



Volkshochschule  
Wiesental

**FRÜHJAHR/SOMMER 2026**

**Anmeldestart:  
01.02.2026!**



**BILDUNG BEFLÜGELT**



# Eine Ausbildung für heute. Und morgen.

**Wir haben den Job,  
den du dir vorstellst.  
Bewirb dich jetzt:**

[sparkasse-wiesental.de](https://sparkasse-wiesental.de)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Wiesental**

# SCHON MAL VORMERKEN...

## DIE EINZELVERANSTALTUNGEN

### DER VOLKSHOCHSCHULE WIESENTAL:

## 02/2026

<b>19.02.2026, 15:00 Uhr, DBH Schopfheim, Saal</b>	1.00016
vhs 60 plus: Bilder einer Reise - Japan Dietmar Weniger, Teilnahme kostenlos möglich	
<b>19.02.2026, 19:30 Uhr, Bürgersaal Schönau</b>	1.00003
Wahlforum zur Landtagswahl Teilnahme kostenlos möglich	
<b>25.02.2026, 19:30 Uhr, Kulturfabrik Schopfheim, Kulturcafé</b>	3.06000
Vortrag: Einatmen, ausatmen, lächeln Sabine Vogel	

## 03/2026

<b>02.03.2026, 19:00 Uhr, Mensa Zell</b>	1.0533
Ätherische Öle im Alltag Lisa Kiefer	
<b>02.03.2026, 19:30 Uhr, DBH Schopfheim, Saal</b>	1.0301
Vortrag: Worauf kommt es an bei der Geldanlage? Dr. Michael Ritzau	
<b>11.03.2026, 19:00 Uhr, Kulturfabrik Schopfheim, Kulturcafé</b>	1.0031
Quo vadis, Europa? – ein Plädoyer für Solidarität und Nachhaltigkeit Fredo Endres	
<b>12.03.2026, 15:00 Uhr, Schärers Au Schopfheim, Café Augarten</b>	1.00013
vhs 60 plus: Letzte Hilfe Kurs - ein Koffer voller Tipps für das Ende des Lebens Sofie Harscher und Kerstin Wunderle Teilnahme kostenlos möglich, Anmeldung unbedingt erforderlich	
<b>12.03.2026, 19:30 Uhr, Mensa Zell</b>	1.0302
Vortrag: Kleine Finanzkunde für Grenzgänger*innen Dr. Michael Ritzau	
<b>23.03.2026, 17:30 Uhr, Bürgersaal Schönau</b>	1.053
Leben mit Demenz - Vortrag für Angehörige und Interessierte Lisa Kiefer	

## 04/2026

<b>15.04.2026, 19:00 Uhr, DBH Schopfheim, Saal</b>	1.0401
Die asiatische Hornisse Thomas Ruppel	
<b>15.04.2026, 19:00 Uhr Kulturfabrik Schopfheim, Kulturcafé</b>	3.06001
Vortrag: Muskulatur - Bewegung und Sport Sabine Vogel	
<b>24.04.2026, 19:30 Uhr Stadtbibliothek Schopfheim</b>	2.0101
Luis Sellano, Lesung Gebühr: 10,00 €	

## 04/2026

<b>28.04.2026, 18:00 Uhr, Rathausaal Maulburg</b> Früher in Rente? Anja Günther	1.0304
<b>28.04.2026, 19:00 Uhr, DBH Schopfheim, Saal</b> „Alte Hasen auf neuen Straßen“ - was sich im Verkehr geändert hat Gabi Bischler	1.0303
<b>28.04.2026, 19:00 Uhr, Mensa Zell</b> Zusammen wachsen, zusammenwachsen: Geschwisterbeziehungen verstehen und fördern Kirstin Quartier	1.0560

## 05/2026

<b>07.05.2026, 19:00 Uhr, Familienzentrums Schopfheim</b> Vortrag: Essen in der Familie - zwischen Verbieten und „Laissez faire“ Maria Gebhardt	3.05020
<b>11.05.2026, 18:30 Uhr, Bürgersaal Schönau</b> Kindererziehung und Teilzeitarbeit: Auswirkungen auf die gesetzliche Rente Anja Günther	1.0305
<b>13.05.2026, 19:00 Uhr, Familienzentrums Schopfheim</b> Vortrag: „Tschüss Windel“ – der Weg zur Ausscheidungsautonomie Kirstin Quartier	1.0561

## 06/2026

<b>20.06.2026, 19:00 Uhr, Evangelisches Gemeindehaus, Saal</b> 27. Orientalisches Tanzfest für Frauen Teilnahme nur für Frauen, kostenlos (auf Spendenbasis)	2.056
--	-------

Wenn nicht anders angegeben, kostet der Eintritt zu unseren Einzelveranstaltungen 7,00 € und wird am Veranstaltungsabend bar kassiert. Bitte melden Sie sich, wenn möglich, für unsere Vorträge ebenfalls schriftlich an. So können wir Sie kurzfristig über Änderungen informieren. Bei zu geringem Publikumsinteresse behalten wir uns Absagen vor.

## Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule,

bald kommt der Frühling, und wenn es draußen summt, zwitschert und brummt, erwacht die Natur – und mit ihr vielleicht auch Ihre Lust auf Neues.

Unser Kursangebot soll dazu beitragen, dass auch Sie inspiriert in die Saison starten. Denn: Bildung beflügelt! Bei uns sammeln Sie keinen Blütenstaub, sondern Erfahrungen, Begegnungen und neues Wissen.

Auch bei politischen Entscheidungen lohnt sich der Blick in unser Programm: Damit Sie bei der Landtagswahl in Baden-Württemberg am 08.03.2026 gut informiert entscheiden können, laden wir am 19. Februar zu einem Austausch mit den Kandidierenden unseres Wahlkreises ein. Ergänzend dazu präsentieren wir ab Anfang Februar die Parteiprogramme im Bild – ein Format, das vielleicht auch Ihre politische Vorstellungskraft beflügelt.

Dass im Reich der Insekten nicht alles im Lot ist, zeigt das Beispiel der asiatischen Hornisse, deren Ausbreitung uns alle betrifft. Ein Vortrag am 15. April zeigt auf, wie wichtig Aufmerksamkeit und Wissen in solchen Fragen sind.

Damit wir Menschen trotz äußerer Einflüsse – ob veränderbar oder nicht – im inneren Gleichgewicht bleiben, bietet die vhs ein breites Spektrum an Kursen: von Achtsamkeit gegen Burn-out über kreative Angebote wie die Seifenwerkstatt, bis hin zu Tanz, Theater und unserem neuen Pop-Up-Chor in Kooperation mit der Musikschule. Für Groß und Klein ist etwas dabei, das inspiriert, stärkt und verbindet.

Lassen Sie sich von neuen Erfahrungen und interessanten Begegnungen beflügeln – vielleicht zusammen mit uns?

Herzlich grüßt Sie  
Ihr Team der Volkshochschule Wiesental

## INHALTSVERZEICHNIS

### POLITIK, GESELLSCHAFT UND UMWELT

POLITIK, GESELLSCHAFT UND UMWELT	8
GESCHICHTE	11
RECHT UND FINANZEN	13
BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG	15
PÄDAGOGIK, ERZIEHUNG, FAMILIE	16
HEIMAT UND LÄNDERKUNDE	18
NATURWISSENSCHAFTEN	19

### KULTUR UND GESTALTEN

KULTUR UND GESTALTEN	22
LITERATUR	22
THEATER	22
TANZ	25
BILDENDE KUNST	26
MALEN UND ZEICHNEN	27
KREATIVES GESTALTEN	27
FOTOGRAFIE	29
MUSIK	29

### GESUNDHEIT

ENTSPANNUNG, MEDITATION UND YOGA	32
BEWEGUNG UND RÜCKENGYMNASTIK	40
PILATES	43
ZUMBA UND TANZFITNESS	44
OUTDOOR	45
WASSERKURSE FÜR BABY UND KLEINKIND	46
WASSERKURSE FÜR SCHWANGERE	47
WASSERKURSE FÜR ERWACHSENE	47
SELBSTVERTEIDIGUNG	50
GESUNDHEITSPFLEGE	50
BABYMASSAGE	50
KOCHKURSE	51
GESUNDHEITSVORTRÄGE	53

### SPRACHEN

DER GEMEINSAME EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN	56
SPRACHPRÜFUNGEN	56
DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE	58
FREMDSPRACHEN: HÄUFIGE FRAGEN	59
ENGLISCH	60
FRANZÖSISCH	61
ITALIENISCH	61
SPANISCH	63

