

Bildung entlang der Wiese



Herbst/Winter 2023



Mehr Überholspur. Weniger Sackgasse.

**Was willst du mehr?
Die Ausbildung bei der
Sparkasse Wiesental.**

Du willst mit Vollgas durchstarten, statt auf der Stelle zu treten? Bei uns erwartet dich ein praxisnaher Einstieg in eine Karriere mit vielfältigen Entwicklungsmöglichkeiten. Finde deinen Ausbildungsplatz auf spk-w.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Wiesental

Schon mal vormerken... die Einzelveranstaltungen der Volkshochschule Wiesental:

09/2023

23.09.2023, 11:00 Uhr, Kursgarten, Schopfheim Vortrag: Ernährung ist Hautsache Alena Beck	3.04033
27.09.2023, 19:30 Uhr, Mensa Zell Kindern und Jugendlichen mit Ölen helfen Marion Dürr	1.063
28.09.2023, 19:30 Uhr, Stadtbibliothek Schopfheim Lesung Patrick Tschan	2.0100

10/2023

05.10.2023, 19:30 Uhr, Kulturfabrik Schopfheim, Kulturcafé Neuseeland – Work & Travel bei den Kiwis Nadine Kiefer	1.093
09.10.2023, 19:00 Uhr, Kulturfabrik Schopfheim, Kulturcafé In Aktien anlegen für Anfänger*innen – Vortrag mit Fragerunde Björn Karsten Wendisch	1.034
10.10.2023, 18:00 Uhr, Textilmuseum Zell Vortrag: Nachhaltige und faire Textilherstellung Andreas Müller	1.0933
11.10.2023, 19:00 Uhr, Kulturfabrik Schopfheim, Kulturcafé Klimawandel und Wasserknappheit auf den Allmendweiden im Biosphärengebiet Florian Brossette	1.0421
25.10.2023, 19:30 Uhr, DBH Schopfheim, Saal Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung Karin Schwarz-Marty	1.0301
25.10.2023, 15:30 Uhr, Feuerwehrraum Hausen Bildung im Dialog: Kinder auf dem Weg zu einem gesundheitsförderlichen, nachhaltigen und genussvollen Essverhalten begleiten Kerstin Siebenmorgen	1.0531
26.10.2023, 18:00 Uhr, Kulturfabrik Schopfheim, Kulturcafé Nachhaltige Wasserversorgung und Wassernutzung weltweit Drake James Iga	1.042

Bitte melden Sie sich in diesem Semester für unsere Vorträge ebenfalls schriftlich an. So können wir Sie kurzfristig über Änderungen informieren.

Schon mal vormerken... die Einzelveranstaltungen der Volkshochschule Wiesental:

11/2023

08.11.2023, 19:30 Uhr, Mensa Zell	1.062
Frühkindliche Reflexe: Warum sind sie so wichtig? Marion Dürr	
08.11.2023, 19:30 Uhr, DBH Schopfheim, Saal	1.090
Lichtbildervortrag: Japan Wolfgang Darsch	
10.11.2023, 19:00 Uhr, Kulturfabrik Schopfheim, Kulturcafé	1.001
Abschied nehmen – Ausdruck für die Trauer finden: In Indonesien und Deutschland Simone Prusnat-Fackler, Christian Lepper, Djoko Wibowo	
15.11.2023, 15:30 Uhr, Feuerwehrraum Hausen	1.0532
Bildung im Dialog: Bewegung und Sport als Schlüssel zum erfolgreichen Übergang N.N.	
16.11.2023, 19:30 Uhr, DBH Schopfheim, Saal	1.092
Reisevortrag: Die Kapverden - abenteuerlich und ursprüngliche Inseln vor Afrika Andreas Bühler	
22.11.2023, 19:00 Uhr, Kulturfabrik Schopfheim, Kulturcafé	1.066
Vortrag: Neurofeedback - Eine Alternative bei Lernschwierigkeiten, Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungsproblemen? Torsten Sochorik	
29.11.2023, 18:00 Uhr, Kulturfabrik Schopfheim, Kulturcafé	3.04031
Vortrag: Zucker - das weiße Gift? Alena Beck	

12/2023

01.12.2023, 19:30 Uhr, St. Agathe Schopfheim	2.000
Blue Christmas. Lyrik und Blues zur Weihnachtszeit Henning Kurz, Beat Riggenbach, Lukas Roos	

01/2024

24.01.2024, 19:30 Uhr, Kulturfabrik Schopfheim, Kulturcafé	1.033
Vortrag: Geldanlage in unsicheren Zeiten Dr. Michael Ritzau	
24.01.2024, 15:30 Uhr, Feuerwehrraum Hausen	1.0533
Bildung im Dialog: Kinderrechte und Beteiligung von Kindern Udo Wenzel	
24.01.2024, 19:00 Uhr, Mensa Zell	1.0932
Lichtbildervortrag über das südliche Afrika Anthony Judge	

02/2024

05.02.2024, 18:00 Uhr, Kulturfabrik Schopfheim, Kulturcafé	3.04032
Vortrag: Deine Leber. Dein Leben. Alena Beck	

Bitte melden Sie sich in diesem Semester für unsere Vorträge ebenfalls schriftlich an.
So können wir Sie kurzfristig über Änderungen informieren.

Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule,

Sie wissen es aus der Presse: Entlang der Wiese haben sich im Gebiet zwischen Todtnau und Maulburg die Volkshochschulen zusammengetan und bilden nun die „vhs Wiesental“. Was bedeutet das für Sie als Teilnehmerinnen und Teilnehmer?

Wir präsentieren uns in einem gemeinsamen Programm, aber An- und Abmeldungen finden wie zuvor über die vhs-Geschäftsstellen vor Ort statt. Auch die Kurse laufen dort, wo sie bisher schon liefen. In der Fläche soll also möglichst viel wie gewohnt angeboten werden, und unser Programm möchte verständlich aufzeigen, wo Sie welche Veranstaltung finden. In den Abläufen, die Sie kennen, ändert sich also nichts. Die Ansprechpartnerinnen und Geschäftsstellen der vhs Wiesental finden Sie auf S. 2. Anders als das Wasser der Wiese, das nur eine Fließrichtung kennt, können Sie das Tal hinab und hinauf interessante Bildungsangebote suchen und buchen. Ob Kochkurs, Fremdsprache, Umgang mit dem Smartphone oder Yoga - damit Sie am meisten von Ihrer Veranstaltung profitieren, arbeiten die verschiedenen Geschäftsstellen der vhs Wiesental künftig mit demselben Verwaltungsprogramm und eng miteinander vernetzt. Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit mit allen Akteurinnen und Akteuren der neuen vhs Wiesental, auf ein spannendes und buntes Semester, vor allem aber freuen wir uns auf Sie!

Wir sehen uns entlang der Wiese und wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern im neuen Programm.

Ihr Team der vhs Wiesental



	Politik, Gesellschaft und Umwelt	5
	Geschichte	6
	Philosophie, Ethik, Religion	7
	Recht, Wirtschaft, Finanzen	8
	Bildung für nachhaltige Entwicklung	9
	Junge vhs	12
	Pädagogik, Familienbildung	13
	Persönlichkeitsbildung, Psychologie	14
	Heimat- und Länderkunde, Studienreisen	15
	Medien und Kommunikation	17
	Kultur und Gestalten	19
	Kulturelle Veranstaltungen	20
	Literatur	20
	Literarische Praxis	22
	Tanz	22
	Malen und Zeichnen	24
	Kreatives Gestalten	25
	Raumgestaltung	26
	Musik und Stimme	26
	Gesundheit	27
	Meditation und Entspannung	28
	Yoga	31
	Bewegung und Rückengesundheit	35
	Pilates und Faszientraining	40
	Outdoor	41
	Entspannung und Bewegung für Kinder	41
	Selbstverteidigung für Kinder und Erwachsene	41
	Eltern-Kind-Kurse	43
	Wasserspaß für Baby und Kleinkind	44
	Wassergymnastik für Erwachsene	44
	Gesundheit	45
	Kochen	46
	Sprachen	49
	Welcher Kurs passt?	50
	Deutsch	52
	Englisch	53
	Französisch	55
	Italienisch	56
	Spanisch	57
	Kurse der Aussenstelle	58
	Arbeit und Beruf, Digitales	59
	Allgemeine Geschäftsbedingungen	63
	Datenschutzbestimmungen	64

ORGANISATORISCHE DATEN

So können Sie uns erreichen:

Hauptstelle Schopfheim

Post: Johann-Karl-Grether-Straße 2, 79650 Schopfheim
Telefon: 07622/6739-180
Fax: 07622/6739-179
E-Mail: schopfheim@vhs-wiesental.de

Öffnungszeiten:

Montag: 9.00 – 12.00 Uhr, 15.00 – 17.00 Uhr
Dienstag: 10.00 – 12.00 Uhr
Mittwoch: 9.00 – 12.00 Uhr, 15.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag: 9.00 – 12.00 Uhr
Freitag: 9.00 – 12.00 Uhr

vhs-Leitung:

Katrin Nuiro
Forum, Studienreisen, Kreativ
Telefon: +49 (0) 76 22 / 67 39 – 175
E-Mail: k.nuiro@vhs-wiesental.de
Sprechzeiten nach Vereinbarung



Stellvertretende vhs-Leitung:

Ruth Simons
Sprachen, Integrationskurse
Telefon: +49 (0) 76 22 / 67 39 – 176
E-Mail: r.simons@vhs-wiesental.de
Sprechzeiten nach Vereinbarung



Fachbereich Gesundheit und Digitales:

Katja Umnov
Gesundheit und Digitales
Telefon: +49 (0) 76 22 / 67 39 – 174
E-Mail: k.umnov@vhs-wiesental.de
Sprechzeiten nach Vereinbarung



Verwaltung:

Simone Hohler
Kursabwicklung
Telefon: +49 (0) 76 22 / 67 39 – 177
E-Mail: s.hohler@vhs-wiesental.de
Sprechzeiten: Di 10.00 – 12.00 Uhr,
Mo, Mi 9.00 – 12.00 Uhr



Infotheke:

Angelika Strütt
Kursanmeldung, Teilnahmebescheinigung
Telefon: +49 (0) 76 22 / 67 39 – 180
E-Mail: a.struett@vhs-wiesental.de
Sprechzeiten: Mo, Mi, Fr. 9.00 – 12.00 Uhr,
Di 10.00 – 12.00 Uhr,
Mo, Mi 15.00 – 17.00 Uhr



Geschäftsstelle Maulburg

Rathaus, Hermann-Burte-Straße 57,
79689 Maulburg

Sprechzeiten:

Montag, Dienstag, Mittwoch
und Freitag: 08:30 - 13:30 Uhr
Donnerstag: 08:30 - 13:00 Uhr
14:00 - 18:00 Uhr



Außenstellenleitung

Claudia Fuhl, Tel.: 07622/3991-24
maulburg@vhs-wiesental.de

Geschäftsstelle Hausen im Wiesental

Rathaus, Bahnhofstraße 9,
79688 Hausen im Wiesental

Sprechzeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag: 8:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch: 14:00 - 18:00 Uhr
Freitag: 7:00 - 12:00 Uhr



Außenstellenleitung

Lucy Nakladal, Tel.: 07622/6837-0
hausen@vhs-wiesental.de

Geschäftsstelle Zell im Wiesental

Rathaus, Constanze-Weber-Gasse 4,
79669 Zell im Wiesental

Sprechzeiten:

Donnerstag, 09:00 – 12:00 Uhr

Außenstellenleitung

Simone Adler, Tel.: 07625/133-150
zell@vhs-wiesental.de



Geschäftsstellen Schönau und Todtnau

Schönau: Rathaus, Talstraße 22,
79677 Schönau im Schwarzwald

Todtnau: Rathaus, Rathausplatz 1,
79674 Todtnau

Sprechzeiten:

Schönau: Mittwoch, 09:00-12:00 Uhr
Todtnau: Montag, 09:00-12:00 Uhr

Außenstellenleitung

Kristina Maul
schoenau@vhs-wiesental.de
todtnau@vhs-wiesental.de



Ferienübersicht:

Sommerferien 2023:	27.07.2023 – 10.09.2023
Tag der Deutschen Einheit:	03.10.2023 (02.10.2023 Brückentag)
Herbstferien:	30.10.2023 – 05.11.2023
Weihnachtsferien:	22.12.2023 – 07.01.2024
Winterferien:	12.02.2024 – 18.02.2024
(Im Oberen Wiesental	09.02.2024 – 18.02.2024)

Vorschau 1. Semester 2024:

Semesterbeginn voraussichtlich am 19.02.2024

Bleiben Sie auf dem Laufenden!



Über diesen QR-Code gelangen Sie direkt zu der Startseite unserer Webseite www.vhs-wiesental.de.
Hier finden Sie aktuelle Informationen, Kurshighlights sowie unsere gesamtes Programm.

Folgen Sie uns auch auf Facebook und Instagram:



Impressum

Layout, Satz und Druck: Druck und Medienhaus Uehlin
www.uehlin.de, 07622/6771-0

Bildquellen: Titelbild: iStock-1278647753
Seite 5: iStock-889408634_Gesellschaft
Seite 18: rhondak-native-florida-folk-artist auf Unsplash
Seite 48: iStock-1056692270_Sprache_Gebaerdensprache
Seite 58: iStock-843702484_Beruf_Mann_Computer
weitere aus vhs-Archiv

Gemeinsam für mehr Bildung

Regionale Zusammenarbeit

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

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

vhs Rheinfelden e.V.

Hardtstr. 6
79618 Rheinfelden
Telefon: 07623/7240-0
info@vhs-rheinfelden.de
www.vhs-rheinfelden.de

vhs Wiesental

Johann-Karl-Grether-Str. 2
79650 Schopfheim
Telefon: 07622/6739-180
vhs@wiesental.de
www.vhs-wiesental.de

vhs Grenzach-Wyhlen

Jacob-Burckhardt-Str. 8
79639 Grenzach-Wyhlen
Telefon: 07624/1033
vhs@grenzach-wyhlen.de
www.vhs-gw.de

vhs Weil am Rhein

Humboldtstr. 5
79576 Weil am Rhein
Telefon: 07621/704-413
mail@vhs-weil-am-rhein.de
www.vhs-weil-am-rhein.de

vhs Waldshut-Tiengen

Kaiserstr. 28–32
79761 Waldshut-Tiengen
Telefon: 07751/833350
vhs@waldshut-tiengen.de
www.vhs-wt.de

vhs Bad Säckingen

Friedrichstr. 33
79713 Bad Säckingen
Telefon: 07761/2101
verwaltung@vhs-bad-saeckingen.de
www.vhs-bad-saeckingen.de

vhs Wehr

Hauptstr. 14
79664 Wehr
Telefon: 07762/808603
vhs@wehr.de
www.wehr.de

vhs Kandern

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

vhs Lörrach und Steinen

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

Schopfheim

Kulturfabrik

Joh.-Karl-Grether-Straße 2

Hanfunion

Belchenstraße 63

Hebelschule

Torstraße 4

Hülschematthalle Eichen

Webergasse 2d

SVS-Sportheim

Oberfeldstraße 28

Friedrich-Ebert-Schule

Roggenbachstraße 11

Theodor-Heuss-Gymnasium (THG)

Schlierbachstraße 19

Altes Rathaus Fahrnau

Hauptstraße 255

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, (DBH)

Luisenstraße 1

Freibad Schopfheim

Schlattholzstraße

Hallenbad Hotel Krone, Wiechs

Am Rain 6

Hausen

Feuerwehrraum Hausen

Bahnhofstraße 9

Maulburg

Hallenbad Maulburg

Alemannenstraße 7

Dorfstübli

Neue Straße 21

Zell im Wiesental

Gerhard-Jung-Schule

Scheffelstraße 2

Montfort-Realschule

Scheffelstraße 8

Städtischer Kindergarten

Bahnhofstraße 7

Mensa

Scheffelstraße 6

Stadthalle

Scheffelstraße 8

DRK - Heim

Schopfheimer Straße 51

Gemeindehalle Atzenbach

Todtnauerliweg 76

Gemeindehaus Mambach

Ortsstraße 15

Schönau

Aula der Buchenbrandschule

Brand 38

Pavillon des Gymnasiums

Wiesenstraße 7

Bürgersaal Wembach

Bifigstraße 2

Todtnau

Haus des Gastes

Meinrad-Thoma-Straße 21

Gemeindehaus Schlechttau

Schlehdornstraße 1



Politik Gesellschaft und Umwelt

Scannen Sie den QR-Code und melden Sie sich direkt an.



<https://www.vhs-wiesental.de/programm/politik-gesellschaft-und-umwelt>
Die Ansprechpartnerinnen der jeweiligen
Fachbereiche und Außenstellen finden Sie auf Seite 2.



Die ausführlichen Ausschreibungstexte der Kurse und Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite www.vhs-wiesental.de.

Geschichte

Schopfheim

Geschichte am Vormittag

„Geschichte am Vormittag“ ist eine Kursreihe, die in chronologischer Reihenfolge die verschiedenen Epochen der deutschen und europäischen Geschichte beleuchtet. Sie wird vom Historiker Torsten Schröter geleitet. Jedes Kursmodul ist in sich abgeschlossen, so dass zu jedem neuen Kurs auch neue Teilnehmende willkommen sind.

1.011 Geschichte am Vormittag: Deutschland im Mittelalter III Die Staufer

Die Staufer gehören mit Sicherheit zu den bekanntesten Herrschergeschlechtern des Mittelalters und Friedrich Barbarossa und sein Enkel Friedrich II. zu den wichtigsten Kaisern. Die wechselvolle Geschichte der Staufer wird im Kurs vorgestellt.

Leitung: Torsten Schröter
6x montags, ab 18.09.2023, 09:30 - 11:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 72,00 €

1.012 Geschichte am Vormittag: Deutschland im Spätmittelalter

Die Zeit nach den Staufern bis ins 15. Jh. wird als Spätmittelalter bezeichnet. Es war in vielem eine krisenhafte Zeit, aber auch eine Zeit der Neuerungen.

Leitung: Torsten Schröter
7x montags, ab 08.01.2024, 09:30 - 11:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 84,00 €

Geschichtliche Stadtführungen

Die Stadtführungen zur Stadtgeschichte werden von Dr. Ulla K. Schmid durchgeführt und kosten 6,00 €, die jeweils in bar bei der Stadtführerin zu entrichten sind.

1.0101 Führung durch das mittelalterliche Schopfheim

Der Stadt Schopfheim wurde um 1250 durch Konrad I von Rötteln das Stadtrecht verliehen. Sie ist somit die älteste Stadt des Markgräflerlands.
Mi., 20.09.2023, 17:00 - 18:30 Uhr
Treffpunkt am Museum, Wallstraße 10

1.0102 Historische Friedhofsführung Schopfheim

Der parkartig gestaltete Schopfheimer Friedhof birgt bildhauerische Kleinodien und vergrabene Stadtgeschichte.
Sa., 18.11.2023, 14:00 - 15:30 Uhr
Treffpunkt am Haupteingang Friedhof Schopfheim

1.0103 „Schopfheim anno 1848/49 (Berührungen der Schopfheimer mit der Badischen Revolution)

Am 18. April 1848 kam der badische Revolutionär Friedrich Hecker mit seinen Männern auf seinem Zug nach Karlsruhe in Schopfheim an. Er hoffte, auch hier weitere Gefolgsleute für seine Sache, d.h. den Umsturz der großherzoglichen Regierung und Schaffung einer gesamtdeutschen Demokratie, zu finden.
Sa., 30.09.2023, 14:00 - 15:30 Uhr
Treffpunkt: Museum, Wallstr. 10

1.0104 Schopfheim anno 1848/49 (Berührungen der Schopfheimer mit der Badischen Revolution)

Wie 1.0103
Sa., 25.11.2023, 14:00 - 15:30 Uhr
Treffpunkt: Museum, Wallstr. 10



Abmelde-Hinweis

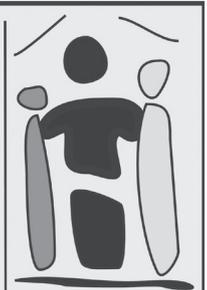
Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung, sodass die Zahlungspflicht der Kursgebühren erhalten bleibt. Bitte die ausführlichen Geschäftsbedingungen im Programmheft beachten. Die Abmeldung muss dem vhs-Sekretariat schriftlich mitgeteilt werden

Das Nachhilfe-Studio

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

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

Hauptstrasse 14
79650 Schopfheim





1.013 Grundkurs Heimatkunde – für Laien, die selber forschen möchten

Die Geschichte Schopfheims und der Region interessiert Sie? Sie möchten wissen, wo und wie Sie an Informationen zur Regionalgeschichte gelangen? In diesem Kurs lernen Sie die städtischen und regionalen Einrichtungen kennen, die beim Erforschen und Vermitteln von Geschichte die richtigen Anlaufstellen sind. Folgende Einrichtungen sind beteiligt: Das Stadtmuseum, das Stadtarchiv und die Stadtbibliothek der Stadt Schopfheim sowie das Kreisarchiv in Schopfheim.

Nach einem Vortreffen für Interessierte im Frühjahr finden nun folgende Kurstermine statt (Kursort jeweils wie angegeben):

Do., 19.10.2023 – 18:00 Uhr, Stadtbibliothek Schopfheim

Do., 23.11.2023 – 18:00 Uhr, Stadtarchiv Schopfheim

Do., 30.11.2023 – 18:00 Uhr, Städtisches Museum Schopfheim

Do., 11.01.2024 – 18:00 Uhr, Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 10,00 €

Zum Kursabschluss erhalten die Teilnehmenden ein Teilnahmezertifikat.

Philosophie, Ethik, Religion

📍 Schopfheim

1.001 Abschied nehmen – Ausdruck für die Trauer finden: In Indonesien und Deutschland

Die Trauer ist ein universales, zutiefst menschliches Gefühl. Wenn ein geliebter Mensch gestorben ist, suchen wir nach Gesten und Ausdrücken, um unseren Gefühlen Raum zu geben. Rituale sind dabei ein wichtiges Hilfsmittel, weil sie einen Rahmen geben können – und gleichzeitig drücken sich in den Ritualen auch die Überzeugungen und Hoffnungen einer Gesellschaft aus. So sind Trauerrituale in verschiedenen Kulturkreisen sehr unterschiedlich und verändern sich auch in der Zeit. In diesem Gespräch wird die Trauerkultur der Toraja in Indonesien vorgestellt und den deutschen Trauer Ritualen gegenübergestellt.

Als Fachleute sind im Gespräch: Simone Prusnat-Fackler, geprüfte Bestatterin, Christian Lepper, Pfarrer der evangelischen Kirche und Djoko Wibowo aus Indonesien (angefragt).

Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hochrhein-Markgräflerland durchgeführt.

Fr., 10.11.2023, 19:30- 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: Gebührenfrei!



**Impulse
geben!**

Evangelische
Erwachsenenbildung
Hochrhein-Markgräflerland

1.0801 Philosophisches Frühstück - Kicks für den Kopf

Philosophische Themen haben den Ruf akademisch, spröde und komplex zu sein. Henning Kurz, der seit gut 30 Jahren philosophische Themen unterrichtet, will beim philosophischen Frühstück zeigen, dass Philosophie für alle relevant und zugänglich ist. Im Mittelpunkt stehen „alltags-philosophische“ Fragen. Es geht um das gemeinsame Philosophieren, nicht so sehr um Informationen über die Philosophie. „Gebrauchs-Philosophie“ sozusagen.

Also: Starten Sie mit inspirierenden Ideen in den neuen Tag. Bei Kaffee und Gugelhupf präsentieren wir philosophische Gedanken zu einem aktuellen Thema.

Derart philosophisch imprägniert, können Sie den Herausforderungen des Alltags gelassen entgegensehen.

Termine:

23.10.23, 27.11.23, 15.01.24, 19.02.24, jeweils 10.00-11.30 Uhr

Leitung: Henning Kurz

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 58,00 € inklusive kleines Frühstück, 16 € bei Einzelbuchung

Anmeldungen für die Gesamtreihe unter Kursnummer 1.0801, für Einzeltermine unter den folgenden Kursnummern:

1.08011 Philosophisches Frühstück - der Kick für den Kopf: Was ist Philosophie?

Im Gegensatz zur Religion, die für sich in Anspruch nimmt, alle Fragen endgültig zu beantworten, kann die Philosophie „nur“ wenige Fragen vorläufig beantworten. Ihr Kerngeschäft ist es sogar, so meinte Sokrates, den Menschen zu verunsichern, damit er nicht in die Falle des Vorurteils und der vermeintlichen Sicherheiten tappt.

Mo., 23.10.2023, 10:00 - 11:30 Uhr

1.08012 Philosophisches Frühstück - der Kick für den Kopf: Was ist Moral?

Darf man Tiere töten, um sie zu essen? „Muss man immer die Wahrheit sagen?“, „Sind Eingriffe in die menschliche DNA moralisch vertretbar?“ Mit diesen und vielen anderen Fragen beschäftigt sich die Ethik, die sich als philosophische Disziplin mit der fundamentalen Dialektik zwischen Gut und Böse, richtig und falsch beschäftigt.

Mo., 27.11.2023, 10:00 - 11:30 Uhr

1.08013 Philosophisches Frühstück - der Kick für den Kopf: Die Sache mit dem Ich

„Was meinen wir, wenn wir Begriffe wie Ich, Selbst, Person, Seele, Geist, Bewusstsein verwenden?“

Mo., 15.01.2024, 10:00 - 11:30 Uhr

1.08014 Philosophisches Frühstück - der Kick für den Kopf: Was ist der Mensch?

Was ist der Mensch? Ist er gut, böse oder moralisch neutral? Ist er vernunft- oder instinktgesteuert?

Mo., 19.02.2024, 10:00 - 11:30 Uhr



Recht, Wirtschaft, Finanzen

📍 Zell im Wiesental

Ticketkauf leichtgemacht

Um die Benutzung der Fahrkartenautomaten zu vereinfachen möchten wir Ihnen gerne die ersten Schritte am Automaten zeigen.

- wie er funktioniert, wie Sie eine Fahrkarte kaufen können.
- wie Sie am Automaten bezahlen, wie Sie Verbindungen suchen
- wie Sie eine Hin- und Rückfahrt kaufen können
- und außerdem erklären wir weitere Schritte
- für eilige Vielfahrer, Tipps für Bahncard- Inhaber
- Gutscheine einlösen.

Kostenlose Informationstage unter der Leitung von Karl Argast, Telefon 07625 98190

Leitung: Karl Argast, Mitarbeiter Bahn i.R.

Bahnhof Zell im Wiesental

Gebühr: Gebührenfrei!

Folgende Termine werden angeboten:

1.04506	Di., 26.09.2023, 18:00- 19:00 Uhr
1.04507	Di., 24.10.2023, 18:00- 19:00 Uhr
1.04508	Di., 28.11.2023, 16:00- 17:00 Uhr
1.04509	Di., 19.12.2023, 16:00- 17:00 Uhr
1.04510	Di., 30.01.2024, 16:00- 17:00 Uhr
1.04511	Di., 27.02.2024, 16:00- 17:00 Uhr

📍 Schopfheim

1.0301 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Inhalt und Form dieser wichtigen Form der Altersvorsorge werden im Vortrag ausführlich besprochen und erklärt.

