
Uhrzeit: 19:00 – 20:30 Uhr
Kursdauer: 1 x freitags
Gebühr: 10,00 €
Kursort: KulTurm Öflingen

NEU: Vortrag: Hochsensibilität: Herausforderung oder Chance? (Kurs-Nr.: 232-110552)
Dozent/in: Sabine Schwald
Beginn/Ende: Donnerstag, 12.10.23
Uhrzeit: 19:00 – 21:00 Uhr
Kursdauer, 1 x donnerstags
Gebühr: 6,00 €
Kursort: Galerie, Altes Schloss

Vortrag: Kleine Finanzkunde für Grenzgänger
(Kurs-Nr.: 232-110553)
Dozent/in: Dr. Michael Ritzau
Beginn/Ende: Dienstag, 24.10.23
Uhrzeit: 19:00 – 21:00 Uhr
Kursdauer: 1 x dienstags
Gebühr: 10,00 €
Kursort: Kleiner Saal, Stadthalle Wehr

NEU: Vortrag: Energetische Gebäudesanierung
(Kurs-Nr.: 232-110554)
Dozent/in: Energieagentur Südwest GmbH
Beginn/Ende: Mittwoch, 25.10.23
Uhrzeit: 19:00 – 20:30 Uhr
Kursdauer: 1 x mittwochs, Eintritt frei
Kursort: Kleiner Saal, Stadthalle Wehr

NEU: Vortrag: Schweizer, Bayern, Preußen – Arbeitsmigration in Wehr und Öflingen 1839-1900
(Kurs-Nr.: 232-110555)
Dozent/in: Dr. Reinhard Valenta
Beginn/Ende: Montag, 06.11.23
Uhrzeit: 15:00 – 16:30
Kursdauer: 1 x montags
Gebühr: 8,00 €
Kursort: Mediathek der Stadt Wehr

NEU: Erzählcafé: Angekommen? – Mein Weg nach Wehr
(Kurs-Nr.: 232-110556)
Dozent/in: Fatima Zobeidi-Weber, Kerstin Ott
Beginn/Ende: Samstag, 11.11.23
Uhrzeit: 15:00 – 18:00 Uhr
Kursdauer: 1 x samstags, Eintritt frei
Kursort: Mediathek der Stadt Wehr

NEU: Vortrag: Heiztechniken für effiziente und klimafreundliche Wärmebereitstellung
(Kurs-Nr.: 232-110557)
Dozent/in: Energieagentur Südwest GmbH
Beginn/Ende: Dienstag, 14.11.23
Uhrzeit: 19:00 – 20:30 Uhr
Kursdauer: 1 x dienstags, Eintritt frei
Kursort: Kleiner Saal, Stadthalle Wehr

NEU: Reisevortrag: Ecuador – Amazonasregenwald, Anden & die Galápagos-Inseln, Bildervortrag mit Erzählungen
(Kurs-Nr.: 232-110558)
Dozent/in: Nadine Kiefer
Beginn/Ende: Montag, 20.11.23
Uhrzeit: 19:00 – 20:30 Uhr
Kursdauer: 1 x montags
Gebühr: 6,00 €
Kursort: Großer Saal, Stadthalle Wehr

NEU: Workshop: Reiseplanung ABC
(Kurs-Nr.: 232-110559)
Dozent/in: Nadine Kiefer
Beginn/Ende: Donnerstag, 23.11.23
Uhrzeit: 19:00 – 21:00 Uhr
Kursdauer: 1 x donnerstags
Gebühr: 10,00 €
Kursort: Museum der Stadt Wehr

NEU: Vortrag: Photovoltaik-Anlagen
(Kurs-Nr.: 232-110560)
Dozent/in: Energieagentur Südwest GmbH
Beginn/Ende: Montag, 11.12.23
Uhrzeit: 19:00 – 20:30 Uhr
Kursdauer: 1 x montags, Eintritt frei
Kursort: Kleiner Saal, Stadthalle

NEU: Theater Premiere: Die 39 Stufen – Spionagekomödie von Alfred Hitchcock und John Buchan (Kurs-Nr.: 232-110561)
Dozent/in: Frank Johannes Wölfl
Beginn/Ende: Freitag, 01.09.23
Uhrzeit: 19:30 – 21:30 Uhr
Kursdauer: 1 x freitags
Gebühr: 15,00 €
Kursort: Großer Saal, Stadthalle Wehr

Theater Premiere: Die 39 Stufen – Spionagekomödie von Alfred Hitchcock und John Buchan (Kurs-Nr.: 232-110561)
Dozent/in: Frank Johannes Wölfl
Beginn/Ende: Samstag, 02.09.23
Uhrzeit: 19:30 – 21:30 Uhr
Kursdauer: 1 x samstags
Gebühr: 15,00 €
Kursort: Großer Saal, Stadthalle Wehr

Theater Premiere: Die 39 Stufen – Spionagekomödie von Alfred Hitchcock und John Buchan (Kurs-Nr.: 232-110561)
Dozent/in: Frank Johannes Wölfl
Beginn/Ende: Sonntag, 03.09.23
Uhrzeit: 19:30 – 21:30 Uhr
Kursdauer: 1 x sonntags
Gebühr: 15,00 €
Kursort: Großer Saal, Stadthalle Wehr

NEU: Wildfrüchte – Kraftpakete am Wegesrand! (Kurs-Nr.: 232-115500)
Dozent/in: Beate Frantzen-Hirsmüller
Beginn/Ende: Samstag, 23.09.23
Uhrzeit: 14:30 – 17:00 Uhr
Kursdauer: 1 x samstags
Gebühr: 20,00 €,
Treffpunkt: Familienzentrum, Georg-Kerner-Straße 12, 79664 Wehr

NEU: Schaffhausen: Gang durch die Stadt zum Allerheiligenkloster und zur Festung (Kurs-Nr.: 232-115501)
Dozent/in: Dr. Ingrid Bißwurm
Beginn/Ende: Samstag, 02.09.23
Uhrzeit: 08:45 – 18:00 Uhr
Kursdauer: 1 x samstags
Gebühr: 30,00 €, Treffpunkt: Bahnhof Bad Säckingen

Baselführung I: Vom Badischen Bahnhof zum Münster und Marktplatz und wieder zurück (Kurs-Nr.: 232-115502)
Dozent/in: Dr. Ingrid Bißwurm
Beginn/Ende: Samstag, 16.09.23
Uhrzeit: 09.30 – 16:53 Uhr
Kursdauer: 1 x samstags
Gebühr: 30,00 €
Treffpunkt: Bahnhof Wehr-Brennet

Baselführung I: Vom Badischen Bahnhof zum Münster und Marktplatz und wieder zurück (Kurs-Nr.: 232-115503)
Dozent/in: Dr. Ingrid Bißwurm
Beginn/Ende: Samstag, 14.10.23
Uhrzeit: 09.30 – 16:53 Uhr
Kursdauer: 1 x samstags
Gebühr: 30,00 €
Treffpunkt: Bahnhof Wehr-Brennet

Exkursion: Humus – Klima – Alpakas (Kurs-Nr.: 232-115504)
Dozent/in: Wolfgang Kempf
Beginn/Ende: Sonntag, 22.10.23
Uhrzeit: 14:00 – 17:00 Uhr
Kursdauer: 1 x sonntags
Gebühr: 20,00 €
Treffpunkt: Parkplatz Eichener See, 79650 Schopfheim-Eichen

NEU: Fotofreunde Wehr (Kurs-Nr.: 232-201500)
Dozent/in: Sandra Scherer, Rainer Müller
Beginn/Ende: Donnerstag, 07.09.23 – Donnerstag, 01.02.24
Uhrzeit: 20:00 – 22:00 Uhr
Kursdauer: 6 x donnerstags
Gebühr: 30,00 €
Kursort: Kleiner Saal, Stadthalle Wehr

Gitarrenkurs für Anfänger (Kurs-Nr.: 232-201501)
Dozent/in: Gerhard Urich
Beginn/Ende: Montag, 18.09.23 – Montag, 11.12.23
Uhrzeit: 18:00 – 19:00 Uhr
Kursdauer: 12 x montags
Gebühr: 84,00 €
Kursort: Raum N011, EG Realschule Wehr, blaues Haus

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene (Kurs-Nr.: 232-201502)
Dozent/in: Gerhard Urich
Beginn/Ende: Montag, 18.09.23 – Montag, 11.12.23
Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr
Kursdauer: 12 x montags
Gebühr: 84,00 €
Kursort: Raum N011, EG Realschule Wehr, blaues Haus

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene – 3. Semester (Kurs-Nr.: 232-201503)
Dozent/in: Gerhard Urich
Beginn/Ende: Montag, 18.09.23 – Montag, 11.12.23
Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr
Kursdauer: 12 x montags
Gebühr: 84,00 €
Kursort: Raum N011, EG Realschule Wehr, blaues Haus

„Künstlerisches Zeichnen“
(Kurs-Nr.: 232-201504)
Dozent/in: Marion Fichtl
Beginn/Ende: Samstag, 23.09.23 – Samstag, 18.11.23
Uhrzeit: 15:00 – 17:00 Uhr
Kursdauer: 5 x samstags
Gebühr: 75,00 €
Kursort: Museum der Stadt Wehr

Ukulele Workshop
(Kurs-Nr.: 232-201505)
Dozent/in: Gaetano Siino
Beginn/Ende: Samstag, 30.09.23
Uhrzeit: 10:00 – 16:00 Uhr
Kursdauer: 1 x samstags
Gebühr: 40,00 €
Kursort: Musiksaal, Talschule I

Singen mit Herz
(Kurs-Nr.: 232-201506)
Dozent/in: Gaetano Siino
Beginn/Ende: Samstag, 14.10.23
Uhrzeit: 10:00 – 16:00 Uhr
Kursdauer: 1 x samstags
Gebühr: 40,00 €
Kursort: Musiksaal, Talschule I

Handarbeitskreis: Sticken, stricken, häkeln
(Kurs-Nr.: 232-201507)
Dozent/in: Lydia Albiez, Christine Voss
Beginn/Ende: Donnerstag, 12.10.23 – Donnerstag, 28.03.23
Uhrzeit: 19:30 – 21:30 Uhr
Kursdauer: 12 x donnerstags
Gebühr frei
Kursort: Museum der Stadt Wehr

Gitarrenworkshop
(Kurs-Nr.: 232-201508)
Dozent/in: Gaetano Siino
Beginn/Ende: Samstag, 25.11.23
Uhrzeit: 10:00 – 16:00 Uhr
Kursdauer: 1 x samstags
Gebühr: 50,00 €
Kursort: Musiksaal, Talschule I

Acrylmalerei für Fortgeschrittene am Montag
(Kurs-Nr.: 232-201551)
Dozent/in: Elena Romanzin
Beginn/Ende: Montag, 18.09.23 – Montag, 04.12.23
Uhrzeit: 18:00 – 21:15 Uhr
Kursdauer: 10 x montags
Gebühr: 155,00 €
Kursort: Gruppenraum 1, Austr. 8

Realismus: Zeichenkurs am Dienstagvormittag
(Kurs-Nr.: 232-201552)
Dozent/in: Elena Romanzin
Beginn/Ende: Dienstag, 19.09.23 – Dienstag, 05.12.23
Uhrzeit: 10:00 – 12:15 Uhr
Kursdauer: 10 x dienstags
Gebühr: 155,00 €
Kursort: Gruppenraum 1, Austr. 8

Aquarellmalerei am Dienstagnachmittag
(Kurs-Nr.: 232-201553)
Dozent/in: Elena Romanzin
Beginn/Ende: Dienstag, 19.09.23 – Dienstag, 05.12.23
Uhrzeit: 16:15 – 18:30 Uhr
Kursdauer: 10 x dienstags
Gebühr: 155,00 €
Kursort: Gruppenraum 1, Austr. 8

Acrylmalerei für Fortgeschrittene am Dienstag
(Kurs-Nr.: 232-201554)
Dozent/in: Elena Romanzin
Beginn/Ende: Dienstag, 19.09.23 – Dienstag, 05.12.23
Uhrzeit: 19:00 – 21:15 Uhr
Kursdauer: 10 x dienstags
Gebühr: 155,00 €
Kursort: Gruppenraum 1, Austr. 8

Landschaftsmalerei am Mittwochvormittag (Acryl)
(Kurs-Nr.: 232-201555)
Dozent/in: Elena Romanzin
Beginn/Ende: Mittwoch, 20.09.23 – Mittwoch, 06.12.23
Uhrzeit: 10:00 – 12:15 Uhr
Kursdauer: 10 x mittwochs
Gebühr: 155,00 €
Kursort: Gruppenraum 1, Austr. 8

Landschaftsmalerei am Mittwochnachmittag (Acryl)
(Kurs-Nr.: 232-201556)
Dozent/in: Elena Romanzin
Beginn/Ende: Mittwoch, 20.09.23 – Mittwoch, 06.12.23
Uhrzeit: 16:15 – 18:30 Uhr
Kursdauer: 10 x mittwochs
Gebühr: 155,00 €
Kursort: Gruppenraum 1, Austr. 8