### ARBEIT, BERUF UND DIGITALES

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN	69
DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN	70

## ORGANISATORISCHE DATEN

### Hauptstelle Schopfheim

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

### Öffnungszeiten

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

### Außenstelle Maulburg

Rathaus, Hermann-Burte-Straße 57, 79689 Maulburg  
Telefon: +49 (0) 7622 3991-124  
E-Mail: maulburg@vhs-wiesental.de

### Öffnungszeiten:

Mittwoch: 08:30 – 13:00 Uhr; 14:00 – 16:30 Uhr

### Außenstelle Hausen im Wiesental

Rathaus, Bahnhofstraße 9, 79688 Hausen  
Telefon: +49 (0) 7622 6837-11  
E-Mail: hausen@vhs-wiesental.de

### Öffnungszeiten:

Mittwoch: 08:30 – 13:00 Uhr; 14:00 – 16:30 Uhr

### Außenstelle Zell im Wiesental

Rathaus, Constanze-Weber-Gasse 4,  
79669 Zell im Wiesental  
Telefon: +49 (0) 7625 133-150  
E-Mail: zell@vhs-wiesental.de

### Öffnungszeiten:

Donnerstag: 09:00 – 12:00 Uhr

### Außenstelle Schönau im Schwarzwald

Neustadtstraße 1, 79677 Schönau  
Telefon: +49 (0) 170 211 89 46  
E-Mail: schoenau@vhs-wiesental.de

### Öffnungszeiten:

Mittwoch: 09:00 – 12:00 Uhr

### Außenstelle Todtnau

Rathaus, Rathausplatz 1, 79674 Todtnau  
Telefon: +49 (0) 170 211 89 46  
E-Mail: todtnau@vhs-wiesental.de

**Öffnungszeiten:** nach Vereinbarung



### vhs-Leitung

**Katrin Nuiro**, Politik und Gesellschaft,  
Kreativ, Berufliche Bildung  
Telefon: 07622/6739-175  
E-Mail: k.nuiro@vhs-wiesental.de

### Stellvertretende vhs-Leitung

**Ruth Simons**, Sprachen, Integrationskurse  
Telefon: 07622/6739-176  
E-Mail: r.simons@vhs-wiesental.de



### Fachbereich Gesundheit und Digitales

**Katja Umnov**  
Telefon: 07622/6739-174  
E-Mail: k.umnov@vhs-wiesental.de

### Verwaltung, Kursabrechnung

**Simone Hohler**  
Telefon: 07622/6739-177  
E-Mail: s.hohler@vhs-wiesental.de



### Infotheke, Anmeldung

**Angelika Strütt**  
Telefon: 07622/6739-180  
E-Mail: a.struett@vhs-wiesental.de

### Außenstellenleitung Maulburg

**Claudia Fuhl**  
Telefon: 07622/3991-24  
E-Mail: maulburg@vhs-wiesental.de



### Außenstellenleitung Zell im Wiesental

**Ariane Barkmin**  
Telefon: 07625/133-150  
E-Mail: a.barkmin@vhs-wiesental.de

### Außenstellenleitung Schönau und Todtnau

**Kristina Maul**  
Telefon: 07622/6739-174  
E-Mail: k.maul@vhs-wiesental.de



## FERIENÜBERSICHT

Winterferien:	16.02.2026 - 20.02.2026
Osterferien:	30.03.2026 - 12.04.2026
Maifeiertag:	01.05.2026
Christi Himmelfahrt:	14.05.2026
Brückentag:	15.05.2026
Pfingstferien:	23.05.2026 - 07.06.2026
Sommerferien:	30.07.2026 - 13.09.2026

## INHALTSVERZEICHNIS

Semesterbeginn voraussichtlich am 21.09.2026

### BLEIBEN SIE AUF DEM LAUFENDEN!



Über diesen QR-Code gelangen Sie direkt zur Startseite unserer Webseite [www.vhs-wiesental.de](http://www.vhs-wiesental.de). Hier finden Sie aktuelle Informationen, Kurshighlights sowie unser gesamtes Programm.

**Abonnieren Sie unseren Newsletter und folgen Sie uns auch auf Facebook und Instagram!**



## IMPRESSUM

**Layout, Satz:** eigene Erstellung

**Druck:** Print Media Works GmbH, Schopfheim

**Bildquellen:**

Titelbild: erstellt mit KI, Rückseite: ©iStockphoto.com – bfk92  
Inhalt: PB Gesellschaft iStock-889408634, PB Kultur iStock-491667309, PB Gesundheit yoga-4650150\_1920 von Peggy Marco auf Pixabay, PB Beruf iStock-843702484, PB Gesundheit PublicDomainPictures Pixabay, PB Sprache iStock-1056692270, weitere aus vhs-Archiv

## GEMEINSAM FÜR MEHR BILDUNG

### REGIONALE ZUSAMMENARBEIT



Die Volkshochschulen der Region Hochrhein arbeiten eng zusammen und bieten über die Ortsgrenzen hinaus ein attraktives Bildungsangebot für alle Teilnehmenden. Auf den Webseiten der befreundeten vhs finden Sie weitere Informationen.

**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 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

#### **Volkshochschulen im Landkreis Waldshut**

Landratsamt Waldshut  
Kaiserstraße 110  
79761 Waldshut-Tiengen  
Telefon: 07751/867403  
kultur@landkreis-waldshut.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

#### **vhs Landkreis Konstanz e.V.**

Direktion Singen  
Theodor-Hanloser-Str. 19  
78224 Singen  
Telefon: 07731/9581-0  
www.vhs-landkreis-konstanz.de

## SCHOPFHEIM

### Kulturfabrik

Joh.-Karl-Grether-Str. 2

### Freie Waldorfschule

Schlierbachstr. 23

### SVS-Sporthelm

Oberfeldstr. 28

### Friedrich-Ebert-Schule

Roggenbachstr. 11

### Theodor-Heuss-Gymnasium (THG)

Schlierbachstr. 19

### Altes Rathaus Fahrnau

Hauptstr. 255

### Dietrich-Bonhoeffer-Haus (DBH)

Luisenstr. 1

### Freibad Schopfheim

Schlattholzstr. 24

### Hallenbad Hotel Krone Wiechs

Am Rain 6

### Maibergsaal, Enkenstein

Maibergstr. 14

### Familienzentrum

Ernst-Friedrich-Gottschalk-Weg 3

## HAUSEN

### Feuerwehrraum Hausen

Bahnhofstr. 9

### Grundschule Hausen

Hebelstr. 28

## MAULBURG

### Hallenbad Maulburg

Alemannenstr. 7

### Dorfstübli

Neue Str. 21

### Mehrzweckhalle Maulburg

Sportplatzstr. 1

### DRK-Heim Maulburg

Belchenstr. 5

## ZELL IM WIESENTAL

### Gerhard-Jung-Schule

Scheffelstr. 2

### Montfort-Realschule

Scheffelstr. 8

### Städtischer Kindergarten

Bahnhofstr. 7

### Mensa

Scheffelstr. 6

### Stadthalle

Scheffelstr. 8

### DRK-Heim

Schopfheimer Str. 51

### Forum der Stadt Zell

Constanze-Weber-Gasse 3

### Gemeindehalle Atzenbach

Todtnauerliweg 76

### Gemeindehaus Mambach

Ortsstr. 15

### Wiesentäler

### Textilmuseum

Teichstraße 4

## SCHÖNAU

### Aula der

### Buchenbrandschule

Brand 38

### Pavillon des Gymnasiums

Wiesenstr. 7

### Bürgersaal Wembach

Bifigstr. 2

### Bürgersaal Schönau

Bifangstr. 1

### Mehrzweckhalle Schönau

Brand 36

### Freibad Schönau

Friedrichstraße 53

## TODTNAU

### Haus des Gastes

Meinrad-Thoma-Str. 21

### Gemeindehaus Schlechnau

Schlehdornstr. 1

### Freibad Todtnau

Poche 9



Zur detaillierten Raumübersicht



## POLITIK, GESELLSCHAFT UND UMWELT

Die Ansprechpartnerinnen der jeweiligen Fachbereiche finden Sie auf Seite 4.