Leitung: Karin Schwarz-Marty

Mi., 25.10.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Saal

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

1.033 Vortrag: Geldanlage in unsicheren Zeiten

Die Welt scheint unsicherer als früher mit zahlreichen Krisen. Wie kann man in dieser Situation sein Geld am besten anlegen? Im Vortrag geht Dr. Michael Ritzau, ehemals Vizepräsident der Novartis Pensionskasse II und heute bankenunabhängiger Honoraranlageberater und Buchautor („Die große Fondslüge“) auf diese Frage ein.

Leitung: Dr. Michael Ritzau

Mi., 24.01.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

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

Freies Radio Wiesental

... anderes Hören!

UKW 104,5 MHz

Kabel 89,35 MHz

www.freies-radio-wiesental.de



Förderkreis

Freies Radio Wiesental e. V.

Hauptstrasse 82

D-79650 Schopfheim

+49 7622 67302-50

info@freies-radio-wiesental.de





1.034 In Aktien anlegen für Anfänger*innen - Vortrag mit Fragerunde

In diesen praxisnahen anderthalb Stunden lernen Sie alles, was Sie wissen müssen, um ihr Geld möglichst sicher und ohne viel Aufwand in Aktien anzulegen. Nach den Grundlagen werden ETF-Fonds, Weltfonds und Dividententitel für langfristige Wertanlagen behandelt.

Der Dozent ist Volkswirt und Lehrer an der kaufmännischen Berufsschule.

Leitung: Björn Karsten Wendisch

Mo., 09.10.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

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

Bildung für nachhaltige Entwicklung

📍 Zell im Wiesental

1.0933 Vortrag: Nachhaltige und faire Textilherstellung

In diesem Vortrag wird erläutert, was nachhaltige und faire Textilherstellung eigentlich bedeutet. Dabei werden die Unterschiede von sogenannter Fast und Slow Fashion aufgezeigt sowie die Kosten und die Umweltbelastung der Textilproduktion diskutiert. Anschließend wird gemeinsam das Textilmuseums Zell im Wiesental besichtigt.

Leitung: Andreas Müller

Di., 10.10.2023, 18:00 - 20:00 Uhr

Teichstraße 4

Gebühr: 7,00 € zzgl. Eintrittsgeld Textilmuseum

📍 Schopfheim

Wasser: Quelle des Lebens – Schopfheimer Wasserwochen September/Oktober 2023

Im September und Oktober 2023 finden die „Schopfheimer Wasserwochen“ statt, ein Projekt, bei dem sich Schopfheimer Initiativen und Einrichtungen beteiligen, auch die Volkshochschule Wiesental. Fast zwei Monate lang dreht sich alles ums Wasser, sei es hier bei uns vor der Haustür oder aber in anderen Teilen der Welt. Die gesamte Reihe wird auf einem eigenen Flyer beworben. Die Beiträge der Volkshochschule finden sich im Folgenden und auf Seite 20

1.042 Vortrag: Nachhaltige Wasserversorgung und Wassernutzung weltweit

Nach UNO-Berichten haben ca. 850 Millionen Menschen keine Grundwasserversorgung.

Die Ausbreitung von Wüsten und die Austrocknung von Seen und Flüssen wird durch den Klimawandel beschleunigt werden. Der Vortrag zeigt Wege der nachhaltigen Wassernutzung auf, damit ein Zugang für alle zu sauberem Wasser möglich ist.

Im Rahmen der Schopfheimer Wasserwochen.

Leitung: Drake James Iga, Referent des EPIZ Reutlingen

Do., 26.10.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: Gebührenfrei!



Ihre Anmeldung

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



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

Hauptstr. 43 | 79650 Schopfheim

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

info@buero-complett-maertz.de

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 8.30 - 18.00 Uhr

Samstag 8.30 - 13.00 Uhr



1.0421 Klimawandel und Wasserknappheit auf den Allmendweiden im Biosphärengebiet

In den vergangenen Jahren wurde spürbar: Der Klimawandel ist bei uns angekommen. Der Vortrag greift diese Thematik anhand der Frage der Anpassung an Trockenzeiten auf den Allmendweiden auf.

Referent: Florian Brossette ist studierter Agrarwissenschaftler und arbeitet seit 2019 für die Geschäftsstelle im Biosphärengebiet Schwarzwald

Im Rahmen der Schopfheimer Wasserwochen.

In Kooperation mit dem Biosphärengebiet Schwarzwald

Leitung: Florian Brossette

Mi., 11.10.2023, 19:00- 20:30 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: Gebührenfrei!

Es können maximal 12 Personen an dieser Führung teilnehmen.

Aufgrund der Beschränkung der Teilnehmendenzahl ist eine verbindliche Anmeldung unbedingt erforderlich.

Leitung: Thomas Schwald

So., 08.10.2023, 10:00 - 12:00 Uhr

Treffpunkt: Wiesenbrücke, Wallstraße Schopfheim

Gebühr: auf Spendenbasis

Stadtführungen zum Thema Wiese und Wasser

Im Rahmen der Schopfheimer Wasserwochen

1.0105 Stadtführung Wasserwege

Das Wasser der Wiese wurde und wird von der Quelle bis zur Mündung zur Energiegewinnung genutzt. Über Jahrhunderte klapperten die Mühlräder für die Öl- und Getreidemühlen, später kamen sie in der aufblühenden Textilindustrie zum Einsatz, unterstützt durch Dampfkraft. Entlang der Wiese entstanden zahlreiche Fabriken, in denen Mitte des letzten Jahrhunderts die Hälfte der Bevölkerung arbeitete.

Leitung: Roswitha Endlicher

So., 17.09.2023, 11:00 - 12:00 Uhr

im Stadtgarten bei der Skulptur

Gebühr: 7,00 € (Barzahlung bei der Stadtführerin)

1.0106 Führung zu den Brunnstuben am Entegast

Ein altes Wasserversorgungssystem am Entegast hat in früheren Zeiten Schopfheim mit frischem Quellwasser versorgt. Heute beliefert das umfangreiche System nur noch das ehemalige Schützenhaus, dessen Bewohner sich um den Erhalt der Anlagen kümmern.

Thomas Schwald erklärt uns die Anlage und öffnet uns die Türen zu mehreren Quellfassungen und zu einem Sammelbecken.

Wussten Sie, dass es auf dem Entegast einen Wasserfall gibt? Auch diesen werden wir besuchen.

Trittsicherheit und gutes Schuhwerk sind bei dieser Führung erforderlich.

Bitte eine Taschenlampe und ein Trinkglas mitbringen.

1.0401 Eselwanderung für Groß und Klein (ab 4 Jahre) - kleine Tour

Lernen Sie bei einer gemütlichen Wanderung die beiden Langohren Angelo und Moritz besser kennen. Es gibt auch jede Menge Nützliches über das Wesen der Tiere zu lernen.

Es gibt zwei Termine, die kleinere Tour ist auch für die Kleinen gut zu laufen, die große Tour ist anspruchsvoller.

Dem Wetter entsprechende Kleidung und gutes Schuhwerk anziehen sowie etwas zu trinken und evtl. etwas zu vespern mitnehmen.

Leitung: Carmen Marty

So., 01.10.2023, 11:00 - 12:30 Uhr

Treffpunkt: Stall in Wiechs im Reb Gärtle1, 79650 Schopfheim

Gebühr: 27,00 € ab 18 Jahren, 22 € für Kinder von 4-17 Jahren

1.0402 Eselwanderung für Groß und Klein (ab 10 Jahre) - große Tour

Wie 1.0401

Leitung: Carmen Marty

Sa., 14.10.2023, 11:00 - 14:30 Uhr

Treffpunkt: Stall in Wiechs im Reb Gärtle1, 79650 Schopfheim

Gebühr: 37,00 € ab 18 Jahren, 32 € für Kinder von 4-17 Jahren

1.0403 Exkursion: Humus – Klima - Alpakas

Rund um den Eichener See, einem nur zeitweise erscheinenden See, gehen wir auf Entdeckungstour mit dem Biosphären-Guide Wolfgang Kempf. Der Karstsee liegt im Naturpark Südschwarzwald im nordöstlichen Randgebiet des Gebirgszugs Dinkelberg und gehört zu den beliebten Ausflugszielen in der Region. Auf der Exkursion begleiten uns die Silbermättle-Alpakas. Die sanften Tiere haben ihren eigenen Kopf. Deshalb gibt es eine ausführliche Einführung in den Umgang mit den auf Distanz bedachten Schwielensohlern, bevor wir loslaufen. Genau wie bei der Erhaltung unserer Flora und Fauna ist es auch bei den Alpakas wichtig, sehr achtsam zu sein. In dieser Kombination liegt der Reiz dieses ungewöhnlichen Angebots.

Material: Feste Schuhe, wetterangepasste Kleidung

Hinweis: Kinder unter 12 Jahren dürfen Alpakas nicht allein führen. Ein Coronatest wird verlangt.



Leitung: Wolfgang Kempf, Biosphären-Guide und Karin Wohlschlegel, PR-Referentin, Historikerin, Alpakazüchterin

Di., 03.10.2023, 09:30 - 12:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Eichener See, Schopfheim-Eichen

Gebühr: 21,00 €, Familien mit Kindern 44,00 €

1.047 Das Schneiden der Obstgehölze

Im Winter ist Zeit für den Schnitt der Obstbäume und Sträucher. Durch einen angemessenen und regelmäßigen Schnitt können die Gehölze über viele Jahre vital, fruchtbar und gesund gehalten werden. Im praktischen Teil setzen wir das Gelernte an Obstbäumen und Sträuchern um.

Bitte am Samstag warme Kleidung und- wenn vorhanden- eigene Schnittwerkzeuge mitbringen.

Der Dozent ist Dipl. Ing. Gartenbau und Obstbauberater des Landratsamtes Lörrach.

Leitung: Klaus Nasilowski

Am Freitag, den 08.12.2023 findet von 19:00 Uhr bis 21:00 der Theorie teil statt, am Samstag, den 09.12.2023 nach Absprache mit den Teilnehmer*innen von 09:00 Uhr bis 12:30 Uhr der Praxisteil.

Kulturfabrik, Raum 04

Gebühr: 37,50 €

📍 Online

Online-Reihe zur Bildung für nachhaltige Entwicklung

Die folgenden Online-Vorträge werden vom vhs-Verband Baden-Württemberg organisiert und im Rahmen des Sonderprogramms zur Stärkung der biologischen Vielfalt in Baden-Württemberg angeboten. Die Teilnahme daran ist kostenlos. Eine Anmeldung mit einer gültigen Mailadresse ist notwendig. Die Volkshochschule sendet allen Teilnehmenden kurz vor der Veranstaltung einen Link zur Online-Konferenz zu.

1.0411 Biologische Vielfalt im Siedlungsbereich fördern

StadtNatur wird in der Stadtentwicklung immer wichtiger. In artenreich gestalteten Städten besteht die Chance, dass sich diese besser an den Klimawandel anpassen, einen wertvollen Beitrag für die Artenvielfalt leisten und für ihre Bewohnerinnen und Bewohner gesünder und lebenswerter werden. In diesem Vortrag werden die einzelnen Förderinstrumente beleuchtet und aktuelle Informationen zur Förderung der biologischen Vielfalt und der Naturausrüstung in den Kommunen gegeben.

Leitung: Dr. Sebastian Schmauck

Mi., 18.10.2023, 18:00- 19:30 Uhr

1.0412 Gebäudebegrünungen – Potenziale für Biodiversität und anderes

Der in Siedlungsräumen nicht nachlassende bauliche Flächenbedarf und unsere Wertschätzung noch verbleibender innerstädtischer Grünflächen stehen in stetiger Konkurrenz. Im Vortrag wird aufgezeigt, dass mit den vielfältigen Möglichkeiten der Gebäudebegrünung sich durch die Aktivierung ungenutzter Flächen zahlreiche Potenziale hinsichtlich städtebaulicher und freiraumplanerischer Kriterien bieten

Leitung: Prof. Dr.-Ing. Nicole Pfoser

Mi., 25.10.2023, 18:00- 19:30 Uhr

1.0413 Lichtverschmutzung: Ursache, Auswirkungen auf Flora und Fauna und Lösungsmöglichkeiten

Menschen nutzen künstliches Licht umfangreich und haben damit „Die Nacht zum Tag gemacht“. Allerdings kann Licht zur falschen Zeit, am falschen Ort und in der falschen Farbe als Lichtverschmutzung auftreten. Dies kann negative Auswirkungen auf Flora, Fauna, den Menschen, auf ganze Ökosysteme und die Biodiversität haben. In diesem Vortrag wird Lichtverschmutzung und deren ökologische Auswirkungen in der Breite präsentiert und diskutiert.

Leitung: Dr. Andreas Jechow

Mi., 22.11.2023, 18:00- 19:30 Uhr



- Eselwanderungen
- Tiergestützte Aktivitäten
- Kindergeburtstage

...und mehr!

ESELEI-MARTY

KONTAKT

Tel. +49 7623 50939
 Mob. +49 1590 217 5599
info@eselei-marty.com
www.eselei-marty.com

📍 Stall
 Im Rebgärtle 1
 79650 Schopfheim
 Wiechs Deutschland



Junge vhs

Schopfheim

1.0406 Naturspaß für kreative Kids ab 7 Jahren

Zu Beginn jedes Treffens sind wir zuerst einmal draußen und erkunden, forschen, lernen und sammeln Materialien für unsere Projekte. Je nach Wetter und Jahreszeit werkeln wir im Garten/Wald oder nutzen die Erlebnisscheune als Rückzugsort.

Bei jedem Termin widmen wir uns einem bestimmten Thema, in das wir mit spannenden Aufgaben und Basteleien eintauchen. Begleitet von lustigen Gruppenspielen lernen die Kinder viel über unsere schöne Natur, sowie einen achtsamen Umgang damit. Vieles liegt direkt vor unseren Augen und darf entdeckt und bestaunt werden. Beim Naturspaß werden aus Kleinigkeiten Großartiges, und die Kinder bekommen einen Bezug zu ihrer Umwelt. Es erwartet Euch ein abwechslungsreiches Programm durchs ganze Jahr.

Eindrücke unter: www.erlebnisscheune.com

Leitung: Nadine Helg

Mi., 04.10.2023, 15:45 - 17:15 Uhr, 3x

Erlebnisscheune, Rathausstraße 12, Wiechs

Gebühr: 50,00 €, gilt für eine Anmeldung für alle drei Kurstermine des Kurses. Die Kursgebühr ist inklusive Materialkosten.

Für die Einzelbuchung bitte die Anmeldung im jeweiligen Kurs-termin vornehmen- siehe folgende Kursnummern.

1.04061 Naturspaß - Feuer

Wir machen Feuer ohne Feuerzeug und backen mit dem Dutch Oven. (Bei ganz schlechtem Wetter gibt es ein Alternativprogramm)

Leitung: Nadine Helg

Mi., 04.10.2023, 15:45 - 17:15 Uhr

Erlebnisscheune, Rathausstraße 12, Wiechs

Gebühr: 18,00 € inklusive Materialkosten

1.04062 Naturspaß - Eulen

Wir lernen Einiges über diese tollen Tiere und basteln ein Vogelhäuschen in Form einer Eule für den Winter.

Leitung: Nadine Helg

Mi., 29.11.2023, 15:45- 17:15 Uhr

Erlebnisscheune, Rathausstraße 12, Wiechs

Gebühr: 18,00 € inklusive Materialkosten

1.04063 Naturspaß - Hüttenzauber

Bei winterlichen Temperaturen wärmen wir uns in einer Kota (schwedische Grillhütte) auf und erfahren etwas über die Ureinwohner Nordskandinaviens, die Samen.

Leitung: Nadine Helg

Mi., 17.01.2024, 15:45- 17:15 Uhr

Erlebnisscheune, Rathausstraße 12, Wiechs

Gebühr: 18,00 € inklusive Materialkosten

Maulburg

Spielgruppe für Kinder ab 2 Jahren im Dorfstübli Maulburg

Die Spielgruppe ist eine der ersten Möglichkeiten sich langsam von den vertrauten Personen (Eltern/Großeltern) zu lösen und sich in eine Kleingruppe zu integrieren. Wir kneten, singen, spielen, malen und experimentieren mit verschiedenen Materialien.

Bei jedem Wetter gehen wir hinaus. Dabei beobachten wir die Natur und erkunden das Dorf. Das alles und vieles mehr fördert ihr Kind in seiner Entwicklung zur Selbständigkeit, sozialem Verhalten, Grob- und Feinmotorik, sowie seine Fantasie und Kreativität. Die Spielgruppe wird von Esther Wirth geleitet und findet im Dorfstübli in Maulburg statt.

1.0500 Informationseleternabend für interessierte Eltern

Hier erhalten interessierte Eltern weitere Informationen zu den Spielgruppen im Dorfstübli Maulburg.

Mi., 06.09.2023, 20:00 - 21:00 Uhr

Dorfstübli Maulburg, Neue Str.21

Gebühr: Gebührenfrei!

1.0501 Spielgruppe für Kinder, ab 2 Jahren im Dorfstübli in Maulburg - dienstags

13x dienstags, ab 12.09.2023, 09:00 - 11:30 Uhr

Gebühr: 116,00 €

1.0502 Spielgruppe für Kinder, ab 2 Jahren im Dorfstübli in Maulburg - mittwochs

13x mittwochs, ab 13.09.2023, 09:00 - 11:30 Uhr

Gebühr: 116,00 €

Schopfheim

1.0505 Räuber-Hotzenplotz-Rallye für Kinder von 4 - 7 Jahren

Komm mit auf die Räuber-Hotzenplotz-Schatzsuche. Löse Aufgaben, um dadurch die Edelsteine sowie die Kaffeemühle der Großmutter wiederzufinden. Mit allen Sinnen wirst Du in die Hotzenplotz-Geschichte eintauchen. Dabei werden Motorik und kognitive Fähigkeiten geschult.

Bitte mitbringen: Vesper.

Leitung: Fabienne Hunsinger, Erzieherin

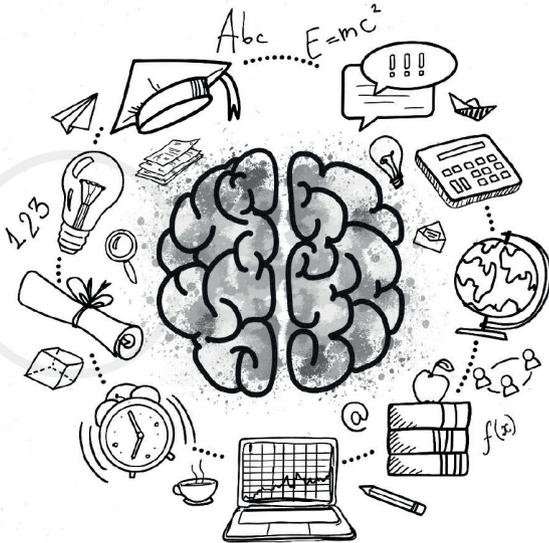
Sa., 30.09.2023, 10:00 - 13:00 Uhr

Treffpunkt: Kulturfabrik

Gebühr: 24,00 €



Neurofeedback



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



Neurofeedback und systemische Familientherapie

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

Pädagogik, Familienbildung

📍 Hausen

In Kooperation mit der Volkshochschule Wiesental organisiert das Kinderbildungszentrum (www.kibiz-hausen.de) die Veranstaltungsreihe „Bildung im Dialog“, bei der Expert*innen aus Wissenschaft, Praxis und des Sozialraums zu bildungsrelevanten Themen in Kindergarten und Grundschule eingeladen werden. Zielgruppe sind die Pädagog*innen, Eltern und Interessierte.

Die Vorträge der Reihe finden jeweils im Feuerwehrraum in Hausen statt und sind kostenlos. Aufgrund der Beschränkung der Teilnehmerzahl auf 30 Personen ist eine Anmeldung über den jeweils genannten Link erforderlich.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an kibiz@haus-im-wiesental.de.



Kinderbildungszentren BW ist ein Modellprogramm in Baden-Württemberg, koordiniert von der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung und gefördert durch das Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg.

1.0531 Bildung im Dialog; Begleiten Sie Kinder auf dem Weg zu einem gesundheitsförderlichen, nachhaltigen und genussvollen Essverhalten: Einblicke und kreative Ideen für Pädagog*innen, Eltern und Interessierte

Essen ist ein fundamentaler Bestandteil unseres Lebens, und die Art und Weise, wie wir essen, wird maßgeblich von verschiedenen Einflüssen geprägt. Die Geschmacksbildung und die Entwicklung unseres Essverhaltens beginnen schon früh und werden durch das Essverhalten unserer Mütter, späterer Vorbilder sowie die Normen und Werte unserer Esskultur geprägt. Aufbauend auf diesem Verständnis entwickeln wir in diesem praxisnahen Vortragsformat gemeinsam kreative Ideen für Ihren Alltag.

Leitung: Kerstin Siebenmorgen, Ökotrophologin und Referentin für Ernährungsbildung

Kurs: Mittwoch, 25.10.2023, 15:30 bis 17:00 Uhr.

Anmeldung online über <https://eveeno.com/518908086>



1.0532 Bildung im Dialog; Bewegung und Sport als Schlüssel zum erfolgreichen Übergang: Kreative Impulse für Pädagog*innen, Eltern und Interessierte

Bewegung spielt eine zentrale Rolle in der frühkindlichen Entwicklung und kann auch im Übergangsprozess zwischen Kindergarten und Grundschule eingebaut werden, um die motorischen, kognitiven und sozialen Fähigkeiten der Kinder durchgängig zu stärken. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie gezielte Bewegungsangebote den Übergang weiterhin erleichtern und gleichzeitig die Freude an Bewegung bei den Kindern bestärken können. Leitung: N.N.

Kurs: Mittwoch, 15.11.2023, 15:30 bis 17:00 Uhr

Anmeldung online über <https://eveeno.com/656752430>

1.0533 Bildung im Dialog; Kinderrechte und Beteiligung von Kindern – Anregungen für Pädagog*innen, Eltern und die ganze Gemeinde

In diesem spannenden Vortrag werden wir aus verschiedenen Perspektiven betrachten, wie Pädagog*innen in Bildungseinrichtungen, Eltern und die gesamte Gemeinde daran arbeiten können, die Rechte der Kinder zu stärken und ihre Partizipation zu fördern. Entdecken Sie mit uns, wie wir beispielsweise sowohl Vorschul- als auch Grundschulkinder in das Thema der Beteiligung einbeziehen können. Erfahren Sie, wie Kinderrechte im Alltag konkret umgesetzt werden können und erhalten Sie kreative Ideen, um Kinder aktiv an Entscheidungsprozessen teilhaben zu lassen.

Leitung: Udo Wenzl, Dipl. Sozialpädagogin (FH), systemischer Kommunalberater und Experte für Kinder- und Jugendbeteiligung (<https://www.udowenzl.de/>)

Kurs: Mittwoch, 24.01.2024, 15:30 bis 17:00 Uhr

Anmeldung online über <https://eveeno.com/119369093>

1.0534 Bildung im Dialog; Herausfordernde Situationen: Auf Augenhöhe mit Kindern und Erwachsenen

In diesem Vortrag werden wir uns damit auseinandersetzen, dass jedes Verhalten Sinn macht, insbesondere in herausfordernden Situationen. Dabei steht die Betrachtungsweise der Beobachter*innen im Fokus, da sie maßgeblich darüber entscheidet, wie das Verhalten wahrgenommen wird. Wir werden die Bedeutung einer effektiven Kommunikation sowohl mit dem Kind als auch unter den Erwachsenen untersuchen und erörtern, wie ein fördernder Umgang mit den Beteiligten gestaltet werden kann. Ziel ist es, ein besseres Verständnis für die Hintergründe von Verhalten zu entwickeln und praxisnahe Ansätze für eine positive und unterstützende Interaktion in verschiedenen Situationen zu vermitteln.

Leitung: N.N.

Kurs: Mittwoch, 28.02.2024, 15:30 bis 17:00 Uhr

Anmeldung online über <https://eveeno.com/121565419>

📍 Schopfheim

1.0522 Qualifizierungskurs für Tagespflegepersonen

Sie arbeiten gern mit Kindern? Dann setzen Sie diesen Wunsch mit Hilfe dieses Kurses in die Praxis um.

In einem lebendigen Kurs mit vielen Beispielen aus der Praxis werden Sie auf die neue Tätigkeit als Tagesmutter oder Tagesvater vorbereitet. Sie erhalten Informationen rund um Rechtliches, Finanzielles, Versicherungsfragen zur Kindertagespflege und erarbeiten sich Wissenswertes zu Pädagogik der frühen Kindheit, Kommunikation und vielem mehr.

Bei einer Informationsveranstaltung am Donnerstag, den 14.09.2023 10.00 Uhr online erhalten Sie nähere Informationen.

Anmeldung unter:

kindertagespflege@kinderschutzbund-schopfheim.de

Kursbeginn: 29. September 2023 (Drei Wochenenden)

Ort: Kinderschutzbund Schopfheim, Wehrer Str. 5,

79650 Schopfheim

Weitere 250 Kurseinheiten praxisbegleitend; optional für pädagogisches Fachpersonal

Einstieg in der Kindertagespflege nach dem ersten Kursmodul möglich

Gebühr: Gebührenfrei!

Persönlichkeitsbildung, Psychologie

📍 Zell im Wiesental

1.062 Vortrag: Frühkindliche Reflexe:

Warum sind sie so wichtig?

Fehlendes flüssiges Lesen, Schreiben und Rechnen, Unkonzentriertheit, Körperliche Unruhe und andere Symptome - kommt Ihnen etwas bekannt vor?

Eine mögliche Ursache können frühkindliche Reflexe sein, die noch aktiv sind- obwohl sie es schon längst nicht mehr sein sollten. RIT steht für Reflex-Integrations-Training und ist ein Bewegungsprogramm für Kinder und Jugendliche mit Lern- und Verhaltensproblemen in der Schule und im Alltag. RIT ist vergleichbar mit einer Gymnastik ohne Geräte.

Leitung: Marion Dürr, Heilpädagogik, Reflextherapeutin

Mi., 08.11.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Mensa Zell, Scheffelstraße 6

Gebühr: 7,00 €

1.063 Kindern und Jugendlichen mit Ölen helfen

Ätherische Öle werden seit Jahrtausenden zur Förderung des Wohlbefindens genutzt. Es gibt u.a. ätherische Öle, die speziell auf die Bedürfnisse von Kindern zugeschnitten sind. Diese können helfen, sich zu entspannen, sich selbst zu beruhigen, sich konzentrierter zu fühlen und vieles mehr.