NEU: Zeichnen am Mittwochabend
(Kurs-Nr.: 232-201557)
Dozent/in: Elena Romanzin
Beginn/Ende: Mittwoch, 20.09.23 – Mittwoch, 06.12.23
Uhrzeit: 19:00 – 21:15 Uhr
Kursdauer: 10 x mittwochs
Gebühr: 155,00 €
Kursort: Gruppenraum 1, Austr. 8

NEU: Malen mit Pastellkreiden (Grundkurs)
(Kurs-Nr.: 232-201558)
Dozent/in: Elena Romanzin
Beginn/Ende: Dienstag, 09.01.24 – Dienstag, 06.02.24
Uhrzeit: 10:00 – 12:30 Uhr
Kursdauer: 5 x dienstags
Gebühr: 86,00 €
Kursort: Gruppenraum 1, Austr. 8

NEU: Bergpanorama in Acryl
(Kurs-Nr.: 232-201559)
Dozent/in: Elena Romanzin
Beginn/Ende: Dienstag, 09.01.24 – Dienstag, 06.02.24
Uhrzeit: 15:00 – 17:30 Uhr
Kursdauer: 5 x dienstags
Gebühr: 86,00 €
Kursort: Gruppenraum 1, Austr. 8

Winterlandschaften (Kurs-Nr.: 232-201560)
Dozent/in: Elena Romanzin
Beginn/Ende: Dienstag, 09.01.24 – Dienstag, 06.02.24
Uhrzeit: 18:00 – 20:30 Uhr
Kursdauer: 5 x dienstags
Gebühr: 86,00 €
Kursort: Gruppenraum 1, Austr. 8

NEU: Herbstliche Nebellandschaften (Workshop, Acryl)
(Kurs-Nr.: 232-201561)
Dozent/in: Elena Romanzin
Beginn/Ende: Sonntag, 24.09.23
Uhrzeit: 09:00 – 16:00 Uhr
Kursdauer: 1 x sonntags
Gebühr: 69,00 €
Kursort: Gruppenraum 1, Austr. 8

NEU: Küstenlandschaften (Workshop, Pastell)
(Kurs-Nr.: 232-201562)
Dozent/in: Elena Romanzin
Beginn/Ende: Samstag, 14.10.23
Uhrzeit: 09:00 – 16:00 Uhr
Kursdauer: 1 x samstags
Gebühr: 69,00 €
Kursort: Gruppenraum 1, Austr. 8

Himmel, Wolken und das Meer
(2-tägiger Workshop, Acryl)
(Kurs-Nr.: 232-201563)
Dozent/in: Elena Romanzin
Beginn/Ende: Sonntag, 15.10.23 – Sonntag, 22.10.23
Uhrzeit: 09:00 – 16:00 Uhr
Kursdauer: 2 x sonntags
Gebühr: 119,00 €
Kursort: Gruppenraum 1, Austr. 8

NEU: Grüntöne in der botanischen Aquarellmalerei (Workshop) (Kurs-Nr.: 232-201564)
Dozent/in: Elena Romanzin
Beginn/Ende: Samstag, 28.10.23
Uhrzeit: 09:00 – 16:00 Uhr
Kursdauer: 1 x samstags
Gebühr: 69,00 €
Kursort: Gruppenraum 1, Austr. 8

NEU: Abstraktion in der Acrylmalerei (Workshop, Acryl) (Kurs-Nr.: 232-201565)
Dozent/in: Elena Romanzin
Beginn/Ende: Sonntag, 29.10.23
Uhrzeit: 09:00 – 16:00 Uhr
Kursdauer: 1 x sonntags
Gebühr: 69,00 €
Kursort: Gruppenraum 1, Austr. 8

NEU: Faszination Sternenhimmel (Workshop, Acryl) (Kurs-Nr.: 232-201566)
Dozent/in: Elena Romanzin
Beginn/Ende: Samstag, 11.11.23
Uhrzeit: 09:00 – 16:00 Uhr
Kursdauer: 1 x samstags
Gebühr: 69,00 €
Kursort: Gruppenraum 1, Austr. 8

NEU: Winterliche & weihnachtliche Motive in Aquarell (Workshop) (Kurs-Nr.: 232-201567)
Dozent/in: Elena Romanzin
Beginn/Ende: Sonntag, 12.11.23
Uhrzeit: 09:00 – 16:00 Uhr
Kursdauer: 1 x sonntags
Gebühr: 69,00 €
Kursort: Gruppenraum 1, Austr. 8

Wolken malen in Acryl (Workshop) (Kurs-Nr.: 232-201568)
Dozent/in: Elena Romanzin
Beginn/Ende: Sonntag, 19.11.23
Uhrzeit: 09:00 – 16:00 Uhr
Kursdauer: 1 x sonntags
Gebühr: 69,00 €
Kursort: Gruppenraum 1, Austr. 8

Verschwommene Hintergründe in Acryl (Workshop) (Kurs-Nr.: 232-201569)
Dozent/in: Elena Romanzin
Beginn/Ende: Samstag, 25.11.23
Uhrzeit: 09:00 – 16:00 Uhr
Kursdauer: 1 x samstags
Gebühr: 69,00 €
Kursort: Gruppenraum 1, Austr. 8

Acrylwerkstatt: Bilder endlich fertigstellen! (Workshop)
(Kurs-Nr.: 232-201570)
Dozent/in: Elena Romanzin
Beginn/Ende: Samstag, 11.11.23
Uhrzeit: 09:00 – 16:00 Uhr
Kursdauer: 1 x samstags
Gebühr: 69,00 €
Kursort: Gruppenraum 1, Austr. 8

Informationsnachmittag der Malschule Elena Romanzin
(Kurs-Nr.: 232-201571)
Dozent/in: Elena Romanzin
Beginn/Ende: Samstag, 26.11.23
Uhrzeit: 14:00 – 17:00
Kursdauer: 1 x samstags
Gebühr frei
Kursort: Gruppenraum 1, Austr. 8

Vortrag: Herzwoche 2023: HERZKRANK? Schütze Dich vor dem Herzstillstand!
(Kurs-Nr.: 232-300400)
Dozent/in: Ärzteteam der Kardiologie Hochrhein, Bad Säckingen
Beginn/Ende: Dienstag, 07.11.23
Uhrzeit: 19:00 – 21:00
Kursdauer: 1 x dienstags
Gebühr frei
Kursort: Großer Saal, Stadthalle

Wirbelsäulengymnastik
(Kurs-Nr.: 232-300401)
Dozent/in: Beate Frommherz
Beginn/Ende: Montag, 18.09.23 – Montag, 04.12.23
Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr
Kursdauer: 11 x montags
Gebühr: 55,00 €
Kursort: Gymnastikraum, Schule Öflingen

Wirbelsäulengymnastik
(Kurs-Nr.: 232-300402)
Dozent/in: Beate Frommherz
Beginn/Ende: Montag, 18.09.23 – Montag, 04.12.23
Uhrzeit: 20:00 – 21:00 Uhr
Kursdauer: 11 x montags
Gebühr: 55,00 €
Kursort: Gymnastikraum, Schule Öflingen

Wirbelsäulengymnastik
(Kurs-Nr.: 232-300403)
Dozent/in: Beate Frommherz
Beginn/Ende: Dienstag, 19.09.23 – Dienstag, 12.12.23
Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr
Kursdauer, 11 x dienstags
Gebühr: 55,00 €
Kursort: Kraftraum, Seebodenhalle

Callanetics
(Kurs-Nr.: 232-300404)
Dozent/in: Ursula Kramer
Beginn/Ende: Dienstag, 19.09.23 – Dienstag, 19.12.23
Uhrzeit: 19:45 – 20:45 Uhr
Kursdauer: 12 x dienstags
Gebühr: 64,00 €
Kursort: Galerie, Altes Schloss

Callanetics
(Kurs-Nr.: 232-300405)
Dozent/in: Ursula Kramer
Beginn/Ende: Freitag, 22.09.23 – Freitag, 15.12.23
Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr
Kursdauer: 12 x freitags
Gebühr: 64,00 €
Kursort: Galerie, Altes Schloss

Callanetics
(Kurs-Nr.: 232-300406)
Dozent/in: Ursula Kramer
Beginn/Ende: Freitag, 22.09.23 – Freitag, 15.12.23
Uhrzeit: 20:00 – 21:00 Uhr
Kursdauer: 12 x freitags
Gebühr: 64,00 €
Kursort: Galerie, Altes Schloss

NEU: Kindertanz I
(Kurs-Nr.: 232-300407)
Dozent/in: Iris Jäger-Foster
Beginn/Ende: Montag, 18.09.23 – Montag, 15.01.24
Uhrzeit: 15:45 – 16:30 Uhr
Kursdauer: 16 x montags
Gebühr: 112,00 €
Kursort: Bewegungsraum, Familienzentrum, Georg-Kerner-Str. 12

NEU: Kindertanz / Ballett für Kinder
(Kurs-Nr.: 232-300408)
Dozent/in: Iris Jäger-Foster
Beginn/Ende: Montag, 18.09.23 – Montag, 15.01.24
Uhrzeit: 16:40 – 17:40 Uhr
Kursdauer: 16 x montags
Gebühr: 149,00 €
Kursort: Bewegungsraum, Familienzentrum, Georg-Kerner-Str. 12

NEU: Ballett I
(Kurs-Nr.: 232-300409)
Dozent/in: Iris Jäger-Foster
Beginn/Ende: Montag, 18.09.23 – Montag, 15.01.24
Uhrzeit: 17:50 – 18:50 Uhr
Kursdauer: 16 x montags
Gebühr: 149,00 €
Kursort: Bewegungsraum, Familienzentrum, Georg-Kerner-Str. 12

NEU: Rock the Billy – Tanzfitness
(Kurs-Nr.: 232-300410)
Dozent/in: Iris Jäger-Foster
Beginn/Ende: Dienstag, 19.09.23 – Dienstag, 23.01.24
Uhrzeit: 18:45 – 19:45 Uhr
Kursdauer: 16 x dienstags
Gebühr: 149,00 €
Kursort: Bewegungsraum, Familienzentrum, Georg-Kerner-Str. 12

NEU: Modern Jazzdance für Erwachsene
(Kurs-Nr.: 232-300411)
Dozent/in: Iris Jäger-Foster
Beginn/Ende: Dienstag, 19.09.23 – Dienstag, 23.01.24
Uhrzeit: 20:00 – 21:15 Uhr
Kursdauer: 16 x dienstags
Gebühr: 187,00 €
Kursort: Bewegungsraum, Familienzentrum, Georg-Kerner-Str. 12

NEU: Ballett für Fortgeschrittene Erwachsene und Jugendliche (Kurs-Nr.: 232-300412)
Dozent/in: Iris Jäger-Foster
Beginn/Ende: Mittwoch, 20.09.23 – Mittwoch, 17.01.24
Uhrzeit: 18:45 – 20:00 Uhr
Kursdauer: 17 x mittwochs
Gebühr: 198,00 €
Kursort: Bewegungsraum, Familienzentrum, Georg-Kerner-Str. 12

NEU: Jazzdance für Erwachsene
(Kurs-Nr.: 232-300413)
Dozent/in: Iris Jäger-Foster
Beginn/Ende: Mittwoch, 20.09.23 – Mittwoch, 17.01.24
Uhrzeit: 20:15 – 21:30 Uhr
Kursdauer: 17 x mittwochs
Gebühr: 198,00 €
Kursort: Bewegungsraum, Familienzentrum, Georg-Kerner-Str. 12

NEU: Kindertanz/Ballett
(Kurs-Nr.: 232-300414)
Dozent/in: Iris Jäger-Foster
Beginn/Ende: Mittwoch, 20.09.23 – Mittwoch, 10.01.24
Uhrzeit: 17:30 – 18:30 Uhr
Kursdauer: 16 x mittwoch
Gebühr: 149,00 €
Kursort: Bewegungsraum, Familienzentrum, Georg-Kerner-Str. 12

Salsa Tanzkurs (Paartanz), Grundkurs – Level 1
(Kurs-Nr.: 232-300415)
Dozent/in: Wolfgang Schäfer
Beginn/Ende: Donnerstag, 12.10.23 – Donnerstag, 14.12.23
Uhrzeit: 21:10 – 21:55 Uhr
Kursdauer: 10 x donnerstags
Gebühr: 50,00 €
Kursort: Bewegungsraum, Kiga Seeboden, Breslauer Str. 1

Salsa Tanzkurs (Paartanz) für Fortgeschrittene
(Kurs-Nr.: 232-300416)
Dozent/in: Wolfgang Schäfer
Beginn/Ende: Donnerstag, 12.10.23 – Donnerstag, 14.12.23
Uhrzeit: 20:15 – 21:00 Uhr
Kursdauer: 10 x donnerstags
Gebühr: 50,00 €
Kursort: Bewegungsraum, Kiga Seeboden, Breslauer Str. 1

NEU: Workshop: Latin-Dance
(Kurs-Nr.: 232-300417)
Dozent/in: Mariola Lau
Beginn/Ende: Freitag, 17.11.23
Uhrzeit: 15:00 – 16:30 Uhr
Kursdauer: 1 x freitags
Gebühr: 13,00 €
Kursort: Bewegungsraum, Kiga Seeboden, Breslauer Str. 1