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





## POLITIK, GESELLSCHAFT UND UMWELT

### SCHOPFHEIM, ZELL, SCHÖNAU

#### 1.00004 KI-Ausstellung zur Landtagswahl

Wie sähe Baden-Württemberg aus, wenn die Wahlprogramme der Parteien Wort für Wort umgesetzt würden? Das können Sie sich bei dieser Ausstellung ansehen. Mithilfe von Künstlicher Intelligenz lässt die Landeszentrale für politische Bildung in Baden-Württemberg die Wahlprogramme der aussichtsreichsten Parteien verbildlichen. Die Plakate sind auch die Grundlage für die „Wahlforen“, die im Februar stattfinden. Vom 02. bis 13.02. sind die Plakate in Schopfheim im Kulturcafé in der Kulturfabrik ausgestellt. Nach Möglichkeit werden sie anschließend in Zell und Schönau zu sehen sein.

Bitte beachten Sie auch unser „Wahlforum“ auf Seite 10.

≡ Evangelisches Sozialwerk Wiesental e.V.



# CURARE

## Ihr Pflegedienst

Luisenstraße 1 | 79650 Schopfheim

■ Telefon **076 22 / 39 00-138**

info@curare-wiesental.de

www.curare-wiesental.de

## SCHOPFHEIM

#### 1.00016 vhs 60 plus: Bilder einer Reise - Japan

Referent Dietmar Weniger bereiste Japan, das Land der Vulkane und Gegensätze, und berichtet im Rahmen der Reihe „vhs 60 plus“ von den Besonderheiten seiner Reise. Er bringt Bilder und Kurzvideos mit und zeigt Impressionen aus vielen bekannten und weniger bekannten Orten. Auch auf die japanische Kultur mit ihren Eigenheiten wird eingegangen. Darüber hinaus kann Dietmar Weniger viele praktische Fragen beantworten, die sich bei der Organisation einer solchen Reise stellen. Zum Ende der Veranstaltung können gerne Fragen gestellt werden.

Leitung: Dietmar Weniger

Do., 19.02.2026, 15:00 – 16:30 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Saal

Gebühr: Gebührenfrei!

#### 1.00013 vhs 60 plus: Letzte Hilfe Kurs- Ein Koffer voller Tipps für das Ende des Lebens

Referentinnen: Ambulanter Hospizdienst Schopfheim & Wiesental - Sofie Harscher und Kerstin Wunderle

Erste-Hilfe-Kurse haben wir alle schon besucht, immer in der Hoffnung, das Wissen nie anwenden zu müssen. Doch was ist mit Letzter Hilfe? Die Themen Krankheit, Sterben und Tod schieben wir gern beiseite. Zu schwer. Zu traurig. Zu weit weg. Doch irgendwann müssen wir uns diesen Themen stellen - ob für uns selbst oder für jemanden, der uns nah ist. Genau hier setzt ein LETZTE HILFE KURS an. Ein Kurs für alle, die sich fragen, wie man schwerkranke und sterbende Menschen begleiten kann.

Ein Kurs, der Mut macht, Sicherheit und Orientierung schenkt und Fragen rund um Palliativversorgung beantwortet.

Ein Kurs, der zeigt, dass es Hilfe und Unterstützung gibt – bis zuletzt! Lassen Sie uns miteinander übers Sterben reden!

Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf 20 Personen beschränkt, daher ist eine Anmeldung unbedingt notwendig: telefonisch beim Hospizdienst 07622 6975 9650 oder über den offiziellen Link der Letzte Hilfe-Kurse-Webseite: <https://letztehilfe.teamhub.de/event/registration/13784>

Der Kurs findet in Schärers Au im „Café Augarten“ (Zugang durch den Innenhof) statt.

Do., 12.03.2026, 15:00 – 19:00 Uhr

Seniorenwohnanlage „Schärers Au“

Gebührenfrei!



### 1.0002 Frauen im geteilten Deutschland - eine Plakatausstellung

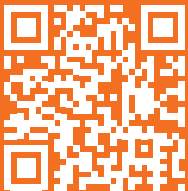
Seit über drei Jahrzehnten ist die deutsche Teilung Geschichte. Dennoch begegnet man (und frau) immer noch vielen Klischees, die Frauen aus Ost- und Westdeutschland zugeschrieben werden. Die Liste der Zuschreibungen ist lang. Obwohl sie sich teilweise grotesk widersprechen, zeugen sie doch alle von der Überzeugung, man wisse genau, wie DIE Ostfrau und DIE Westfrau eigentlich ticken. Vor allem eines scheint klar zu sein: Sie ticken alle gleich, aber im Vergleich zum anderen Teil Deutschlands sehr unterschiedlich. Woher kommen diese Zuschreibungen? Und was ist an ihnen dran?

Die Ausstellung „Frauen im geteilten Deutschland“ will auf diese Fragen eine Antwort geben. Herausgegeben von der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur und kuratiert von Clara Marz ist die Schau ein Beitrag zum 35. Jahrestag der deutschen Einheit. Auf 20 Plakaten werden die unterschiedlichen Lebensrealitäten von Frauen in der Bundesrepublik und der DDR der 1970er und 1980er Jahre dargestellt.

Es ist Anliegen der Ausstellung, die vielfältigen Erfahrungen von Frauen sichtbar zu machen und deren deutsch-deutsche Lebenswirklichkeiten mit den Gemeinsamkeiten und Unterschieden aufzuzeigen. Zugleich wirft die Ausstellung die Frage auf, ob Frauen in beiden deutschen Staaten trotz unterschiedlicher politischer und gesellschaftlicher Rahmenbedingungen ein gemeinsames Streben nach Selbstbestimmung in einem männlich geprägten System verbanden.

**Die Ausstellung ist ab dem 09.03.2026 werktags im Flur der Kulturfabrik zugänglich und wird bis zum 20.05.26 gezeigt.**

Kulturfabrik, Flur  
Gebührenfrei!



Besuchen Sie uns im Internet auf [www.vhs-wiesental.de](http://www.vhs-wiesental.de) und informieren Sie sich über aktuelle Kurse.

### 1.0021 Konflikte angehen, aber wie?

Konflikte prägen unseren Alltag, Konflikte prägen das Weltgeschehen. Und wie gehen wir mit ihnen um, persönlich und gesellschaftlich: Was hilft? Das diskutieren wir anhand konkreter Beispiele, auf der Grundlage eines Vortrags des Soziologen Ueli Mäder, Universität Basel.

Mi., 04.02.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

### 1.0022 Desinformation und Demokratie

Desinformationen gefährden Vertrauen, verzerren politische Kommunikation und untergraben demokratische Prozesse. Wie kann in diesen Zeiten politische und gesellschaftliche Verständigung gelingen? Vortrag von Zlatko Valentinc, Uni Freiburg (Politikwissenschaft, Geschichte und, politische Kommunikation und Philosophie)

Mi., 04.03.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

### 1.0023 It must swing

„Einzigartiger und vertraulicher Blick auf die aufregendste Ära des Jazz“ - Blue Note Records – gegründet von 2 jungen Deutschen – feierte 2019 seinen 80. Geburtstag.

Film von Wim Wenders sowie Hary de Ville und Team  
Mi., 18.03.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

### 1.0024 Vereinsamung

Vereinsamung ist ein wachsendes gesellschaftliches Problem – in allen Lebensphasen. Welche Ursachen und Folgen hat sie? Und vor allem: Was können wir tun, um Isolation vorzubeugen oder ihr zu entkommen? Vortrag von Prof. Dr. Uwe Gerber, Theologe und Philosoph, Uni Basel.

Mi., 24.06.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

**Diese Veranstaltungreihe wird vom Stadtmuseum Schopfheim durchgeführt, unterstützt vom FÖSS (Förderverein Stadtmuseum Schopfheim). Die Veranstaltungen finden jeweils im Gewölbekeller des Städtischen Museums, Wallstr.10, in Schopfheim statt und können auf Spendenbasis besucht werden.**





### 1.0031 Quo vadis, Europa? – ein Plädoyer für Solidarität und Nachhaltigkeit

Der Vortrag beleuchtet die aktuellen Herausforderungen der Europäischen Union: von der schwierigen Balance zwischen nationaler Souveränität und gemeinschaftlicher Verantwortung über Klimaschutz und Migration bis hin zur geopolitischen Zeitenwende seit dem russischen Angriff auf die Ukraine. Dabei wird aufgezeigt, warum Europa mehr Handlungsfähigkeit, Solidarität und geopolitische Stärke braucht, um in einer Welt globaler Machtkonflikte zu bestehen. FREDO ENDRES, Jahrgang 1941, Diplom-Verwaltungswirt, arbeitete beim Berliner Senat, im Bonner Ministerium für Entwicklungshilfe (BMZ) und 16 Jahre als Bürgermeister in Baden-Württemberg. Der mehrfache Buchautor und langjährige Hochschuldozent hält in seinem Unruhestand Vorträge über Europa, Frankreich, Italien und Russland. Ab 1996 war er sporadisch für die EU und die George-Soros-Stiftung in Bulgarien, dem Belarus und in der Ukraine tätig.