Leitung: Marion Dürr, Heilpädagogik, Reflextherapeutin

Mi., 27.09.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Mensa Zell, Scheffelstraße 6

Gebühr: 7,00 €



Schopfheim

1.064 Stimme - Ausdruck der Persönlichkeit

Jede Stimme ist ein Unikat, und zu jeder Stimme gehört ein einzelner Mensch, ein Individuum.

Mit speziellen Atem-, Bewegungs- und Stimm-Improvisations-Übungen lernen Sie, die Wahrnehmung für einen bewussten Umgang mit der Stimme zu vertiefen. Bitte mitbringen: warme Socken, Schreibsachen.

Leitung: Beate Ilg, Musikerin, Musikpädagogin

Fr., 20.10.2023, 15:00- 19:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 38,00 €

1.0641 Der individuelle Klang der Stimme

Eine praktische Arbeit mit dem Nada-Brahma-System von Venu Mukunda

Jede Stimme hat ihr individuelles Klangmuster, weshalb wir uns über die Stimme erkennen. Ihre besondere Bedeutung liegt in ihrem Verbundensein mit Körper, Seele und Geist über den Atem (Prana). Sie lernen etwas über die Bedeutung und Wirkung der menschlichen Stimme mit ihrem individuellen Klang, und erleben die Praxis mit gesungenen, symptombezogenen Melodien, gesprochenen Rhythmusilben in Kombination mit Körperbewusstseins- und Visualisierungsübungen.

Bitte mitbringen: warme Socken, Schreibsachen.

Leitung: Beate Ilg, Musikerin, Musikpädagogin

Sa., 11.11.2023, 15:00 - 18:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 29,00 €

1.065 Individuelles Bewerbungskoaching

Das Coaching unterstützt Sie bei allen Fragen zur Bewerbung, zur Arbeitsplatzsuche und zum Stellenwechsel. Auch zu Ausbildungsfragen erhalten Sie kompetente Auskunft.

Ihr persönliches Profil steht im Vordergrund der Beratung.

Die Beratung findet in Einzelgesprächen statt und kann individuell abgestimmt werden.

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

Erstkontakt über die vhs Wiesental, Telefon 07622/6739-180; E-Mail: schopfheim@vhs-wiesental.de

Termine nach persönlicher Vereinbarung

Gebühr: 48,00 € pro Beratungsstunde

1.066 Vortrag: Neurofeedback - Eine Alternative bei Lernschwierigkeiten, Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungsproblemen?

Der Vortrag gibt einen Einblick in das wissenschaftliche Verfahren Neurofeedback und zeigt Anwendungsmöglichkeiten auf, die bei diversen Verhaltensauffälligkeiten, Problemen und Erkrankungen wie z. B. bei ADHS, Lernschwierigkeiten, Ängsten,

Depression, Schlafstörungen, Suchtproblematiken, Migräne zur Anwendung kommen.

Leitung: Torsten Sochorick, Systemischer Familientherapeut

Mi., 22.11.2023, 19:00 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

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

Heimat- und Länderkunde, Studienreisen

Zell im Wiesental

1.0932 Lichtbildervortrag über das südliche Afrika

Im Rahmen einer Afrika gewidmeten Woche im Weltladen Cabanja in Zell im Wiesental findet als Höhepunkt ein Lichtbildvortrag statt. Im Anschluss daran bietet der Weltladen afrikanische Spezialitäten aus seinem Sortiment an.

Anthony Judge hat mit seiner Frau Ulrike das südliche Afrika mehrfach bereist und bewegende Eindrücke fotografisch festgehalten. Die schönsten und interessantesten Fotos werden seinem Vortrag zugrunde liegen.

Eintrittsgeld wird nicht erhoben. Der Verein für Frieden und Entwicklung bittet um eine Spende zugunsten der Burundi Kids.

Nähere Informationen zu den Burundi Kids finden Sie im Internet unter www.burundikids.org.

Leitung: Anthony Judge

Mi., 24.01.2024, 19:00 - 22:00 Uhr

Mensa Zell, Scheffelstraße 6

Gebühr: Gebührenfrei!

Maulburg

1.091 Betriebsbesichtigung Endress+Hauser, Maulburg

Wenn Sie schon immer einmal hinter die Kulissen dieses großen Unternehmens im Wiesental schauen wollten, sind Sie bei dieser Betriebsbesichtigung genau richtig. Endress+Hauser produziert und entwickelt Füllstand- und Druckmessgeräte. Mehr als 2000 Menschen arbeiten hier. Nach einer kurzen Begrüßung und Vorstellung der Firma folgt ein 1,5 stündiger Betriebsrundgang. Zum Abschluss werden die Besucher*innen zur Kaffeepause eingeladen.

Anmeldeschluss für die Betriebsbesichtigung ist am 11.10.2023 Ihre Namen werden für die Besichtigung an Endress+Hauser weitergegeben. Die Anfahrt erfolgt mit Privat-PKWs. Treffpunkt ist der Besuchereingang von Endress+Hauser.

Mi., 25.10.2023, 14:00 - 16:30 Uhr

Endress+Hauser Maulburg

Gebühr: Gebührenfrei!



📍 Schopfheim

Reisevorträge

Bei den Reisevorträgen berichten unsere Referent*innen mit eindrucklichen Bildern von ihren Reiseerfahrungen. Je nach Referent*in liegt dabei der Schwerpunkt auf unterschiedlichen Themen – von Religion über Kultur, Kulinarik oder eigenen Arbeitserfahrungen ist alles dabei.

Bei den Vorträgen gibt es jeweils eine Barkasse – die Gebühr beträgt einheitlich 7,00 €, die Sie bitte in bar entrichten.

1.090 Lichtbildervortrag: Japan

Auf seiner Reise durch Japan erkundete Referent Wolfgang Darsch die Megacity Tokyo, sowie die Schreine Nikkos und die Tempel in Kamakura.

Leitung: Wolfgang Darsch, Technischer Redakteur
Mi., 08.11.2023, 19:30 - 21:15 Uhr
Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Saal



1.092 Reisevortrag: Die Kapverden - abenteuerlich und ursprüngliche Inseln vor Afrika

Die Kapverdischen Inseln sind ein wahres Paradies für alle, die die Natur lieben und gerne am Strand Urlaub machen.

Leitung: Andreas Bühler
Do., 16.11.2023, 19:30 - 20:30 Uhr
Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Saal



1.093 Neuseeland - Work & Travel bei den Kiwis

Ein ganzes Jahr lang lernte Nadine Kiefer aus Gersbach das Land im Südpazifik kennen. In ihrem Bildervortrag erzählt Nadine vom Reisen als Backpackerin, der Arbeit auf verschiedenen Farmen und als Volontärin, dem Leben in der Großstadt Auckland und der einzigartigen Tier- und Pflanzenwelt.

Leitung: Nadine Kiefer
Do., 05.10.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé

1.0931 Reiseplanungs-ABC

Hast du Fernweh und es zieht dich in die weite Welt hinaus... Du weißt aber nicht genau, wie und wo mit der Planung deiner Individualreise beginnen? Dieser Workshop wird dir helfen, dich auf deine Reise gut und sicher vorzubereiten.

Leitung: Nadine Kiefer
Fr., 13.10.2023, 15:30 - 18:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum 04
Gebühr: 17,00 €

Kulinarisch reisen

1.094 „Whiskyreise durch Schottland“ - Seminar für Anfänger*innen

„Uisge beatha“, Wasser des Lebens, ist der alte gälische Begriff für das Getränk, das in den letzten Jahren weltweit zum Genussrend geworden ist: Whisky. Wir begeben uns gemeinsam auf eine Reise in das Whisky-Zentrum der Welt, nach Schottland. Dabei werden auch die Unterschiede zwischen „Single Malt“ und „Blend“ sowie „Trink- und Fassstärke“ in den Blick genommen.

In der Kursgebühr enthalten sind sechs Whiskyproben, Tafelwasser und original schottisches Gebäck.

Hinweis: Das Mindestalter für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist 18 Jahre (JuSchG).

Leitung: Danny Stoll
Fr., 17.11.2023, 19:00 - 22:00 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebühr: 50,00 € inkl. Materialkosten

1.095 Fortgeschrittenen-Seminar:

„Geblendet vom Geschmack: Die Welt des Blended Whisky“
Heutzutage wird Blend häufig als qualitativ geringer als der Single Malt, ja geradezu als „billig“ eingeschätzt. Dass diese Einschätzung vollkommen falsch ist, werden wir in diesem Seminar selbst mit allen Sinnen erleben. Ein Blend kann aus mehreren Dutzend Whiskys unterschiedlichster Brennereien, Regionen und Geschmacksrichtungen bestehen, und nur der jüngste bestimmt die Altersangabe auf der Packung. Dieses Seminar wird



für fortgeschrittene Whiskyliebhaber*innen empfohlen, da die Geschichte und die Herstellung des Whiskys nicht ausführlich behandelt werden.

In der Kursgebühr enthalten sind sechs Whiskyproben, Tafelwasser und original schottisches Gebäck.

Hinweis: Das Mindestalter für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist 18 Jahre (JuSchG).

Leitung: Danny Stoll

Fr., 12.01.2024, 19:00- 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 60,00 € inkl. Materialkosten

Studienreisen

Zell im Wiesental

1.09016 Georgien und Armenien - Europas erste Christen

17 tägige Flugreise ab Basel nach Tiflis und zurück. Busrundreise zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten der beiden Länder im Kaukasus. Sie gelten als Geheimtipp wegen der landschaftlichen, ethnischen und kulturellen Vielfalt. Leistungen: Flüge mit Türkisch Airline, Halbpension in guten Mittelklassehotels, Busrundreisen mit deutschsprechenden, qualifizierten Führern, Eintrittsgelder, Insolvenzabsicherung.

Ein genaues Reiseprogramm mit Preisgestaltung erhalten Sie von Herrn Franz Hoch Telefon Nr. 07622/6713166, hoch-zell@t-online.de

Reiseleitung: Franz Hoch

Schopfheim

1.0980 Studienreise Nordirland

Der Norden Irlands ist eine noch weitgehend unbekannt Region der „Grünen Insel“, die sich viel von ihrer Ursprünglichkeit bewahren konnte. Entlang der von Wind und Wellen umtosten Küsten erwartet Sie eine atemberaubend schöne Natur mit schroffen Klippen, malerischen Buchten, einsamen Stränden und kristallklaren Seen.

Diese Flugstudienreise wird von der Firma Conti-Reisen durchgeführt.

Die ausführliche Reisebeschreibung kann unter schopfheim@vhs-wiesental.de oder telefonisch unter 07622 / 67 39 180 angefordert werden.

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

Reisezeitraum: 25.04.2024 – 30.04.2024

Medien und Kommunikation

Online

Online-Reihe „Gut informiert und fair im Netz.“ Eine Veranstaltungsreihe des Volkshochschulverbandes Baden-Württemberg mit dem SWR.



Die Teilnahme daran ist kostenlos. Eine Anmeldung mit einer gültigen Mailadresse ist notwendig. Die Volkshochschule sendet allen Teilnehmenden kurz vor der Veranstaltung einen Link zur Online-Konferenz zu.

1.115 Nachrichtenprofi hautnah. Thomas Nettelmann lässt sich im Reporterjob über die Schulter schauen

Wie werden Nachrichten gemacht? Erleben Sie einen Nachrichtenprofi hautnah und schauen Sie ihm bei der täglichen Recherche- und Reporterarbeit über die Schulter!

Thomas Nettelmann ist Redaktionsleiter Nachrichten für Rheinland-Pfalz und erfahrener Referent. U.a. besucht er im Rahmen der SWR Medienkompetenzreihe „Nachrichtenprofis in der Schule“ regelmäßig Klassen, um mit Jugendlichen zum Thema Nachrichten- und Informationskompetenz zu arbeiten.

Leitung: Thomas Nettelmann

Do., 23.11.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

1.116 ARD Retro. Die Archive sind offen und wollen erobert werden – wir zeigen wie

Was haben Fritz Walter, der Club kochender Männer, Bill Haley, das Fräulein Wachtmeister und Konrad Adenauer gemeinsam? Sie alle sind Teil von ARD Retro – einem ganz besonderen Onlineprojekt zur Archivöffnung der öffentlich-rechtlichen Rundfunkanstalten. Die Referent*innen zeigen Ihnen, welche Schritte der SWR bei der Öffnung der reichhaltigen zeithistorischen Archive gegangen ist, was es dabei zu beachten galt und warum die Archivöffnung von besonderer Bedeutung ist.

Do., 07.12.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

1.117 Umgang mit Desinformation. Fake News erkennen, Tricks entlarven, Quellen checken

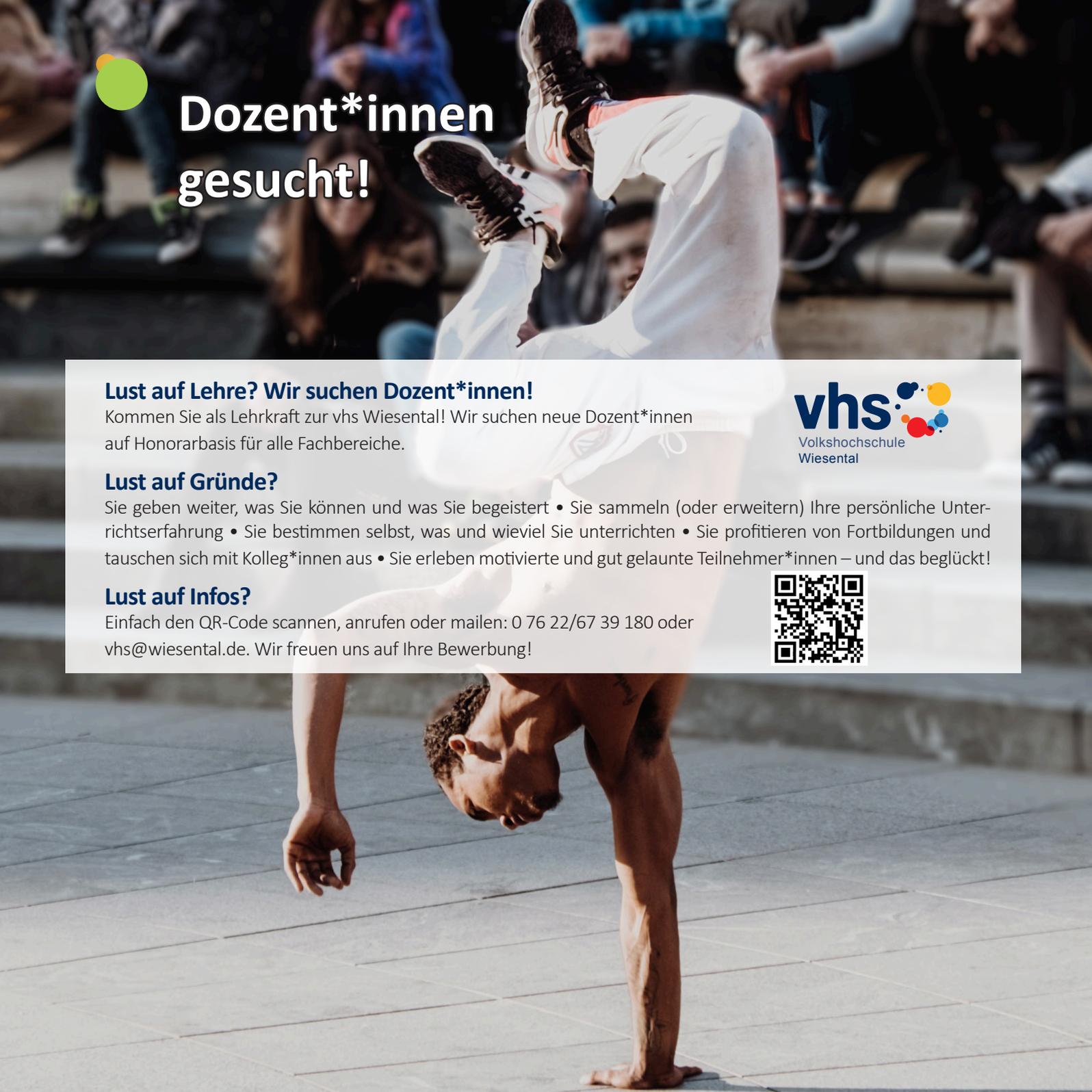
Wie erkenne ich Desinformation und welchen Schaden kann sie anrichten?

Das Internet ist ein mächtiges Informationsinstrument, aber auch ein Desinformationsinstrument. Fake News, also gezielte Falschmeldungen, gehören leider zum Alltag im Netz. Einmal gestreut, sind sie kaum wieder einzufangen. Die Referentin Julia Kaltenbacher geht mit Ihnen in diesem interaktiven Workshop verschiedenen Arten von Desinformation auf die Spur, erklärt, wie Sie Nachrichten untersuchen können und welche Tools sich zur Überprüfung zweifelhafter Inhalte eignen.

Julia Kaltenbacher ist Projektmanagerin im SWR Medienkompetenzteam und Erfinderin des SWR Fakefinders.

Leitung: Julia Kaltenbacher

Online-Reihe „Smart Surfer – Fit für die digitale Zukunft“
– siehe Seite 60



Dozent*innen gesucht!

Lust auf Lehre? Wir suchen Dozent*innen!

Kommen Sie als Lehrkraft zur vhs Wiesental! Wir suchen neue Dozent*innen auf Honorarbasis für alle Fachbereiche.

Lust auf Gründe?

Sie geben weiter, was Sie können und was Sie begeistert • Sie sammeln (oder erweitern) Ihre persönliche Unterrichtserfahrung • Sie bestimmen selbst, was und wieviel Sie unterrichten • Sie profitieren von Fortbildungen und tauschen sich mit Kolleg*innen aus • Sie erleben motivierte und gut gelaunte Teilnehmer*innen – und das beglückt!

Lust auf Infos?

Einfach den QR-Code scannen, anrufen oder mailen: 0 76 22/67 39 180 oder vhs@wiesental.de. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!





Kultur und Gestalten

Scannen Sie den QR-Code und melden Sie sich direkt an.



<https://www.vhs-wiesental.de/programm/kultur-gestalten>
Die Ansprechpartnerinnen der jeweiligen
Fachbereiche und Außenstellen finden Sie auf Seite 2.



Kulturelle Veranstaltungen

📍 Schopfheim

2.000 Blue Christmas. Lyrik und Blues zur Weihnachtszeit

mit Henning Kurz, Beat Riggerbach und Lukas Roos
 Auch die Weihnachtszeit ist nicht vor melancholisch-blauen Stimmungen gefeit. Henning Kurz (Gitarre, Gesang, Rezitation), Beat Riggerbach (Saxophon) und Lukas Roos (Gitarre) präsentieren Gedichte, von besinnlich bis heiter und Musikstücke, die sich um diese besondere Zeit im Jahr drehen. Wer will, darf gerne im „Ugly Christmas Pullover“ erscheinen.
 Fr., 01.12.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
 St. Agathe, Kirchplatz 1
 Gebühr: 15,00 € Barzahlung an der Abendkasse, Ticketreservierung durch Online-Anmeldung möglich.

2.003 Wasser erleben - ein Hör- und Spielnachmittag für Kinder von 7-12

Wie schön sind Flüsse und Seen! Wir freuen uns über das glitzernde Wasser und lieben sein Plätschern und Rauschen. Schiffer aber fürchten Strudel und Strömungen. Geschichten und Legenden erzählen davon. Wie tönt Wasser? Komponist*innen haben es zum Klingen gebracht. Wir hören Wassermusik und spielen gemeinsam Szenen und Geschichten über Flüsse und Wasser. Im Rahmen der Schopfheimer Wasserwochen
 Mirja Blanchard, Ulrike Schlegel (Pädagoginnen) & Hans Fuhlbom (Pianist), Anmeldung: kontakt@philo-mobil.com
 So., 22.10.2023, 15:00 - 17:00 Uhr
 Evangelisches Gemeindehaus Schopfheim, Gebühr: 2,00 €

Ausstellungen

2.001 Blickpunkte - eine Werkausstellung der Fotofreunde Schopfheim

Vom 17. September bis 22. Oktober stellen die Fotofreunde Schopfheim in der Städtischen Galerie in der Kulturfabrik aus. Unter dem Titel „Blickpunkte“ sind aktuelle Werke der beteiligten Fotograf*innen zu sehen. Die Ausstellung ist jeweils mittwochs, samstags und sonntags von 14 bis 17 Uhr geöffnet, außerdem am 03.10.23, ebenfalls von 14 bis 17 Uhr.

2.0011 Vernissage „Blickpunkte“

So., 17.09.2023, 11:00 Uhr, Städtische Galerie in der Kulturfabrik

2.012 Schulkunstaussstellung „Wasser“

Im Rahmen der Schopfheimer Wasserwochen haben Schülerinnen und Schüler sich mit dem Thema Wasser auseinandergesetzt und in Kunst umgewandelt. Die Ausstellung findet vom 28.10. bis zum 05.11.2023 in der Städtischen Galerie in der Kulturfabrik statt und ist jeweils mittwochs, samstags und sonntags von 14 bis 17 Uhr geöffnet.
 Städtische Galerie in der Kulturfabrik

Literatur

📍 Schopfheim

2.0100 Lesung in der Stadtbibliothek: Patrick Tschan

In der Reihe „Autorenlesungen in Schopfheim“ liest am 28.09.2023 um 19.30 Uhr der Autor Patrick Tschan aus einem seiner Werke. Der Eintritt beträgt 5 Euro, 4 Euro ermäßigt. Nach der Lesung wird noch zu Wasser und Wein geladen.
 In Kooperation mit der Stadtbibliothek Schopfheim
 Stadtbibliothek Schopfheim, Hauptstraße 7

2.0106 Stadtführung Hebel und Schopfheim

Johann Peter Hebel, Vater der alemannischen Mundartdichtung, ist einer der bedeutendsten Erzähler des deutschen Südwestens. Obwohl er nur wenige Jahre Schüler der Schopfheimer Lateinschule war, hat ihn seine Anwesenheit in der Stadt doch sehr geprägt.
 Leitung: Dr. Ulla K. Schmid
 Sa., 21.10.2023, 14:00 - 16:00 Uhr
 Treffpunkt: Museum, Wallstr. 10
 Gebühr: 6,00 € Barzahlung bei der Kursleitung

2.013 Vorlesen mit dem Kamishibai in der Stadtbibliothek

Jeden ersten Donnerstag im Monat wird eine Geschichte für Kinder von 4-8 Jahren vorgelesen. Die Dauer ist circa 45 Minuten, der Eintritt ist frei und ohne Anmeldung.
 Kooperationsveranstaltung mit der Stadtbibliothek Schopfheim
 Do., 07.09.2023 (und weitere Donnerstage), jeweils 15:00 - 15:45 Uhr
 Stadtbibliothek Schopfheim, Hauptstraße 7



Literarische Praxis

Schopfheim

2.021 Kreatives Schreiben

Haben Sie den Wunsch, eigene kreative Texte zu schreiben, von Gedichten über Kurzgeschichten und biografische Erzählungen bis hin zum eigenen Roman? Dann sind Sie hier richtig. Im Kreis von Schreibbegeisterten und mit kompetenter Anleitung werden Sie spielerisch an Ihre Kreativität neu herangeführt. An den Abenden wechseln sich kreative Übungen und wertschätzende Reflexion ab und wir lernen, Texte spannend und unterhaltsam zu gestalten.

Voraussetzungen: gute Kenntnisse der deutschen Sprache und viel Lust am Schreiben.

Der Dozent ist Schreibpädagoge, Autor und Illustrator.

Leitung: Klaus Nasilowski

6x donnerstags, ab 28.09.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Hanfunion 1. OG, Belchenstr. 63

Gebühr: 86,00 €

2.0212 Kurzgeschichten-Werkstatt I

Wir erarbeiten in diesem Kurs eine oder mehrere Kurzgeschichten. Durch Schreibübungen werden die Teilnehmenden zur Entwicklung eigener Ideen motiviert und bei der Umsetzung begleitet. Es können auch vorhandene Ideen mitgebracht und weiterentwickelt werden. Am Ende des Kurses stehen eigene Geschichten der Teilnehmenden.

Der Dozent ist Autor und Schreibpädagoge.

Leitung: Klaus Nasilowski

5x donnerstags, ab 16.11.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Hanfunion 1. OG, Belchenstr. 63

Gebühr: 72,00 €

2.0213 Kurzgeschichten-Werkstatt II

Wie Kurs 2.0212

Leitung: Klaus Nasilowski

5x donnerstags, ab 11.01.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

Hanfunion 1. OG, Belchenstr. 63

Gebühr: 72,00 €

2.042 Mitmach-Geschichte für Kinder von 4 -7 Jahren

Gemeinsam stellen wir verschiedene Instrumente her. Damit werden wir dann die Geschichte des Regenbogenfisches spielen. Wer möchte, darf sich dabei auch verkleiden.

Bitte mitbringen: Wenn vorhanden Tücher oder Verkleidung und ein Vesper

Leitung: Fabienne Hunsinger, Erzieherin

Sa., 21.10.2023, 10:00 - 13:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 28,00 € zzgl. 5,00 € Materialkosten - diese werden in bar von der Kursleiterin eingesammelt.

Tanz

Standard und Latein

Schönau

2.0563 Tanzen für Jugendliche

Von Rumba bis Disco-Fox lernen Sie hier die wichtigsten klassischen Tänze.

Leitung: Thomas Schneevoigt

10x montags, ab 20.11.2023, 18:30 - 20:00 Uhr

Aula der Buchenbrandschule Schönau

Gebühr: 70,00 € pro Person bei mind. 10 Paaren

2.0564 Tanzkurs für Erwachsene

Wie Kurs 2.0563

Leitung: Thomas Schneevoigt

10x montags, ab 20.11.2023, 20:00 - 21:30 Uhr

Aula der Buchenbrandschule Schönau

Gebühr: 75,00 € pro Person bei mind. 10 Paaren

Zell im Wiesental

2.0514 Tanzen entspannt lernen und dabei Freude haben

Neben traditionellen Standard und Latino-Tänzen sind auch neue Rhythmen wie Salsa und Bachata im Programm. Das Programm eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Leitung: Richard Szutenberg, Tanzlehrer, Sportschule Baden-Baden

8x dienstags, ab 19.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

Mensa Gymnastikraum

Gebühr: 88,00 €

2.0515 Tanzen entspannt lernen und dabei Freude haben

Wie Kurs 2.0514

Leitung: Richard Szutenberg, Tanzlehrer, Sportschule Baden-Baden

8x dienstags, ab 28.11.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

Mensa Gymnastikraum

Gebühr: 88,00 €

Hausen

2.0566 Tanzkurs für Anfänger*innen

Von Rumba bis Disco-Fox lernen Sie hier die wichtigsten klassischen Tänze.