PAMF – Power Aerobic Meets Functional!
(Kurs-Nr.: 232-300418)
Dozent/in: Anne Matt
Beginn/Ende: Samstag, 07.10.23 – Samstag, 09.12.23
Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr
Kursdauer: 10 x samstags
Gebühr: 54,00 €
Kursort: Bewegungsraum, Familienzentrum, Georg-Kerner-Str. 12

Hybrid-Kurs: Mit Kundalini Yoga in den Feierabend
(Kurs-Nr.: 232-301400/232-301401)
Dozent/in: Bianca Beck
Beginn/Ende: Montag, 18.09.23 – Montag, 27.11.23
Uhrzeit: 18:30 – 19:30 Uhr
Kursdauer: 10 x montags
Gebühr: 78,00 €
Kursort: Kosmetikpraxis Bianca Beck, Kreuzmattstraße 3f, Wehr oder über Zoom

Hybrid-Kurs: Mit Kundalini Yoga in den Feierabend
(Kurs-Nr.: 232-301402/232-301403)
Dozent/in: Bianca Beck
Beginn/Ende: Montag, 08.01.24 – Montag, 12.02.24
Uhrzeit: 18:30 – 19:30 Uhr
Kursdauer: 6 x montags
Gebühr: 49,00 €
Kursort: Kosmetikpraxis Bianca Beck, Kreuzmattstraße 3f, Wehr oder über Zoom

Yoga 60 plus (Kurs-Nr.: 232-301404)
Dozent/in: Edith Obersteiner
Beginn/Ende: Montag, 18.09.23 – Montag, 11.12.23
Uhrzeit: 09:00 – 10:30 Uhr
Kursdauer: 10 x montags
Gebühr: 80,00 €
Kursort: Galerie, Altes Schloss

Yoga für den Rücken
(Kurs-Nr.: 232-301405)
Dozent/in: Edith Obersteiner
Beginn/Ende: Dienstag, 19.09.23 – Dienstag, 12.12.23
Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr
Kursdauer: 10 x dienstags
Gebühr: 80,00 €
Kursort: Galerie, Altes Schloss

Hatha – Yoga und Stille
(Kurs-Nr.: 232-301406)
Dozent/in: Gabi Andlauer
Beginn/Ende: Montag, 25.09.23 – Montag, 11.12.23
Uhrzeit: 19:30 – 20:00 Uhr
Kursdauer: 6 x dienstags
Gebühr: 48,00 €
Kursort: Galerie, Altes Schloss

NEU: Lach-Yoga
(Kurs-Nr.: 232-301407)
Dozent/in: Angelika Schmitt-Alokpa
Beginn/Ende: Freitag, 22.09.23 – Freitag, 27.10.23
Uhrzeit: 17:45 – 18:45 Uhr
Kursdauer: 6 x freitags
Gebühr: 32,00 €
Kursort: Bewegungsraum, Kiga Seeboden, Breslauer Str. 1

Informationsabend: Kein Teil von mir ist schlecht – Das innere Team erleben und verstehen
(Kurs-Nr.: 232-301408)
Dozent/in: Ulrike Wehrstein
Beginn/Ende: Montag, 25.09.23
Uhrzeit: 19:00 – 20:30 Uhr
Kursdauer: 1 x montags
Gebühr frei
Kursort: Museum der Stadt Wehr

Kein Teil von mir ist schlecht – Das innere Team erleben und verstehen (Kurs-Nr.: 232-301409)
Dozent/in: Ulrike Wehrstein
Beginn/Ende: Montag, 09.10.23 – Montag, 30.10.23
Uhrzeit: 19:00 – 20:30 Uhr
Kursdauer: 4 x montags
Gebühr: 48,00 €
Kursort: Museum der Stadt Wehr

Meditationskurs
(Kurs-Nr.: 232-301410)
Dozent/in: Annette Lämmle
Beginn/Ende: Montag, 18.09.23 – Montag, 16.10.23
Uhrzeit: 19:00 – 20:30 Uhr
Kursdauer: 5 x montags
Gebühr: 41,00 €
Kursort: Bewegungsraum, Familienzentrum, Georg-Kerner-Str. 12

Workshop: Einstieg in die Meditation
(Kurs-Nr.: 232-301411)
Dozent/in: Nadine Kiefer
Beginn/Ende: Samstag, 23.09.23
Uhrzeit: 14:00 – 17:00 Uhr
Kursdauer: 1 x samstags
Gebühr: 20,00 €
Kursort: Bewegungsraum, Familienzentrum, Georg-Kerner-Str. 12

Entspannung mit Yin Yoga
(Kurs-Nr.: 232-301412)
Dozent/in: Nadine Kiefer
Beginn/Ende: Samstag, 21.10.23
Uhrzeit: 15:00 – 17:00 Uhr
Kursdauer: 1 x samstags
Gebühr: 10,00 €
Kursort: Bewegungsraum, Familienzentrum, Georg-Kerner-Str. 12

Kraft der Natur – Dein Aroma-Date mit ätherischen Ölen
(Kurs-Nr.: 232-304400)
Dozent/in: Tatjana Wenk
Beginn/Ende: Donnerstag, 21.09.23
Uhrzeit: 19:30 – 21:30 Uhr
Kursdauer: 1 x donnerstags
Gebühr: 12,00 €
Kursort: Museum der Stadt Wehr

Kraft der Natur – Dein Aroma-Date mit ätherischen Ölen
(Kurs-Nr.: 232-304401)
Dozent/in: Tatjana Wenk
Beginn/Ende: Donnerstag, 12.10.23
Uhrzeit: 19:30 – 21:30 Uhr
Kursdauer: 1 x donnerstags
Gebühr: 12,00 €
Kursort: Museum der Stadt Wehr

SUP-YOGA im Hallenbad
(Kurs-Nr.: 232-302400)
Dozent/in: Dunja Trunzer
Beginn/Ende: Sonntag, 14.01.24
Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr
Kursdauer: 5 x sonntags
Gebühr: 53,00 €
Kursort: Hallenbad Wehr

Babyschwimmen (6 – ca. 18 Monate) I
(Kurs-Nr.: 232-302401)
Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
Beginn/Ende: Freitag, 10.11.23 – Freitag, 15.11.23
Uhrzeit: 12:15 – 13:00 Uhr
Kursdauer: 6 x freitags
Gebühr: 108,00 €
Kursort: Hallenbad Wehr

Babyschwimmen (6 – ca. 18 Monate) II
(Kurs-Nr.: 232-302402)
Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
Beginn/Ende: Freitag, 10.11.23 – Freitag, 15.12.23
Uhrzeit: 13:00 – 13:45 Uhr
Kursdauer: 6 x freitags
Gebühr: 108,00 €
Kursort: Hallenbad Wehr

Babyschwimmen (6 – ca. 18 Monate) III
(Kurs-Nr.: 232-302403)
Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
Beginn/Ende: Freitag, 12.01.24 – Freitag, 16.02.24
Uhrzeit: 12:15 – 13:00 Uhr
Kursdauer: 6 x freitags
Gebühr: 108,00 €
Kursort: Hallenbad Wehr

Babyschwimmen (6 – ca. 18 Monate) IV
(Kurs-Nr.: 232-302404)
Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
Beginn/Ende: Freitag, 12.01.24 – Freitag, 16.02.24
Uhrzeit: 13:00 – 13:45 Uhr
Kursdauer: 6 x freitags
Gebühr: 108,00 €
Kursort: Hallenbad Wehr

Babyschwimmen (6 – ca. 18 Monate) V
(Kurs-Nr.: 232-302405)
Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
Beginn/Ende: Freitag, 23.02.24 – Freitag, 29.03.24
Uhrzeit: 12:15 – 13:00 Uhr
Kursdauer: 6 x freitags
Gebühr: 108,00 €
Kursort: Hallenbad Wehr

Babyschwimmen (6 – ca. 18 Monate) VI
(Kurs-Nr.: 232-302406)
Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
Beginn/Ende: Freitag, 23.02.24 – Freitag, 29.03.24
Uhrzeit: 13:00 – 13:45 Uhr
Kursdauer: 6 x freitags
Gebühr: 108,00 €
Kursort: Hallenbad Wehr

Wassersicherheit für Kinder (2,5 – 4 Jahre) I
(Kurs-Nr.: 232-302407)
Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
Beginn/Ende: Donnerstag, 09.11.23 – Donnerstag, 14.12.23
Uhrzeit: 15:30 – 16:15 Uhr
Kursdauer: 6 x donnerstags
Gebühr: 108,00 €
Kursort: Hallenbad Wehr

Wassersicherheit für Kinder (2,5 – 4 Jahre) II
(Kurs-Nr.: 232-302408)
Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
Beginn/Ende: Donnerstag, 09.11.23 – Donnerstag, 14.12.,23
Uhrzeit: 16:15 – 17:00 Uhr
Kursdauer: 6 x donnerstags
Gebühr: 108,00 €
Kursort: Hallenbad Wehr

Wassersicherheit für Kinder (2,5 – 4 Jahre) III
(Kurs-Nr.: 232-302409)
Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
Beginn/Ende: Donnerstag, 11.01.24 – Donnerstag, 15.02.24
Uhrzeit: 15:30 – 16:15 Uhr
Kursdauer: 6 x donnerstags
Gebühr: 108,00 €
Kursort: Hallenbad Wehr

Wassersicherheit für Kinder (2,5 – 4 Jahre) IV
(Kurs-Nr.: 232-302410)
Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
Beginn/Ende: Donnerstag, 11.01.24 – Donnerstag, 15.02.24
Uhrzeit: 16:15 – 17:00 Uhr
Kursdauer: 6 x donnerstags
Gebühr: 108,00 €
Kursort: Hallenbad Wehr

Wassersicherheit für Kinder (2,5 – 4 Jahre) V
(Kurs-Nr.: 232-302411)
Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
Beginn/Ende: Donnerstag, 22.02.24 – Donnerstag, 28.03.24
Uhrzeit: 15:30 – 16:15 Uhr
Kursdauer: 6 x donnerstags
Gebühr: 108,00 €
Kursort: Hallenbad Wehr

Wassersicherheit für Kinder (2,5 – 4 Jahre) VI
(Kurs-Nr.: 222-302412)
Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
Beginn/Ende: Donnerstag, 22.02.24 – Donnerstag, 28.03.24
Uhrzeit: 16:15 – 17:00 Uhr
Kursdauer: 6 x donnerstags
Gebühr: 108,00 €
Kursort: Hallenbad Wehr

Kinderschwimmkurs für Anfänger (ab 5 Jahren) I
(Kurs-Nr.: 232-302413)
Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
Beginn/Ende: Montag, 06.11.23 – Mittwoch, 06.12.23
Uhrzeit: 14:00 – 14:45 Uhr
Kursdauer: 10 x montags/mittwochs
Gebühr: 205,00 €
Kursort: Hallenbad Wehr

Kinderschwimmkurs für Anfänger (ab 5 Jahren) II
(Kurs-Nr.: 232-302414)
Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
Beginn/Ende: Montag, 06.11.23 – Mittwoch, 06.12.23
Uhrzeit: 14:45 – 15:30 Uhr
Kursdauer: 10 x montags/mittwochs
Gebühr: 205,00 €
Kursort: Hallenbad Wehr

Kinderschwimmkurs für Anfänger (ab 5 Jahren) III
(Kurs-Nr.: 232-302415)
Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
Beginn/Ende: Montag, 08.01.24 – Mittwoch, 07.02.24
Uhrzeit: 14:00 – 14:45 Uhr
Kursdauer: 10 x montags/mittwochs
Gebühr: 205,00 €
Kursort: Hallenbad Wehr

Kinderschwimmkurs für Anfänger (ab 5 Jahren) IV
(Kurs-Nr.: 232-302416)
Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
Beginn/Ende: Montag, 08.01.24 – Mittwoch, 07.02.24
Uhrzeit: 14:45 – 15:30 Uhr
Kursdauer: 10 x montags/mittwochs
Gebühr: 205,00 €
Kursort: Hallenbad Wehr

Kinderschwimmkurs für Anfänger (ab 5 Jahren) V
(Kurs-Nr.: 232-302417)
Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
Beginn/Ende: Montag, 19.02.24 – Mittwoch, 20.03.24
Uhrzeit: 14:00 – 14:45 Uhr
Kursdauer: 10 x montags/mittwochs
Gebühr: 205,00 €
Kursort: Hallenbad Wehr

Kinderschwimmkurs für Anfänger (ab 5 Jahren) VI
(Kurs-Nr.: 232-302418)
Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
Beginn/Ende: Montag, 19.02.24 – Mittwoch, 20.03.24
Uhrzeit: 14:45 – 15:30 Uhr
Kursdauer: 10 x montags/mittwochs
Gebühr: 205,00 €
Kursort: Hallenbad Wehr

AQUA-CYCLING I
(Kurs-Nr.: 232-302419)
Dozent/in: Susanne Dede
Beginn/Ende: Montag, 06.11.23 – Montag, 22.01.24
Uhrzeit: 18:00 – 18:45 Uhr
Kursdauer: 9 x montags
Gebühr: 120,00 €
Kursort: Hallenbad Wehr