Leitung: Fredo Endres

Mi., 11.03.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 7,00 €

## SCHÖNAU

### 1.00003 Wahlforum zur Landtagswahl

**Am 08.03.2026 findet die Landtagswahl in Baden-Württemberg statt.** Gut informierte Bürgerinnen und Bürger sowie ein lebendiger politischer Wettbewerb sind essenzielle Grundlagen unserer Demokratie. Aus diesem Grund organisieren die Landeszentrale für politische Bildung, der Volkshochschulverband Baden-Württemberg sowie die jeweiligen Volkshochschulen vor Ort an zehn Standorten in Baden-Württemberg Wahlforen mit Kandidierenden für den Landtag. Die Veranstaltungen werden nach einem einheitlichen Konzept durchgeführt, bestimmte Themen und Fragestellungen sind vorgegeben, ein „eigenes“ regionales Thema kann hinzukommen. Gesprächsanlässe bietet eine Ausstellung mit KI generierten Bildern, die auf Grundlage der Parteiprogramme erstellt wurden. Jeweils zwei Journalist\*innen der Reportageschule Reutlingen übernehmen die Moderation der Veranstaltung.

Do., 19.02.2026, 19:30 – 21:30 Uhr

Bürgersaal Schönau

Gebührenfrei!

## ONLINE

### 1.0010 Online: Identität und Zugehörigkeit – Wer bin ich, wenn alles in Bewegung ist?

Globalisierung, Migration, Digitalisierung und gesellschaftliche Debatten um Gender oder Milieus stellen vertraute Vorstellungen von Identität und Zugehörigkeit infrage. „Wer bin ich?“ und „Wo gehöre ich dazu?“ sind heute Fragen, die wir nicht ein für alle Mal beantworten können – Identität ist Aushandlung, Veränderung, Pluralität. Im Kurs nähern wir uns dem Thema Identität aus philosophischer und soziologischer Sicht. Wir diskutieren, wie sich Identität im Spannungsfeld von Individualität und Gemeinschaft bildet und welche Rolle Geschichten, Erinnerungen und Symbole dabei spielen. Ein besonderer Fokus liegt auf den Herausforderungen und Chancen digitaler Identitäten in sozialen Medien. Der Kurs lädt dazu ein, über eigene Erfahrungen nachzudenken, unterschiedliche Perspektiven kennenzulernen und Identität als gemeinsamen Gestaltungsprozess zu begreifen.

Leitung: Kai Kaufmann

Mi., 25.03.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Online, Gebühr: 12,00 €

### 1.0011 Online: Sprache und Macht – Wie Worte Wirklichkeit schaffen

Sprache ist nie unschuldig. Sie kann verbinden oder spalten, Wirklichkeit abbilden oder formen. In Debatten über Gender, Migration oder Politik wird deutlich, wie sehr Worte selbst umkämpft sind – und wie stark sie Wahrnehmung, Denken und gesellschaftliche Dynamiken prägen. Doch wie genau wirkt Sprache? Und welche Verantwortung haben wir im Umgang mit ihr? Der Kurs untersucht, wie Sprache als Werkzeug der Macht funktioniert – von politischen „Frames“ und medialen Deutungsrahmen über Alltagsmetaphern bis hin zu Sprachwandel und neuen Ausdrucksformen. Anhand aktueller Beispiele wird sichtbar, wie durch Begriffe Realitäten geschaffen oder verdeckt werden: „Flüchtlingswelle“, „Leistungsträger“, „Klimahysterie“ – jedes Wort trägt eine Haltung in sich. Wir diskutieren philosophische und linguistische Perspektiven auf Sprache und fragen zugleich praktisch: Wie lässt sich bewusster, präziser und dialogfähiger sprechen? Wo stößt „politische Korrektheit“ an Grenzen – und wo ist sie Ausdruck von Respekt und Verantwortung?

Leitung: Kai Kaufmann

Di., 19.05.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Online, Gebühr: 12,00 €



## GESCHICHTE

### SCHOPFHEIM

#### 1.0103 Stadtführung: Schopfheim anno 1848/49

Wie erlebte die Bürgerschaft Schopfheim die Badische Revolution? Dieser Rundgang führt zu Schauplätzen der 48-Revolution in Schopfheim. Dabei werden die aufregenden Tage um den 18. April 1848, an dem der badische Revolutionär Friedrich Hecker mit seinen Männern auf seinem Zug nach Karlsruhe in Schopfheim ankam, in Erinnerung gerufen. Hecker blieb nur einen Tag, hoffte aber, auch hier weitere Gefolgsleute für den Umsturz der großherzoglichen Regierung und die Schaffung einer gesamtdeutschen Demokratie zu finden.

Leitung: Dr. Ulla K. Schmid

Sa., 18.04.2026, 14:00 – 15:30 Uhr

Treffpunkt: Museum

Gebühr: 6,00 € Barzahlung bei der Kursleitung

#### 1.0104 Stadtführung: Häuser und ihre Menschen

Auf den Spuren ihrer Bewohner\*innen führt dieser Rundgang zu verschiedenen Häusern in die Schopfheimer Innenstadt. Dabei wird auf ihre längere Geschichte und die Geschichten der Menschen, die in ihnen gelebt, gearbeitet oder auch gelitten haben, eingegangen. Manche Häuser waren Schauplatz bemerkenswerter Ereignisse mit weitreichender Bedeutung für die Stadt.

Leitung: Dr. Ulla K. Schmid

Sa., 16.05.2026, 14:00 – 15:30 Uhr

Treffpunkt: Museum

Gebühr: 6,00 € Barzahlung bei der Kursleitung

#### 1.0105 Stadtführung: Denkmäler in Schopfheim

Größere und kleinere Stätten der Erinnerung liegen verstreut in der Schopfheimer Innenstadt. Während dieser Stadtführung werden Brunnen, Tafeln und Skulpturen besichtigt, die als Denkmäler an Bürgerinnen und Bürger Schopfheims erinnern, die Wichtiges für die Gesellschaft bewirkt oder die Schopfheimer in politischer Hinsicht beeinflusst haben.

Leitung: Dr. Ulla K. Schmid

Sa., 13.06.2026, 14:00 – 15:30 Uhr

Treffpunkt: Museum

Gebühr: 6,00 € Barzahlung bei der Kursleitung

#### 1.013 Spaziergänge durch die Geschichte

Führungen in der Alten Kirche St. Michael Schopfheim  
Entdecken Sie die Schätze der mittelalterlichen Kirche St. Michael in Schopfheims Altstadt! Tauchen Sie ein in ein Stück Stadtgeschichte, genießen Sie die Atmosphäre dieses Raumes und entdecken Sie die Wandmalereien aus der Zeit von Konrad Witz. Das Kirchenführungsteam lädt Sie ein, diesen historischen und spirituellen Ort neu zu erleben. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Leitung: Team der Kirchenführer\*innen

Die Führungen finden ab dem 07.06.26 jeweils sonntags von 16:00 bis 17:00 Uhr statt.

Alte Kirche St. Michael, Wallstr., Schopfheim  
Gebührenfrei!

### ZELL IM WIESENTAL

#### 1.0106 Stadtrundgang:

#### „Auf Spurensuche in Zells Geschichte“

Das Städtchen Zell ist im Jahr 1818 komplett abgebrannt und musste neu aufgebaut werden. Bei diesem Stadtrundgang muss man deshalb sehr genau hinschauen, um Spuren der Vergangenheit zu finden,



eine Vergangenheit, die zu Persönlichkeiten wie Constanze Mozart oder zu Meret Oppenheim führt, aber auch deutlich macht, wie der ehemalige landwirtschaftlich geprägte vorderösterreichische Grenzort sich zu einem „Arbeiterstädtli“ im Großherzogtum Baden entwickelte. Die Textilindustrie, aber auch andere Industriezweige brachten Zell über zwei Jahrhunderte Wachstum und einen bescheidenen Wohlstand. Alte Fabrikgebäude, Laborantenhäuser und Direktoren-Villen zeugen heute noch davon. Bedeutende technische Innovationen sind in dieser Zeit entstanden, und auch heute beweisen die Zeller, dass sie mehr können als seit 400 Jahren nur „Fasnacht machen“.