Leitung: Thomas Schneevoigt

10x freitags, ab 12.01.2024, 18:30 - 20:00 Uhr

Feuerwehrraum Hausen, Bahnhofstr. 9

Gebühr: 75,00 € pro Person bei mind. 10 Paaren



Kultur und Gestalten

2.0567 Tanzkurs für Fortgeschrittene

Wie Kurs 2.0566

Leitung: Thomas Schneevoigt

10x freitags, ab 12.01.2024, 20:00 - 21:30 Uhr

Feuerwehrraum Hausen, Bahnhofstr. 9

Gebühr: 75,00 € pro Person bei mind. 10 Paaren

📍 Schopfheim

2.0511 Bachata für Anfänger*innen

Bachata ist ein Tanz aus der Dominikanischen Republik und entwickelte sich aus dem kubanischen und karibischen Bolero. In diesem Kurs lernen Sie zunächst den Grundschrift sowie einfache Figuren tanzen.

Leitung: Lorenz Bauer

8x dienstags, ab 19.09.2023, 17:30 - 19:00 Uhr

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 96,00 €

2.0512 Salsa für Anfänger*innen

Salsa ist ein lateinamerikanischer Gesellschaftstanz, bei dem sich in der Musik und in den Tanzbewegung Elemente afrokari-bischer Kultur mit der europäischen verbinden.

In diesem Kurs werden Anfänger*innen an die Grundbewegun-gen herangeführt und lernen bereits erste Figuren.

Leitung: Lorenz Bauer

8x dienstags, ab 19.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 96,00 €

2.0513 Salsa für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits einen Anfängerkurs belegt haben und den Grundschrift von Salsa beherrschen.

Leitung: Lorenz Bauer

8x dienstags, ab 19.09.2023, 20:30 - 22:00 Uhr

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 96,00 €



TANGO

Schopfheim e.V.

KURSE - ÜBUNGSABENDE - MILONGAS

www.tangoschopfheim.de



Ihre Anmeldung

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



Tanzen für Kinder

Zell

2.0516 Tanzen für Kinder von 7 bis 9 Jahren

Kinder lieben Bewegung und Musik, spielerisch lernen Sie einfache Bewegungsmuster. Tanzen fördert die Konzentration, stärkt das Selbstbewusstsein, regt die Fantasie an und macht dazu großen Spaß.

Leitung: Richard Szutenberg, Tanzlehrer, Sportschule Baden-Baden
8x dienstags, ab 19.09.2023, 16:00 - 16:45 Uhr
Mensa Gymnastikraum
Gebühr: 44,00 €

2.0517 Tanzen für Kinder von 7 bis 9 Jahren

Kinder lieben Bewegung und Musik, spielerisch lernen Sie einfache Bewegungsmuster. Tanzen Wie Kurs 2.0516

Leitung: Richard Szutenberg, Tanzlehrer, Sportschule Baden-Baden
8x dienstags, ab 28.11.2023, 16:00 - 16:45 Uhr
Mensa Gymnastikraum
Gebühr: 44,00 €

Folklore-Tänze

Schopfheim

2.0522 Internationale Folklore

Wer in einer fröhlichen Gruppe, die Freude an der Bewegung zu schöner Musik hat, Körper und Gedächtnis durch vielseitige Schrittfolgen trainieren möchte, ist beim Tanzen genau richtig!

Leitung: Barbara Bauer
8x donnerstags, ab 28.09.2023, 09:00 - 10:30 Uhr
SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim
Gebühr: 58,00 €

2.0523 Internationale Folklore

Wie Kurs 2.0522
Leitung: Barbara Bauer
8x donnerstags, ab 28.09.2023, 10:45 - 12:15 Uhr
SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim
Gebühr: 58,00 €

Freies Tanzen

Schopfheim

2.053 Kreativ Tanzen für Erwachsene

Voraussetzungen: Freude an Musik und Bewegung, mit und gerne auch ohne Partner
Wollten Sie schon immer gerne tanzen, sich zu Musik bewegen einfach frei und leicht?

In diesem Kurs tanzen wir in verschiedenen Bewegungsqualitäten: Mal leicht wie eine Feder, zähflüssig wie Honig, mal unten mal oben, mal zu festen Formen und mal ganz frei.

Leitung: Almut Nasilowski, Musikpädagogin und Bühnentrainerin
Do., 05.10.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, 10x
Hanfunion 1. OG, Belchenstr. 63
Gebühr: 96,00 €

Orientalischer TANZ

Schopfheim

2.0560 Orientalischer Tanz für Anfängerinnen (auch mit Vorkenntnissen)

Lust auf Bewegung? In diesem Einführungskurs in den orientalischen Tanz können Sie in ungezwungener Atmosphäre gemeinsam mit anderen Frauen viel Spaß haben! Dieser Tanz ist für jede Frau geeignet, egal welcher Statur und welchen Alters.

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

Leitung: Beatrix Giovanazzi
Mo., 25.09.2023, 18:45 - 19:45 Uhr, 12x
Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum
Gebühr: 72,00 €

2.05601 Orientalischer Tanz (Mittelstufe/Fortgeschrittene)

Dieser Kurs ist für alle Frauen, egal welchen Alters oder welcher Konstitution, mit guten Grundkenntnissen geeignet. Auch Wiedereinsteigerinnen sind herzlich willkommen!

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

Leitung: Beatrix Giovanazzi
Mo., 25.09.2023, 20:00 - 21:00 Uhr, 15x
Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum
Gebühr: 90,00 €



2.0562 Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Für Tanzbegeisterte jeden Alters eine Möglichkeit mit viel Spaß in der Gruppe seinen Körper neu zu erleben: Sanfte, fließende Bewegungen wechseln sich ab mit akzentuierten Schritten im Raum und Shimmies - dem Vibrieren von Becken und Schultern. Wiedereinsteigerinnen und Tänzerinnen mit Erfahrung aus anderen Tanzbereichen sind herzlich willkommen!

Leitung: Gisela Pieger

15x mittwochs, ab 27.09.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Hanfunion 1. OG, Belchenstr. 63

Gebühr: 108,00 €

Malen und Zeichnen

Zell

2.0701 Workshop Acrylmalerei 1

Malerei trifft Erinnerungen - Acrylmalerei und Materialcollage
Auf Leinwänden oder gewebekaschierten Malplatten gestalten wir lebendige und ausdrucksstarke Untergründe. Die Erinnerungsstücke werden behutsam eingearbeitet und zu neuem Leben erweckt. Wir arbeiten mit Originalen oder farbigen Laserkopien.

Bei Anmeldung erhalten die Teilnehmer eine Materialliste.

Leitung: Birgit Spaniel, Druckvorlagenherstellerin, Kunsttherapeutin

2x samstags, ab 23.09.2023, 09:00 - 12:00 Uhr

Gerhard- Jung- Schule

Gebühr: 36,00 €

2.0702 Workshop Acrylmalerei 2

Malerei trifft Fotografie - Acrylmalerei und Fototransfer
Ihre Fotos als Laserkopie werden auf gewebekaschierte Malplatten transferiert. Mit Acrylfarben verbinden wir die Bilder miteinander und komponieren etwas Neues.

Bei Anmeldung erhalten die Teilnehmer eine Materialliste.

Leitung: Birgit Spaniel, Druckvorlagenherstellerin, Kunsttherapeutin

2x samstags, ab 21.10.2023, 09:00 - 12:00 Uhr

Gerhard- Jung- Schule

Gebühr: 36,00 €

2.0703 Workshop Acrylmalerei 3

Malerei trifft Drucktechnik

Wir gestalten lebendige und ausdrucksstarke Hintergründe um sie anschließend zu bedrucken.

Dies geschieht mit Schablonen, Musterwalzen und einfachen Druckstöcken. Bei Anmeldung erhalten die Teilnehmer*innen eine Materialliste.

Leitung: Birgit Spaniel, Druckvorlagenherstellerin, Kunsttherapeutin

2x samstags, ab 18.11.2023, 09:00 - 12:00 Uhr

Gerhard- Jung- Schule

Gebühr: 36,00 €

2.0704 Workshop Acrylmalerei 4

Acrylfarbe trifft Kleister - Buntpapierherstellung und Collage
Farbenfrohe Kleisterpapiere entstehen mit Hilfe einfachster Werkzeuge mit leichter Hand. Pinselstrukturen, Muster mit Kämmen, Musterwalzen und mit den Fingern erzeugte Linien und Muster, jedes Kleisterpapier ist ein Unikat.

In diesem Kurs entstehen Materialkosten für die Kleisterfarbe und das Papier in Höhe von 1,50 Euro pro Bogen DinA 3

Bei Anmeldung erhalten die Teilnehmer*innen eine Materialliste.

Leitung: Birgit Spaniel, Druckvorlagenherstellerin, Kunsttherapeutin

2x samstags, ab 09.12.2023, 09:00 - 12:00 Uhr

Gerhard- Jung- Schule

Gebühr: 48,00 €

2.0705 Workshop Acrylmalerei 5

Drunter und Drüber - Acrylmalerei

Auf Leinwänden und gewebekaschierten Malplatten ist in diesem Workshop alles möglich: Malerei, Collagetechnik, Drucktechnik. Ein Workshop für Teilnehmende, die Erlerntes vertiefen und neu kombinieren möchten. Bei Anmeldung erhalten die Teilnehmer*innen eine Materialliste.

Leitung: Birgit Spaniel, Druckvorlagenherstellerin, Kunsttherapeutin

2x samstags, ab 20.01.2024, 09:00 - 12:00 Uhr

Gerhard- Jung- Schule

Gebühr: 36,00 €



📍 Schönau

2.0706 Portrait - und Aktzeichnen

Für Anfänger*innen, Schüler*innen (auch zur Mappenvorbereitung), und Fortgeschrittene ist das Portrait - und Aktzeichnen eine der schönsten und spannendsten Arten, sich am menschlichen Körper im Sehen und Zeichnen zu üben und sich zeichnerisch weiter zu entwickeln.

Auf die Fähigkeiten der Kursteilnehmer*innen wird individuell eingegangen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A2 und DIN A3, Bleistift 2B, 4B, 6B und Knetgummi.

Leitung: Ulrika Olivieri

8x montags, ab 23.10.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

Pavillon des Gymnasiums, Wiesenstr. 7, Schönau

Gebühr: 128,00 € bei 6 Teilnehmenden inkl. Modellgebühren

Kreatives Gestalten

Für Kinder

📍 Zell

2.091 Kreative Woll - und Garnwerkstatt für Kinder von ca. 9 bis 12 Jahren

In diesem Kurs üben wir das Knüpfen von Freundschaftsbändern und wagen uns an kleine Makramee-Projekte. Techniken wie Häkeln und Sticken stehen auch auf dem Programm.

Leitung: Susanne Mahlbacher, Erzieherin, päd. Assistentin an der GS

6x montags, ab 06.11.2023, 14:30 - 16:00 Uhr

Gerhard-Jung-Schule Zell, Ebene 2, Raum 2.04

Gebühr: 45,00 €



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

Wolle
Handarbeiten
Kurzwaren
Stoffe

📍 Schopfheim

2.0801 Kreativ-Flechtworkshop mit Natur und Haar für Kinder von 5 bis 10

Kreatives Gestalten von Haaren und Kränzen

Du hast Lust, mit anderen Kindern zusammen kleine Kunstwerke zu erschaffen und bist zwischen 5 und 10 Jahren alt? Wenn Du gerne Flechten lernen möchtest und mit Naturmaterialien arbeitest, bist Du in diesem Kurs richtig!

Ab November findet der Kurs drinnen in der Kulturfabrik in Schopfheim statt.

Leitung: Franziska Schreck, Kosmetikerin, Zertifikatslehrgang Schulbetreuung, Studentin der sozialen Arbeit

Mi., 20.09.2023, 15:00 - 17:00 Uhr, 4x

Treffpunkt Wanderparkplatz Maulburg, an der Wiese, B317

Gebühr: 69,00 € zzgl. 2,50 € Materialkosten (in bar bei der Kursleitung zu entrichten)

2.081 Weihnachtliches Basteln für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Gemeinsam wollen wir einen vorweihnachtlichen Nachmittag verbringen. Wir stellen schöne weihnachtliche Dekoration her mit Plätzchen und Tee. Mitzubringen sind: Schere, Kleidung welche schmutzig werden darf.

Leitung: Fabienne Hunsinger, Erzieherin

Sa., 25.11.2023, 14:00 - 17:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 24,00 € zzgl. 5,00 € Materialkosten, die bar bei der Kursleiterin gezahlt werden

2.082 Weihnachtliches Basteln für Kinder von 7 bis 9 Jahren

Wie Kurs 2.081

Leitung: Fabienne Hunsinger, Erzieherin

Sa., 02.12.2023, 14:00 - 17:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 24,00 € zzgl. 5,00 € Materialkosten, die bar bei der Kursleiterin gezahlt werden



Ihre Anmeldung

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



Für Erwachsene

📍 Schopfheim

2.101 Kombi-Schmuckworkshop „Perlenzauber“

Schmuck selber zu machen ist einfacher, als Sie vielleicht denken. Unter fachkundiger Anleitung können Sie in diesem Kurs Ihr persönliches Schmuckunikat mit Juwelierdraht fertigen oder das Perlenknüpfen und die fachgerechte Montage von Verschlüssen erlernen.

Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich. Materialkosten nach individuellem Verbrauch (Kette ab 20,00 €, Ohringe ab 8,00 €). Der Kurs ist auch für Jugendliche (ab 12 Jahren) geeignet.

Leitung: Gabi Klett

Sa., 11.11.2023, 11:00 - 16:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 53,00 € zzgl. Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten und richten sich nach dem individuellen Verbrauch

2.105 Kartengestaltung für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre

Weihnachtskarten stilvoll selber gestalten.

Einstieg in die Kunst der individuellen Kartengestaltung. Mit verschiedenen Werkzeugen und Arbeitsmitteln werden verschiedene Kartenaufbauten erarbeitet. Der Kurs richtet sich an alle, die einfach mal ein wenig in die Welt des Papierbastelns schnuppern möchten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zielgruppe: Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren.

Leitung: Karin Huber

Sa., 25.11.2023, 09:00 - 12:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 21,00 € zzgl. 8,00 € Materialkosten

Raumgestaltung

📍 Schopfheim

2.002 Neubau richtig planen: Ein Workshop zur Wohnraumgestaltung und Materialwahl für angehende Bauherrinnen und Bauherren

In diesem Workshop lernen Hausbesitzer*innen, worauf es bei der Wohnraumplanung ankommt. Es werden grundlegende Überlegungen im Planungs- und Baustellenablauf erörtert und Praxisbeispiele anschaulich dargestellt.

Mittagspause von 12:00 Uhr bis 13:00 Uhr.

Leitung: Kathrin Schmidt, Interior Designerin

Sa., 14.10.2023, 10:00 - 15:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 40,00 € zzgl. Materialkosten 25,00 € (bar bei der Dozentin zu bezahlen)

2.0021 Neubau richtig planen: Ein Workshop zur Wohnraumgestaltung und Materialwahl für angehende Bauherinnen und Bauherren

Wie Kurs 2.002

Mittagspause von 12:00 Uhr bis 13:00 Uhr.

Leitung: Kathrin Schmidt, Interior Designerin

Sa., 20.01.2024, 10:00 - 15:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Musik und Stimme

📍 Todtnau

2.131 Singen lernen - Stimmbildung

Gesangsübungen für Sänger*innen mit und ohne Chorerfahrung. Singen befreit die Seele und erhöht die Lebensfreude! Der Kurs wendet sich sowohl an Anfänger*innen, die ihre Freude am Singen entdecken möchten, als auch an Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse in Atemführung („Stütze“), Tonansatz, Vokalsitz, Klangführung, Kiefer- und Zungenbeweglichkeit, Rhythmus, etc. in den Übungen vertiefen wollen. Sänger und Sängerinnen aller Altersstufen sind willkommen.

Leitung: Marion Oerding

10x dienstags, ab 19.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

Haus des Gastes Todtnau, Zimmer 1

Gebühr: 72,00 € bei 10 Teilnehmer*innen



Abmelde-Hinweis

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



Gesundheit

Scannen Sie den QR-Code und melden Sie sich direkt an.



vhs
Volkshochschule
Wiesental

<https://www.vhs-wiesental.de/programm/gesundheit-ernaehrung>
Die Ansprechpartnerinnen der jeweiligen
Fachbereiche und Außenstellen finden Sie auf Seite 2.



Meditation und Entspannung

Gesundheitscoaching - Arbeit / Freizeit / Gesundheit

Wer möchte nicht den Herausforderungen des Alltags besser Stand halten können? Oft gelingt es gut, die Balance zu halten - aber in manchen Situationen wünscht man sich Hilfe und Unterstützung. Damit gelingt es, wieder handlungsfähig zu werden.

Dieses Angebot können Sie vielfältig nutzen bei Überlastung im beruflichen und privaten Rahmen. Klärende Gespräche zeigen Ihnen Optionen, wie Sie viele Situationen wieder besser meistern können. Wenn die Balance aus den Fugen gerät, ist es richtig und wichtig, sich externe Unterstützung zu holen. Im Coaching ist der Blick über das Problem hinaus möglich, Lösungen und Alternativen werden sichtbar.

Auch ganz praktische Elemente wie Entspannungsübungen gehören auf Wunsch mit dazu. Finden Sie durch die Beratung Möglichkeiten, wieder besser mit Überforderung, Stress und Demotivation umzugehen. Erkennen Sie Ihre Ressourcen und Fähigkeiten für einen gesunden Umgang mit Problemen und gewinnen Sie Ihre Lebensfreude zurück.

Die Beratung findet in Einzelgesprächen statt

📍 Schopfheim

Entspannung im Alltag - Zeit für mich

Wir schaffen uns eine kleine Pause im Alltag – und entdecken die Wohlspannung. Mit leicht erlernbaren Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung können Sie loslassen. Das Autogene Training ermöglicht Ihnen eine ganz neue Körpererfahrung durch Entspannung. Atemübungen und Phantasieereisen begleiten die Übungsstunden. Sie erleben bewusst den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung und nehmen leicht umsetzbare Anregungen mit für den Alltag.

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

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

3.01211 6x dienstags, ab 17.10.2023, 19:30 - 20:30 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Saal

Gebühr: 41,00 €

Qi Gong/Tai Chi - bewegte Meditation

Qi Gong und Tai Chi, als Bestandteil der chinesischen Medizin, sind eine Bewegungs-, Meditations- und Konzentrationsform, die die Lebensenergie (Qi) durch stete Arbeit (Gong) harmonisiert und reguliert. Während im Qi Gong die Bewegungssequenzen eher am Platz erfolgen, lädt Tai Chi dazu ein, den ganzen Raum durch Bewegung zu erkunden. Die Kombination

beider Stile ist bewegte Meditation, sanft, entspannend und vitalisierend zugleich und für jedes Alter geeignet.

Bitte mitbringen: leichte Schuhe, Stoppersocken oder Tai Chi-Schuhe

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

Qi Gong/Tai Chi – bewegte Meditation für Einsteiger

3.01215 16x mittwochs, ab 27.09.2023, 09:30 - 10:30 Uhr,

Hülschematthalle Eichen, Festsaal,

Gebühr: 77,00 €

Qi Gong/Tai Chi - bewegte Meditation Mittelstufe (Vorkenntnisse erwünscht)

3.01214 16x dienstags, ab 26.09.2023, 20:10 - 21:25 Uhr

Hanfunion 1. OG

Gebühr: 120,00 €

Klang-Meditation - Wohlfühlen und Energie tanken

Eingehüllt in die Magie von Klangschalen entsteht in und um Sie herum ein absichtsloser Raum, der in eine wohlthuende Stille hineinführt. Sie genießen diese Oase der Ruhe, Entspannung und des Loslassens. Achtsamkeitsübungen lassen Sie präsent werden. Begleitet von Klangschalen und Stimme, begeben Sie sich auf eine intuitive Reise durch die Welt der Klänge. Über Tönen und Mantrasingen tauchen Sie ein in neue Bewusstseinsräume von Körper, Geist und Seele.

Ohne Singkenntnisse machbar.

Bitte mitbringen: warme Socken, ein Kissen und eine Decke

Leitung: Beate Ilg, Musikerin, Musikpädagogin

3.01222 Sa., 21.10.2023, 14:00 - 16:30 Uhr,

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 24,00 €

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, ein großes Handtuch und warme Socken.

Leitung: Colette Prevoo

3.01230 Kleingruppe: Max.9 Teilnehmer*innen

10x donnerstags, ab 28.09.2023, 19:30 - 20:30 Uhr,

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 60,00 €



Kursgarten

Feldbergstraße 8
79650 Schopfheim



Hier findest du: Pilates, Eltern-Kind-Kurse,
Ernährungs- und Trageberatung und viele
tolle Workshops!

www.kursgarten-schopfheim.de

AW Weich PHOTOGRAPHY

ELEGANTE FOTOGRAFIE

SCHWANGERSCHAFT

DAMEN- & HERREN-
PORTRAIT

STILVOLLE UND ELEGANTE STUDIOAUFNAHMEN
LOW-LIGHT AUFNAHMEN IN IHREM ZUHAUSE

ANTONINAWEICH.PHOTOGRAPHY@GMAIL.COM

0049-176-80482179

WWW.ANTONINAWEICH-PHOTOGRAPHY.DE



Workshop: Tanz dich frei - 5-Rhythmen-Tanz

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

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

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

3.01260 Fr., 13.10.2023, 18:00 - 20:00 Uhr

3.01261 Fr., 10.11.2023, 18:00 - 20:00 Uhr

3.01262 Fr., 08.12.2023, 18:00 - 20:00 Uhr

3.01263 Fr., 02.02.2024, 18:00 - 20:00 Uhr

jeweils im SVS-Sportheim

Gebühr jeweils: 26,00 €



Workshop: Meditation

Ein Workshop zum Kennenlernen von Meditation und Entwicklung der eigenen Meditationspraxis. Meditation wirkt entspannend und beruhigend für Körper und Geist. In diesem Workshop erhält man eine Einführung in die Meditation, bei der man verschiedene Meditationstechniken der Entspannungs- und sanften Yogaübungen lernt. Dieser Workshop ist eine abwechslungsreiche Mischung aus Theorie und Praxis, bei der auch eine eigene Meditationsroutine entwickelt werden kann.

Bitte mitbringen: Yoga/Gymnastikmatte, Kissen und Decke und bequeme Kleidung.

Leitung: Nadine Kiefer

3.01264 Sa., 30.09.2023, 14:00 - 17:00 Uhr, Kulturfabrik, Raum U1

3.01265 Mo., 23.10.2023, 18:00 - 21:00 Uhr, SVS-Sportheim

Gebühr jeweils: 24,00 €

vhs
Volkshochschule
Schopfheim

Ihre Anmeldung

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



📍 Hausen

Meditationskurs

In diesem Meditationskurs lernen Sie verschiedene Meditationsformen kennen. Sie können erfahren, welche Meditationsform am besten zu Ihnen passt und wie Sie Möglichkeiten finden, Meditation in Ihren Alltag zu integrieren. Mit unterschiedlichen Übungen lernen Sie Ihre Selbstwahrnehmung zu schärfen und Ihr Gedankenkarussell abzustellen, um ins Hier und Jetzt zu kommen. Verschiedene Atemtechniken helfen dabei, achtsam im gegenwärtigen Moment zu verweilen und immer wieder dahin zurückzukehren.

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

Leitung: Annette Lämmle

3.0101 5x montags, ab 18.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

3.01011 5x montags, ab 08.01.2024, 19:00 - 20:30 Uhr

Feuerwehrraum Hausen

Gebühr jeweils: 40,00 €

📍 Zell im Wiesental

Entspannung und Massage

In diesem Kurs begeben Sie sich mit verschiedenen Elementen (Klängen, Düften, Kerzenlicht und Berührung) auf Traumreisen und erlangen dadurch Entspannung.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02386 15x freitags, ab 06.10.2023, 19:30 - 20:15 Uhr

Städtischer Kindergarten Zell

Gebühr: 85,00 €

📍 Schönau

Progressive Muskelentspannung (PME) nach E. Jacobson

Die progressive Muskelentspannung ist eine der einfachsten und wirkungsvollsten Entspannungsmethoden. In diesem Kurs erlernen Sie das gezielte Anspannen und Entspannen einzelner Muskelgruppen, was sich entspannend auf den ganzen Körper und Geist auswirkt. Die Übungen sind leicht zu erlernen und erzielen eine direkte Entspannung. Sie verbessern das allgemeine Wohlbefinden, lösen körperliche und seelische Anspannungen, sorgen für mehr Ruhe und innere Ausgeglichenheit, verbessern die Körperwahrnehmung und können bei Rücken-, Schulter- und Kopfschmerzen oder Schlafproblemen helfen.

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Matte, warme Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

Leitung: Lisa Lämmle

3.01287 10x mittwochs, ab 11.10.2023, 18:30 - 19:30 Uhr

Pavillon des Gymnasiums P2

Gebühr: 80,00 €

QI GONG

Die Übungen aus dem Qi Gong werden auch als „Übungen zur Lebenspflege“ bezeichnet. Qi Gong fördert das Körpergefühl, die Koordination und Beweglichkeit, trainiert Haltung und Muskulatur. Der Atem kann beruhigt werden und so stellt sich bald eine innere Harmonie und Gelassenheit ein, wodurch die Energie im Körper wieder besser fließen kann.

Abgerundet werden die Kursstunden mit purer Entspannung durch „stilles Qi Gong“, Achtsamkeitsübungen und Phantasie-reisen.

Bitte mitbringen: Isomatte, Socken und warme Decke, evtl. kleines Kissen.

Leitung: Gabi Leisinger

3.01294 QI GONG (I)

10x mittwochs, ab 20.09.2023, 17:45 - 19:15 Uhr, Bürgersaal Wembach

BALANCE COACHING • MARGARETE SCHMIDT

DAS PROJEKT ARBEIT UND GESUNDHEIT

Der gemeinsame Weg zu Ihrem Ziel!

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



TIMEOUT

Für eine Work-Life-Balance die stimmt.

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



MARGARETE SCHMIDT

Personalfachwirtin
Jobcoach/Gesundheitscoach

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



3.01295 Qi Gong (II) (Anfänger-Kurs)

10x donnerstags, ab 21.09.2023, 19:45 - 21:15 Uhr, Bürgersaal Wembach

3.01296 Qi Gong (III)

10x donnerstags, ab 21.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, Bürgersaal Wembach

3.01297 Qi Gong (IV)

10x donnerstags, ab 21.09.2023, 10:00 - 11:30 Uhr, Haus des Gastes Todtnau, Zimmer 2
Gebühr jeweils: 90,00 €

📍 Online

INFO zu ONLINEKURSEN

Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, schicken wir Ihnen die Aufzeichnung der Stunde im Nachhinein bei Bedarf zu. Für die Teilnahme wird neben einem ruhigen Sitzplatz ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet, etc.), benötigt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich bereit, Ihre Kontaktdaten an die Dozentin weiterzugeben (für die Zusendung der Öle und den Zoom-Zuganglink)

Entspannungszeit für mich (mit ätherischen Ölen) **NEU**

In diesem Kurs geht es darum, sich bewusst Zeit für sich und seinen Körper zu nehmen. Sie lernen praktische Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, verbunden mit sanften Bewegungs- und Entspannungselementen – und das ganz bequem online von zuhause aus. Die Wirkung wird durch den Einsatz ätherischer Öle und durch sanfte Klänge unterstützt. Ziel ist es, am Ende einen frei fließenden Atem und einen lockeren, entspannten Körper zu spüren. Beendet wird die Stunde mit einer geführten Meditation. Die Übungen sind für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse geeignet. Die Öle sind in der Gebühr enthalten und werden Ihnen nach der Anmeldung von unserer Dozentin per Post zugesandt.