AQUA-CYCLING II (Kurs-Nr.: 232-302420)
Dozent/in: Susanne Dede
Beginn/Ende: Montag, 06.11.23 – Montag, 22.01.24
Uhrzeit: 19:00 – 19:45 Uhr
Kursdauer: 9 x montags
Gebühr: 120,00 €
Kursort: Hallenbad Wehr

AQUA-CYCLING IV (Kurs-Nr.: 232-302422)
Dozent/in: Susanne Dede
Beginn/Ende: Montag, 29.01.24 – Montag, 25.03.24
Uhrzeit: 18:00 – 18:45 Uhr
Kursdauer: 8 x montags
Gebühr: 105,00 €
Kursort: Hallenbad Wehr

AQUA-CYCLING V (Kurs-Nr.: 232-302423)
Dozent/in: Susanne Dede
Beginn/Ende: Montag, 29.01.24 – Montag, 25.03.24
Uhrzeit: 19:00 – 19:45 Uhr
Kursdauer: 8 x montags
Gebühr: 105,00 €
Kursort: Hallenbad Wehr

Aquafit für Pfundige (Kurs-Nr.: 232-302425)
Dozent/in: Susanne Dede
Beginn/Ende: Montag, 06.11.23 – Montag, 22.01.24
Uhrzeit: 16:00 – 16:45 Uhr
Kursdauer: 9 x montags
Gebühr: 108,00 €
Kursort: Hallenbad Wehr

Aquafit für Pfundige II (Kurs-Nr.: 232-302426)
Dozent/in: Susanne Dede, Bgeinn/Ende: Montag, 29.01.24 – Montag, 25.03.24
Uhrzeit: 16:00 – 16:45 Uhr
Kursdauer: 8 x montags
Gebühr: 96,00 €
Kursort: Hallenbad Wehr

AQUA-JOGGING TIEFWASSER (Kurs-Nr.: 232-302427)
Dozent/in: Susanne Dede
Beginn/Ende: Montag, 06.11.23 – Montag, 22.01.24
Uhrzeit: 17:00 – 17:45 Uhr
Kursdauer: 9 x montags
Gebühr: 108,00 €
Kursort: Hallenbad Wehr

AQUA-JOGGING TIEFWASSER II (Kurs-Nr.: 232-302428)
Dozent/in: Susanne Dede
Beginn/Ende: Donnerstag, 09.11.23 – Donnerstag, 25.01.24
Uhrzeit: 17:00 – 17:45 Uhr
Kursdauer: 9 x donnerstags
Gebühr: 108,00 €
Kursort: Hallenbad Wehr

AQUA-JOGGING TIEFWASSER III
(Kurs-Nr.: 232-302429)
Dozent/in: Susanne Dede
Beginn/Ende: Montag, 29.01.24 – Montag, 25.03.24
Uhrzeit: 17:00 – 17:45 Uhr
Kursdauer: 8 x montags
Gebühr: 96,00 €
Kursort: Hallenbad Wehr

AQUA-JOGGING TIEFWASSER IV
(Kurs-Nr.: 232-302430)
Dozent/in: Susanne Dede
Beginn/Ende: Donnerstag, 01.02.24 – Donnerstag, 28.03.24
Uhrzeit: 17:00 – 17:45 Uhr
Kursdauer: 8 x donnerstags
Gebühr: 96,00 €
Kursort: Hallenbad Wehr

AQUA-FIT 65+
(Kurs-Nr.: 232-302431)
Dozent/in: Susanne Dede
Beginn/Ende: Freitag, 10.11.23 – Freitag, 26.01.24
Uhrzeit: 11:00 – 11:45 Uhr
Kursdauer: 9 x freitags
Gebühr: 94,00 €
Kursort: Hallenbad Wehr

AQUA-FIT 65+
(Kurs-Nr.: 232-302432)
Dozent/in: Susanne Dede
Beginn/Ende: Freitag, 02.02.24 – Freitag, 29.03.24
Uhrzeit: 11:00 – 11:45 Uhr
Kursdauer: 8 x freitags
Gebühr: 84,00 €
Kursort: Hallenbad Wehr

Arabisch-Syrische Küche – Die beste Küche im Vorderen Orient (Kurs-Nr.: 232-307500)
Dozent/in: Bashira Maai
Beginn/Ende: Freitag, 15.09.23
Uhrzeit: 18:00 – 21:00 Uhr
Kursdauer: 1 x freitags
Gebühr: 30,00 €
Kursort: Lehrküche, Realschule Wehr, Neubau

Arabisch-Syrische Küche – Die beste Küche im Vorderen Orient (Kurs-Nr.: 232-307501)
Dozent/in: Bashira Maai
Beginn/Ende: Freitag, 13.10.23
Uhrzeit: 18:00 – 21:00 Uhr
Kursdauer: 1 x freitags
Gebühr: 30,00 €
Kursort: Lehrküche, Realschule Wehr, Neubau

Arabisch-Syrische Küche – Die beste Küche im Vorderen Orient (Kurs-Nr.: 232-307502)
Dozent/in: Bashira Maai
Beginn/Ende: Samstag, 04.11.23
Uhrzeit: 10:00 – 13:00 Uhr
Kursdauer: 1 x samstags
Gebühr: 30,00 €
Kursort: Lehrküche, Realschule Wehr, Neubau

Arabisch-Syrische Küche – Die beste Küche im Vorderen Orient (Kurs-Nr.: 232-307503)
Dozent/in: Bashira Maai
Beginn/Ende: Samstag, 02.12.23
Uhrzeit: 10:00 – 13:00 Uhr
Kursdauer: 1 x samstags
Gebühr: 30,00 €
Kursort: Lehrküche, Realschule Wehr, Neubau

NEU: Afrikanische Küche mit fairen Produkten (Kurs-Nr.: 232-307504)
Dozent/in: Chiyosha Mwimbi Löw
Beginn/Ende: Samstag, 23.09.23
Uhrzeit: 10:00 – 13:00 Uhr
Kursdauer: 1 x samstag
Gebühr: 30,00 €
Kursort: Lehrküche, Realschule Wehr, Neubau

NEU: „Männer an den Herd“ – die badisch deftige Küche (Kurs-Nr.: 232-307505)
Dozent/in: Jochen Steinmann
Beginn/Ende: Freitag, 06.10.23
Uhrzeit: 19:00 – 23:00 Uhr
Kursdauer: 1 x freitags
Gebühr: 40,00 €
Kursort: Lehrküche, Realschule Wehr, Neubau

NEU: „Männer an den Herd“ – Weihnachtsmenü (Kurs-Nr.: 232-307506)
Dozent/in: Jochen Steinmann
Beginn/Ende: Freitag, 15.12.23
Uhrzeit: 19:00 – 23:00 Uhr
Kursdauer: 1 x freitags
Gebühr: 40,00 €
Kursort: Lehrküche, Realschule Wehr, Neubau

Whisky-Reise um die Welt (Einsteigerseminar) (Kurs-Nr.: 232-307508)
Dozent/in: Danny Stoll
Beginn/Ende: Freitag, 10.11.23
Uhrzeit: 19:00 – 22:00 Uhr
Kursdauer: 1 x freitags
Gebühr: 50,00 €
Kursort: Bürgersaal, Altes Schloss

Whisky in bester Verfassung: Verschiedene Fassreifungen unter der Lupe (Fortgeschrittenen-Seminar)
(Kurs-Nr.: 232-307509)
Dozent/in: Danny Stoll
Beginn/Ende: Freitag, 02.02.24
Uhrzeit: 19:00 – 22:00 Uhr
Kursdauer: 1 x freitags
Gebühr: 60,00 €
Kursort: Bürgersaal, Altes Schloss

NEU: Online: Chinesisch für Anfänger*innen A1.1
(Kurs-Nr.: 232-402500)
Dozent/in: Liping Li
Beginn/Ende: Dienstag, 10.10.23 – Dienstag, 02.01.24
Uhrzeit: 18:30 – 20:00 Uhr
Kursdauer: 12 x dienstags
Gebühr: 120,00 €
Kursort: Online über die vhs.cloud

English for advanced Beginners (A1-A2)
(Kurs-Nr.: 232-406500)
Dozent/in: Fred Parks
Beginn/Ende: Montag, 18.09.23 – Montag, 04.12.23
Uhrzeit: 18:00 – 19:00 Uhr, 12 x montags
Gebühr: 64,00 €
Kursort: Seminarraum, Hintereingang Stadthalle

Easy English (B1)
(Kurs-Nr.: 232-406501)
Dozent/in: Fred Parks
Beginn/Ende: Montag, 18.09.23 – Montag, 04.12.23
Uhrzeit: 19:15 – 20:30 Uhr
Kursdauer: 12 x montags
Gebühr: 64,00 €
Kursort: Seminarraum, Hintereingang Stadthalle

NEU: Französisch für Anfänger*innen am Vormittag (A1)
(Kurs-Nr.: 232-408500)
Dozent/in: Maria Betke
Beginn/Ende: Donnerstag, 21.09.23 – Donnerstag, 14.12.23
Uhrzeit: 10:00 – 11:30 Uhr
Kursdauer: 12 x donnerstags
Gebühr: 96,00 €
Kursort: Museum der Stadt Wehr

NEU: Französisch für Anfänger*innen am Abend (A1)
(Kurs-Nr.: 232-408501)
Dozent/in: Maria Betke
Beginn/Ende: Donnerstag, 21.09.23 – Donnerstag, 14.12.23
Uhrzeit: 18:30 – 20:00 Uhr
Kursdauer: 12 x donnerstags
Gebühr: 96,00 €
Kursort: Museum der Stadt Wehr

Rispassando l´Italiano (A1)
(Kurs-Nr.: 232-409500)
Dozent/in: Samantha Bibbo
Beginn/Ende: Donnerstag, 21.09.23 – Donnerstag, 14.12.23
Uhrzeit: 19:00 – 20:30 Uhr
Kursdauer: 12 x donnerstags
Gebühr: 96,00 €
Kursort: Seminarraum, Hintereingang Stadthalle

Italienisch Conversando (A2)
(Kurs-Nr.: 232-409501)
Dozent/in: Debora Keser
Beginn/Ende: Dienstag, 19.09.23 – Dienstag, 19.12.23
Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr
Kursdauer: 12 x dienstags
Gebühr: 96,00 €
Kursort: Museum der Stadt Wehr

Spanisch für Fortgeschrittene (B1)
(Kurs-Nr.: 232-422500)
Dozent/in: Clara Garabato González-Hilpert
Beginn/Ende: Mittwoch, 20.09.23 – Mittwoch, 03.01.24
Uhrzeit: 19:30 – 21:00 Uhr
Kursdauer: 15 x mittwochs
Gebühr: 120,00 €
Kursort: Seminarraum, Hintereingang Stadthalle

Spanisch Conversación C1
(Kurs-Nr.: 232-422501)
Dozent/in: Clara Garabato González-Hilpert
Beginn/Ende: Mittwoch, 20.09.23 – Mittwoch, 03.01.24
Uhrzeit: 10:00 – 11:30 Uhr
Kursdauer: 15 x mittwochs
Gebühr: 120,00 €
Kursort: Museum der Stadt Wehr

Spanisch für Auffrischer & Fortgeschrittene II (B1)
(Kurs-Nr.: 232-422502)
Dozent/in: Monika Hudec-Plasencia
Beginn/Ende: Dienstag, 19.09.23 – Dienstag, 16.01.24
Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr
Kursdauer: 15 x dienstags
Gebühr: 120,00 €
Kursort: Seminarraum, Hintereingang Stadthalle Wehr

NEU: Computerkurs für echte Anfänger*innen
(Kurs-Nr.: 232-501500)
Dozent/in: Michael Fritz
Beginn/Ende: Donnerstag, 16.11.23 – Donnerstag, 30.11.23
Uhrzeit: 09:00 – 12:00 Uhr
Kursdauer: 3 x donnerstags
Gebühr: 143,00 €
Kursort: Museum der Stadt Wehr

NEU: Smartphonekurs: Grundlegende Funktionen eines Smartphones (Kurs-Nr.: 232-501501)
Dozent/in: Michael Fritz
Beginn/Ende: Donnerstag, 12.10.23 – Donnerstag, 19.10.23
Uhrzeit: 15:00 – 17:00 Uhr
Kursdauer: 2 x donnerstags
Gebühr: 42,00 €
Kursort: Bewegungsraum, Familienzentrum, Georg-Kerner-Str. 12

NEU: Smartphonekurs: Grundlegende Funktionen eines Smartphones (Kurs-Nr.: 232-501502)
Dozent/in: Michael Fritz
Beginn/Ende: Donnerstag, 18.01.24 – Donnerstag, 25.01.24
Uhrzeit: 15:00 – 17:00 Uhr
Kursdauer: 2 x donnerstags
Gebühr: 42,00 €
Kursort: Bewegungsraum, Familienzentrum, Georg-Kerner-Str. 12

NEU: Smartphonekurs: Smartphone und Apps (Kurs-Nr.: 232-501503)
Dozent/in: Michael Fritz
Beginn/Ende: Donnerstag, 23.11.23 – Donnerstag, 30.11.23
Uhrzeit: 15:00 – 17:00 Uhr
Kursdauer: 2 x donnerstags
Gebühr: 42,00 €
Kursort: Bewegungsraum, Familienzentrum, Georg-Kerner-Str. 12