Leitung: Uli Merkle

Mi., 20.05.2026, 17:15 – 18:45 Uhr

Treffpunkt: „Zeller Wand“, beim Zeller Rathaus

Gebühr: 6,00 € Eine Anmeldung im Voraus ist erforderlich, der Stadtrundgang findet nur bei erreichter Mindestteilnehmerzahl statt.



**KINDER-  
KURSE**

**1.0140 Kreativatelier Antike: Workshopreihe für 9 bis 13-jährige**

Die Ägyptologin und Altorientalistin PD Dr. Melanie Wasmuth, die an den Universitäten Basel und Helsinki lehrt und forscht, nimmt Dich mit auf die Reise in die Antike. Dieses Frühjahr drehen sich die Workshops um Themen des Alltags. Für alle Kreativateliers gilt: Bitte Mäppchen inkl. Bleistift, Radiergummi, Schere, Lineal und Kleber mitbringen.  
Gebühr für Einzeltermine: 17,00 €, bei Reihenbuchung 53,00 €

**1.0141 Kreativatelier Antike: Zeitmessung / Schattenuhr**

Warum hat bei uns die Stunde 60 Minuten? War das schon immer so? Wir schauen uns an, wie die Römer, Griechen, Babylonier und Ägypter ihre Zeit gemessen haben und bauen eine der Uhren nach, die ca. 3000 Jahre lang in Gebrauch war: die ägyptische Schattenuhr.  
Sa., 21.03.2026, 09:15 – 11:30 Uhr  
Kulturfabrik, Raum U2

**1.0142 Kreativatelier Antike: Spielen wie in der Antike**

Auch in der Antike hat man gespielt: im Freien und drinnen, mit Bällen, Nüssen und Kegeln, Würfelspiele und Brettspiele. Wir „bauen“ einige der beliebtesten Brett- und Würfelspiele nach und testen, ob sie uns auch heute noch Spaß machen.  
Sa., 18.04.2026, 09:15 – 11:30 Uhr  
Kulturfabrik, Raum U2

**1.0143 Kreativatelier Antike: Kleidung und Schmuck im alten Ägypten**

Möchtest Du wissen, wie sich die alten Ägypter kleideten, was für Schmuck sie trugen und wie sie sich die Haare frisierten? Dann bist Du hier genau richtig. Wir malen antike Vorlagen aus, basteln Kleidung und Schmuck für Papierpuppen und für uns selbst eine Maske.  
Sa., 20.06.2026, 09:15 – 11:30 Uhr  
Kulturfabrik, Raum U2

**1.0144 Kreativatelier Antike: Architektur / Papiermodelle**

Wie sah ein ägyptisches Haus aus? Wie funktionierte ein Tempel? Wieviele Ruderer brauchte ein Nilschiff? Wir tauchen in verschiedene Bauwerke ein und nähern uns dem Alltagsleben der alten Ägypter mithilfe von Modellen, die wir aus Papier herstellen.  
Sa., 18.07.2026, 09:15 – 11:30 Uhr  
Kulturfabrik, Raum U2

**1.0145 Spielen wie in der Antike: Spielenachmittag für Familien und Gäste**

Auch in der Antike hat man gespielt: im Freien und drinnen, mit Bällen, Nüssen und Kegeln, Würfelspiele und Brettspiele. Viele dieser Spiele waren mehr als 1000 Jahre lang beliebt und in ähnlicher Form in verschiedenen Ländern verbreitet. In drei verschiedenen Gruppenkonstellationen lassen wir uns in die Antike entführen und spielen z.B. Ludix, Rundmühle, Senet oder das Spiel von Ur. Spielen Sie gerne Gesellschaftsspiele – und das am liebsten in altersgemischten Gruppen? Langsam werden die altbekannten Spiele aber langweilig und Sie möchten mal etwas Neues ausprobieren? Dann sind Sie hier richtig. Das Angebot richtet sich an Familien mit Kindern im Alter von 6–14 Jahren, Jugendliche ab 15 Jahre und Erwachsene allen Alters, die gerne altersgemischt spielen, sind ebenfalls herzlich willkommen. Jüngere Geschwister dürfen mitgebracht werden, müssen aber angekündigt und von Ihnen betreut werden.

Leitung: Dr. Melanie Wasmuth  
Sa., 09.05.2026, 15:15 – 17:30 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé  
Gebühr: 17,00 €, Familienpreis 30,00 € (1-2 Erwachsene plus minderjährige Kinder des gleichen Haushalts), Kinder und Jugendliche 12,00 €

**1.0146 Spielen wie in der Antike: Spieleabend für Jugendliche und Erwachsene**

Spielen Sie gerne Gesellschaftsspiele und möchten mal etwas Neues ausprobieren? Und spielen Sie gerne auch mal nur unter Jugendlichen und Erwachsenen? Dann sind Sie hier richtig. Vielleicht finden Sie ja Gleichgesinnte, mit denen sie sich auch über den Abend hinaus zum Spielen treffen möchten.

Leitung: Dr. Melanie Wasmuth  
Sa., 09.05.2026, 18:15 – 20:30 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé  
Gebühr: 17,00 €, Familienpreis 30,00 € (1-2 Erwachsene plus minderjährige Kinder des gleichen Haushalts), Kinder und Jugendliche 12,00 €

**vhs  
Geschenk-  
Gutscheine**

Verschenken Sie doch einfach mal „Weiterbildung – Gesundheit – Kultur – Spaß“. Vhs-Geschenkgutscheine erhalten Sie Schopfheimer Geschäftsstelle der vhs Wiesental.



## RECHT UND FINANZEN

### MAULBURG

#### 1.0304 Früher in Rente?

Wann und unter welchen Voraussetzungen können Sie, unter Berücksichtigung der einzelnen Rentenarten, in Rente gehen? Welche Abschläge oder Zuschläge sind zu erwarten? Kann ich für mich Nutzen aus der Flexirente ziehen? Was sind häufige „Renten-Irrtümer“? Was sollte man über die Hinterbliebenenrente unbedingt wissen? Wer die Einflussfaktoren auf seine Rente kennt, weiß, an welchen „Stellschrauben“ man evtl. drehen kann. Anja Günther informiert praxisorientiert, wie sich was in wie viel Euro auswirken kann. Sie erhalten Hinweise und Tipps, wie Sie Abschläge reduzieren und den Übergang sowie die eigene Rente optimieren können. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich auf die Möglichkeiten des Rentenbeginns der gesetzlichen Altersvorsorge vorbereiten wollen. Anja Günther ist Betriebswirtin mit Spezialisierung im Bereich Altersvorsorge und Rente und ist seit Ende 2022 gerichtlich zugelassene Rentenberaterin. Gerichtlich zugelassene Rentenberater verkaufen keine Versicherungen, sondern beraten neutral und unabhängig nur auf dem Gebiet der gesetzlichen Rentenversicherung.

Leitung: Anja Günther  
Di., 28.04.2026, 18:00 – 19:30 Uhr  
Rathaussaal Maulburg  
Gebühr: 7,00 € (Barzahlung an der Abendkasse, um eine Anmeldung wird gebeten)

### SCHOPFHEIM

#### 1.0301 Vortrag: Worauf kommt es an bei der Geldanlage?

Zahlreiche Krisen in der Welt verunsichern die Anleger. Viele Menschen belassen deshalb Ihr Geld nur auf sicheren, aber oft niedrig oder gar nicht verzinsten Konten und erzielen nur geringe Renditen. Dadurch verliert das Geld durch die Inflation oft real an Wert. Wie kann man eine bessere Rendite erzielen? Auf welche Kriterien muss man bei Geldanlagen achten, welche Anlageprodukte sind empfehlenswert und welche nicht? Soll man in die oft empfohlenen Zertifikate, Fonds oder Kapital-Lebensversicherungen investieren oder besser in kostengünstige Indexfonds (ETFs) oder Gold? Was ist von der Beratung bei Banken, Versicherungen und scheinbar unabhängigen Finanzvertrieben zu halten? Im Vortrag geht Dr. Michael Ritzau, ehemals Vizepräsident der Novartis Pensionskasse II und heute bankenunabhän-

giger Honoraranlageberater und Buchautor ("Die große Fondslüge") auf all diese Fragen ein und beleuchtet die verschiedenen in Frage kommenden Anlageoptionen. Er zeigt Fallstricke auf und erklärt allgemeinverständlich grundlegende Konzepte der Geldanlage.