Leitung: Sabrina Hölzl, Online-Kursleiterin Yoga

3.01273 4x donnerstags, ab 28.09.2023, 20:00 - 21:00 Uhr
Online (Zoom) - Anmeldeschluss: 21.9.2023

3.01274 4x donnerstags, ab 16.11.2023, 20:00 - 21:00 Uhr
Online (Zoom) - Anmeldeschluss: 09.11.2023

3.01275 4x donnerstags, ab 18.01.2024, 20:00 - 21:00 Uhr
Online (Zoom) - Anmeldeschluss: 11.01.2024
Gebühr jeweils: 40,00 €

Yoga

📍 Schopfheim

Universal Yoga

Universal Yoga ist ein Stil, der alle Methoden und Disziplinen des authentischen Yoga vereint. Die Übungen des Universal Yoga eignen sich für jedes individuelle Ziel. In diesem Kurs lernt man den eigenen Körper zu spüren, ohne dabei die Gesundheit zu schädigen. Eine harmonische Kombination aus Körper- und Atemübungen stärkt die Muskeln des ganzen Körpers, der Lunge und des Herzens. Dadurch wird die Immunität erhöht und Verspannungen und Müdigkeit werden gelindert. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger*innen als auch für erfahrene Praktizierende.

Leitung: Yuliia Lapytska, Dipl. Tanzkünstlerin, Hatha-Yogameisterin



Universal Yoga am Mittag

(Kleingruppe max. 9 Teilnehmer*innen)

3.01240 8x dienstags, ab 19.09.2023, 12:30 - 13:30 Uhr

3.01241 8x dienstags, ab 28.11.2023, 12:30 - 13:30 Uhr

jeweils in Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr jeweils: 64,00 €

Universal Yoga am Abend

(Kleingruppe max. 9 Teilnehmer*innen)

3.01247 8x freitags, ab 22.09.2023, 17:30 - 19:00 Uhr

3.01248 8x freitags, ab 24.11.2023, 17:30 - 19:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr jeweils: 82,00 €

NATUR PUR



Institut für Kosmetik Fußpflege Wellness

Pflughof 19
79650 Schopfheim
07622 - 667 69 01



Hatha Yoga - für die Wirbelsäule

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der Stärkung und Mobilisierung der Wirbelsäule. Nicht das Leistungsbestreben steht im Vordergrund, sondern die Freude an der Bewegung und das Spüren des eigenen Körpers. Wir beginnen und beenden das Yoga mit Stille.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sitzkissen und eine Decke, eigene Gymnastikmatte.

Leitung: Gabi Andlauer

3.01243 Kleingruppe: Max. 9 Teilnehmer*innen

12x mittwochs, ab 27.09.2023, 09:00 - 10:30 Uhr,

SVS-Sportheim

Gebühr: 89,00 €,

3.01251 12x dienstags, ab 26.09.2023, 17:30 - 19:00 Uhr,

Hanfunion 1. OG

Gebühr: 110,00 €

Rundum gelassen - Yogakurs für Anfänger*innen

Hektik, Stress und allerlei Verpflichtungen machen unseren Alltag nicht unbedingt angenehm. Erlernen Sie in diesem Kurs einfache Übungen, die Sie bestens in Ihren Alltag integrieren können. Diese Übungen helfen Ihnen, während des hektischen Alltags die innere Balance herzustellen. Gelangen Sie mit Hilfe von Yoga und Entspannungstechniken zu mehr Ruhe und Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Yogamatte, dicke Socken und eine Decke.

Leitung: Alessandra Mandiello

3.01244 8x montags, ab 25.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

3.01245 8x montags, ab 04.12.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

jeweils in Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr jeweils: 72,00 €

Yoga Flow – Mittelstufe (Vorkenntnisse notwendig)

Im Zentrum der Stunde steht der Sonnengruß, eine dynamische Bewegungssequenz aus 12 Yogastellungen. Der Körper wird erwärmt, Muskeln und Bänder werden gestärkt und gelockert, der Kreislauf wird angeregt und neue Lebensenergie freigesetzt. Ergänzend helfen Atem- und Entspannungsübungen dabei, vom Alltag abzuschalten, innere Ruhe zu finden und das Wohlbefinden zu steigern. Yoga-Vorkenntnisse sind für diesen Kurs notwendig!

Bitte mitbringen: Gymnastik-/Yogamatte.

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

3.01252 16x mittwochs, ab 27.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

SVS-Sportheim

Gebühr: 115,00 €

3.01258 Kleingruppe: Max.9 Teilnehmer*innen

16x montags, ab 25.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr,

Hanfunion 1. OG

Gebühr: 144,00 €

Yin Yoga

Yin Yoga ist eine ruhige, sanfte Form des Yoga. Mit Hilfe des Atems lernen wir unseren Körper besser kennen und loszulassen. Im Yin Yoga können Verspannungen und Blockaden im Beckenbereich, der Wirbelsäule und den Gelenken gelöst, die Flexibilität gefördert und die innere Zufriedenheit gestärkt werden. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke und - falls vorhanden - Sitzkissen und Yogablöcke

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

3.01254 16x mittwochs, ab 27.09.2023, 19:45 - 21:00 Uhr

SVS-Sportheim

Gebühr: 96,00 €

Ashtanga Yoga für Anfänger*innen

Ashtanga Yoga ist wunderbar, um innere Balance und Klarheit zu gewinnen und dabei körperlich sehr fit zu werden. Es ist dynamisch und fordernd, sodass einem nie langweilig wird. In diesem Anfängerkurs lernen wir eine Modifikation der ersten Ashtanga-Serie. Wenn Dir das noch nichts sagt, ist das kein Problem. Durch Wiederholung und einer kreativen Herangehensweise ist es für jeden geeignet, der sich gerne bewegt.

Bitte Gymnastik-/Yogamatte bereithalten.

Leitung: Johann Heidelberg, Ashtanga-Yogalehrer

3.01255 8x donnerstags, ab 21.09.2023, 17:30 - 18:30 Uhr

SVS-Sportheim

Gebühr: 55,00 €

Wichtiger Hinweis: Das Ziel aller Kurse im Bereich VHS-Gesundheitsbildung ist die Vorbeugung. Die Kurse können eine Therapie oder Behandlung nicht ersetzen. Sind Sie unsicher, ob Sie an einem Kurs teilnehmen können, oder haben Sie gesundheitliche Probleme, beraten Sie sich mit Ihrem Arzt.

RÄUBER
HOLZBAU

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

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



Workshop: Entspannung mit Yin Yoga

Bei den sanften, aber tiefgehenden Übungen des Yin Yoga liegt der Fokus auf dem Loslassen und vollkommen im gegenwärtigen Moment zu sein. Die passiven Dehnungsübungen wirken tief auf das Bindegewebe und die Faszien und werden länger gehalten. So wird der Körper sanft gedehnt und dadurch flexibler. Eine liebevolle Anleitung und sanfte Klänge helfen, auch auf geistiger Ebene zu entspannen. Der Abend steht ganz im Zeichen von Entspannung, Abschalten und achtsam im Hier & Jetzt zu sein, um danach ausgeglichen, ruhig und mit neuer Energie zu sein! Es wird eine ausführliche Yin Yoga Praxis geben mit Tiefenentspannung und einige Tipps für Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen zuhause.

Bitte Yoga/Gymnastikmatte, (mehrere) Kissen und eine Decke mitbringen & bequeme Kleidung tragen!

Leitung: Nadine Kiefer

3.01266 Mo., 25.09.2023, 18:00 - 20:00 Uhr, SVS-Sportheim

3.01267 Sa., 28.10.2023, 15:00 - 17:00 Uhr, Kulturfabrik, U1

Gebühr jeweils: 16,00 €

📍 Hausen

Universal Yoga

Universal Yoga ist ein Stil, der alle Methoden und Disziplinen des authentischen Yoga vereint. Die Übungen des Universal Yoga eignen sich für jedes individuelle Ziel. In diesem Kurs lernt man den eigenen Körper zu spüren, ohne dabei die Gesundheit zu schädigen. Eine harmonische Kombination aus Körper- und Atemübungen stärkt die Muskeln des ganzen Körpers, der Lunge und des Herzens. Dadurch wird die Immunität erhöht und Verspannungen und Müdigkeit werden gelindert. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger*innen als auch für erfahrene Praktizierende.

Leitung: Yuliia Lapytska, Dipl. Tanzkünstlerin, Hatha-Yogameisterin

3.0102 8x dienstags, ab 19.09.2023, 18:30 - 20:00 Uhr,

Feuerwehrraum Hausen

Gebühr: 72,00 €

📍 Zell im Wiesental

Yoga Flow

Dieser Kurs ist für Yogageübte und Anfänger, die dynamische Abläufe mögen. Geübt werden einfache, aber auch fortgeschrittene Hata-Yoga-Haltungen (Asanas) sowie dynamische Flows (Abläufe). Ergänzt werden die Übungseinheiten durch Kräftigungsübungen insbesondere für den Rücken.

Die Flows sind eine wundervolle Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen und durchzuatmen. Yogastellungen bringen den Körper wieder ins Gleichgewicht, Muskeln werden gekräftigt und Verspannungen gelöst. Yoga macht Ihren Körper dehnbarer, fördert Ihre geistige Flexibilität und Zufriedenheit.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, ein Yogakissen, eine leichte Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Leitung: Christine Asal, Yogalehrerin

3.01290 10x mittwochs, ab 20.09.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Mensa Gymnastikraum

Gebühr: 72,00 €

Achtsamkeits-Yoga und Rückenentspannung

Rückenprobleme? Wer kennt das nicht! Yoga kann hier gut helfen. Durch einfache Körper, Atem- und Konzentrationsübungen werden Verspannungen gelöst, Muskeln sanft gedehnt und gestärkt, Atemräume geöffnet und blockierte Energien wieder zum Fließen gebracht. Lernen Sie in diesem Kurs Yoga-Übungen zur Stärkung und zum Aufbau der wichtigen Rücken-, Nacken- und Schultermuskeln, sowie zum Erhalt und zur Verbesserung der Flexibilität der Wirbelsäule.

Leitung: Christine Asal, Yogalehrerin

3.01289 10x mittwochs, ab 20.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

Mensa Gymnastikraum

Gebühr: 72,00 €

📍 Schönau

Hatha-Yoga

Yoga bietet einen wunderbaren Ausgleich zum hektischen Alltag. In diesem Kurs werden durch verschiedene kräftigende und sanfte Körperübungen (Asanas), Atemübungen und Entspannungstechniken Spannungen auf allen Ebenen abgebaut. Die Grundprinzipien des Hatha Yoga verbessern die Körperwahrnehmung, Flexibilität und Ausgeglichenheit und führen zu mehr Wohlbefinden. Die Übungen werden bewusst und unter Berücksichtigung der eigenen Möglichkeiten gemacht.

Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

Leitung: Nicole Thoma

3.01291 10x mittwochs, ab 04.10.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

3.01292 10x mittwochs, ab 04.10.2023, 19:45 - 21:15 Uhr

Gemeindsaal, Schlechttau

Gebühr: 72,00 €



Ihre Anmeldung

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



📍 Todtnau

Yoga Flow

Beschreibung: siehe Yoga Flow Zell im Wiesental

Leitung: Christine Asal, Yogalehrerin

3.01285 10x donnerstags, ab 21.09.2023, 18:15 - 19:45 Uhr

Haus des Gastes, Zimmer 2

Gebühr: 72,00 €

Achtsamkeits-Yoga & Rückenentspannung

Beschreibung: siehe Achtsamkeits-Yoga & Rückenentspannung in Zell im Wiesental.

Leitung: Christine Asal, Yogalehrerin

3.01286 10x montags, ab 18.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr,

Haus des Gastes, Zimmer 2

Gebühr: 72,00 €

Kundalini - Yogakurs

Kundalini Yoga ist eine Verbindung aus meist dynamisch ausgeführten Körper- und Atemübungen. Die vermittelten Übungen erhöhen die Sensibilität für den eigenen Körper, fördern die Beweglichkeit und geben ein Gefühl neuer Lebendigkeit. Kundalini Yoga zeigt Wege zu mehr innerer Gelassenheit und fördert einen wachen, klaren Geist. Eine Kundalini-Yogastunde beinhaltet eine Übungsreihe mit meist dynamischen Körperübungen, eine Meditation und eine Tiefenentspannung.

Leitung: Martin Asal

3.01288 10x dienstags, ab 12.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

Haus des Gastes, Zimmer 2

Gebühr: 72,00 €

Kundalini Yoga 50plus

Kundalini 50plus ist eine Variante des Kundalini-Yoga, die für ältere Menschen geeignet ist, auch wenn sie körperlich nicht mehr ganz fit sind.

Es ist nie zu spät, mit Yoga zu beginnen! Dies ist der Kurs für die goldenen Jahre des Lebens. Die Yogaübungen werden überwiegend auf und am Stuhl ausgeführt. Die Essenz des erfolgreichen Alterns kann als „innerer Zustand der Zufriedenheit und des Glücks“ betrachtet werden. Wir erreichen ihn, wenn wir das Altern nicht als lästigen Verfall hinnehmen, sondern als Wertewandel freudig begreifen. Dies kann erlernt werden. Dabei ist Kundalini-Yoga mit Körperübungen, Meditationen und Atemtechniken eine große Hilfe.

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Leitung: Martin Asal

3.01293 10x montags, ab 11.09.2023, 09:30 - 11:00 Uhr

Haus des Gastes Zimmer 2

Gebühr: 72,00 €

📍 Online

INFO zu ONLINEKURSEN

Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, schicken wir Ihnen die Aufzeichnung der Stunde im Nachhinein bei Bedarf zu. Für die Teilnahme wird neben einem ruhigen Sitzplatz ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet, etc.), benötigt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich bereit, Ihre Kontaktdaten an die Dozentin weiterzugeben (für die Zusendung der Öle und den Zoom-Zugangslink)

Yin Yoga mit ätherischen Ölen

Nehmen Sie sich in diesem Yin Yoga-Kurs bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine tiefgreifende und sanfte Yogapraxis. Der Kurs ist für Anfänger*innen mit oder ohne Vorkenntnisse geeignet. Sie erfahren, wie Sie durch angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können - und das ganz bequem online von zuhause aus. Im Yin Yoga werden die Positionen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Dadurch wird das Faszienewebe (das tiefer gelegene Bindegewebe) gedehnt, Verklebungen können gelöst werden. Der Körper kann sich entspannen und die Gedanken können zur Ruhe kommen. Die Wirkung beim Yin Yoga wird durch den Einsatz ätherischer Öle zusätzlich gestärkt. Beendet wird die Stunde mit einer kleinen geführten Meditation. Die Öle sind in der Gebühr enthalten und werden Ihnen nach der Anmeldung von unserer Dozentin per Post zugeschickt.

Leitung: Sabrina Hölzl, Online-Kursleiterin Yoga

3.01270 4x donnerstags, ab 28.09.2023, 18:15 - 19:30 Uhr

Online (Zoom) - Anmeldeschluss: 21.9.2023

3.01271 4x donnerstags, ab 16.11.2023, 18:15 - 19:30 Uhr

Online (Zoom) - Anmeldeschluss: 09.11.2023

3.01272 4x donnerstags, ab 18.01.2024, 18:15 - 19:30 Uhr

Online (Zoom) - Anmeldeschluss: 11.01.2024

Gebühr jeweils: 40,00 €

Schwangeren-Yoga

In dieser Stunde nimmst du dir bewusst Zeit für dich und deinen Körper. Yoga-Haltungen, Atem- und Entspannungsübungen sowie Meditationen werden speziell für diese besondere Zeit in deinem Leben ausgewählt und angepasst. Yoga kann dir helfen körperliche Beschwerden zu lindern, deinen Rücken zu kräftigen, deinen Beckenboden bewusst wahrzunehmen, die Atmung zu vertiefen und dich auf die bevorstehenden Herausforderungen von Geburt und Mutterschaft entspannt vorzubereiten. Dieser Kurs ist für alle Schwangeren ab der 13. Schwangerschaftswoche geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Voraus solltest du dir von deinem Frauenarzt/deiner Frauenärztin die Zustimmung für die Teilnahme am Kurs einholen.

Leitung: Leonie Palinkas, Tanz-, Yoga- und Fitnesstrainerin

3.01276 6x donnerstags, ab 30.11.2023, 19:00 - 19:45 Uhr

Online (Zoom) - Anmeldeschluss: 23.11.2023

Gebühr: 49,00 €



Bewegung und Rückengesundheit

📍 Schopfheim

65+ Fit und beweglich im Alltag - flexibel im Bewusstsein

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

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

3.02100 16x montags, ab 25.09.2023, 09:30 - 10:30 Uhr

Hülschematthalle Eichen, Festsaal

Gebühr: 77,00 €

60+ Fit zu sein bedarf es wenig

Sich bewegen heißt, Körper, Geist und Seele in Schwung zu bringen. Übungen zur Schulung von Gleichgewicht, Kraft und Koordination sorgen für eine bessere Beweglichkeit im Alltag.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Leitung: Brigitte Scheibler, Trainerin B/P Lizenz für Reha- und Behindertensport

3.02101 Kleingruppe: Max. 9 Teilnehmer*innen

10x dienstags, ab 10.10.2023, 10:15 - 11:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 60,00 €

Beckenboden-Training

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Ihren Beckenboden wahrnehmen, spüren und trainieren möchten, Alter und/oder Geschlecht spielen dabei keine Rolle. Wir legen unsere Aufmerksamkeit gezielt auf unsere Körpermitte, denn der Beckenboden ist längst kein langweiliger Muskel mehr, welcher „da unten“ dicht hält, im Gegenteil! In dem Muskelerbund sorgt er für eine aufrechte Körperhaltung, eine Stabilisation des unteren Rückens, für einen flachen Bauch und eine schlanke Silhouette.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und ein Handtuch

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

3.02102 Kleingruppe: Max. 9 Teilnehmer*innen

15x donnerstags, ab 28.09.2023, 09:00 - 10:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 90,00 €

70+ Fit zu sein bedarf es wenig

Sich bewegen heißt, Körper, Geist und Seele zu aktivieren und in Schwung zu bringen. Übungen zur Schulung von Gleichgewicht, Kraft und Koordination sorgen für eine bessere Beweglichkeit im Alltag.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Leitung: Brigitte Scheibler, Trainerin B/P Lizenz für Reha- und Behindertensport

3.02103 Kleingruppe: Max. 9 Teilnehmer*innen

10x dienstags, ab 10.10.2023, 11:15 - 12:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 60,00 €

Bewegung für Menschen mit erhöhtem BMI

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

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

Leitung: Ute Günther

3.02121 12x montags, ab 18.09.2023, 17:50 - 18:35 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 72,00 €

Step und Kraft - für Einsteiger*innen

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Leitung: Silvia Sauer

3.02181 10x dienstags, ab 10.10.2023, 17:15 - 18:15 Uhr

SVS-Sportheim

Gebühr: 48,00 €

Step und Kraft - für Fortgeschrittene

Grundschritte und Erfahrung in der Step-Aerobic sollten vorhanden sein. Nach einem kurzen Warm-Up werden wir kleine Choreographien erarbeiten. Danach gibt es ein kurzes und abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout. Die Dehnung rundet die Stunde ab.

Dieser Kurs ist nicht für Neueinsteiger/innen geeignet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Leitung: Silvia Sauer

3.02182 10x dienstags, ab 10.10.2023, 18:20 - 19:20 Uhr

SVS-Sportheim

Gebühr: 48,00 €



Fit durch Ganzkörpertraining

„Fit durch Ganzkörpertraining“ ist ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit. Durch gezielte Übungen wird der ganze Körper in Schwung gebracht und Sie lernen Ihre Kraft, Kondition und Koordination zu verbessern. Dabei kommt garantiert keine Muskelgruppe zu kurz. Die Übungen sind so gewählt, dass für jedermann etwas dabei ist.

Leitung: Alina Teske, Sporttherapeutin (BA Gesundheitsmanagement)

3.02183 10x donnerstags, ab 21.09.2023, 18:15 - 19:15 Uhr
Kulturfabrik, Raum U1
Gebühr: 69,00 €

Bodywork Rücken

Körperliche Grundfitness ist erwünscht!

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

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

3.02200 16x dienstags, ab 26.09.2023, 08:45 - 10:00 Uhr
Hülschematthalle Eichen, Festsaal
Gebühr: 96,00 €

Rückenfit - Mit Spaß zu einem gesunden Rücken

Auf den Rücken kommt es an! Angesprochen sind alle, die Freude an rückengerechter Bewegung haben. Schwerpunkte der Übungsstunden sind gezielte Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der gesamten Rumpfmuskulatur. Dieser aktive Kurs mit moderner Musik beugt Rückenbeschwerden vor und entlastet die Wirbelsäule. Entspannungsübungen runden die Stunden ab.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Leitung: Ute Günther

3.02211 12x mittwochs, ab 20.09.2023, 18:00 - 18:45 Uhr

3.02212 12x mittwochs, ab 20.09.2023, 18:50 - 19:35 Uhr

3.02213 12x mittwochs, ab 20.09.2023, 19:40 - 20:25 Uhr

jeweils in Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr jeweils: 72,00 €



Auf der Gänsmatt 11
79650 Schopfheim

0171 36 88 33 5
07622-5341

doppstadt-photo@web.de
www.doppstadtphotography.de

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

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



♪ Collegium Musicum Hausen i.W. ♪
sucht neue Mitspieler!

Wir suchen junge und junggebliebene Spielerinnen und Spieler für Geige, Bratsche, Kontrabass, Flöte und Klarinette. Das Repertoire reicht von frühem Barock über Klassik bis zur Romantik. Da wir gerade neu starten, ist das Orchester auch für Wiedereinsteiger geeignet. Wichtigste Voraussetzung ist die Freude am gemeinsamen Musizieren!

Proben: Donnerstag 20.00 bis 22.00 2x im Monat
im Gemeindehaus der Ev. Kirche in Hausen i.W..

Kontakt:
Ceciel Strouken: strouken@t-online.de Tel.: 07622/688648 (musikalische Leitung)
al.daubm@mail.de 0767/ 1962191 oder kirstintubbe@gmail.com 07622 9017066



Rückentraining: Stärkung, Beweglichkeit und Entspannung

Durch gezieltes Training wird der Rücken gestärkt und die ganze Wirbelsäule mobilisiert und stabilisiert. Auch die Bauchmuskulatur und der gesamte Bewegungsapparat werden gekräftigt. Viele Erkrankungen, die den Rücken betreffen, sind grundsätzlich langfristig mit Bewegung und gezielten Übungen zu behandeln und zu lindern.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Leitung: Brigitte Scheibler, Trainerin B/P Lizenz für Reha- und Behindertensport

3.02214 Kleingruppe: Max. 9 Teilnehmer*innen

10x dienstags, ab 10.10.2023, 09:15 - 10:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 60,00 €

ZUMBA®

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

Leitung: Alexandra Carpio

3.02660 17x dienstags, ab 19.09.2023, 20:15 - 21:15 Uhr

SVS-Sportheim

Gebühr: 113,00 €

Zell im Wiesental

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik

Im Zentrum dieses Kurses stehen das Skelett und der Bewegungsapparat. Bei abwechslungsreicher Gymnastik im Stehen und auf der Matte stärken Sie die Muskeln, Bänder und Sehnen und sorgen für Entlastung.

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02016 15x freitags, ab 06.10.2023, 09:00 - 09:45 Uhr

Gemeindehaus Mambach

Gebühr: 85,00 €

Fitness und Wirbelsäulengymnastik

Gemeinsam werden wir verschiedene Übungen zur Kräftigung und Ausdauer, zur Koordination und Beweglichkeit sowie auch zur Dehnung und Entspannung kennen lernen. Die gezeigten Übungen können Sie mühelos auch im (Berufs-) Alltag anwenden.

Bitte eine Isomatte mitbringen

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.0231 15x montags, ab 02.10.2023, 18:00 - 18:45 Uhr

Städtischer Kindergarten Zell

Gebühr: 70,00 €

Fit für den Winter

Wintersportler brauchen eine gute Kondition. Es gilt Fitness zu erlangen um alle Wintersportarten mit Spaß ausführen zu können. Wir werden an unserer Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Tempo arbeiten.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02017 15x freitags, ab 06.10.2023, 09:45 - 10:30 Uhr

Gemeindehaus Mambach

Gebühr: 85,00 €

Best of Fitness

Jeder Kursabend bietet ein abwechslungsreiches Programm Latin Aerobic, Kickboxen, Sig-Netices, Bauch-Beine-Po, Step, Hanteln, Ballooning und vieles mehr.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02026 15x freitags, ab 06.10.2023, 18:45 - 19:30 Uhr

Städtischer Kindergarten Zell

Gebühr: 85,00 €

Workout für Frauen

Das Training besteht aus Ausdauertraining, Definition, Muskelaufbau, Fettabbau, Kraftausdauer, Fitness mit eigenem Körpergewicht.

Leitung: Antonio Perrone

3.02044 10x mittwochs, ab 20.09.2023, 20:00 - 21:00 Uhr

Stadhalle Zell im Wiesental

Gebühr: 50,00 €

Workout für Männer

Das Training besteht aus Ausdauertraining, Definition, Muskelaufbau, Fettabbau, Kraftausdauer, Fitness mit eigenem Körpergewicht.

Leitung: Antonio Perrone

3.02045 10x donnerstags, ab 21.09.2023, 19:30 - 20:30 Uhr

Mensa Gymnastikraum

Gebühr: 50,00 €

Gute-Laune-Fitness am Wochenende

Fitness mit Freude und Spaß: Wir werden unseren Körper mit verschiedenen Übungen im Stand und auf der Gymnastikmatte fit halten, die richtige Musik hilft uns dabei. Zum Abschluss werden wir unseren Körper dehnen und mit verschiedenen Entspannungsübungen in den Samstagabend gehen.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02046 8x samstags, ab 07.10.2023, 17:45 - 18:30 Uhr

Gemeindehaus Mambach

Gebühr: 45,00 €



Step-Stufen-Gerät 60+

Step-Aerobic ist Herzkreislauftraining, Kraft und Koordination mit viel Spaß auf Musik. Danach geht es auf die Gymnastikmatte und gegen Ende wird gedehnt und entspannt.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02186 14x dienstags, ab 10.10.2023, 09:45 - 10:30 Uhr

DRK - Heim

Gebühr: 79,00 €

Fit mit 60+

Während der Übungsstunde werden wir das Herzkreislaufsystem ankurbeln, den Bewegungsapparat kräftigen und uns danach dehnen. Außerdem werden wir verschiedene Übungen für die Koordination und das Gleichgewicht machen. Wir werden während der Stunde Musik hören. Die Übungen werden im Stand und am Boden ausgeführt.