NEU: Smartphonekurs: Smartphone und Apps (Kurs-Nr.: 232-501504)
Dozent/in: Michael Fritz
Beginn/Ende: Donnerstag, 29.02.24 – Donnerstag, 07.03.24
Uhrzeit: 15:00 – 17:00 Uhr
Kursdauer: 2 x donnerstags
Gebühr: 42,00 €
Kursort: Bewegungsraum, Familienzentrum, Georg-Kerner-Str. 12

NEU: Smartphonekurs: Einführung in die Welt der Smartphones (Kamera, Einstellungen) (Kurs-Nr.: 232-501505)
Dozent/in: Michael Fritz
Beginn/Ende: Freitag, 10.11.23 – Freitag, 17.11.23
Uhrzeit: 15:00 – 17:00 Uhr
Kursdauer: 2 x freitags
Gebühr: 42,00 €
Kursort: Bewegungsraum, Familienzentrum, Georg-Kerner-Str. 12

NEU: Smartphonekurs: Erweiterte Funktionalitäten von Smartphones (Internet, WhatsApp, Verbindungen, Einstellungen) (Kurs-Nr.: 232-501506)
Dozent/in: Michael Fritz
Beginn/Ende: Freitag, 01.12.23 – Freitag, 08.12.23
Uhrzeit: 15:00 – 17:00 Uhr
Kursdauer: 2 x freitags
Gebühr: 42,00 €
Kursort: Bewegungsraum, Familienzentrum, Georg-Kerner-Str. 12

WUTÖSCHINGEN
Volkshochschule Wutöschingen und Außenstelle Stühlingen

Leitung: Annette Loll
Kirchstraße 5
79793 Wutöschingen
Tel.: 07746 / 852 11
Fax: 07746 / 852 50
Mail: aloll@wutoeschingen.de
www.wutoeschingen.de

„Lernen mit unserer Volkshochschule“ - Unser Ziel ist es ein breitgefächertes, qualitätsvolles, sowie kostengünstiges Weiterbildungsangebot bereitzuhalten. Unter diesen Aspekten haben wir ein Bildungsangebot erarbeitet, das insbesondere die sprachliche, kreative, berufs- und gesundheitsorientierte Weiterbildung ermöglichen soll.

Das aktuelle Programm umfasst den Zeitraum September 2023 bis Juni 2024.

Weitere Informationen zu unserem aktuellen Kursangebot finden Sie in unserem Amtsblatt und sind bei unserer Geschäftsstelle zu erfragen. Anmeldungen sind auch über die Homepage der VHS Wutöschingen möglich.

Gestalten

2/2301 Malen mit Acryl – feste Malgruppe
Das Malen mit Acryl soll nicht nur die Maltechnik, sondern insbesondere auch individuelle gestalterische Prozesse fördern und die schöpferische Phantasie der Kursteilnehmer anregen. Teilnahme nur auf Anfrage, 7 Abende, Alemannenschule Wutöschingen, Leiter: Stefano Barbera, Gebühr: 65.00 €

Junge VHS - Gestalten

2/2302 Kreativwerkstatt
Wenn ihr neugierig seid, gerne mit verschiedenen Farben experimentiert, dann seid ihr in der Kreativwerkstatt genau richtig. Mit spannenden Techniken und unterschiedlichen Materialien gestalten wir Leinwände, deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Die Kreativwerkstatt ist für Kinder ab 6 Jahren geeignet. Termin: Donnerstag, 02. November 2023, 14.30 – 17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Alemannenschule Wutöschingen, Leiterin: Martine Henninger, Gebühr: 10.00 € incl. Materialkosten

2/2347 Tanzen für Kinder und Jugendliche
In Kooperation mit der Tanzschule Vitali Tibelius bietet die Tanzschule Tanzen für Kinder ab 3 Jahren mit Latein- und Europäischem Programm sowie Volks-, modernen und klassischen Tänzen an. Beginn: Freitag, 15. September 2023, Kinder ab 3 Jahren 15.30 – 16.30 Uhr, Kinder ab 6 Jahren 16.30 – 17.30 Uhr,

Kinder ab 8 Jahren 17.30 – 18.30 Uhr, 18.30 – 19.30 Uhr Partnertanz Kinder, ganzjährig (außer Schulferien), ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Viktoria Tibelius, Gebühr: 25.00 €/Monat, Geschwister 12.50 €/Monat

Politik-Gesellschaft-Umwelt

2/2303 Smartphones
Tipps für den Einstieg (auch für Senioren geeignet) – Zwischenzeitlich gehört es im Alltag dazu. Das Smartphone. Als herkömmliches Verständigungsmedium oder mittlerweile auch Allzweckwaffe ist es aus dem Besitz jedes Einzelnen bzw. der Meisten nicht mehr weg zu denken. Leider kommt es aber vor, dass die Technik unseren Fähigkeiten einen oder sogar zwei Schritte voraus ist und wir uns erst einmal mit den neuen Funktionen und Techniken auseinandersetzen müssen. Das bringt manchmal eine echte Herausforderung mit sich. Von der Einrichtung bis zur ersten „WhatsApp"-Nachricht soll in diesem Kurs thematisiert werden:
- Einrichtung iOS (iPhone), Android (Samsung, etc.) Grundeinstellungen
- Erklärung Mobile Daten, W-LAN
- Erklärung Benutzerkonten (Mail, WhatsApp)
- Einführung App-Downloads
- Einführung Sicherheit im Netz
- Erklärung Medien auf das Smartphone, von dem Smartphone

Termine: Montag, 09. Oktober, 16.00 – 18.15 Uhr, Dienstag, 10. und Donnerstag, 11. Oktober, 17.00 – 19.15 Uhr, 3 Termine, Sitzungssaal Rathaus Wutöschingen, Leiter: Dominik Kibelkstis, Gebühr: 45.00 € incl. Kursunterlagen

2/2304 Humor als Kompetenz und Lebenselixier für einen leichteren Alltag
Wollen Sie in Zukunft dem Alltag, mit seinen kleinen und großen Krisen, leichter und humorvoller begegnen? Denn gerade in stressigen und hektischen Zeiten geht uns die Leichtigkeit und das Lachen verloren. Darum lade ich sie ein, ihre Lachmuskeln und die Humorfähigkeit zu trainieren. Der Kurs beinhaltet einen kurzen theoretischen Teil. Was bedeutet Lachen für die Gesundheit und für die Organe im Körper? Warum ist es gesund zu lachen? Einfache Übungen, wie man den Humor hervorlocken und leichter durch den Alltag gehen kann. Es benötigt keine spezielle Kenntnis, denn jeder hat seinen eigenen Humor stets dabei. Es gilt ihn zu entdecken und freizulassen. Denn ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag (Charlie Chaplin). Auch „Wiederholungstäter" sind herzlich willkommen. Die Kurse sind immer wieder anders, jedoch immer humorvoll. Beginn: Mittwoch, 11. Oktober 2023, 19.00 – 20.30 Uhr, 3 Abende, ehem. Rathaus Schwerzen, Leiterin: Andrea Bendel (Humor Master, Humorberaterin), Gebühr: 35.00 €

2/2305 Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung „Lerne NEIN zu sagen“
In meinem Kurs zeige ich dir, wie du als Konflikt-Vermeider lernst, zu anderen wertschätzend „nein“ zu sagen – ohne es immer allen recht machen zu wollen. Der Kurs besteht aus vier Modulen.
Modul 1: Du lernst deine eigenen Bedürfnisse kennen und sie zu identifizieren. Denn nur wenn dir diese bewusst sind, kannst du danach handeln und die beste Möglichkeit für dich finden, sie dir zu erfüllen.
Modul 2: Du findest heraus, welche negativen Glaubenssätze dich daran hindern, diene eigenen Bedürfnisse zu erfüllen und lernst sie aufzulösen.
Modul 3: Du lernst, welche Grenzen du setzten kannst, um deine eigenen Bedürfnisse zu schützen und wie du diese Grenzen anderen achtsam Kommunizierst.
Modul 4: Du entdeckst, welche Denk- und Verhaltensmuster dich noch daran hindern, Grenzen zu setzen und löst diese auf – damit du selbstbewusst, von innen heraus und somit überzeugend „nein“ sagen kannst.
Die vier Module sind aufeinander aufgebaut und die Inhalte werden auf die TeilnehmerInnen abgestimmt. Damit du für dich den besten Nutzen aus dem Kurs ziehen kannst, plane bitte zusätzlich zum Kurs täglich 5-15 Minuten für Praxisaufgaben ein. Beginn: Mittwoch, 08. November 2023, 19.00 – 20.30 Uhr, 4 Abende, ehem. Rathaus Schwerzen, Leiterin: Ramona Ehrmann (Systemischer Coach, Hypnose Coach, Mediatorin), Gebühr: 50.00 €

2/2306 Presse- und Öffentlichkeitsarbeit für Vereine
Öffentlichkeitsarbeit und der Kontakt zur Presse sind in der multimedialen Welt auch für Vereine längst unverzichtbar geworden. Auf den ersten Blick scheint es zwischen diesen Bereichen keine Unterschiede zu geben. Doch es gibt sie. Bei diesem Kurs mit dem ehemaligen Zeitungsredakteur und Autoren Gerald Edinger lernen Sie nicht nur die Unterschiede der beiden Bereiche kennen, Sie erfahren auch, worauf es in beiden Bereichen ankommt. Er gibt Tipps, wie man Artikel für die Presse schreibt, Kontakte zur Redaktion knüpft, worauf es bei sozialen Medien ankommt und wie man seine aktuellen und künftigen Mitglieder erreicht. Dazu gibt es Informationen zu Bildrechten und zum Urheberrecht. Termin: Donnerstag, 09. November 2023, 19.30 – 21.30 Uhr, Sitzungssaal Rathaus Wutöschingen, Leiter: Gerald Edinger, Gebühr: 20.00 €

1/2407 Wildblumen für Balkone und Gärten – Workshop
Traumhafte Blütenzauber an Mauervorsprüngen, duftende Kräuterrasen und abwechslungsreiche Blumenpracht in Beeten, Töpfen und Kästen statt Kulturpflanzen, die mal wieder nicht richtig wachsen wollen, ständig gepflegt und gewässert werden müssen. Dieser Kurs richtet sich an alle Pflanzenliebhaber und Gartenfreunde oder solche, die es bald werden wollen. Wer Freude an einem pflegeleichten und nicht kostspieligen Paradies für Mensch und Natur haben möchte, seinen Balkon oder Garten mit heimischen Pflanzen neu anlegen oder umgestalten möchte, erfährt Wissenswertes über richtige Planung, Bepflanzung und Pflege.

Termin: Samstag, 24. Februar 2024, 09.30 – 16.00 Uhr, Rathaus Wutöschingen, Leiterin: Christine Hembach (Naturgarten-Planerin und Referentin für Bildung nachhaltige Entwicklung), Gebühr: bis 9 Teilnehmer 35,- €, ab 10 Teilnehmer 30,- € und 5,- € für das Skript zum Workshop

1/2408 Humor als Kompetenz und Lebenselixier für einen leichteren Alltag
Kursbeschreibung wie Kurs 2/2304, Beginn: Mittwoch, 06. März 2024, 19.00 – 20.30 Uhr, 3 Abende, ehem. Rathaus Schwerzen, Leiterin: Andrea Bendel (Humor Master, Humorberaterin), Gebühr: 35.00 €

1/2409 Frühjahrsschnitt der Gartenpflanzen. Dieser Workshop ist eine Kooperationsveranstaltung des Siedlerbunds Wutöschingen e.V. und der VHS Wutöschingen.
Viele Gartenpflanzen werden im Frühjahr geschnitten. Besonders Gehölze die am frischen Trieb blühen wie Rosen, Sommerflieder, Weinreben oder Kiwi benötigen im Frühjahr einen fachgerechten Rückschnitt. Aber auch weitere Obst- und Ziergehölze können jetzt gut geschnitten werden. Diese Schnittmaßnahmen sind wichtig für die Blüte, den Fruchtertrag und die Gesunderhaltung der Pflanzen. Bei dieser Veranstaltung wird gezeigt, welche Schnittwerkzeuge sich am besten eignen und wann für welche Pflanzen der beste Schnittzeitpunkt ist. Das Seminar beinhaltet vormittags einen theoretischen Teil und am Nachmittag einen praktischen Teil im Garten. Neben vielen Informationen zum Schnitt geht es auch um Pflanzenkrankheiten, Nützlinge und ökologische Gartenbewirtschaftung.
Termin: Samstag, 09. März 2024, 10.00 – 16.30 Uhr (Mittagspause ca. 1,5 h), 1 Tag, Vereinsraum Siedlergemeinschaft Wutöschingen, Leiter: Sven Görlitz (Gartenbautechniker und Gartenberater Verband Wohneigentum), Gebühr: für Mitglieder Siedlerbund 10.00 €, Nichtmitglieder 17.00 €

1/2410 Vortrag: Weltaktionsprogramm Bildung für nachhaltige Entwicklung und unser Lebensalltag
Im November 2014 gaben die Vertreter von 150 Staaten auf der UNESCO-Weltkonferenz in Japan den Startschuss für das Weltaktionsprogramm Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE). Der damals vereinbarte Weltzukunfts-Vertrag „Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung“ beinhaltet insgesamt 17 Themenschwerpunkte mit dem Ziel, dass alle Menschen der Welt in der Zukunft in Würde und Freiheit leben können. Der Vortrag gibt Einblicke in die Details des BNE-Weltaktionsprogramms, lenkt sein Augenmerk auf Best-Practice-Modelle und zeigt auf, wie die genannten Ziele im Lebensalltag umgesetzt werden können.
Termin: Dienstag, 12. März 2024, 19.00 – 21.00 Uhr, Leiterin: Christine Hembach (Naturgarten-Planerin und Referentin für Bildung nachhaltige Entwicklung), Ort wird noch bekannt gegeben, Unkostenbeitrag 5,- €

23/24 Senioren in der Gesellschaft – Erzählzeit-Treffen
Mit diesen Treffen wollen wir Geschichte(n) und Erlebnisse von früher wieder lebendig werden lassen, bevor sie in Vergessenheit geraten. Historische Aufnahmen von Wutöschingen und deren Geschichten dazu, sollen als Anregung dienen um miteinander ins Gespräch zu kommen. Moderation und Begleitung: Stephan Ebner und Beate Süß. Die Termine werden jeweils aktuell im Amtsblatt veröffentlicht.