Leitung: Dr. Michael Ritzau  
Mo., 02.03.2026, 19:30 – 21:00 Uhr  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Saal  
Gebühr: 7,00 € (Barzahlung an der Abendkasse)

#### 1.0303 „Alte Hasen auf neuen Straßen“ - was sich im Verkehr geändert hat

Die Teilnahme am Straßenverkehr erfordert Aufmerksamkeit und aktuelles Wissen – ganz besonders im Alter. In den letzten Jahren hat sich im Verkehrsrecht einiges geändert: neue Vorschriften, aktualisierte Verkehrszeichen und technische Entwicklungen, die es zu kennen gilt.

Frau Gabi Bischler, Inhaberin der Fahrschule Bischler in Schopfheim, informiert praxisnah und verständlich über alles, was für erfahrene Verkehrsteilnehmer wichtig ist, um weiterhin sicher und regelkonform mobil zu bleiben.

Themen des Vortrags sind unter anderem: Neue Verkehrszeichen, Führerscheinklassen: Was gilt heute?, Punktesystem im Wandel, Promillegrenzen: Was ist erlaubt?, Handynutzung am Steuer - was ist zu beachten?


Ein Vortrag für alle, die im Alter mobil und sicher bleiben möchten.

Leitung: Gabi Bischler, Inhaberin Fahrschule Bischler  
Di., 28.04.2026, 19:00 – 20:30 Uhr  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Saal  
Gebührenfrei! Um eine Anmeldung wird gebeten.


Drucken  
Kopieren  
Digitalisieren  
bis DIN A 0

Alles für die  
Schule!  
Schulisten-  
Service

Buchbindungen



**Schreibatelier  
Castiglione**



HAUPTSTR. 43  
79650 SCHOPFHEIM

TEL.: 07622/668206

INFO@SCHREIBATELIER-SCHOPFHEIM.DE

MONTAG - FREITAG  
8.30 - 13.00 UHR  
14.00 - 18.00 UHR

SAMSTAG  
8.30 - 13.00 UHR



Die Situation der Grenzgänger bei Versicherungen, Altersvorsorge, Steuern und Geldanlage ist komplex, da zwei Systeme, das deutsche und das schweizerische, beachtet werden müssen. In beiden Ländern gibt es immer wieder Änderungen wie die jüngsten AHV-Reformen. Für die meisten Grenzgänger bildet die „2.Säule“ (BVG, Pensionskasse) den Hauptteil der Altersvorsorge, aber Begrifflichkeiten wie "Freizügigkeitskapital", "Koordinationsabzug" oder "überobligatorische Vorsorge" sind nicht selbsterklärend.

Grenzgänger haben viele Fragen: Wie werden die Schweizer Renten in Deutschland besteuert? Lohnt sich ein Pensionskasseneinkauf? Was ist von einer Direktversicherung für Grenzgänger zu halten? Woran muss man denken, wenn man seine Schweizer Stelle aufgibt?

Natürlich findet man zum Thema Grenzgänger eine Menge Informationen im Netz, aber diese stammen fast ausschließlich von Banken, Versicherungen oder Maklern, also von Firmen und Personen, die Grenzgängern Finanzprodukte verkaufen wollen. Im Vortrag beleuchtet Dr. Michael Ritzau, ehemals Vizepräsident der Novartis Pensionskasse II, heute bankenunabhängiger Honoraranlageberater und Buchautor ("Die große Fondslüge"), aus unabhängiger Sicht die Situation deutscher Grenzgänger in der Schweiz.

Leitung: Dr. Michael Ritzau

Do., 12.03.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Mensa Zell

Gebühr: 7,00 € Eine Anmeldung im Voraus ist erforderlich, der Vortrag findet nur bei erreichter Mindestteilnehmerzahl statt. Barzahlung an der Abendkasse.

**Kursbeginn  
nicht  
vergessen!**

Auch bei Nichtteilnahme ist die Kursgebühr fällig, wenn der Rücktritt nicht rechtzeitig erfolgt ist

### 1.0316 Ticketkauf für Bus und Bahn 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
- wie Sie einen Gutschein einlösen
- und außerdem erklären wir weitere Schritte für eilige Vielfahrer\*innen und geben Tipps für Bahncard-Inhaber\*innen

Kostenlose Informationstermine unter der Leitung von Karl Argast. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Leitung: Karl Argast, Mitarbeiter Bahn i.R.

Bahnhof Zell im Wiesental

Gebührenfrei!

### Folgende Termine werden angeboten:

Di., 24.02.2026, 16:00 – 17:00 Uhr

Di., 31.03.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Di., 28.04.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Di., 26.05.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Di., 30.06.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Di., 28.07.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Di., 25.08.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

## SCHÖNAU

### 1.0305 Kindererziehung und Teilzeitarbeit: Auswirkungen auf die gesetzliche Rente

Wie beeinflussen Kindererziehung, berufliche Unterbrechungen und Rückkehr in Teilzeitarbeit meine gesetzliche Rente?

Bekomme ich automatisch die Kindererziehungszeiten im Versicherungsverlauf gutgeschrieben? Und was passiert, wenn man nicht gesetzlich rentenversichert ist? Kann man diese Zeiten trotzdem geltend machen und rentenerhöhend nutzen? Was versteht man unter Kindererziehungszeit und Kinderberücksichtigungszeit? Diese und weitere Fragen beantwortet die Referentin in ihrem praxisorientierten Vortrag. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich über die Auswirkungen von Kindererziehung und Arbeitszeitplanung auf die gesetzliche Rente informieren möchten.



Die Referentin Anja Günther ist Betriebswirtin mit Spezialisierung im Bereich Altersvorsorge und Rente und ist seit Ende 2022 gerichtlich zugelassene Rentenberaterin. Als solche verkauft sie keine Versicherungen und gehört auch nicht zur Deutschen Rentenversicherung, sondern berät neutral und unabhängig nur auf dem Gebiet der gesetzlichen Rentenversicherung.

Um Anmeldung wird gebeten.

Leitung: Anja Günther

Mo., 11.05.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

Bürgersaal Schönau

Gebühr: 7,00 € (Barzahlung an der Abendkasse, um eine Online-Anmeldung wird gebeten)

## ONLINE

### 1.036 Der Versicherungskompass

Versicherungen gehören zu den wichtigsten Bausteinen einer soliden Finanzplanung und eines nachhaltigen Vermögensaufbaus. Dieses Seminar vermittelt die grundlegenden Kenntnisse zu den verschiedenen Versicherungsarten – von Lebens- und Gesundheitsversicherungen über Sach- bis hin zu Haftpflichtversicherungen – und zeigt deren ökonomische Funktion in der individuellen Risikoabsicherung auf. Ein zentrales Thema ist die Bedeutung der richtigen Versicherungsdeckung: Welche Risiken sollten in jedem Fall abgesichert werden, welche Versicherungen sind nur in bestimmten Lebenssituationen sinnvoll und wie lässt sich eine Über- oder Unterversicherung vermeiden? Darüber hinaus wird die systematische Risikobewertung behandelt: Welche persönlichen und wirtschaftlichen Risiken bedrohen die finanzielle Stabilität, und wie können sie effizient abgesichert werden? Ziel des Seminars ist es, ein Verständnis dafür zu entwickeln, wie ein optimaler Versicherungsschutz nicht nur Sicherheit bietet, sondern auch den langfristigen Vermögensaufbau unterstützt.

Leitung: Kevin Böhm

Fr., 10.04.2026, 18:00 – 20:00 Uhr

Online, Gebühr: 20,00 €

## BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

### SCHOPFHEIM

#### 1.0401 Die asiatische Hornisse

Die invasive asiatische Hornisse breitet sich in unseren Breiten immer mehr aus. Mit einem Bedarf an rund elf bis zwanzig

Kilo Biomasse pro Jahr und Volk stellt diese invasive Art nicht nur für die Bienen eine Gefahr dar, sondern gefährdet die gesamte Biodiversität. Thomas Ruppel ist zertifizierter Nestentferner und Imker und hat schon viele Nester im Landkreis entfernt. Er wird in diesem Vortrag nicht nur Theorie vermitteln, sondern auch viele Bilder/Videos zeigen. Der Vortrag beinhaltet Informationen zur Entwicklung des Insektes, zu den Gefährdungen und Schutzmaßnahmen, dem ökologischen Schaden und zur Bekämpfung mit KI und richtet sich an alle interessierten Laien.

Leitung: Thomas Ruppel

Mi., 15.04.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Saal

Gebühr: Gebührenfrei!