Bitte eine Isomatte mitbringen

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02316 14x dienstags, ab 10.10.2023, 09:00 - 09:45 Uhr

DRK-Heim

Gebühr: 79,00 €

Figur-Fit

Gymnastik und Fitnessübungen im Stehen und am Boden. Intensive Übungen für Bauch, Beine und Po.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02336 15x mittwochs, ab 04.10.2023, 18:00 - 18:45 Uhr

Städtischer Kindergarten Zell

Gebühr: 85,00 €

Bälle satt

Bälle faszinieren und bringen enorm viel Spaß und Abwechslung: Wir werden die verschiedensten Bälle einsetzen um unsere Kondition und Gesundheit zu fördern.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02337 15x donnerstags, ab 05.10.2023, 09:15 - 10:00 Uhr

Gemeindehalle Atzenbach

Gebühr: 85,00 €

Gute-Laune-Gymnastik

Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele. Gymnastik mit Spaß und Freude, die Wirkung auf den gesamten Körper erzielt.

Bitte eine Isomatte mitbringen.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02356 15x mittwochs, ab 04.10.2023, 09:00 - 09:45 Uhr

Gemeindehaus Mambach

Gebühr: 85,00 €

Konditionstraining mit viel Power

Kondition bedeutet: Krafttraining, Aerobic, Koordination, Flexibilität und Beweglichkeit. Wir werden verschiedene Übungen im Stehen und auf der Gymnastikmatte durchführen. Die Kursstunden versprechen: Bewegung satt.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02406 15x donnerstags, ab 05.10.2023, 10:00 - 10:45 Uhr

Gemeindehalle Atzenbach

Gebühr: 85,00 €

Fit Stufe 1,2,3

Bestimmen Sie selbst, wie intensiv Sie trainieren möchten, in dem Sie aus drei Schwierigkeitsstufen wählen. Die Übungen werden sowohl im Stand als auch auf der Gymnastikmatte ausgeführt. Die Stunde werden wir mit Dehnung und anschließender Entspannung ausklingen lassen.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02416 15x freitags, ab 06.10.2023, 18:00 - 18:45 Uhr

Städtischer Kindergarten Zell

Gebühr: 85,00 €

Bauch-Beine-Po

Wir widmen uns im Training gezielt unseren Problemzonen widmen: straffen die Haut, bauen Fett ab und definieren die figurbildenden Muskeln.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02426 15x montags, ab 02.10.2023, 18:45 - 19:30 Uhr

Städtischer Kindergarten Zell

Gebühr: 85,00 €

Hanteln und Co.

In diesem Kurs werden wir vom Thera-band über Tubes, Bälle, Reifen, Stangen bis hin zu Gewichtsmanschetten alles ausprobieren und benutzen.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

15x mittwochs, ab 04.10.2023, 09:45 - 10:30 Uhr

3.02466 Gemeindehaus Mambach

Gebühr: 85,00 €

Trampolin und Step

Zwei tolle und abwechslungsreiche Fitnessgeräte werden im Wechsel eingesetzt, um mit viel Spaß etwas für Gesundheit und Figur zu tun.

Bitte Gymnastikmatte für die Bodenübungen mitbringen.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02556 15x donnerstags, ab 05.10.2023, 18:00 - 18:45 Uhr

Gemeindehaus Mambach

Gebühr: 137,00 €



Trampolin Soft

Soft steht für ein leichtes Konditionstraining mit Herzkreislauf-, Kraft- und Balance-Übungen auf dem Trampolin und auch am Boden.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02576 8x samstags, ab 07.10.2023, 17:00 - 17:45 Uhr

Gemeindehaus Mambach

Gebühr: 73,00 €

Trampolin Konditionstraining

Ob als HerzKreislauftraining oder zur Haltungsgymnastik – für beides eignet sich das Trampolin mit Stange wunderbar. Mit Übungen auf der mitgebrachten Matte formen wir Bauch, Beine und Po und dehnen alle Muskeln. Um am Ende nach einer Entspannungsübung gut in die Woche zu starten.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02577 10x montags, ab 02.10.2023, 10:15 - 11:00 Uhr

Gemeindehaus Mambach

Gebühr: 91,00 €

Boxen für Erwachsene

Boxtechniken, maximale Explosionskraft, Pratzearbeit, Kraftausdauer.

Leitung: Antonio Perrone

3.02048 10x freitags, ab 22.09.2023, 20:00 - 21:00 Uhr

Mensa Gymnastikraum

Gebühr: 50,00 €

Schönau

Fit & Beweglich durch STRONG NATION & CIRCL Mobility

Hier gibt die Musik den Rhythmus an: Beim hochintensiven Intervalltraining STRONG Nation® schwitzen wir zuerst gemeinsam zu motivierenden Beats. Das Training basiert auf Eigengewicht und kann an jedes Fitnesslevel angepasst werden. Im Anschluss mobilisieren wir die beanspruchten Muskeln, Gelenke und Nerven durch fließende Bewegungsabläufe und Stretching zu sanfteren Klängen des Programms CIRCL Mobility TM. Bitte mitbringen: Getränk, Fitnessmatte, Sportkleidung und Handtuch.

Leitung: Ulrike Wilhelm

3.02184 12x dienstags, ab 12.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

Bürgersaal Wembach

Gebühr: 86,00 €

Todtnau

Fit & Beweglich durch STRONG Nation & CIRCL Mobility

Leitung: Ulrike Wilhelm

3.02185 12x mittwochs, ab 13.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

Haus des Gastes Todtnau Zimmer 2

Gebühr: 86,00 €

ADELBRECHT

WOMAN

MAN

WORK

WIR ZIEHEN SIE AN!



WOMAN GIRLS

HAUPTSTR. 49



MAN BOYS

PFLUGHOF 10



WORK

PFLUGHOF 9

IN SCHOPFHEIM

WWW.ADELBRECHT-FASHION.DE





Pilates und Faszientraining

📍 Schopfheim

Pilates

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Leitung: Melitta Schröder

3.02304 Kleingruppe: max. 9 Teilnehmer*innen
15x dienstags, ab 26.09.2023, 18:00 - 19:00 Uhr

3.02305 Kleingruppe: max. 9 Teilnehmer*innen
15x dienstags, ab 26.09.2023, 19:05 - 20:05 Uhr

jeweils in Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr jeweils: 90,00 €

Pilates zum Kennenlernen

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem die Körpermitte gestärkt wird, die Wirbelsäule mobilisiert wird und der Geist zur Ruhe kommt. Wer gerne herausfinden möchte, ob diese Sportart das Richtige für ihn/sie ist, der ist in diesem Kurs richtig. Hier geht es darum, was Pilates ausmacht, was es im Körper bewirkt und natürlich wie das Ganze in der Praxis umgesetzt wird.

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte, ein kleines Handtuch, etwas zu Trinken

Leitung: Alena Beck, Ernährungsberaterin und Pilatetrainerin

3.02320 5x mittwochs, ab 20.09.2023, 17:00 - 17:45 Uhr

3.02321 5x mittwochs, ab 15.11.2023, 17:00 - 17:45 Uhr

3.02322 5x mittwochs, ab 03.01.2024, 17:00 - 17:45 Uhr

jeweils in Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr jeweils: 30,00 €

Pilates für Anfänger*innen

In diesem Kurs wird die Pilates-Methode von Grund auf kennen gelernt, somit sind keine Vorkenntnisse notwendig. Pilates ist im Prinzip für jeden geeignet, alt oder jung, trainiert oder nicht. Alles, was man braucht, ist die Freude an der Bewegung.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und ausreichend zu trinken!

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

3.02303 Kleingruppe: Max. 9 Teilnehmer*innen

15x donnerstags, ab 28.09.2023, 10:15 - 11:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 90,00 €

Pilates Flow

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

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

Für Einsteiger:

3.02302 16x mittwochs, ab 27.09.2023, 08:15 - 09:15 Uhr

Hülschematthalle Eichen, Festsaal, Webergasse 2

Gebühr: 77,00 €

Vorkenntnisse erwünscht:

3.02306 Kleingruppe: Max. 9 Teilnehmer*innen

16x montags, ab 25.09.2023, 17:30 - 18:45 Uhr

Hanfunion 1. OG

Gebühr: 120,00 €

3.02307 16x donnerstags, ab 28.09.2023, 17:15 - 18:30 Uhr

Hülschematthalle Eichen

Gebühr: 96,00 €

Faszientraining

Das Faszientraining aktiviert das Stütz- und Bindegewebe. Die Faszien werden besser durchblutet, so dass Verspannungen sich auflösen, die Beweglichkeit gefördert wird und der Körper eine verbesserte Stabilität erhält. Das Faszien-Training mit der Rolle ist ein Training mit dem eigenen Körpergewicht. Entsprechend ist eine gewisse Grundkraft von Stütz- und Haltemuskulatur des Körpers Voraussetzung.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

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

3.02312 Kleingruppe: Max. 9 Teilnehmer*innen

16x dienstags, ab 26.09.2023, 19:15 - 20:00 Uhr

Hanfunion 1. OG

Gebühr: 72,00 €

📍 Zell im Wiesental

Stretch und Relax

Zu Beginn der Stunden werden wir unseren Körper durch Kraft-, Herz- und Kreislaufübungen aufwärmen, um ihn dann zu dehnen. Zum Schluss werden Sie in verschiedenen Entspannungsformen angeleitet.

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02036 15x montags, ab 02.10.2023, 19:30 - 20:15 Uhr

Städtischer Kindergarten Zell

Gebühr: 85,00 €



Outdoor

📍 Schopfheim

Nordic Walking am Abend

mit der Nordic-ALFA-Technik und der 7-Step-Methode in die richtige Richtung gehen! Nordic Walking ist maßgeschneidert für die Ansprüche, die das 21. Jahrhundert an uns stellt. Nordic Walking ist für jeden erlernbar, außerordentlich effektiv und heißt Bewegung, mehr Energie, mehr Lebensfreude, mehr Kraft und Ausdauer. Von dieser Bewegungsform profitieren Körper und Seele. Sie sind Neu- oder Wiedereinsteiger*in oder wollen Ihre Technik verbessern? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Als zertifizierter Nordic-Walking-Instructor und ALFA-Coach bietet Ihnen Christiane Wisniewski ein Trainings- und Lernprogramm, das Sie mit Spaß und Leichtigkeit zu Ihrem Ziel führt. Info: Die Stöcke können bei der Kursleiterin geliehen werden.

Leitung: Christiane Wisniewski

3.02671 5x mittwochs, 20.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

Treffpunkt Freibad, Schopfheim, Parkplatz 1

Gebühr: 47,00 €

Schneeschuhwanderung zum Sonnenaufgang

Mit Schneeschuhen kann man im Winter durch Berg und Tal laufen, ohne auf gespurte Loipen angewiesen zu sein, auf die Uhr achten zu müssen oder eine ganze Palette an Ausrüstung mitzuschleifen. Man braucht nicht viel mehr als ein paar Schneeschuhe und Stöcke (können geliehen werden), wasserdichte Trekkingschuhe (oder geschnürte, knöchelhohe Winterstiefel), Winterkleidung (warme Jacke und Hose, Handschuhe und Kopfbedeckung) und gute Laune. Bei Dunkelheit starten wir am Fuße des Belchens (Talstation der Belchenseilbahn) und laufen dann bis zum Gipfel, auf dem wir hoffentlich einen traumhaften Sonnenaufgang erleben dürfen. Anschließend werden wir im Belchenhaus zum Frühstück einkehren, bevor wir uns dann auf den Rückweg zur Talstation machen. Dauer: ca. 4 Stunden.



Leitung: Christiane Wisniewski

3.02677 So., 04.02.2024, 06:00 - 11:00 Uhr

Talstation der Belchenseilbahn

Gebühr: 47,00 € inkl. Frühstück.

Anmeldeschluss: 27.01.2023

📍 Zell im Wiesental

Trimm Dich Fit - Walking mit Gymnastik

Bei unserem moderaten Rundweg (mit oder ohne Stöcke) durch den Maienberg werden wir zwischendurch immer wieder verschiedene Gymnastikeinheiten einlegen. Am Ende der Stunde werden wir uns alle gemeinsam dehnen.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02047 8x sonntags, ab 01.10.2023, 10:00 - 11:30 Uhr

Maienberg (Grillplatz)

Gebühr: 90,00 €

Entspannung und Bewegung für Kinder

📍 Schopfheim

Entspannungsworkshop für Kinder

Bei diesem Kurs lernen die Kinder verschiedene Wahrnehmungsspiele kennen. Im Anschluss begleitet die Kursleiterin die Kinder auf eine Traumreise, bei der eine Leinwand ohne Pinsel bemalt wird.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die schmutzig werden darf, sowie ein Vesper.

Leitung: Fabienne Hunsinger, Erzieherin

4-6 Jahre: 3.01282 Sa., 18.11.2023, 10:00 - 13:00 Uhr

7-9 Jahre: 3.01283 Sa., 18.11.2023, 14:00 - 17:00 Uhr

jeweils in Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr jeweils: 29,00 € zzgl. Materialkosten: 5,00 € (in bar bei der Kursleitung zu entrichten)

Resilienztraining für Kinder (1.-2. Klasse)

Unsere Kinder sind immer mehr negativer Kommunikation und schlechten Gefühlen, Streitereien sowie Beleidigungen ausgesetzt. Diese Situationen machen die Kinder traurig, wütend und unzufrieden. Ich möchte die Kinder unterstützen, indem ich ihre psychische Widerstandskraft verbessere, ihnen den Umgang mit ihren eigenen Gefühlen und Grenzen sowie Handlungsansätze bei Mobbing aufzeige.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Vesper.

Leitung: Fabienne Hunsinger, Erzieherin

3.01284 Sa., 13.01.2024, 10:00 - 13:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 29,00 €



Zell im Wiesental

Kinder-Fantasiereisen 3 bis 6 Jahren mit Elternteil

Wir tauchen ein in magische Geschichten und erzählen von fernen Ländern. Fantasie und Mut werden angeregt. So sind wir mal bei den Rittern und Drachen, im Dschungel mit Tieren, schwimmen wie Wassermänner und Meerjungfrauen oder suchen als Pirat einen Schatz der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Auf unseren Fantasiereisen besuchen wir Länder wie Afrika, Ägypten und Mexiko - tanzen, turnen und toben.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02226 10x freitags, ab 06.10.2023, 15:00 - 15:45 Uhr

Gemeindehalle Atzenbach

Gebühr: 45,00 € zzgl. 3,00 € für Materialkosten (bar bei der Kursleitung zu entrichten)

Kids Cardio von 7 bis 10 Jahren

Koordination-, Speed-, Moves-, Balance-, Konzentration - und Explosionstraining.

Leitung: Antonio Perrone

3.04019 10x donnerstags, ab 21.09.2023, 15:45 - 16:45 Uhr

Mensa Gymnastikraum

Gebühr: 50,00 €

Boxen für Kids und Teenies

Boxen fördert das Selbstbewusstsein, Disziplin, Teamgeist und die Körperkontrolle.

Leitung: Antonio Perrone

Kids: 7 – 10 Jahre:

3.02050 10x montags, ab 18.09.2023, 15:00 - 16:00 Uhr

Teenies 11 – 15 Jahre:

3.02049 10x montags, ab 18.09.2023, 16:15 - 17:15 Uhr

Gemeindehalle Atzenbach

Gebühr: 50,00 €

Selbstverteidigung für Kinder und Erwachsene

Schopfheim

Selbstverteidigungskurs für Kinder von 7 – 11 Jahren

Kinder sind im Alltag, in Schulen oder auf dem Nachhauseweg Gefährdungen unterschiedlichster Art ausgesetzt. Aus diesem Grund hat es sich das Team von W&P Sicherheitsmanagement zur Aufgabe gemacht, Kinder in ihrer Selbstbehauptung und Sicherheit zu schulen. Die Schulungsinhalte sind didaktisch und pädagogisch so gestaltet, dass die ernststen und sensiblen Themen mit einem hohen Spaßfaktor vermittelt werden. Ziel des Kurses ist es, die persönliche Sicherheit von Kindern nachhaltig zu erhöhen. Folgende Kursinhalte werden den Kindern realitätsnah vermittelt: Sensibilisierung des Umganges mit Fremden und Bekannten. Vertrauen auf das Bauchgefühl, Erkennung und Einschätzung potentieller Gefahren, „Nein“ – Die Verwendung der Stimme als Waffe, Schulung der Selbstbehauptung

sowie das Erlernen einfacher Selbstverteidigungstechniken in Notfallsituationen. Es werden eventuelle Gefahrensituationen des alltäglichen Lebens in praxisbezogenen Rollenspielen aufgezeigt.

Leitung: W&P Sicherheitsmanagement GbR

3.04017

Sa., 21.10.2023, 10:00 - 13:00 Uhr

So., 22.10.2023, 10:00 - 13:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 55,00 €

Wing Tsun-Kung Fu

Wing Tsun ist eine chinesische Kampfkunst, die speziell darauf ausgelegt ist, sich gegen körperlich überlegene Gegner wehren zu können. Durch das Bevorzugen direkter Wege und das Weglassen verschnörkelter Techniken ist dieses System leicht zu erlernen. Daraus resultiert eine rasche Verteidigungsfähigkeit. Im Mittelpunkt steht das Erlernen wichtiger Fähigkeiten wie Achtsamkeit, Beweglichkeit und Timing.

Der Kurs richtet sich an alle Altersklassen ab 14 Jahren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Hallenschuhe

Leitung: Felix Schmidt

3.04008 12x donnerstags, ab 21.09.2023, 19:00 - 20:00 Uhr

SVS-Sportheim

Gebühr: 72,00 €

Zell im Wiesental

Selbstverteidigung für Kinder von 11 bis 14 Jahren

Wir trainieren die Selbstverteidigung mit verschiedenen Techniken und Varianten in Gefahrensituationen.

Leitung: Antonio Perrone

3.04018 10x dienstags, ab 19.09.2023, 16:00 - 17:00 Uhr

Stadthalle Zell im Wiesental

Gebühr: 50,00 €

Selbstverteidigung für Frauen

Der Kurs fördert das Selbstvertrauen. Wir trainieren die Verteidigung auf offener Straße und in Notfall- bzw. Gefahrensituationen.

Leitung: Antonio Perrone

3.04015 10x donnerstags, ab 21.09.2023, 17:00 - 18:00 Uhr

Mensa Gymnastikraum

Gebühr: 50,00 €

Selbstverteidigung für Männer

Der Kurs fördert das Selbstvertrauen. Wir trainieren die Verteidigung auf offener Straße und in Notfall- bzw. Gefahrensituationen.

Leitung: Antonio Perrone

3.04016 10x donnerstags, ab 21.09.2023, 18:15 - 19:15 Uhr

Mensa Gymnastikraum

Gebühr: 50,00 €



Eltern-Kind-Kurse

📍 Schopfheim

Workshop: Stillvorbereitung

Stillen ist das natürlichste der Welt, jedoch gerade zu Beginn der Stillbeziehung auch ein störanfälliger Vorgang, der erlernt werden muss. Stillprobleme wie z.B. Schmerzen sind immer noch einer der Hauptgründe für frühes, ungewolltes Abstillen. Viele dieser Schwierigkeiten lassen sich von Anfang an vermeiden, wenn man gut vorbereitet und informiert in diese Zeit startet. In diesem Kurs sollen Grundkenntnisse vermittelt werden, wie das Stillen gelingen und wie eine entspannte Stillbeziehung aussehen kann.

Leitung: Jasmin Asal, Bindungsorientierte Familienbegleiterin (BFB Institut)

3.04104 Sa., 21.10.2023, 09:00 - 11:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 19,00 € pro Teilnehmer*in

Workshop: Beikoststart

Kommt ein Baby zur Welt, ist klar, dass es zunächst ausschließlich Muttermilch oder die Flasche erhält. Doch schon wenige Monate später steht ein großer Meilenstein an: der Beikoststart. Wie dieser Start gut und entspannt gelingen kann, ob das Baby überhaupt schon bereit ist für feste Kost, welches Beikost-Konzept individuell zur Familie passt, diese und viele weitere Fragen möchte ich gerne in meinem Beikost-Workshop besprechen. Der Workshop zeigt Eltern, wie sie ihr Baby bedürfnisorientiert zum Familientisch hin begleiten können.

Leitung: Jasmin Asal, Bindungsorientierte Familienbegleiterin (BFB Institut)

3.04105 Sa., 14.10.2023, 09:00 - 11:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 19,00 € pro Teilnehmer*in

Babymassage - Sanfte Hände für Babys

Kontakt und Wärme sind die intensivste Form liebevoller Berührung. Denn gerade in den ersten Lebenswochen und Lebensmonaten braucht der Mensch zum Wachsen und Gedeihen viel körperliche Berührung und Zuwendung, damit er sich physisch gut entwickeln kann. Die Babymassage, in der auch Pekip-Elemente verankert sind, entspannt, fördert die Entwicklung, die Resilienz, das Körperbewusstsein und somit das Selbstvertrauen des Kindes. Babymassage sorgt für ruhigeren Schlaf, kann bei Blähungen sowie gegen Unruhezustände helfen. Sie bestärkt das gegenseitige Vertrauen zwischen den Eltern und ihrem Kind. Eine Teilnahme an diesem Kurs ist schon für Babys ab der 1. Lebenswoche möglich. Das Baby sollte aber ein Gewicht von 3.000 g erreicht haben. Für Fragen zum Kurs wenden Sie sich bitte direkt an die Kursleiterin (0174 60 49 243, ab 18

Uhr). Nach dem Kurs steht die Kursleiterin noch für individuelle Fragen zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Iso-Matte oder eine Decke, 2 Badetücher, 1 Tuch zum Einwickeln, Söckchen und Öl (Mandel-, Jojoba- oder Calendulaöl)

Leitung: Martina Matt, Kinder- und Säuglingskrankenschwester, Familien- und Sozialberaterin

3.04100 8x freitags, ab 22.09.2023, 15:30 - 16:30 Uhr

3.04101 8x freitags, ab 24.11.2023, 15:30 - 16:30 Uhr

jeweils in Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr jeweils: 99,00 €

📍 Zell im Wiesental

Eltern Baby Fit bis 2 Jahre.

Rücken- und Fitnesskurs für Eltern die sich gerne mit Ihren Babys/Kleinkindern bewegen möchten. Abwechslungsreiche Materialien, Spiele, Übungen und Lieder halten die Eltern fit und fördern die kindliche Entwicklung.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02006 10x montags, ab 02.10.2023, 09:30 - 10:15 Uhr

Gemeindehaus Mambach

Gebühr: 56,00 €



familienbegleitung

jasmin asal

BERATUNGEN

Stillen

Begleitung in den ersten Tagen und Wochen, Stillprobleme, Stillpausen, Stillen reduzieren, Abstillen

Schlafen

Veränderung von (Ein-)Schlafgewohnheiten, lange Einschlafbegleitung, Veränderung der nächtlichen Stillsituation

Beikost

Beikoststart, Beikostkonzepte, Sicherheit bei der Beikostgabe, bedürfnisorientierte Beikostgabe



WWW.BO-FAMILIENBEGLEITUNG.DE

KONTAKT@BO-FAMILIENBEGLEITUNG.DE

0173 - 5714193

@BO_FAMILIENBEGLEITUNG

BINDUNGSORIENTIERT - INDIVIDUELL - GANZHETTLICH



Wasserspaß für Baby und Kleinkind

Bitte beachten Sie folgende Hinweise!

Die Kurse finden auch während der Schulferien statt.

Am Samstagvormittag ist das Hallenbad Maulburg während der Kurszeit nicht für den allgemeinen Badebetrieb geöffnet, d. h. der Zugang zum Bad ist nur für die Kursteilnehmenden möglich.

Bei der Anmeldung bitte nur den Namen der erziehungsberechtigten Person angeben!

Die aktuellen Hygienevorschriften sind zu beachten und einzuhalten!

Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

Ziel der Wassergewöhnung ist die Förderung der motorischen, sozialen und geistigen Entwicklung des Säuglings. In diesem Kurs werden verschiedene Haltegriffe erklärt, Bewegungsarten auf oder unter Wasser werden gelernt, abwechslungsreiche Geräte und Hilfsmittel werden eingesetzt. Durch interessante Übungen, Singen und Spielen werden die Sinne angeregt. So wird der Kurs für Sie und Ihr Baby zu einem unvergesslichen Abenteuer.

Bedingung: Schwimmfähigkeit der Begleitperson muss vorliegen, Schwimmwindeln oder Einmalwindel für das Baby sind Pflicht. Wassertemperatur 32° C.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02910 5x samstags, ab 07.10.2023, 09:30 - 10:15 Uhr

3.02914 5x samstags, ab 11.11.2023, 10:15 - 11:00 Uhr

3.02915 5x samstags, ab 11.11.2023, 11:00 - 11:45 Uhr

3.02918 5x samstags, ab 20.01.2024, 11:00 - 11:45 Uhr

Hallenbad Maulburg

Gebühr: 65,00 € zzgl. Eintritt.

Wassergewöhnung (Baby/Kleinkind 11 Monate - 2 Jahre)

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

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02911 5x samstags, ab 07.10.2023, 10:15 - 11:00 Uhr

3.02916 5x samstags, ab 20.01.2024, 09:30 - 10:15 Uhr

Hallenbad Maulburg

Gebühr: 65,00 € zzgl. Eintritt.



Wassergewöhnung (2-3 Jahre)

Größtes Augenmerk gilt der Freude und dem Spass im Element Wasser. Eltern und Kinder sollen durch unterschiedlichste abwechslungsreiche Übungen und Materialien die Chance bekommen mehr Sicherheit und Fähigkeiten zu erlangen. Alles kann, nichts Muss! Spielerisch, mit vielen lockenden Reizen, werden methodische Unterrichtsinhalte wie „Selbstrettung“ gemeinsam erlebt und erlernt.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02912 5x samstags, ab 07.10.2023, 11:00 - 11:45 Uhr

3.02917 5x samstags, ab 20.01.2024, 10:15 - 11:00 Uhr

Hallenbad Maulburg

Gebühr: 65,00 € zzgl. Eintritt.

Wassergewöhnung (3-4 Jahre)

Größtes Augenmerk gilt der Freude und dem Spass im Element Wasser. Eltern und Kinder sollen durch unterschiedlichste, abwechslungsreiche Übungen und Materialien die Chance bekommen mehr Sicherheit und Fähigkeiten zu erlangen. Alles kann, nichts Muss! Spielerisch, mit vielen lockenden Reizen, werden methodische Unterrichtsinhalte wie „Selbstrettung“ gemeinsam erlebt und erlernt.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02913 5x samstags, ab 11.11.2023, 09:30 - 10:15 Uhr

Hallenbad Maulburg

Gebühr: 65,00 € zzgl. Eintritt.