Sprachen „In der Welt zu Hause“

Bei allen Sprachkursen dient der 1. Kursabend der Orientierung

Für alle Sprachkurse gilt - bei weniger als 9 Personen siehe Staffelung Kursgebühren unter Organisatorisches.

Sprachkurse im Präsenzunterricht

2/2311 Englisch für Fortgeschrittene II (Niveau B1/B2)
In diesem Kurs dreht sich alles um die selbständige Sprachanwendung in typischen Alltagssituationen. Der Kurs eignet sich für Fortgeschrittene, die mit Spaß und Leichtigkeit Englisch lesen, verstehen und vor allem sprechen wollen. Wortschatz, Redewendungen und Grammatik werden im Kontext geübt. Inhalte stehen im Vordergrund, Grammatik rückt in den Hintergrund. Unterrichtssprache ist Englisch. Beginn: Dienstag, 19. September 2023, 19.00 – 20.30 Uhr, 20 Abende, Alemannenschule Wutöschingen, Leiterin: Tanja Kaiser, Gebühr: 115.00 € + ca. 22.80 € Buch (Great B2)

2/2312 Englisch für Fortgeschrittene I (Niveau A2)
Dieser moderne step-by-step Englischkurs sorgt mit spannenden Einblicken in die englischsprachige Welt für Motivation und ist der ideale Kurs für Wiedereinsteiger. Ziel ist es Ihren aktiven Wortschatz weiter auszubauen, so dass Sie zunehmend lockere Unterhaltungen führen können. Unterrichtssprache ist überwiegend Englisch. Beginn: Mittwoch, 20. September 2023, 19.00 – 20.30 Uhr, 20 Abende, Alemannenschule Wutöschingen, Leiterin: Tanja Kaiser, Gebühr: 115.00 € + 14.80 € für das Kursbuch (Let´s enjoy English A2 Review)

2/2313 Französisch Konversation (B1)
Laissez-vous émerveiller par la beauté du français? Ensemble nous parlerons, nous lirons et nous écrirons dans une atmosphère conviviale. Bienvenue aux nouveaux participants. Beginn: Mittwoch, 20. September 2023, 18.30 – 20.00 Uhr, 25 Abende, Mediothek Wutöschingen, Leiterin: Birgit Meßmer, Gebühr: 135.00 € + ca. 29.- € Buch

2/2314 Französisch Fortgeschrittene (A1)
On continue à perfectionner notre français avec le livre „On y va A1 unité 7: On sort, ce soir?“ D’abord nous allons réviser le vocabulaire déjà familier. Bienvenue aux nouveaux participants. Beginn: Mittwoch, 20. September 2023, 20.00 – 21.30 Uhr, 25 Abende, Mediothek Wutöschingen, Leiterin: Birgit Meßmer, Gebühr: 135.00 € + ca. 29.00 € Buch

2/2315 Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A2)
Weiterführung des Anfängerkurses; Quereinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich Willkommen; Buch: Espresso 1, ab Lektion 5. Niveau: Grundstufe A2. Beginn: Montag, 25. September 2023, 19.30 – 21.00 Uhr, 20 Abende, Alemannenschule Wutöschingen, Leiter: Giampietro Forgione, Gebühr: 115.00 € + Buch

Ernährung

2/2316 Lunch To Go – Fit und gesund mit abwechslungsreicher Außerhausverpflegung
Sie mögen mittags nicht ständig in der Mensa, Kantine oder im Restaurant essen? Sie haben oft keine Lust auf Fertiggerichte, Fast-Food oder das tägliche belegte Brötchen? Sie mögen leichte, gesunde und vielfältige Außerhaus-Snacks? Im Kurs erfahren Sie in Theorie und Praxis Wissenswertes über eine ausgewogene Ernährung im Berufs- und Schulalltag sowie viele Anregungen und nützliche Tipps, wie selbstgemachte Außerhausverpflegung schnell und preiswert zubereitet werden kann, die der ganzen Familie schmeckt. Termin: Mittwoch, 18. Oktober 2023, 18.00 – 21.00 Uhr, Lehrküche Alemannenschule, Leiterin: Christine Hembach (Naturgarten-Planerin und Referentin für Bildung nachhaltige Entwicklung), Gebühr: 20,- € und 12,- € für Lebensmittel und Skript

Kochkurse

Ab Herbst 2023 bieten wir Kochkurse mit Küchenchef Stefan Stritt an. Infos zu Terminen und Themen finden Sie ab ca. Mitte August auf unserer Homepage bzw. erhalten Sie bei unserer Geschäftsstelle.

Für Körper und Geist

2/2317 Natur-Resilienz-Training – zum Thema: Das volle Leben
Was ist Natur Resilienz Training? Achtsamkeit, Wahrnehmung, neue Wege. Natur als Spiegel zum Erhalt der eigenen Widerstandsfähigkeit, Offenheit und Lebensfreude. Das Training findet bei jedem Wetter draußen statt. Termin: Donnerstag, 24. August 2023, 18.00 – 20.00 Uhr, 1 Termin, Treffpunkt: Ort wird noch bekannt gegeben, Leitung: Madelaine Balmer (Heilpraktikerin NVS, Natur-Resilienz-Trainerin®), Gebühr: 20.00 €

2/2318 Yoga für starke Frauen Größe XL und mehr
Wer hat eigentlich gesagt, dass mollige Frauen nicht auch Yoga machen können? Sie müssen nur den ersten Schritt wagen! Yoga ist mehr als nur Meditation und OMM, es stärkt nicht nur den Körper und macht ihn flexibler und beweglicher, sondern gibt zusätzlich mehr Selbstvertrauen und schult die eigene Körperwahrnehmung. Probieren Sie es doch einfach einmal aus und lernen Sie ihren Körper ganz neu kennen. Feiert die Weiblichkeit! Auch mollige Teenager sind zu diesem Kurs sehr herzlich willkommen! Beginn: Montag, 18. September 2023, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Andrea Kohlpaintner-Scherble (Yogatherapeutin/ Yogalehrerin, Yoga-Akademie Freiburg), Gebühr: 68.00 €

2/2319 Yoga für Berufstätige
In einer Zeit voller Hetze und Stress kann Yoga ein Weg sein, um zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen. Durch Yoga kann man lernen sich nicht zu sehr in den täglichen Trubel hineinziehen zu lassen, sondern inneren Abstand zu finden. Inhalt des Kurses: individuelle Einführung – Impuls, Körperübungen, Meditation zum Abschluss.
Beginn: Montag, 18. September 2023, 19.45 – 20.45 Uhr, 10 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Andrea Kohlpaintner-Scherble (Yogatherapeutin/ Yogalehrerin, Yoga-Akademie Freiburg), Gebühr: 68.00 €

2/2320 Yoga für junggebliebene Senioren jeden Alters
Yoga kennt keine Altersgrenze. Yoga kann sogar den Alterungsprozess aufhalten, Yoga bietet die Gelegenheit den eigenen Körper besser kennen zu lernen und verhilft uns, unsere Beweglichkeit und unsere Eigenständigkeit wieder zu erlangen. Durch die Yoga-Atmung gelangen wir zu mehr Vitalität und Wohlbefinden. Yoga vermag die Nervenzellen im Gehirn zu aktivieren, dadurch bleibt auch das Gedächtnis aktiv. Durch sanfte Yogaübungen wird auch das körperliche Wohlbefinden verbessert und Körper und Geist dürfen entspannen.
Beginn: Dienstag, 19. September 2023, 14.00 – 15.00 Uhr, 10 Termine, Mediothek Wutöschingen, Leiterin: Andrea Kohlpaintner-Scherble (Yogatherapeutin/ Yogalehrerin, Yoga-Akademie Freiburg), Gebühr: 60.00 €

NEU – 2/2353 „Strömen“ – Jin Shin Jyutsu® (Angebot ohne wissenschaftliche Grundlage)
„Jin Shin Jyutsu“ (JSJ) – das ist zwar schwer auszusprechen, aber leicht in der Anwendung für jeden. Im Alltag wird es meist einfach „Strömen“ genannt. Dabei legen wir unsere Hände ganz einfach auf bestimmte „Energiepunkte“ am Körper und können so leichter wieder unser inneres Gleichgewicht finden. Wir unterstützen damit sanft unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, reduzieren Stress, Stagnationen und Verspannungen, fördern Selbstheilungskräfte und verbessern auch unser Körperbewusstsein. Jin Shin Jyutsu kann bei voller Bekleidung einfach sitzend oder liegend praktiziert werden. Beim Strömen regen wir energetische Verläufe und Bahnen in unserem Körper an, um wieder in eine Harmonie von Körper, Geist und Seele zu kommen. So kann bspw. durch das Auflegen der Hände körperlich die Verdauung angeregt werden, aber auch belastende Gedanken oder Ereignisse können dann möglicherweise besser „verdaut“ werden, wenn wir das wollen. Beginn: Donnerstag, 21. September 2023, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 Termine (Kursfortsetzung wenn gewünscht um 4 Termine möglich), ehem. Schule Horheim, Leiter: Stefan Wächter (Jin Shin Jyutsu Praktiker), Gebühr: 55.00 €

2/2321 Yoga für „Early Birds“ – Yoga für Berufstätige und Frühaufsteher
Mit diesem Angebot möchten wir gezielt Menschen ansprechen, die den Alltag einmal anders beginnen möchten. In einer Zeit voller Hetze und Stress kann Yoga ein Weg sein, um zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen. Durch Yoga kann man lernen sich nicht zu sehr in den täglichen Trubel hineinziehen zu lassen, sondern inneren Abstand zu finden. Inhalt des Kurses: individuelle Einführung – Impuls, Körperübungen, Meditation zum Abschluss. Nach der Yoga-Stunde starten Sie gestärkt in den Tag. Beginn: Donnerstag, 21. September 2023, 6.30 – 7.30 Uhr, 10 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Andrea Kohlpaintner-Scherble (Yogatherapeutin/ Yogalehrerin, Yoga-Akademie Freiburg), Gebühr: 68.00 €

2/2322 Morgen-Yoga für Jung und Alt
Kursbeschreibung wie Kurs 2/2319, Beginn: Donnerstag, 21. September 2023, 07.45 – 08.45 Uhr, 10 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Andrea Kohlpaintner-Scherble (Yogatherapeutin/ Yogalehrerin, Yoga-Akademie Freiburg), Gebühr: 60.00 €

2/2323 Natur-Resilienz-Training – zum Thema: Lebenspanorama
Kursbeschreibung wie Kurs 2/2317, Termin: Samstag, 30. September 2023, 15.00 – 17.00 Uhr, 1 Termin, Treffpunkt: Ort wird noch bekannt gegeben, Leitung: Madelaine Balmer (Heilpraktikerin NVS, Natur-Resilienz-Trainerin®), Gebühr: 20.00 €

NEU – 2/2354 Autogenes Training
Stressbedingte Erkrankungen sind in unserer Gesellschaft seit Jahren auf dem Vormarsch. Gleichzeitig wächst das Bewusstsein für diese Entwicklung und immer mehr Menschen suchen sich gezielt Wege, um dem eigenen Stress(empfinden) entgegenzuwirken.
Das Autogene Training nach J. H. Schultz ist eine leicht zu erlernende und vielfältig anzuwendende Methode der Selbstentspannung. Es umfasst sechs Grundübungen, die stufenweise in einer festgelegten Reihenfolge durch in Gedanken gesprochene Sätze durchgeführt werden. Durch das regelmäßige Üben und das Integrieren der Methode in Ihren Alltag erreichen Sie einen Zustand der tiefen Entspannung, der Ihnen hilft, mit stressigen Situationen besser umzugehen und gleichzeitig ihr Wohlbefinden, ihre Konzentrationsfähigkeit und ihre körperliche wie psychische Entspannung zu steigern. In diesem achtwöchigen Kurs erlernen Sie die Grundstufe des Autogenen Trainings und erhalten wichtige und interessante Hintergrundinformationen. Beginn: Dienstag, 10. Oktober 2023, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Sandra Stritt (Yogalehrerin, DRK/ Seminarleiterin für Autogenes Training), Gebühr: 50.00 €