#### 1.042 Meditative Alpakawanderung

Bewusstes Atmen, Achtsamkeit üben, Entschleunigung erleben, in das Gegenüber einfühlen lernen, Natur und Ruhe spüren, Kraft für den Alltag tanken, Zeit vergessen und mit der ganzen Gruppe in den Flow kommen – das ist unser Ziel, wenn wir mit den Silbermähle-Alpakas im Kleinen Wiesental unterwegs sein werden. Nach einer intensiven Einführung in den tiergerechten Umgang mit den Alpakas, bekommt jeder ein „eigenes“ Alpaka zum Führen, mit dem er auf der Tour eine starke Partnerschaft eingeht. Ohne Zeit- und Leistungsdruck bewegen wir uns mit achtsamen Schritten und mit wachen Augen in der schönen Landschaft. Die Tour wird begleitet. Unterwegs ist genügend Zeit für Atemübungen im eigenen Rhythmus mit und ohne Alpakas. In den Pausen ist genügend Zeit zum Fotografieren und zum Fragen beantworten. Zurück auf der Weide gibt es noch eine Feedback-Runde und die Möglichkeit, sich ganz langsam von den wunderbaren Tieren zu verabschieden.

Anmeldeschluss: 30.4.2026

Mitzubringen: Gutes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung, Vesper und Getränke

Leitung: Wolfgang W. Kempf,

Biosphären-Guide und

Karin Wohlschlegel, PR-Referentin,

Historikerin,

Alpakazüchterin

Sa., 09.05.2026, 09:00 – 13:00 Uhr

Treffpunkt: Kleines Wiesental-Wies, Geißbergweg 2

(Nähe Dorfladen)

Gebühr: 44,00 €





### 1.043 Familienwanderung: Auf den Spuren der Nachhaltigkeit

Was macht glücklich und ist nachhaltig? Sich in der Natur aufhalten! Die 5-stündige Wanderung auf dem Sagenweg "Schweizermühle" von Tegernau nach Wies steht unter dem Motto "Sensibilisierung für das Leben in der Erde". Auf der 6 km langen Strecke erfahren Sie an den einzelnen Stationen, wie der Wald zukunftsfähig gemacht werden kann. Achtsam und interaktiv tauchen wir nicht nur sprichwörtlich tief in die Natur ein. So werden wir unterwegs den Humus untersuchen und uns bewusst werden, wie wichtig der Boden ist, auf dem wir uns täglich bewegen. Am Stauweiher machen wir eine Vesperpause. Wie wichtig der Wald für den blauen Planeten ist, wird auf der Tour ganz sicher für alle deutlich werden. Und auch, was wir in unserem Alltag mit gelebter Nachhaltigkeit dafür tun können.

Anmeldeschluss: 26.6.2026, Bitte beachten: Unbedingt sehr gutes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung anziehen sowie Vesper für unterwegs mitbringen; nicht für Kinderwagen geeignet  
Leitung: Wolfgang W. Kempf,  
Biosphären-Guide

Sa., 04.07.2026, 08:00 – 13:00 Uhr  
Treffpunkt vor dem Neuen Rathaus,  
Tegernauer Ortsstraße 9, 79692

Kleines Wiesental

Gebühr: 30,00 € , 55,00 € für Familien und Paare (Der Familienpreis bezieht sich auf 1-2 Erziehungsberechtigte eines Haushalts und alle dazugehörigen minderjährigen Kinder - Wandererfahrung sollte vorhanden sein).



**Werden Sie  
Kursleiter\*in!**

Wir suchen immer neue  
Kursleiter\*innen auf Honorar-  
basis für alle Fachbereichen  
in allen Geschäftsstellen.  
Melden Sie sich bei uns!

## PÄDAGOGIK, ERZIEHUNG, FAMILIE

### MAULBURG

#### Spielgruppe für Kinder ab 2 Jahren im Dorfstübli in 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 oder auch den Wald und erleben und entdecken viel Neues. Das alles und vieles mehr fördert Ihr Kind in seiner Entwicklung zur Selbständigkeit, zu sozialem Verhalten, seiner Grob- und Feinmotorik, Fantasie und Kreativität  
Dienstagsgruppe: ab 21.04.2026 (Kurs-Nr.: 1.05021)  
Mittwochsgruppe: ab 22.04.2026 (Kurs-Nr.: 1.05022)  
Dauer: jeweils 14x 150 Minuten  
jeweils von 09:00 - 11:30 Uhr  
Gebühr: 195 Euro pro Kurs  
Leitung, Anmeldung und Auskunft:  
Esther Wirth (Erzieherin)  
Telefon: 07622 4251  
E-Mail: [wirthesther@web.de](mailto:wirthesther@web.de)

### SCHOPFHEIM

#### 1.0561 Vortrag: „Tschüss Windel“ – der Weg zur Ausscheidungsautonomie

Früher oder später stehen Eltern vor der Frage, wie sie den Abschied von der Windel für ihr Kind gestalten sollen. Auf dem Markt gibt es dazu viele erfolgsversprechende Trainingsmethoden und Produkte. Doch diese sind nicht automatisch kindgerecht oder achtsam. In diesem Vortrag von Eltern-/ Windelfrei Coach Kirstin Quartier, lernen Eltern, wie sie ihr Kleinkind liebevoll und entspannt in seiner Ausscheidungsautonomie unterstützen können und worauf sie dabei achten sollten. Sie lernen dabei, die Zusammenhänge der kindlichen Entwicklung zu verstehen. Im Anschluss an den Vortrag gibt es Raum für individuelle Fragen.  
Leitung: Kirstin Quartier, Elterncoach und Lehrerin  
Mi., 13.05.2026, 19:00 – 20:30 Uhr  
Familienzentrum Schopfheim  
Gebühr: 7,00 €



### 1.054 Alpaka-Führerschein für Kinder von 9 bis 12 Jahren

Beim Kinderferienprogramm mit den Silbermattle-Alpakas bewegen wir uns die ganze Zeit in der freien Natur. Im Kleinen Wiesental, das zum Biosphärengebiet Schwarzwald gehört, lernt ihr die hübschen Weidetiere auf den Steilhängen kennen, helft bei der Weiden- und Herdenpflege sowie beim Füttern. Schnell lernt ihr den achtsamen Umgang mit den Alpakas beim Hindernisparcours kennen. Nach der Teambildung geht es dann auch schon auf Tour mit den sanftmütigen Schwielensohlern. Beim Wandern machen wir immer wieder Pausen zum Verschnaufen und dabei auch tolle Fotos von den außergewöhnlichen Tieren mit den großen Augen und dem kuscheligen Vlies. Zurück auf der Weide beantworten wir gemeinsam lustige Fragen des Alpaka-Quiz. Wenn Ihr alle Aufgaben erledigt und die Fragen richtig beantwortet habt, erhaltet Ihr Euren Alpaka-Führerschein! Wer möchte, darf auch noch eine Weile auf der Weide bei seinem Lieblingsalpaka bleiben, bevor ihr von den Eltern/Großeltern wieder abgeholt werdet und von einem spannenden Erlebnis erzählen könnt.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, Sonnencreme, festes Schuhwerk, Kamera/Handy (falls vorhanden), Vesper und Getränke

Anmeldeschluss: 24. Juli 2026

Leitung: Karin Wohlschlegel, PR-Referentin, Historikerin, Alpakazüchterin und

Wolfgang W. Kempf, Biosphären-Guide

Fr., 31.07.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

Treffpunkt: Kleines Wiesental-Wies, Geißbergweg 2 (Nähe Dorfladen)

Gebühr: 11,00 €

KINDER-  
KURS



## HAUSEN / SCHOPFHEIM

### 1.0601 Mentales Aktivierungstraining

Mentales Aktivierungstraining soll in erster Linie Spaß machen! Es beinhaltet Erhalt und Förderung folgender Gehirnleistungen: Konzentration, Ausdauer, Aufmerksamkeit, geistige Beweglichkeit, Wortfindung, Training des Kurzzeitgedächtnisses, Merkfähigkeit. Die Methoden sind spielerisch und haben keinerlei Leistungsanspruch. Sie dienen dem Training. Schulwissen spielt keine Rolle. Wir arbeiten vorwiegend analog, mit Stift, Papier, Radiergummi etc. Je mehr Spaß das Training macht, desto grö-

ßer ist der Effekt. In der Regel wirken sich Gruppendynamik und soziale Interaktion sehr positiv aus. Bewegung und Spiel (auch mit Mobilitätshilfen möglich) sind begleitende Methoden. Die Dozentin ist zertifizierte MAT Trainerin und seit vielen Jahren mit Begeisterung in der Erwachsenenbildung tätig.

Bei neurologischen Erkrankungen besprechen Sie eine mögliche Teilnahme bitte mit Ihrem/r Hausarzt/ärztin.