Wassergymnastik für Erwachsene

Aqua-Fitness am Morgen

Aqua-Fitness bietet ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm, das mit der Poolnudel sowie Musik durchgeführt wird. Durch die gelenkschonende Wirkung des Auftriebs im Wasser eignet sich Aqua-Fitness für alle Leistungsgruppen und Adipöse. Ziel des Kurses ist die Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, wobei natürlich auch der Spaß im Medium Wasser nicht zu kurz kommen wird. Die Wasserhöhe beträgt 1,60 m.

Leitung: Silvia Sauer

3.02941 Kleingruppe: Max.9 Teilnehmer*innen

10x dienstags, ab 10.10.2023, 08:45 - 09:30 Uhr

Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs

Gebühr: 70,00 € zzgl. Eintritt

Aqua-Fitness am Morgen 50+

Leitung: Silvia Sauer

3.02942 Kleingruppe: Max.9 Teilnehmer*innen

10x dienstags, ab 10.10.2023, 09:30 - 10:30 Uhr

Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs

Gebühr: 93,00 € zzgl. Eintritt



Aqua 60+

Durch ein gelenkschonendes und abwechslungsreiches Trainingsprogramm verbessern wir die allgemeine Fitness und Gesundheit.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02943 10x dienstags, ab 10.10.2023, 19:45 - 20:15 Uhr

Hallenbad Maulburg

Gebühr: 93,00 € zzgl. Eintritt.

Aqua-Relax

In diesem Kurs finden Sie Entspannung. Im Ruheraum an Land beginnen wir mit verschiedenen Entspannungsmethoden und wechseln später ins Element Wasser. Durch üben zu zweit erfahren wir Berührung/Streichungen und „Floaten“

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02944 10x sonntags, ab 01.10.2023, 19:00 - 19:45 Uhr

Hallenbad Maulburg

Gebühr: 93,00 € zzgl. Eintritt.

Aqua Gymnastik

Das Training im Wasser macht Spaß und ist besonders schonend. Von der Schwerkraft befreit, werden im Wasser aktive Übungen gemacht. Durch die sanfte Kraft des Wasserwiderstandes wird die Muskulatur gekräftigt, das Bindegewebe gestrafft und auch der Stoffwechsel aktiviert.

Leitung: Yuliia Lapytska, Dipl. Tanzkünstlerin, Hatha-Yogameisterin

3.02948 10x montags, ab 09.10.2023, 19:15 - 20:00 Uhr

Hallenbad Maulburg

Gebühr: 77,00 € zzgl. Eintritt

Gesundheit

📍 Schopfheim

Vortrag: Gesundheit beginnt im Darm

Der Darm ist ein wahres Wunderwerk! Er ist nicht nur für die Verdauung zuständig, sondern beeinflusst den gesamten Körper und sogar die Psyche. Im Darm entscheidet sich, wie stark unser Immunsystem ist, wie schnell und wie viel wir an Gewicht zulegen, wie viel Energie wir haben, wie gut wir mit Stress umgehen können, das Aussehen unserer Haut, wie optimistisch wir durchs Leben gehen und noch viel mehr... Und das Beste daran ist, dass wir diese Entscheidungen beeinflussen können! Durch eine darmgesunde Ernährung und die Pflege unserer Darmbakterien können wir die Weichen stellen in ein gesundes, fittes und unbeschwertes Leben. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der Darmsanierung, dem Gleichgewicht und der lebenslangen Gesunderhaltung des Darms und seiner Flora.

Leitung: Alena Beck, Ernährungsberaterin und Pilatetrainerin

3.04030 Mi., 21.02.2024, 18:00 - 20:15 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 7,00 €, Barzahlung an der Abendkasse

Vortrag: Zucker - das weiße Gift?

Zucker hat einen schlechten Ruf. Er soll verantwortlich sein für zahlreiche Zivilisationskrankheiten und wird von einigen sogar als Suchtmittel bezeichnet. In diesem Kurs gehen wir der süßen Sünde auf den Grund und schauen uns an, wie Zucker in unserem Körper wirkt und ob er wirklich unser Feind ist. Außerdem sehen wir uns die zahlreichen Zuckeralternativen genauer an, um herauszufinden welche gesund sind und welche lieber nicht im Einkaufswagen landen sollten.

Leitung: Alena Beck, Ernährungsberaterin und Pilatetrainerin

3.04031 Mi., 29.11.2023, 18:00 - 20:15 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 7,00 €, Barzahlung an der Abendkasse

Vortrag: Deine Leber. Dein Leben.

Die Leber ist das Kontrollorgan des Körpers. Rund um die Uhr rettet sie durch ihre Entgiftungsfunktion unser Leben. Trotzdem wird sie kaum beachtet und Lebererkrankungen nehmen rasant zu. Etwa 25% der Deutschen haben eine Fettleber. Das bedeutet, dass sich die Leber durch Fetteinlagerungen vergrößert und irgendwann anfängt Beschwerden zu verursachen und andere Erkrankungen nach sich zu ziehen. Was früher als Alkoholiker-Krankheit galt, ist heute sogar schon bei Kindergartenkindern angekommen. Das Gute ist: Eine Fettleber kann sich wieder vollständig zurückbilden! Wir haben durch die richtige Ernährung alle Fäden selbst in der Hand und können mithilfe von lebergesundem Essen und einem achtsamen Alltag diesem lebenswichtigen Organ einen Neustart ermöglichen.

In diesem Kurs geht es darum, die Leber und ihre vielfältigen Aufgaben kennenzulernen und das eigene Leben lebergesund zu gestalten.

Leitung: Alena Beck, Ernährungsberaterin und Pilatetrainerin

3.04032 Mi., 07.02.2024, 18:00 - 20:15 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 7,00 €, Barzahlung an der Abendkasse

Vortrag: Ernährung ist Hautsache

Die Haut ist der Spiegel unserer Seele und auch der Spiegel unserer Ernährung und Lebensweise. Sie ist unsere Verbindung zur Außenwelt und grenzt uns gleichzeitig von äußeren Einflüssen ab. Die Haut ist ein faszinierendes und sensibles Organ, das sichtbar macht, wenn etwas in unserem Körper nicht stimmt, Nährstoffe fehlen oder ein Ungleichgewicht herrscht. In diesem Vortrag schauen wir unsere Haut genauer an, lernen sie kennen und finden heraus, was ihr gut tut und was ihr schadet.

So viel sei verraten: Es sind nicht die unzähligen Cremes, die unserer Haut ein jugendliches Strahlen verleiht. Schönheit kommt von Innen.

Leitung: Alena Beck, Ernährungsberaterin und Pilatetrainerin

3.04033 Sa., 23.09.2023, 11:00 - 12:30 Uhr

Kursgarten, Feldbergstr. 8

Gebühr: 7,00 €, Barzahlung an der Abendkasse



Gesundheit

Workshop: Kraft der Natur - Die Basics der ätherischen Öle

Du erfährst die wichtigsten Basics, wie die 100%-ige Pflanzenpower dich und deine Familie auf sichere Art und Weise in jeder Lebenslage (körperlich und emotional) unterstützen kann. Wir stellen dir die zehn meist genutzten Öle vor und wie du damit für jede Situation im Alltag gewappnet bist. Was nimmst du mit nach Hause? Eine Ölprobe deiner Wahl. Es ist kein Wissen vorausgesetzt - jede/r ist willkommen!

Leitung: Selina Denz und Tatjana Wenk

3.04034 Mi., 25.10.2023, 19:00 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 14,00 € Materialkosten i.H. v. 5,00 € sind am Kurstag bei den Dozentinnen zu entrichten.

Kochen



📍 Schopfheim

Gesunde Weihnachtsbäckerei

Weihnachten steht bald vor der Tür und der Lebkuchengeruch liegt schon bald in der Luft. Doch damit kommt bei vielen auch das schlechte Gewissen. Das ist schade, denn die Vorweihnachtszeit sollte mit Genuss und nicht mit Verzicht zu tun haben. Aber ist es überhaupt möglich, gesund und trotzdem lecker zu backen? Wir werden es in diesem Kurs beweisen! Jeder, der mit Zuckeralternativen und gesunden Zutaten weihnachtliche Leckereien zaubern möchte, ist herzlich eingeladen mitzubacken. Wichtig ist nur die Freude am Experimentieren. Bitte Behälter für kleine Kostproben mitbringen.

Leitung: Alena Beck, Ernährungsberaterin und Pilatestrainerin

3.05000 Do., 23.11.2023, 17:00 - 19:15 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 18,00 € zzgl. 10,00 € Materialkosten (bar bei der Kursleitung zu entrichten)

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag:

9.00 bis 19.00 Uhr

Samstag:

9.00 bis 16.00 Uhr

REGIO
GmbH
BUCH

Regio Buch GmbH

Hauptstraße 58
79650 Schopfheim

Tel.: 0 76 22 / 66 80 - 00

Fax: 0 76 22 / 66 80 - 02

E-mail: regiobuch@t-online.de



📍 Hausen

Kochen mit Köpfchen

Ob rot, grün oder weiß, spitz oder rund - Kohl ist lecker und ein wahres Nährstoffwunder. An diesem Abend kochen wir mit Köpfchen köstliche Gerichte mit dem vielseitigen Gemüse, das vor allem in der kalten Jahreszeit viel öfter auf dem Speiseplan stehen sollte. Lassen Sie sich von der Auswahl an Rezepten mit dem aromatischen Gemüse inspirieren.

Bitte 2 Geschirrtücher, Schürze und Vorratsdosen für eventuell anfallende Kostproben mitbringen.

Bitte zu jeder Kochveranstaltung bei der Anmeldung vor dem Kurs Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien angeben.
Leitung: Sabine Vogel, Fachberaterin für Stress und Burnout, staatlich anerkannte Diätassistentin

3.0504 Mi., 04.10.2023, 18:30 - 22:00 Uhr

Grundschule Hausen, Lehrküche

Gebühr: 17,00 € zzgl. 15,00 € Lebensmittelkosten (bar bei der Kursleitung zu entrichten)

Fingerfood zu Weihnachten: festliche herzhafte Ideen

Ob als Vorspeise zum Weihnachtsmenü oder als Buffet-Snacks; Fingerfood ist zu Weihnachten genau das Richtige, wenn Familie oder Freunde für einen geselligen Nachmittag oder Abend im Advent eingeladen sind. Wer bei seinem weihnachtlichen Event Fingerfood einplant, bietet den Gästen eine große Auswahl und die freie Entscheidung, denn jede*r kann ganz ohne Zwang essen. Eine Vielzahl an unterschiedlichen Snacks sorgt um Weihnachten herum für festliche Stimmung.

Bitte 2 Geschirrtücher, Schürze und Vorratsdosen für eventuell anfallende Kostproben mitbringen. Bitte zu jeder Kochveranstaltung bei der Anmeldung vor dem Kurs Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien angeben.

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

3.0505 Mi., 29.11.2023, 18:30 - 22:00 Uhr

Grundschule Hausen, Lehrküche

Gebühr: 17,00 € zzgl. 15,00 € Lebensmittelkosten (bar bei der Kursleitung zu entrichten)

📍 Zell im Wiesental

Ayurvedisch kochen: Gesundheit, die schmeckt!

Nachhaltig und fair, mit Zutaten aus dem Weltladen Cabanja! Eine typgerechte Ernährungsweise hilft uns, dauerhaft gesund und vital zu bleiben. Lernen Sie an diesem Abend die Wirkungsweise unserer Nahrungsmittel nach der ayurvedischen Ernährungs- und Lebensphilosophie und deren Wissen für ein langes und gesunde Leben kennen. Ein Konstitutionsselbsttest unterstützt dabei den eignen Typ näher kennen zu lernen. Gemeinsam bereiten wir schnelle ayurvedische Abendgerichte für den Alltag zu. Im Kurs enthalten ist ein umfangreiches Skript sowie die Rezepte.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter mit Deckel

Leitung: Christine Berger, Ayurvedaköchin

3.0501 Mi., 20.09.2023, 17:30 - 21:00 Uhr

Montfort-Realschule, Schulküche

Gebühr: 30,00 € zzgl. 15,00 € für Lebensmittel (bar bei der Kursleitung zu entrichten)

Kulinarische Reise nach Indien

Die indische Küche verbindet Passion und Genuss, feurige Gewürze, verführerische Düfte und scharfe Gaumenfreuden. Beim diesen Kochkurs kannst du deine Kreativität voll entfalten. Der Schlüssel zum Geheimnis der indischen Küche liegt in den Kräutern und Gewürzen.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter mit Deckel

Leitung: Nirupama Jayakumar

3.0502 Fr., 17.11.2023, 17:30 - 22:00 Uhr

Montfort-Realschule, Schulküche

Gebühr: 27,00 € zzgl. Lebensmittelkosten (bar bei der Kursleitung zu entrichten)



WOFÜR WIR STEHEN

Volkshochschule Wiesental

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

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

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

Wir sind eine zentrale Bildungspartnerin für die gesamte persönliche und berufliche Entwicklung.

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

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

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

Innerhalb unserer Einrichtung begegnen wir unseren Teilnehmenden, Kursleitenden und Mitarbeitenden mit Respekt, Verständnis und Toleranz.

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

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



Sprachen

Scannen Sie den QR-Code und melden Sie sich direkt an.



<https://www.vhs-wiesental.de/programm/sprachen>
Die Ansprechpartnerinnen der jeweiligen
Fachbereiche und Außenstellen finden Sie auf Seite 2.



- **Deutsch als Zweitsprache**
- **Englisch**
- **Französisch**
- **Italienisch**
- **Spanisch**

DER GEMEINSAME EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN (GER), Abb. S. 51

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

SPRACHPRÜFUNGEN

Bei Interesse an einer offiziell anerkannten Sprachprüfung berät Sie die vhs gerne (Telefon 07622 / 6739-176).

KOOPERATIONEN

AK Integration Schopfheim e.V.

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

Alle Informationen, Terminkalender etc. unter:

www.aki-schopfheim.de

Adresse AK.I Begegnungstreff: Austraße 7, Schopfheim

Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer des Caritasverbandes Lörrach

Martin Holz, Telefon 07621/927511

Doris Leimeier, Telefon 07625/911 5770



Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen

kompetente Sprachverwendung



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

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

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

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

selbstständige Sprachverwendung



B2 bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B2 folgendes können:

- Hören** im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
- Sprechen** sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
- Lesen** Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
- Schreiben** detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

B1 bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B1 folgendes können:

- Hören** das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
- Sprechen** in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben, Meinungen wiedergeben
- Lesen** Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
- Schreiben** persönliche Briefe schreiben

elementare Sprachverwendung



A2 bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A2 folgendes können:

- Hören** einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
- Sprechen** kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
- Lesen** kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
- Schreiben** kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

A1 bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A1 folgendes können:

- Hören** einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
- Sprechen** sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
- Lesen** einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten
- Schreiben** einfache Standardformulare, z. B. im Hotel ausfüllen



DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE



Die vhs Wiesental bietet für Personen mit Migrationshintergrund BAMF-Integrationskurse an (Niveau A1 bis B1). Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten Personen eine Teilnahmebescheinigung über das besuchte Niveau. A1-Zertifikate werden jedoch nicht ausgestellt. Am Ende des Integrations-Sprachkurses steht die B1-Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ, Niveau A2/B1). Lehrkräfte des Integrationskurses haben eine BAMF-Zulassung und bereiten Teilnehmende auf die Prüfung vor. Seit 2023 können an der vhs Wiesental nur noch Personen den DTZ ablegen, die mindestens ein Modul Integrationskurs besucht haben.

DEUTSCHKURSE MIT BAMF-FÖRDERUNG: INTEGRATIONSKURSE (ZIEL B1)



15 Jahre Integrationskurse
65 Jahre Integration

Die vhs Wiesental bietet seit über 15 Jahren Integrationskurse mit Förderung des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) an. Für diese Kurse braucht man eine Berechtigung des BAMF oder eine Verpflichtung/Berechtigung der Ausländerbehörde/des Jobcenters.

Antragstellung, Beratung und Anmeldung zu diesen Kursen: nur mit persönlichem Termin bei
Frau Ruth Simons (Tel. 07622/6739-180, r.simons@schopfheim.de)



Anfrageformular im Internet:

Scannen Sie diesen QR-Code ein und füllen Sie das Formular aus. Wir melden uns dann so schnell wie möglich bei Ihnen.

Unser Angebot an Integrationskursen und die Anzahl freier Plätze ändern sich laufend. Deshalb finden Sie in diesem Heft keine Angaben zu einzelnen Kursmodulen und -zeiten. Alle Informationen erhalten Sie in einer persönlichen Beratung.

Einstufungstest

Jede Person, die einen Integrationskurs bei der vhs machen möchte, muss vorher einen Einstufungstest machen, damit der passende Kurs ermittelt werden kann. Einstufungstermine nur

nach telefonischer Voranmeldung unter Tel: 07622/6739-176.

Dauer und Preis

Ein Modul des Integrationskurses umfasst 100 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten, dauert ca. 2 Monate und kostet für BAMF-bewilligte/verpflichtete (und daher geförderte) Personen derzeit 229,- €. Personen ohne Förderung bezahlen pro Modul 458,- €. Empfänger*innen von Sozialleistungen können Antrag auf Kostenbefreiung stellen.

Ein kompletter „allgemeiner Integrationskurs“ besteht aus sechs Modulen Sprachkurs und einem Modul Orientierungskurs. Der Orientierungskurs behandelt gesellschaftliche und politische Themen, schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ ab und ist für bestimmte Personen nach dem Ausländerrecht vorgeschrieben. Daneben gibt es an der vhs Schopfheim auch Zweitschriftlernerkurse mit neun Modulen Sprachkurs plus Orientierungskurs. Diese Kurse haben ein langsames Lerntempo.

Au-Pairs

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

SPRACHPRÜFUNGEN DEUTSCH B1

Die B1-Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ wird für unsere Kursteilnehmer*innen im Rahmen ihres Integrationskurses durchgeführt. Personen, die keinen Integrationskurs besucht haben, können bei uns keine B1-Prüfung ablegen.

SPRACHÜBERGREIFENDES ANGEBOT: SPRACHTANDEM



ZWEI MENSCHEN, ZWEI SPRACHEN,
EIN GEMEINSAMES ZIEL.

Reden, hören, verstehen – Lernen im Tandem ist kommunikativ und macht Spaß!

JETZT TANDEMPARTNER FINDEN: www.vhs-tandem.de



FREMDSPRACHEN

Häufige Fragen zum Sprachkurs:

Warum soll ich mich vor Kursbeginn anmelden? Kann ich nicht einfach zur ersten Stunde kommen und da die Anmeldung ausfüllen?

Für Kurzentschlossene haben unsere Lehrkräfte zwar Anmeldekarten dabei, die Sie beim ersten Kurstermin ausfüllen können. Bei zu wenig Anmeldungen vor Kursbeginn wird ein Kurs aber unter Umständen noch vor der ersten Stunde abgesagt. Deshalb sollten Sie sich auch dann vorher anmelden, wenn ein Kurs Sie interessiert, Sie aber noch nicht restlos entschlossen sind. Innerhalb von drei Tagen nach Kursbeginn können Sie sich kostenlos schriftlich wieder abmelden.

Was kostet mein Sprachkurs?

Das kommt auf die Anzahl der Kurstermine und die Anzahl der Teilnehmer*innen an. Wenn weniger als 10 Personen teilnehmen, erhöht sich der Kurspreis nach einer Staffellung. Was Ihr Kurs tatsächlich kostet, erfahren Sie in der ersten Kursstunde. Ist Ihr Kurs teurer, weil wenig Personen gekommen sind? Dann können Sie sich innerhalb von drei Tagen nach der ersten Stunde kostenlos schriftlich wieder abmelden. Aber bedenken Sie: Eine kleine Gruppe bietet auch Vorteile! Das Lernen ist intensiv und persönlich, und Sie machen viel schneller Fortschritte.

Kann ich in der ersten Stunde kostenlos schnuppern?

Alle Personen, die an der ersten Kursstunde teilnehmen, müssen sich vorher schriftlich angemeldet haben. Wer das nicht geschafft hat, kann bei der Kursleitung am ersten Termin noch eine Anmeldekarte ausfüllen, allerdings vor Beginn des Unterrichts.

Muss ich ein Lehrbuch schon in der ersten Stunde mitbringen?

Nein. Bitte besorgen Sie sich ein Lehrbuch erst dann, wenn Sie sicher am Kurs teilnehmen bzw. wenn der Kurs die Mindestpersonenzahl erreicht hat. Kosten für nicht benötigte Lehrbücher werden von uns nicht erstattet.

Das Kursniveau passt doch nicht für mich. Was kann ich tun?

Sprechen Sie bitte gleich nach dem ersten Kurstermin mit der Kursleitung oder der Fachbereichsleitung (Frau Simons). Gerne beraten wir Sie.

Um- und Abmeldungen unterliegen unseren AGB.

ENGLISCH



4.06014 Englisch am Abend II (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer*innen mit kleinen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Easy English A1.2

Englisch begegnet uns überall und viele englische Wörter sind uns geläufig. Wenn Sie die Sprache aber aktiv sprechen möchten, werden Sie in diesem Kurs schnell Erfolgserlebnisse haben und sich trauen, eigene Sätze zu formulieren. Sie haben schon an einem Englisch-Anfängerkurs teilgenommen oder kleine Vorkenntnisse? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie.

Leitung: Mary Rowson

15x montags, ab 18.09.2023, 20:00- 21:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051

Gebühr: 103,00 € (Preisbeispiel bei 7 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

4.06015 Englisch am Abend III (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1

Lehrbuch: Easy English

Wenn Sie aktiv Englisch sprechen möchten, werden Sie in diesem Kurs schnell Erfolgserlebnisse haben und immer mutiger eigene Sätze formulieren. Wiedereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Leitung: Mary Rowson

15x montags, ab 18.09.2023, 19:00- 20:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051

Gebühr: 72,00 € bei 10 Teilnehmer*innen, bei weniger Personen höher nach Staffellung

4.06013 Englisch am Abend V (A2/B1)

Zielgruppe: Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2

Lehrbuch: Easy English B1.1

In einer munteren Gruppe reaktivieren wir entspannt, aber effektiv Ihr eingerostetes Schulenglisch. Mit einem Lehrbuch erweitern wir den Wortschatz und lernen neue Grammatikstrukturen. Come and join us!

Leitung: Mary Rowson

15x donnerstags, ab 21.09.2023, 18:00- 19:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051

Gebühr: 72,00 € bei 10 Teilnehmer*innen, bei weniger Personen höher nach Staffellung

4.0624 Englisch nach Feierabend (B1)

Zielgruppe: Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Niveau B1
Lehrbuch: At Your Leisure
Wir lernen Wortschatz, Grammatik und Sprechen in lockerer Atmosphäre und nach der Devise „Übung macht den Meister!“ Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.
Leitung: Jacqueline Roth-Obrist
15x dienstags, ab 26.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 052
Gebühr: 108,00 € bei 10 Teilnehmer*innen, bei weniger Personen höher nach Staffellung

4.0612 Keep your English in Practise (B1/B2)

Zielgruppe: Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1
Lehrbuch: A New Start B2
In angenehmer Runde führen wir englische Alltagsgespräche, festigen die Grammatik und erweitern unser Vokabular. Come and join us!
Leitung: Mary Rowson
15x donnerstags, ab 21.09.2023, 19:00 - 20:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051
Gebühr: 72,00 € bei 10 Teilnehmer*innen, bei weniger Personen höher nach Staffellung

4.0619 Englisch für Senior*innen (A2)

Zielgruppe: Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Niveau A2
Lehrbuch: wird am ersten Kurstag festgelegt
Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die früher etwas Englisch hatten, also keine Anfänger sind. Wir werden alles wieder auffrischen und nicht zu schnell weiterarbeiten.
Leitung: Laurene Thompson

15x montags, ab 18.09.2023, 10:00 - 11:30 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebühr: 108,00 € bei 10 Teilnehmer*innen, bei weniger Personen höher nach Staffellung

4.0618 Englisch für Senior*innen (B2)

Zielgruppe: Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Niveau B2
Lehrbuch: In conversation II
Wir sprechen über alltägliche und auch ungewöhnliche Themen. Zwischendurch lesen wir Gedichte oder Rezepte zum Nachkochen für zuhause. Hauptsache: Sprechen!
Leitung: Laurene Thompson
15x dienstags, ab 19.09.2023, 10:00 - 11:30 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebühr: 108,00 € bei 10 Teilnehmer*innen, bei weniger Personen höher nach Staffellung

ENGLISCH KONVERSATION

4.0622 English Conversation (B1/B2)

Zielgruppe: Teilnehmer*innen mit guten bis sehr guten Vorkenntnissen
We are a group who enjoy a weekly exchange of life experience, thoughts and ideas. We get new input with the magazine „spotlight“ and would like to invite you to extend our interaction.
Leitung: Jacqueline Roth-Obrist
15x mittwochs, ab 27.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum 04
Gebühr: 135,00 € (Preisbeispiel bei 8 Personen, genauer Kurspreis wird in erster Stunde mitgeteilt)

Burn-out-Brücke

Burn-out-Brücke Beratungsstelle Dreiland (BoB)

Gemeinnützige Beratungsstelle

Beratung und Präventionsangebote
rund um das Thema Burn-out

Burn-out-Brücke

Kanderer Straße 37/1
79585 Steinen

www.burn-out-bruecke.de

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

Telefon **07627 - 92 38 476**

Email: beratung@maassen-stiftung.de

 Maaßen-Stiftungs-gGmbH



FRANZÖSISCH



4.0801 Französisch I für Anfänger*innen (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lernmaterial: wird in der ersten Kursstunde besprochen

Sie hatten bisher immer Respekt vor der Aussprache und Grammatik des Französischen? In diesem Kurs können Sie sich ohne Vorkenntnisse und Hemmungen auf diese elegante Sprache einlassen. Wir lernen gemeinsam erste Sätze und nähern uns vor allem mündlich der Materie. Dieser Kurs ist nur für komplette Anfänger*innen gedacht.

Leitung: Christiane Kästle

12x montags, ab 09.10.2023, 18:30 - 19:30 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 056

Gebühr: 72,00 € zzgl. Kopierkosten (Preisbeispiel bei 8 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

4.0803 Französisch II am Abend (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lernmaterial: On y va (A1)

Dieser Kurs baut auf dem Kurs „Französisch I“ vom letzten Semester auf, aber auch Wiedereinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Leitung: Christiane Kästle

12x montags, ab 09.10.2023, 19:45 - 20:45 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 056

Gebühr: 72,00 € (Preisbeispiel bei 8 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

4.082 Französisch am Vormittag (B1/B2)

Zielgruppe: Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1

Lernmaterial: wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Leitung: Marie-Thérèse Sarramagnan

15x mittwochs, ab 20.09.2023, 09:00 - 10:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 90,00 € (Preisbeispiel bei 8 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

FRANZÖSISCH HÖREN UND SPRECHEN

Die Kurse dieser Reihe arbeiten mit einem speziellen, von unserer französischen Kursleiterin Myriam Kursawe selbst entwickelten Konzept. Die Sprache wird in kleinen Lerngruppen hauptsächlich mündlich beigebracht, die Teilnehmer*innen kommen viel zu Wort. Wer die Aussprache sicher beherrschen, spontan sprechen und französische Gesprächspartner verstehen möchte – z.B. im Urlaub oder beim Einkauf im Elsass –, ist in diesen Kursen richtig. Das Kursmaterial (CDs, Textheft) wird von der

Kursleiterin selbst erstellt und kann bei ihr im Kurs erworben werden. Gearbeitet wird mit Dialogen im MP3-Format, die überall unterwegs auf dem Handy zur Vertiefung des Stoffs angehört werden können.