2/2353 Woe – Wochenendkurs „Strömen“ – Jin Shin Jyutsu® (Angebot ohne wissenschaftliche Grundlage) - Themen: Harmonischer Herbst und Winter/ Immunsystem - dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet.
An diesen zwei Kurstagen wollen wir uns einfühlen in die Energie der Herbst- und Winterzeit. Dabei werden wir uns u.a. auch mit Strömen dieser Zeit beschäftigen wie der Lungen- oder der Nierenfunktionsenergie. Wir stellen uns daher auch die Frage: Was können wir strömen, um uns gesund zu halten und unser Immunsystem für die dunkle Jahreszeit zu stärken? Termine: Samstag, 04. und Samstag, 11. November 2023, 9.00 – 12.00 Uhr, 2 Termine, ehem. Schule Horheim, Leiter: Stefan Wächter (Jin Shin Jyutsu Praktiker), Gebühr: 30.00 €

1/2424 Yoga für starke Frauen Größe XL und mehr
Kursbeschreibung wie Kurs 2/2318, Beginn: Montag, 08. Januar 2024, 18.30 – 19.30 Uhr, 9 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Andrea Kohlpaintner-Scherble (Yogatherapeutin/ Yogalehrerin, Yoga-Akademie Freiburg), Gebühr: 62.00 €

1/2425 Yoga für Berufstätige
Kursbeschreibung wie Kurs 2/2319, Beginn: Montag, 08. Januar 2024, 19.45 – 20.45 Uhr, 9 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Andrea Kohlpaintner-Scherble (Yogatherapeutin/ Yogalehrerin, Yoga-Akademie Freiburg), Gebühr: 62.00 €

1/2426 Yoga für junggebliebene Senioren jeden Alters
Kursbeschreibung wie Kurs 2/2320, Beginn: Dienstag, 09. Januar 2024, 14.00 – 15.00 Uhr, 9 Termine, Mediothek Wutöschingen, Leiterin: Andrea Kohlpaintner-Scherble (Yogatherapeutin/ Yogalehrerin, Yoga-Akademie Freiburg), Gebühr: 54.00 €

1/2427 Yoga für „Early Birds“ – Yoga für Berufstätige und Frühaufsteher
Kursbeschreibung wie Kurs 2/2321, Beginn: Donnerstag, 11. Januar 2024, 6.30 – 7.30 Uhr, 9 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Andrea Kohlpaintner-Scherble (Yogatherapeutin/ Yogalehrerin, Yoga-Akademie Freiburg), Gebühr: 62.00 €

1/2428 Morgen-Yoga für Jung und Alt
Kursbeschreibung wie Kurs 2/2319, Beginn: Donnerstag, 11. Januar 2024, 07.45 – 08.45 Uhr, 9 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Andrea Kohlpaintner-Scherble (Yogatherapeutin/ Yogalehrerin, Yoga-Akademie Freiburg), Gebühr: 54.00 €

1/2455 „Strömen“ – Jin Shin Jyutsu® (Angebot ohne wissenschaftliche Grundlage)
Kursbeschreibung wie Kurs 2/2353. Die Kursdaten können Sie ab Januar 2024 bei der VHS Wutöschingen erfragen bzw. finden Sie auf der Homepage.

1/2456 Autogenes Training
Kursbeschreibung wie Kurs 2/2354 Beginn: Dienstag, 20. Februar 2024, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Sandra Stritt (Yogalehrerin, DRK/ Seminarleiterin für Autogenes Training), Gebühr: 50.00 €

Fitness und Bewegung

2/2329 Line Dance für fortgeschrittene Senioren
(leichte Vorkenntnisse). Sie lieben Country-Musik, Tanz, fröhliche Gesellschaft und haben etwas Vorkenntnisse im Line Dance? Dann freuen wir uns auf Sie! Einfach mal vorbeischauen und schnuppern. Eine bereits bestehende Gruppe freut sich auf Zuwachs. Beginn: Montag, 11. September 2023, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Abende, Klosterschüer Ofteringen, Leiterin: Gudrun Schendel, Gebühr: 45.00 € (bei Paaren 2. Person 35.00 €)

2/2330 Line Dance Aufbaukurs
(Vorkenntnisse erforderlich). Dieser Kurs ist für alle geeignet die Vorkenntnisse haben, wieder einsteigen oder auffrischen bzw. intensivieren möchten. Wer Lust auf Rhythmus, lustige Gesellschaft, gute Laune und tolle Country-Musik hat, ist herzlich Willkommen! Ich freue mich riesig auf euch! Beginn: Dienstag, 12. September 2023, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 Abende, Klosterschüer Ofteringen, Leiterin: Gudrun Schendel, Gebühr: 40.50 € (bei Paaren 2. Person 31.50 €)

2/2331 Line Dance Fortgeschrittenen-Kurs
(sehr gute Vorkenntnisse erforderlich). Dieser Kurs ist für alle Line Dancer*innen geeignet, die bereits gute Vorkenntnisse besitzen. Ich freue mich riesig auf euch! Beginn: Beginn: Dienstag, 12. September 2023, 20.30 – 22.00 Uhr, 9 Abende, Klosterschüer Ofteringen, Leiterin: Gudrun Schendel, Gebühr: 40.50 € (bei Paaren 2. Person 31.50 €)

NEU – 2/2332 ErlebnisTanz
Sie mögen Musik und Bewegung? Sie suchen ein neues Hobby? Dann ist ErlebniSTanz genau das Richtige für Sie! Musik und Rhythmus wecken unsere Lebensgeister und animieren uns zum Tanzen – und das in jedem Lebensalter. Mit der Tanzart „ErlebniSTanz" wird ein Stück wertvolle Lebensqualität in den Alltag zurückgebracht. Eine Vielfalt an Tanzformen wird als Gruppe in unterschiedlichsten Formationen nach internationaler Musik getanzt. Die Freude am Mitmachen steht dabei stets im Vordergrund. Vom Konzept und Aufbau her ist „ErlebniSTanz" immer und überall offen für Interessierte, sei es als Single oder Paar. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jeder ist eingeladen mitzumachen. ErlebniSTanz, eine Tanzart für die Fläche oder im Sitzen, fördert Beweglichkeit, Kondition, Koordination, Reaktion und Konzentration. Die gesundheitsfördernde Wirkung von ErlebniSTanz ist als ganzheitliche Aktivierung anerkannt. Wissenschaftliche Tanzstudien belegen die positiven Auswirkungen vom Tanzen. Die Bewegung zur Musik macht Spaß und fördert auch soziale Kontakte. ErlebniSTanz ist Geselligkeit statt Einsamkeit. Beginn: Mittwoch, 20. September 2023, 9.00 – 10.00 Uhr, 5 Vormittage, Klosterschüer Ofteringen, Leiterin: Cornelia Pulito, Gebühr: 22.00 € (bei Paaren 2. Person 18.00 €)

2/2333 Rückenzirkel
An acht hydraulikgesteuerten Geräten werden alle wesentlichen Muskelgruppen des Bewegungsapparates gekräftigt. Zusätzlich wirkt sich das Training sehr positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus. Beginn: Donnerstag, 05. Oktober 2023, 11.00 – 12.00 Uhr, 10 Vormittage, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

2/2334 Rückenzirkel
Kursbeschreibung wie Kurs 2/2333, Beginn: Freitag, 06. Oktober 2023, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 Nachmittage, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

2/2335 Pilates
auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Pilates-Training kann auf der Matte und an speziell entwickelten Geräten stattfinden. In Zusammenarbeit mit „Everybodys Fitness". Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Trinkflasche mit. Beginn: Freitag, 06. Oktober 2023, 9.00 – 10.00 Uhr, 10 Vormittage, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Karina Eichkorn, Gebühr: 60.00 €

2/2336 Indoor Cycling
Indoor Cycling ist ein hocheffizientes, herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining auf einem stationären Bike. Die motivierende Musik simuliert dabei ein Geländeprofil. Variable Trainingszonen ermöglichen dabei die Verbesserung des Fettstoffwechsels, der Herz-Kreislaufleistung, der Kraftausdauer- und Entspannungsfähigkeit.
Obwohl das Training in der Gruppe stattfindet, kann jeder Teilnehmer seine Belastung selber steuern, so dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene in einer Lektion gemeinsam fahren können. In Zusammenarbeit mit „Everybodys Fitness". Bitte bringen Sie feste Turnschuhe, ein Handtuch, eine Trinkflasche und eine Pulsuhr mit. Beginn: Dienstag, 10. Oktober 2023, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 Abende, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

2/2337 Judo – Schnupperkurs für Erwachsene – Fit werden und bleiben mit Judo
Judo, der „Sanfte Weg", ist der Volkssport aus Japan, dessen Ursprünge in den Kampfkünsten der Samurai liegen. Im spielerischen Wettkampf wird versucht, mit geringstmöglichem Kraftaufwand die Bewegungen des Partners bzw. der Partnerin zu nutzen, um diese(n) aus dem Gleichgewicht zu bringen, zu werfen und am Boden festzuhalten. Judo kann nur in Gemeinschaft praktiziert werden. Deshalb lautet das Motto im Judo „wir wachsen gemeinsam".
In Kooperation zwischen der VHS Wutöschingen und dem Judozentrum Wutöschingen bieten wir einen Schnupperkurs Judo an. Zielgruppe sind Erwachsene - neugierige Eltern, die schon immer mal wissen wollten, was ihre Kinder beim Judotraining so treiben, NeueinsteigerInnen, die auf eine etwas andere Art fit werden und bleiben wollen und WiedereinsteigerInnen, die sich

nach Jahren der Judoabstinenz endlich mal wieder auf der Matte tummeln wollen. Die in unserem Schnupperkurs vermittelten grundsätzlichen judospezifischen Bewegungsabläufe verbessern unsere Beweglichkeit und Ausdauer und stärken unsere Muskulatur, insbesondere die Kraft unserer Körpermitte. Wir können die erforderlichen Judoanzüge leihweise zur Verfügung stellen. Bitte geben Sie deshalb bei der Anmeldung ihre Körpergröße in Zentimetern an. Beginn: Mittwoch, 04. Oktober 2023, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Abende, Alemannenhalle Wutöschingen, Leiter: Fred Böttcher, Gebühr: 55.00 €

1/2438 Judo – Schnupperkurs für Erwachsene – Fit werden und bleiben mit Judo
Kursbeschreibung wie Kurs 2/2337, Beginn: Mittwoch, 10. Januar 2024, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Abende, Alemannenhalle Wutöschingen, Leiter: Fred Böttcher, Gebühr: 55.00 €

NEU – 1/2439 Faszien in Bewegung
Wir dehnen unseren gesamten Körper mit den Engpassdehnungen und den Faszienrollen, nach Liebscher und Bracht. Beweglichkeit steigern und Schmerzen reduzieren! – lerne deinen Körper besser kennen – setze gezielt Dehnungen und Faszienrolle ein – lerne richtig zu Atmen beim Dehnen – steigere deine muskuläre, fasziale Beweglichkeit – beuge Schmerzen vor – bleibe beweglich. Beginn: Montag 15. Januar 2024, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 Abende, ehem. Rathaus Schwerzen, Leiter Werner Schmidt (Zertifizierter L&B Therapeut), Gebühr: 60.00 € + Kosten für Faszienset ca. 30 € bis 50 €

1/2440 Indoor Cycling
Kursbeschreibung wie Kurs 2/2336, Beginn: Dienstag, 20. Februar 2024, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 Abende, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

1/2441 Rückenzirkel
Kursbeschreibung wie Kurs 2/2333, Beginn: Donnerstag, 22. Februar 2024, 11.00 – 12.00 Uhr, 10 Nachmittage, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

1/2442 Pilates
Kursbeschreibung wie Kurs 2/2335, Beginn: Freitag, 23. Februar 2024, 9.00 – 10.00 Uhr, 10 Vormittage, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Karina Eichkorn, Gebühr: 60.00 €

1/2443 Rückenzirkel
Kursbeschreibung wie Kurs 2/2333, Beginn: Freitag, 23. Februar 2024, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 Vormittage, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

1/2444 Line Dance für fortgeschrittene Senioren
Kursbeschreibung wie Kurs 2/2329, Beginn: Montag, 11. März 2024, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Abende, Klosterschüer Ofteringen, Leiterin: Gudrun Schendel, Gebühr: 45.00 € (bei Paaren 2. Person 35.00 €)

1/2445 Line Dance Aufbaukurs
Kursbeschreibung wie Kurs 2/2330, Beginn: Dienstag, 12. März 2024, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 Abende, Klosterschüer Ofteringen, Leiterin: Gudrun Schendel, Gebühr: 45.00 € (bei Paaren 2. Person 35.00 €)