4.08013 Französisch hören und sprechen XIII (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen auf

Niveau A1.2

Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben

Themen: Wetterbericht (Fortsetzung), Gesundheit (Fortsetzung), Besuch aus Frankreich

Leitung: Myriam Kursawe

10x donnerstags, ab 28.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 149,00 € (Preisbeispiel bei 5 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

4.08017 Französisch hören und sprechen XVII (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen auf

Niveau A2.2

Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben

Themen: Erzählen in der Vergangenheit

(passé composé / imparfait)

Leitung: Myriam Kursawe

10x montags, ab 25.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 93,00 € (Preisbeispiel bei 8 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

4.08022 Französisch hören und sprechen XXII (B1) - Kleingruppe

Zielgruppe: Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen auf

Niveau A2.2

Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben

Themen: Kaufgespräche (Käsegeschäft, Konditorei)

conditionnel présent (Si-Satz II), subjonctif

Leitung: Myriam Kursawe

10x donnerstags, ab 28.09.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 186,00 € (Preisbeispiel bei 4 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

**ITALIENISCH****4.0902 Italienisch II (A1) - Abendkurs**

Zielgruppe: Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Con Piacere A1, Lektion 5

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Anfänger*innen-Kurses aus dem Frühjahrssemester. Wiedereinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Leitung: Daniela Praino

12x mittwochs, ab 11.10.2023, 18:15 - 19:15 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 054

Gebühr: 58,00 € bei 10 Teilnehmer*innen, bei weniger Personen höher nach Staffellung

4.0904 Italienisch IV (A1) - Abendkurs

Zielgruppe: Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen des Italienischen, die diese auch kommunikativ anwenden möchten. Sie werden am Ende des Kurses Ihre Grammatikkenntnisse und Ihren Wortschatz erweitert haben. Wiedereinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Con piacere A1, ab Lektion 8

Leitung: Daniela Praino

12x donnerstags, ab 12.10.2023, 18:30 - 19:30 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 054

Gebühr: 58,00 € bei 10 Teilnehmer*innen, bei weniger Personen höher nach Staffellung

4.09051 Italienisch V (A1) - Abendkurs

Zielgruppe: Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Con piacere A1, Lektion 9

Liegt das Stadium des „Hineinschnüpperns“ in die italienische Sprache längst hinter Ihnen, haben Sie bereits Grundkenntnisse und möchten Sie diese nun auffrischen, vertiefen, erweitern und wiederholen? Dann sind Sie in diesem Kurs willkommen, wir freuen uns auf Sie!

Leitung: Daniela Praino

12x dienstags, ab 10.10.2023, 19:30 - 20:30 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 054

Gebühr: 58,00 € bei 10 Teilnehmer*innen, bei weniger Personen höher nach Staffellung

4.0905 Italienisch Wiederholungskurs (A1) - Abendkurs

Zielgruppe: Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Dieser Kurs wiederholt die Grammatik des gesamten Niveaus A1. Es geht nicht darum, jede Woche etwas Neues zu lernen, sondern bereits Gelerntes aufzufrischen und anzuwenden. Gleichzeitig werden Sie auf die Stufe A2 vorbereitet. Wiedereinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Leitung: Daniela Praino

12x dienstags, ab 10.10.2023, 18:15 - 19:15 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 054

Gebühr: 72,00 € (Preisbeispiel bei 8 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

4.09024 Italienisch für Fortgeschrittene (A2) - Abendkurs (Kleingruppe)

Zielgruppe: Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2
Lehrmaterial: Con piacere A2, ab Lektion 5

Dieser Kurs vermittelt Ihnen Kenntnisse der italienischen Umgangssprache auf fortgeschrittenem Niveau. Mit dem Lehrbuch und zusätzlichem Material vertiefen Sie Ihre mündliche und schriftliche Kommunikationsfähigkeit. Wiedereinsteiger*innen sind herzlich willkommen. Das Lernen in kleiner Gruppe ist besonders intensiv und effektiv.

Leitung: Daniela Praino

10x mittwochs, ab 11.10.2023, 19:30 - 20:30 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 054

Gebühr: 120,00 € (Preisbeispiel bei 4 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

4.0915 Italienisch (B1) - Vormittagskurs

Zielgruppe: Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2/B1

Lernmaterial: wird in der ersten Kursstunde besprochen
Leggiamo, scriviamo, parliamo e ripassiamo la grammatica. Tutto in un' atmosfera piacevole e rilassata.

Leitung: Gianna Sella

15x montags, ab 18.09.2023, 09:00 - 10:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum 05

Gebühr: 108,00 € bei 10 Teilnehmer*innen, bei weniger Personen höher nach Staffellung

ITALIENISCH KONVERSATION**4.095 Conversazione di mattina (B1/B2)**

Zielgruppe: Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1
Parliamo, leggiamo e ripassiamo la grammatica. Scegliamo insieme un romanzo contemporaneo da leggere insieme.

Leitung: Gianna Sella

15x montags, ab 18.09.2023, 10:40 - 11:40 Uhr

Kulturfabrik, Raum 05

Gebühr: 108,00 € bei 10 Teilnehmer*innen, bei weniger Personen höher nach Staffellung



SPANISCH



4.2203 Spanisch III (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Mirada Aktuell, ab Lektion 10

Neue Kursteilnehmer*innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Leitung: Walter Mosquera

15x dienstags, ab 19.09.2023, 18:30 - 20:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 04

Gebühr: 108,00 € bei 10 Teilnehmer*innen, bei weniger Personen höher nach Staffellung



Hinweis Lehrbücher

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

Kosten für umsonst gekaufte Lehrwerke können nicht erstattet werden.

4.2202 Spanisch: schnell, modern und intensiv (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1
Digitales Lernmaterial: wird vom Kursleiter zusammengestellt (als PDF-Dokumente)

Schnell, modern und intensiv Spanisch lernen – das ermöglicht dieser ca. 8-wöchige Kurs, der 2 x pro Woche stattfindet. Wir nutzen das Smartboard der vhs und arbeiten mit interaktiven Übungen und digitalem Material. Deshalb sollten Teilnehmende eine E-Mail-Adresse haben und Dateien herunterladen können, damit sie zuhause am Computer Hausaufgaben machen können. Du magst Salsa und Bachata? Dann lass' uns gemeinsam mit Freude Spanisch lernen! Die Teilnahme an beiden Kurstagen ist Voraussetzung.

Leitung: Cesar Mendez

Montags und mittwochs ab 25.09.23, 18:00 - 19:00 Uhr; insgesamt 15 Termine, voraussichtliches Kursende: 25.11.23

Kulturfabrik, Raum 03

Gebühr: 135,00 € (Preisbeispiel bei 8 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

vb3.de

Wer sein Handy in der Regel bei sich trägt, ist für das mobile Bezahlen mit unseren digitalen Karten bestens ausgestattet. Denn alles was Sie zum kontaktlosen Bezahlen der neuen Generation brauchen, ist Ihr Smartphone mit der VR-BankingApp.
www.vb3.de/digitale-karte

 **Volksbank
Dreiländereck**

**Cooler App.
Cooler Bank.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Die einzige App
die Sie brauchen:
VR-BankingApp!



KURSE DER AUSSENSTELLEN

📍 Hausen

4.0601 Use Your English (A2)

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

Leitung: Alison Ehrmann

10x mittwochs, ab 20.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

Grundschule Hausen, 1. OG Raum Betreuungszimmer

Gebühr: 72,00 € bei 10 Teilnehmern*innen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt

📍 Zell im Wiesental

4.08023 Französisch auf lebendige Art, Fortgeschrittene XXIV

Zielgruppe: Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1
Anhand von Texten, Spielen und Audios üben wir fließend Französisch zu sprechen. Um zusätzlich den Wortschatz auszubauen, lernen wir neue Vokabel sowie hilfreiche Ausdrücke, die Sie im Alltag verwenden könnt. Ich bin Französin und werde Ihnen die Sprache hauptsächlich mündlich beibringen. Wir lernen und üben in bestimmten Alltagssituationen auf Französisch reagieren zu können. In einer kleinen Lerngruppe kommen Sie viel zum Sprechen,

Leitung: Myriam Kursawe

10x dienstags, ab 26.09.2023, 18:30 - 20:00 Uhr

Mensa

Gebühr: 74,00 € bei xx Teilnehmern, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt

📍 Schönau

4.0625 Englisch für Reisende (A1)

Dieser Kurs speziell für Reise und Urlaub eignet sich für Teilnehmer*innen, die den notwendigen Wortschatz sowie die wichtigsten Redewendungen für Reisen ins Ausland erlernen und trainieren wollen. Sie lernen, sich im Ausland in typischen Alltagssituationen zu verständigen, üben typische Ausdrücke, wie etwa Begrüßungen und Verabschiedungen sowie Vokabular, um ein Hotel zu buchen, öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen und Ihr Abendessen im Restaurant zu bestellen. Wir arbeiten praxisorientiert mit Rollenspielen, Dialogen und E-Mails/Briefen. Da wir aktuelle authentische Materialien nutzen, sind wir lehrwerksunabhängig und können gezielt auf Ihre Interessen eingehen.

Leitung: John J. Webber

10x mittwochs, ab 13.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

Haus des Gastes Todtnau, Zimmer 1

Gebühr: 144,00 € bei 5 Teilnehmer*innen, genauer Kurspreis wird in erster Stunde mitgeteilt



Hinweis Lehrbücher

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

Kosten für umsonst gekaufte Lehrwerke können nicht erstattet werden.



Ihre Anmeldung

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



Arbeit, Beruf und Digitales

Scannen Sie den QR-Code und melden Sie sich direkt an.

vhs

Volkshochschule
Wiesental



<https://www.vhs-wiesental.de/programm/edv>

Die Ansprechpartnerinnen der jeweiligen

Fachbereiche und Außenstellen finden Sie auf Seite 2.



📍 Online

Smart Surfer – Fit für die digitale Zukunft

Der digitale Wandel umfasst alle Lebensbereiche, und für die meisten von uns ist das Internet zu einem festen Bestandteil des Alltags geworden. Die Digitalisierung bietet für Verbraucher*innen viele Möglichkeiten und Chancen, insbesondere auch für die älteren Generationen. Doch nicht alle können gleichermaßen einen Vorteil aus den neuen digitalen Optionen ziehen. Für viele stellen sich noch Fragen wie: Was ist beim Einkaufen im Internet zu beachten? Wie bucht man eine Reise online? Wo lauern Gefahren im Netz und wie kann man sich davor schützen? Hinzu kommt, dass die schnelle technische und inhaltliche Entwicklung des Internets von allen Nutzer*innen – ob alt oder jung – ein ständiges Lernen und Informieren über neue Angebote und Nutzungsformen verlangt. In dieser Online-Reihe erhalten Sie hilfreiche Informationen zu den vielfältigen Möglichkeiten des Internets sowie Tipps zur sicheren und souveränen Nutzung, und es wird auch ein Ausblick in die digitale Zukunft gegeben.

Die Online-Reihe wird im Rahmen des Projekts **„Verbraucherbildung für Erwachsene und Familien in Baden-Württemberg“** durchgeführt und über eine Kooperation mit der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg und der Landesanstalt für Kommunikation (LFK) ermöglicht.

Nach der Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung den Zugangslink per Mail.

1.111 Einstieg in die digitale Welt - erste Schritte ins Internet

Das Internet ist allgegenwärtig, sei es beim Einkaufen, Arbeiten, Kommunizieren oder beim Medienkonsum. Das Web hat den Alltag vieler Menschen maßgeblich verändert. Ohne Orientierung kann die Fülle des Angebots schnell überwältigend wirken. Deshalb werden in diesem Vortrag verschiedene Ansätze für den Einstieg in das Internet vorgestellt. Zudem werden Einblicke in die Entstehungsgeschichte des Internets gegeben und erklärt, wie es funktioniert. Außerdem erfahren Sie, wie man das Internet nutzen kann und wie Sie sich über die verschiedenen Unterhaltungsmöglichkeiten, wie etwa Mediatheken, informieren können.

Der Mitarbeiter der Stiftung MedienKompetenz Forum Südwest für das Projekt Digital-Botschafterinnen und Botschafter in Rheinland-Pfalz und freiberufliche Referent für Medienpädagogik und Medientechnik Fabian Kloft ermöglicht einen Blick auf die Grundlagen und die Entstehung des Internets.

Leitung: Fabian Kloft

Do., 28.09.2023, 17:00 - 18:30 Uhr

Online

Gebühr: Gebührenfrei!

1.112 Sicher im Netz unterwegs

Das Internet ist aus dem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Einkauf, Bankgeschäfte, Kontaktpflege und Informationsbeschaffung lassen sich bequem im Netz erledigen. Doch im Internet lauern auch Gefahren.

Ein falscher Klick, ein unbedachter Download und schon haben Viren und Trojaner den Rechner befallen. Nutzer*innen werden so ausspioniert oder sogar durch Verschlüsselungstrojaner erpresst. Aber auch mit Phishing-Mails wollen Kriminelle Zugangsdaten ergattern. Vermeintlich kostenlose oder günstige Angebote im Internet erweisen sich immer wieder als teure Kostenfalle. Zwar schützt die Button-Lösung, bei der ein kostenpflichtiger Kauf im Internet eindeutig gekennzeichnet werden muss, Verbraucher*innen vor ungewollten Vertragsabschlüssen, doch Abzocker finden ständig neue Methoden, um an Geld und an Daten zu kommen. Identitätsdiebstahl und Erpressung sind ein tägliches Problem. Doch auch Social Media und Onlinepartnerbörsen bieten viele Fallstricke.

Der Vortrag mit Fach- und Rechtsberaterin Alexandra Henicke von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V. informiert über aktuelle Maschen und gibt nützliche Tipps für einen sicheren Umgang mit dem Internet.

Leitung: Alexandra Henicke

Do., 12.10.2023, 17:00 - 18:30 Uhr

Online

Gebühr: Gebührenfrei!

1.113 Soziale Medien = (un)Soziale Netzwerke?

Die Kommunikation über Social Media und Messengerdienste ist die beliebteste Kommunikationsform bei Jung und Alt. Den Überblick im Dschungel der zahlreichen sozialen Netzwerke zu bewahren ist oft schwierig.

Die Interaktion von Millionen Nutzer*innen birgt auch einige Gefahren und Konfliktpotential mit anderen Nutzer*innen. Eigene Beiträge können nicht immer ohne Bedenken geteilt werden, so dass auch Private für Fanpages haften oder Blogger für ihre Inhalte.

Der Vortrag mit Fach- und Rechtsberaterin Annika Breiting von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V. zeigt verschiedene Netzwerke auf, erklärt Nutzen und Probleme der modernen Kommunikationsdienste und gibt nützliche Tipps wie man sich vor Gefahren in sozialen Netzwerken schützen kann. Dabei spielt auch das Thema Datensicherheit und alternative Messengerdienste eine große Rolle.

Leitung: Annika Breiting

Do., 26.10.2023, 17:00 - 18:30 Uhr

Online

Gebühr: Gebührenfrei!



1.114 Künstliche Intelligenz und die Zukunft des Internets

Die bisher noch etwas versteckt agierenden künstlichen Intelligenzen sind auf einmal wach geküsst, und wir können uns mit ihnen dynamisch unterhalten (ChatGPT und Bard usw.). Was heißt das für unsere Kultur? Wie wird sich das Internet dadurch verändern? Wie können wir sie als Werkzeuge einsetzen? Auch in die Wohnungen haben digitale Assistenzen Einzug gehalten: Immer mehr nutzen Smart Home Systeme: Lichter, Sensoren, Smartwatches, smarte Tablettenboxen, Tablets, elektrische Geräte - alles vernetzt und wirklich hilfreich?

Der IT-Berater und vhs-Mitarbeiter Alexander Ries gibt Tipps, schaut über den Tellerrand und ermöglicht spannende Einblicke in die Zukunft des Internets.

Leitung: Alexander Ries

Do., 09.11.2023, 17:00 - 18:30 Uhr

Online

Gebühr: Gebührenfrei!

📍 Zell

5.0097 Praxisworkshop: Erstellung einer einfachen Homepage

Sie sind Handwerkerin, Vereinsverantwortlicher, vermieten eine Ferienwohnung oder wollen aus anderen Gründen eine eigene Homepage erstellen?

Wir werden mit frei verfügbaren und kostenlosen Mitteln eine einfache Homepage auf Basis eines Templates (einer Vorlage) erstellen und bei dieser Gelegenheit Grundkenntnisse der Auszeichnungssprache HTML lernen.

Voraussetzungen: eigener Computer, am besten ein Notebook, das Sie im Kurs verwenden können. Sollten nicht alle Teilnehmenden ein eigenes Notebook haben, findet der Kurs im Computerraum der Realschule statt.

Leitung: Harald Schöne, Informatiker i.R.

8x freitags, ab 06.10.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

Montfort-Realschule - EDV Raum

📍 Schopfheim

5.0090 Computerkurs für echte Anfänger*innen

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

Voraussetzungen: Es gibt für diesen Kurs keine Zugangsvoraussetzungen.

Leitung: Michael Fritz

3x freitags, ab 13.10.2023, 19:00 - 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 163,00 €

5.0091 Eigene Fotobücher gestalten

Zielgruppe: Personen, die ihre digitalen Fotos aufbereiten und in Fotobüchern ausdrucken lassen wollen. Wir verwenden die Software von der Firma CEWE.

Voraussetzungen: Basiskenntnisse im Umgang mit dem Computer.

Leitung: Michael Fritz

Fr., 10.11.2023, 19:00 - 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 58,00 €

5.0092 Word für Einsteiger*innen / Auffrischer*innen

Zielgruppe: Für Personen, die ihre Kenntnisse in Word auffrischen und festigen möchten.

Voraussetzungen: Allgemeiner Umgang mit dem Computer.

Leitung: Michael Fritz

3x freitags, ab 24.11.2023, 19:00 - 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 163,00 €

5.0093 PowerPoint

Zielgruppe: Für Personen, die lernen möchten, wie mit PowerPoint professionelle Präsentationen erstellt werden.

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

Leitung: Michael Fritz

Fr., 15.12.2023, 18:30 - 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 72,00 €

5.0094 Tastaturschreiben – heute

Zielgruppe: Alle, die eine Einführung in das 10-Finger-Schreiben am Computer erhalten möchten.

Voraussetzungen: KEINE

Leitung: Michael Fritz

5x freitags, ab 12.01.2024, 16:45 - 18:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 92,00 €





5.0095 Excel – Einsteiger*innen / Auffrischer*innen

Zielgruppe: Personen, die Zahlen und Daten am Computer auswerten, Berechnungen durchführen bzw. mit Listen in Excel arbeiten möchten.

Voraussetzungen:

Allgemeiner Umgang mit dem Computer.

Leitung: Michael Fritz

3x freitags, ab 19.01.2024, 19:00 - 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 163,00 €

5.0096 Excel - Aufbau

Zielgruppe: Personen, die Tabellenkalkulation in Excel bereits nutzen, aber nicht nur einfache Berechnungen durchführen möchten.

Voraussetzungen: Kenntnisse der Grundfunktionen, wie sie im Kurs Excel – Einsteiger*innen / Auffrischer*innen vermittelt werden.

Leitung: Michael Fritz

3x freitags, ab 23.02.2024, 19:00 - 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 163,00 €



**SINNVOLL
+ WERTVOLL**

**Sie wissen, was Sie suchen.
Wir wissen, was wir an Ihnen haben.**

Endress+Hauser ist ein international führender Anbieter von Messgeräten, Dienstleistungen und Lösungen für die industrielle Verfahrenstechnik. Arbeiten bei uns bedeutet, dass individuelle Eigenschaften, Erwartungen und Ziele optimal im Team aufgehen. Und das bedeutet mehr Erfolg und Zufriedenheit für alle.

Informieren und Bewerben geht am einfachsten unter www.endress.com/karriere

Endress+Hauser SE+Co. KG
Hauptstrasse 1
79689 Maulburg
www.endress.com/karriere

Endress+Hauser

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Anmelden:

Schriftlich mit beiliegender Anmeldekarte oder über unsere Homepage. Zusätzlich sind Anmeldekarten in den Geschäftsstellen der vhs oder bei Kursleitenden erhältlich. Bei Kursen mit beschränkter Teilnehmerzahl zählt die zeitliche Reihenfolge der Anmeldungen. Mit der Anmeldung werden die Geschäftsbedingungen der vhs anerkannt. **Anmeldungen gelten als bestätigt, falls keine Absage erteilt wird.**

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

Die Listenanmeldung wird nur zum Ende des Wintersemesters angeboten.

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

Abmelden:

Innerhalb 3 Werktagen nach Kursbeginn ohne Kosten möglich.

Dies gilt nicht für Wochenendseminare, Kurzseminare bis 4 Termine oder Studienfahrten. Hierfür ist spätestens 4 Arbeitstage **vor** Beginn eine Abmeldung vorzunehmen. Für Studienreisen gelten die Bedingungen des Reiseveranstalters. **Die Abmeldung muss schriftlich bei einer vhs-Geschäftsstelle erfolgen.** Abmeldungen bei der Kursleitung sind unwirksam. Ein Fernbleiben gilt nicht als Abmeldung, so dass die Zahlungspflicht der Kursgebühr erhalten bleibt.

Ein Rücktritt nach Ablauf der Frist ist nur in Härtefällen, unter sofortiger Vorlage eines entsprechenden Nachweises (z. B. ärztliches Attest) möglich. Bei Rücktritt werden mindestens 5,00 € und die Anzahl der bis zu diesem Zeitpunkt stattgefundenen Kurseinheiten fällig.

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

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

Bei Prüfungen gelten die An- und Abmeldebedingungen des Prüfungszentrums.

Zahlungsmodalitäten:

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

Ermäßigung:

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

Ermäßigungsanträge sind nur zusammen mit der Anmeldung in einer vhs-Geschäftsstelle möglich.

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

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

Mindest-/Höchstteilnehmerszahl:

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

Widerrufsrecht:

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns

vhs Wiesental, Johann-Karl-Grether-Str.2, 79650 Schopfheim, Fax schopfheim@vhs-wiesental.de

mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Haftung:

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

Nachholen:

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

Unterrichtsräume:

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

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

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

2. Kursanmeldung

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

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

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

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

3. Weitergabe Ihrer Daten

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

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

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

4. Kontaktaufnahme

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

5. Speicherdauer und Löschung

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

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

6. Ihre Rechte

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

**Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:
datenschutz@schopfheim.de**



ANMELDUNG

KURS-NR. TITEL

KURS-NR. TITEL

NAME VORNAME

STRASSE HAUSNUMMER

PLZ WOHNORT

TELEFON GEBURTSJAHR (nur für statistische Zwecke)

E-MAIL

Hiermit erkenne ich die Geschäftsbedingungen der vhs Wiesental an. Die Datenschutzbestimmungen habe ich gelesen. Ich erkläre mich mit der Verarbeitung meiner Daten zum Zwecke der Vertragserfüllung einverstanden.

DATUM UNTERSCHRIFT

ANMELDUNG

KURS-NR. TITEL

KURS-NR. TITEL

NAME VORNAME

STRASSE HAUSNUMMER

PLZ WOHNORT

TELEFON GEBURTSJAHR (nur für statistische Zwecke)

E-MAIL

Hiermit erkenne ich die Geschäftsbedingungen der vhs Wiesental an. Die Datenschutzbestimmungen habe ich gelesen. Ich erkläre mich mit der Verarbeitung meiner Daten zum Zwecke der Vertragserfüllung einverstanden.

DATUM UNTERSCHRIFT

SEPA-Lastschriftmandat

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

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

KONTOINHABER/IN

KREDITINSTITUT

BIC

IBAN

DATUM UNTERSCHRIFT



SEPA-Lastschriftmandat

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

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

KONTOINHABER/IN

KREDITINSTITUT

BIC

IBAN

DATUM UNTERSCHRIFT

AUSZUG AUS DEN GESCHÄFTSBEDINGUNGEN:

Anmeldungen erfolgen grundsätzlich schriftlich, mit Anmeldekarte oder über unsere Homepage. Zusätzliche Anmeldekarten sind in den Geschäftsstellen der vhs und bei Kursleitenden erhältlich. Bei Kursen mit beschränkter Teilnehmendenzahl zählt die zeitliche Reihenfolge der Anmeldungen.

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

Abmelden: Bis 3 Tage nach Kursbeginn ist ein Rücktritt ohne Kosten möglich. Für Wochenendseminare, EDV-Kurse, Kurzseminare bis 4 Termine oder Studienfahrten gelten gesonderte Bedingungen. Abmeldungen sind grundsätzlich schriftlich an die vhs-Geschäftsstelle zu richten.

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

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

www.vhs-wiesental.de



An die
Volkshochschule Wiesental

AUSZUG AUS DEN GESCHÄFTSBEDINGUNGEN:

Anmeldungen erfolgen grundsätzlich schriftlich, mit Anmeldekarte oder über unsere Homepage. Zusätzliche Anmeldekarten sind in den Geschäftsstellen der vhs und bei Kursleitenden erhältlich. Bei Kursen mit beschränkter Teilnehmendenzahl zählt die zeitliche Reihenfolge der Anmeldungen.

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

Abmelden: Bis 3 Tage nach Kursbeginn ist ein Rücktritt ohne Kosten möglich. Für Wochenendseminare, EDV-Kurse, Kurzseminare bis 4 Termine oder Studienfahrten gelten gesonderte Bedingungen. Abmeldungen sind grundsätzlich schriftlich an die vhs-Geschäftsstelle zu richten.

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

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

www.vhs-wiesental.de



An die
Volkshochschule Wiesental



Jetzt weiterbilden

in der IHK in Schopfheim

**Die berufliche Zukunft dem Zufall überlassen?
Auf keinen Fall!**

Wir unterstützen Dich mit

- Tagesseminaren und Workshops
- IHK-Zertifikatslehrgängen zu aktuellen Themenkomplexen
- Lehrgängen der Höheren Berufsbildung auf Bachelor- und

Unsicher? Wir beraten kostenlos individuell und persönlich.

Einfach anrufen

07622 3907-266

und einen Termin vereinbaren.

**[ihk.de/konstanz/berufliche-bildung/
weiterbildung/uebersicht](http://ihk.de/konstanz/berufliche-bildung/weiterbildung/uebersicht)**



Volkshochschule Wiesental

Kulturfabrik
Johann-Karl-Grether-Straße 2
79650 Schopfheim

Mit den Außenstellen Maulburg, Hausen,
Zell im Wiesental, Schönau und Todtnau

www.vhs-wiesental.de



Maulburg

Schopfheim

Hausen

Zell i.W.

Schönau

Todtnau