1/2446 Line Dance Fortgeschrittenen-Kurs
Kursbeschreibung wie Kurs 2/2331, Beginn: Dienstag, 12. März 2024, 20.30 – 22.00 Uhr, 10 Abende, Klosterschüer Ofteringen, Leiterin: Gudrun Schendel, Gebühr: 45.00 € (bei Paaren 2. Person 35.00 €)

VHS Nebenstelle Stühlingen

In Kooperation mit der Gemeinde Stühlingen bieten wir an der Nebenstelle Stühlingen Kurse zu den folgenden Themenbereichen an:

Sprachen „In der Welt zu Hause“

Bei allen Sprachkursen dient der 1. Kursabend der Orientierung

2/2348 Französisch – Fortsetzungskurs für Anfänger (A2) mit Vorkenntnissen (der Kurs ist auch Online über Zoom möglich)
Nach Wiederholung der vergangenen Lektionen geht es weiter mit dem Buch Chapeau A2, Hueber Verlag. Ziel des Kurses ist der Erwerb der wichtigsten sprachlichen Grundlagen für das Zurechtfinden in typischen Alltagssituationen. Das hierzu nötige Vokabular wird in einfachen Redewendungen erarbeitet und geübt. Wir freuen uns auf Quereinsteiger, die unsere harmonische Gruppe bereichern. Beginn: Montag, 18. September 2023, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 Abende, Realschule Stühlingen, Leiterin: Angela Böhrer, Gebühr: 60.00 € + ca. 30.00 € Buch

Fitness und Bewegung

2/2349 Line Dance für Fortgeschrittene
Ausdauer stärken und Stimmung heben mit Line Dance. Raus aus dem Alltagstrott, schwungvoll und gemeinsam Spaß am Line Dance haben. Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der die Tanzenden in Reihen und Linien vor und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt. Line Dance ist auch: Fitness für Körper und Geist, Beweglichkeit, Konzentrationstraining, Koordinationstraining, Geselligkeit. Beginn: Montag, 18. September 2023, 20.15 – 21.15 Uhr, 10 Abende, Ehrenbachhalle Stühlingen-Weizen, Leiterin: Cornelia Pulito, Gebühr: 40.00 € (bei Paaren 2. Person 33.00 €)

2/2350 Mehr Lebensfreude durch Tanz
Neue wissenschaftliche Erkenntnisse ergeben, dass Tanzen vitalisierend auf den Körper, Geist und Seele wirkt. Es kann eine hervorragende Prophylaxe gegen Demenz und Depression sein. Beim Tanzen fegen wird den Staub des Alltags aus unserer Seele und konzentrieren uns auf unsere innere Mitte. In diesem Kurs

tanzen wir im Kreis um eine schön gestaltete Mitte, zu ruhigen und beschwingten Melodien aus der ganzen Welt. Dabei begegnen wir uns selbst und den anderen auf achtsame Weise und kommen dabei zur Ruhe. Beginn: Donnerstag, 28. September 2023, 14.30 – 16.00 Uhr, 10 Nachmittage, Ehrenbachhalle Stühlingen-Weizen, Leiterin: Veronika Keller, Gebühr: 60.00 € (bei Paaren 2. Person 53.00 €)

1/2451 Mehr Lebensfreude durch Tanz
Kursbeschreibung wie Kurs 2/2350, Beginn: Donnerstag, 11. Januar 2024, 14.30 – 16.00 Uhr, 4 Nachmittage, Ehrenbachhalle Stühlingen-Weizen, Leiterin: Veronika Keller, Gebühr: 24.00 € (bei Paaren 2. Person 20.00 €)

1/2452 Mehr Lebensfreude durch Tanz
Fortsetzung ab März 2024, Termin wird noch bekannt gegeben, Ehrenbachhalle Stühlingen-Weizen, Leiterin: Veronika Keller

Organisatorisches

Anmeldung
Für alle Kurse ist **eine Anmeldung vor Beginn** erforderlich. Die Anmeldung (telefonisch, E-Mail, Homepage) erfolgt bei der VHS-Geschäftsstelle: Annette Loll, Rathaus Wutöschingen, Kirchstraße 5,
Tel.: 07746 / 852 11, email: aloll@wutoeschingen.de,
Homepage: www.wutoeschingen.de/kultur-soziales/bildung/volkshochschule/aktuelles-programm/

Rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmer/innen eine Anmeldebestätigung.

Mindestteilnehmerzahl /Kursgebühren
Für Kurse sind in der Regel Mindest- und Höchstteilnehmerzahlen festgelegt. Im Allgemeinen sind für jeden Kurs mindestens 8 Personen erforderlich.
Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, wird die Veranstaltung abgesagt, es sei denn, die Teilnehmer/innen erklären sich zu einem Gebührenaufschlag und/oder einer Zeitverkürzung bereit.

Staffelung / Kursgebühren / Sprachkurse
Sprachkurse 10 Abende:
mindestens 8 Teilnehmende – 65.00 €
mindestens 7 Teilnehmende – 70.00 €
weniger als 7 Teilnehmende – 85.00 €
Kleingruppe – 95.00 €

Sprachkurse 20 Abende:
mindestens 8 Teilnehmende – 120.00 €
mindestens 7 Teilnehmende – 130.00 €
weniger als 7 Teilnehmende – 140.00 €
Kleingruppe – 180.00 €

Sprachkurse 25 Abende:
mindestens 8 Teilnehmende – 150.00 €
mindestens 7 Teilnehmende – 165.00 €
weniger als 7 Teilnehmende – 190.00 €
Kleingruppe – 225.00 €

Abmeldung
Eine Abmeldung ist bis zu 4 Arbeitstagen (während den üblichen Dienstzeiten) vor Kursbeginn möglich und hat ausschließlich bei der VHS-Geschäftsstelle zu erfolgen. Abmeldungen beim Kursleiter/in sind nicht wirksam.
Bei Abmeldungen nach Kursbeginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30,- €.

Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Bei Nichterscheinen am Kurs/Seminar wird die volle Gebühr erhoben.

Gebührenbezahlung
Rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmer/innen eine Anmeldebestätigung. Die Zahlung der Gebühr erfolgt bargeldlos mittels Einzugsermächtigung bzw. SEPA-Lastschriftmandat am ersten Kurstermin. Bitte IBAN – BIC bereithalten.

Stichwortverzeichnis

Aerobic	141 / 182
Ahnenforschung	122
Antara	16 / 25 / 116 / 117
Aquafit	138 / 187 - 189
Ausbildung / Beruf	18 / 60 / 169
Autogenes Training	20
Baubiologie	122
Bauch-Beine-Rücken-Po	16 / 24 / 39 / 45 / 68 / 69 / 142 / 204 / 205
Body-Workout / Body-Fit	23 / 70
Bogeschiessen	45
Bücherei	44
Callanetics	180
Computer / EDV / Digital	29 - 32 / 44 / 66 / 76 / 85 / 164 / 165 / 167 / 192 / 194
Demenz	62 / 81
Didgeridoo	200
Eltern-Kinder Programm	37 / 61 / 80 / 86 / 94 / 184 - 187
Eltern Programm	50 / 91 / 102 / 105 - 107
Energie	57 / 91 / 121 / 171 / 172
Ernährung	144 / 199
Fasten / Abnehmen	34
Faszien-Training	97
Film / Kino / Schauspiel	116 / 118
Finanzen	123 / 171
Fitness / Workout	16 / 23 / 24 / 39 / 45 / 93 / 116 / 117 / 142
Fotografie	85 / 89 / 166 / 167 / 174

Frauen Programm 19 / 24 / 45 / 53 / 63 / 115 / 120 / 199

Führungen 17 / 63 / 173 / 174

Garten / Nataur 42 / 49 / 50 / 88 / 101 / 173 / 196 / 197

Gesundheit 41 / 54 / 90 / 95 / 101 / 102 / 120 / 124 / 143 / 144 / 179

Gymnastik 23 / 46 / 52 / 53 / 71 / 87 / 120 / 179 / 205

Hundetraining 124

Indoor Cycling 68 / 69 / 204 / 205

Jin Shin Jyutsu 53 / 75 / 98 / 99 / 200 / 202

Judo 204 / 205

Kalligrafie 20 / 54 / 133

Kinder / Jugend Programm 19 - 24 / 31 / 36 / 37 / 39 / 67 / 88 / 89 / 95 / 132 / 135 / 170 / 180 / 194

Kimono 20

Kochen / Backen 40 / 55 / 87 / 145 - 147 / 189 / 190 / 199

Konzert 43 / 104

Krabbelgruppe 22 / 24 / 115

Kreatives 67 / 84 / 118 / 194

Lesungen / Erzählungen 19 / 20 / 42 / 103

Literatur 83

Malen / Zeichnen / Gestalten 54 / 85 / 88 / 130 - 134 / 175 - 179 / 191

Männer Programm 24 / 46 / 190

Meditation / Gelassenheit 49 / 68 / 75 / 136 / 183 / 195 / 197 / 199 / 201

Musik / Instrumente 36 / 86 / 94 / 174 / 175

Muskeln / Entspannung 21 / 22 / 72 / 135 / 137 / 139 / 140

Nähen / Patchwork	39 / 43 / 45 / 83 / 94 / 175
Persönlichkeitsbildung	31 / 49 / 60 / 76 / 107 / 108 / 125 / 196
Pilates	23 / 69 / 70 / 96 / 99 / 140 / 141 / 204 / 205
Pressearbeit	122 / 196
Qi Gong	75 / 100
Religion / Bibel / Glauben	34 / 44 / 93 / 94 / 109 - 112 / 116 / 118
Schmuck	83
Schwimmen	25 / 31 / 184 - 187
Selbstverteidigung	19
Senioren Programm	46 / 51 / 127 / 198
Sicherheit / Gefahr	90
Sprachen	
Deutsch	26 / 57 / 148 / 148
Englisch	27 / 38 / 59 / 64 / 84 / 120 / 151 - 154 / 191 / 198
Französisch	38 / 59 / 65 / 154 - 157 / 191 / 198 / 206
Italienisch	28 / 38 / 64 / 113 / 115 / 157 / 158 / 192 / 199
Spanisch	29 / 38 / 58 / 64 / 113 / 114 / 120 / 161 - 164 / 192
Sonstige	28 / 65 / 148 / 159 - 161 / 191
Step & Tone	86
Sticken / Stricken / Häkeln	33
Studienreisen / Fahrten	43 / 77 / 119
Tai-Ji	20
Tanz	19 / 20 / 34 / 36 / 51 / 52 / 67 / 72 / 89 / 95 / 97 / 98 / 127 / 128 / 180 - 182 / 194 / 203 / 203 / 205 - 207
Testament / Nachlass	56 / 66 / 102 / 103
Theater	173

Trauer / Trost 61 / 66 / 80 / 94 / 117

Turnen 37 / 39 / 46

Vortrag 41 / 43 / 90 / 103 / 119 / 126 / 171 / 197 /

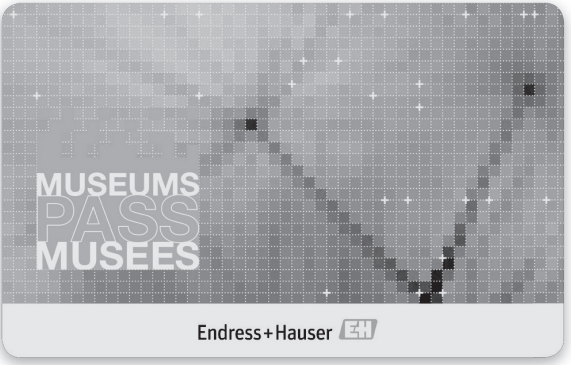
Wein 48

Whisky 145 / 190 / 191

Yoga 22 / 31 / 33 / 34 / 37 / 39 / 45 / 87 / 94 / 100 / 182 / 183 / 199 / 200 -202

Zumba 26 / 51 / 86 / 129 / 130

MUSEUMS PASS MUSÉES



Besuchen Sie mit dem **Museums-PASS-Musées** die Museen Hüsli, Schloss Bonndorf und St. Blasien und entdecken Sie weitere 345 Museen in Deutschland, Frankreich und der Schweiz!

Erhältlich in allen Mitgliedshäusern.
Mehr Infos unter
www.museumspass.com

KULTUR LAND KREIS

Vier außergewöhnliche Museen im Landkreis Waldshut!

Das Hüsli in Grafenhausen-Rothaus – bekannt als TV-Villa Brinkmann – ist eigentlich ein luxuriöses Ferienhaus der Opernsängerin Helene Siegfried von 1912. Die Mühle im Weiler bei Stühlingen-Blumegg aus dem 17. Jh. mit 3 Mühlrädern und 5 Mahl- und Stampfwerken stellt eine einzigartige Rarität in Deutschland dar. Das Museum St. Blasien im Haus des Gastes zeigt die Kloster- und Domgeschichte sowie Natur und Geologie aus der Region St. Blasierland. Das Kulturzentrum Schloss Bonndorf mit internationalen Ausstellungen, Literatur und Konzerten ist ein Geheimtipp für Kulturliebhaber.
Öffnungszeiten, Kulturprogramme und Informationen: www.landkreis-waldshut.de oder kultur@landkreis-waldshut.de.
Info-Tel.
07751 / 86-7401

Notizen

Notizen

Notizen

Notizen