Leitung: Annemarie Schlegel

6x mittwochs, ab 25.02.2026, 10:00 – 11:30 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 82,00 €

### 1.0600 Mentales Aktivierungstraining

Wie Kurs 1.0601

Leitung: Annemarie Schlegel

6x mittwochs, ab 25.02.2026, 16:30 – 18:00 Uhr

Feuerwehrraum Hausen

Gebühr: 82,00 €

## ZELL IM WIESENTAL

### 1.0533 Vortrag: Ätherische Öle im Alltag

Tauchen Sie ein in die Welt der ätherischen Öle und entdecken Sie, wie diese natürlichen Kraftpakete Ihren Alltag bereichern können! Ätherische Öle sind wahre Allrounder: Sie bieten eine sanfte und effektive Möglichkeit zur Förderung der Konzentration beim Lernen, zur Beruhigung bei Stress oder zur Unterstützung des Immunsystems in der Erkältungszeit.

In diesem Vortrag erfahren Sie:

- Was sind ätherische Öle und wie wirken sie?
- Vielseitige Einsatzmöglichkeiten für Gesundheit, Energie, Entspannung und mehr.
- Tipps für die sichere Anwendung und Dosierung bei Erwachsenen und Kindern.

Leitung: Lisa Kiefer

Mo., 02.03.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

Mensa Zell

Gebühr: 7,00 € Barzahlung an der Abendkasse. Eine Anmeldung im Voraus ist erforderlich. Der Vortrag findet nur bei erreichter Mindestteilnehmerzahl statt.



### **1.0560 Vortrag: Zusammen wachsen, zusammenwachsen: Geschwisterbeziehungen verstehen und fördern**

Geschwisterbeziehungen sind für viele Familien eine besondere Herausforderung: Konflikte und Rivalität gehören oft dazu. Doch wie können Geschwister zu einem starken Team zusammenfinden? In diesem Vortrag gibt Elterncoach Kirstin Quartier Einblicke in die Entwicklung von Geschwisterbeziehungen und zeigt Wege auf, wie Zusammenhalt statt Konkurrenz gefördert werden kann. Anhand alltagsnaher Beispiele wird deutlich, wie Konflikte entstehen und welche Rolle die Erfüllung individueller Bedürfnisse für das Familiengefüge spielt. Konkrete Praxistipps bieten Inspiration das Familienleben bindungsorientiert zu gestalten – damit Geschwisterkinder nicht zur zusammen wachsen, sondern auch zusammenwachsen.

Leitung: Kirstin Quartier, Elterncoach und Lehrerin

Di., 28.04.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

Mensa Zell

Gebühr: 7,00 €, Eine Anmeldung im Voraus ist erforderlich. Der Vortrag findet nur bei erreichter Mindestteilnehmerzahl statt

## **SCHÖNAU UND TODTNAU**

### **1.0502 Mama-Baby Kreis**

Für Mütter und deren Babys (bis 6 Monate)

Sie sind vor Kurzem Mutter geworden und alles fühlt sich irgendwie anders an? Sie fragen sich, wie Sie gut in Ihrer neuen Rolle als Mutter ankommen können und haben zahlreiche Fragen zum Leben mit Baby und/oder wünschen Sie sich einfach Austausch mit Gleichgesinnten? Der Mama-Baby-Kreis bietet Ihnen Raum für all diese Dinge. Im Mama-Baby-Kreis widmen wir uns in jedem der 6 Treffen einem Schwerpunktthema:

- Der Weg von der Frau zur Mutter
- Grundlagen bedürfnisorientierter Erziehung
- Stillen/Flaschennahrung
- Tragen
- Babyschlaf
- Beikost

Die Themen werden zunächst in gemütlicher Atmosphäre in der Kleingruppe diskutiert. Darüber hinaus erhalten Sie fachlichen Input zu den einzelnen Themen sowie Antworten auf Ihre Fragen (diese müssen sich natürlich nicht immer auf das jeweilige Schwerpunktthema beziehen - alle Fragen sind willkommen!). Außerdem werden wir in jedem Mama-Baby-Kreis auch Spiel- sowie Entspannungsmomente bspw. durch Massagen oder

Kurzmeditationen für Sie und Ihr Baby einbauen.

Bitte mitbringen: Etwas zu trinken.

Leitung: Melanie Dietsche, Stillberaterin, Doula, Wirtschaftspädagogin, M. A.

6x freitags, ab 27.02.2026, 10:30 – 12:00 Uhr

Haus des Gastes Todtnau Zimmer 2

Gebühr: 82,00 €

### **1.053 Leben mit Demenz - Vortrag für Angehörige und Interessierte**

Der Alltag mit einem Menschen mit Demenz kann mitunter sehr herausfordernd sein. Die Hintergrundinformationen aus diesem Kurs können dazu beitragen, mit den täglichen Herausforderungen gelassener umzugehen. Wir schauen uns an, was eine Demenz ist, welche unterschiedlichen Formen und Verläufe es gibt und welche Symptome auftreten (können). Es wird sowohl einen Einblick in die Welt der Erkrankten als auch in die Welt der pflegenden/betreuenden Umgebung geben. Außerdem beschäftigen wir uns mit der Frage, wie die Umwelt einen Menschen mit Demenz stärken kann. Berührt oder beschäftigt Sie das Thema Demenz in irgendeiner Weise, dann freue ich mich, Sie in diesem Vortrag begrüßen zu dürfen. Für die Teilnahme am Vortrag können sie eine Teilnahmebestätigung erhalten.

Leitung: Lisa Kiefer

Mo., 23.03.2026, 17:30 – 19:45 Uhr

Bürgersaal Schönau

Gebühr: 7,00 € Barzahlung an der Abendkasse

## **HEIMAT UND LÄNDERKUNDE**

### **SCHOPFHEIM**

#### **1.093 Japan anders: Abseits der Touristenströme**

Im Herbst 2025 bereiste Dietmar Weniger Japan. Seine fünf-wöchige selbst geplante Reise führte ihn zu vielen Orten, die in den üblichen Reiseprogrammen von Reiseveranstaltern nicht zu finden sind. An diesem Abend werden Sie Kurzvideos, Bilder und Erläuterungen zu den bereisten Stationen zu sehen und hören bekommen. Auch wer selber eine Reise nach Japan plant, ist hier richtig: Tipps und persönliche Erfahrungsberichte sowie eine Fragerunde für das Publikum runden den Abend ab.

Leitung: Dietmar Weniger

Mi., 20.05.2026, 19:00 – 21:15 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Saal

Gebühr: 7,00 €



## ZELL IM WIESENTAL

### 1.0950 Führung: Wiesentäler Textilmuseum in Zell im Wiesental

Im Wiesentäler Textilmuseum werden in einer etwa einstündigen Führung der Beginn und die Entwicklung der Industrialisierung in der Textilindustrie vom Anfang des 19. Jahrhunderts bis zum Niedergang im letzten Viertel des 20. Jahrhundert aufgezeigt. Anhand von betriebsbereiten Maschinen kann die technische Entwicklung von der Handarbeit bis zu technisch hochwertigen Maschinen gezeigt werden.

Folgende Fragen werden beantwortet:

- Wie wichtig war das kalkfreie Wasser im Südschwarzwald und die Wasserkraft der Wiese für die Entwicklung der Industrie?
- Wie war die technische und finanzielle Zusammenarbeit der Firmen im Wiesental mit Basel?
- Wie waren die Arbeitsbedingungen im Frühkapitalismus?
- Wie entwickelte sich die Kinder- und Frauenarbeit in der hiesigen Industrie?
- Was bedeutet der Markenname IRISETTE?

Leitung: Andreas Müller

Wiesentäler Textilmuseum

Gebühr: 8,00 € Zahlung vor Ort an der Museumskasse.

Reduzierter Preis für Kinder: 4,00 €, Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Folgende Termine werden angeboten:

Di., 17.03.2026, 14:30 – 15:30 Uhr

Di., 14.04.2026, 14:30 – 15:30 Uhr

Di., 19.05.2026, 14:30 – 15:30 Uhr

Di., 16.06.2026, 14:30 – 15:30 Uhr

**Ihre  
Anmeldung**

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

## NATURWISSENSCHAFTEN

### SCHOPFHEIM

#### 1.102 Mathematik - Prüfungsvorbereitung auf die Abschlussprüfung an Realschulen 2025

Dieser Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 10. Klassen der Realschulen, die bereit sind, sich in den Osterferien intensiv mit dem Prüfungsstoff auseinanderzusetzen.

Es werden die wesentlichen Themen der schriftlichen Abschlussprüfung im Fach Mathematik wiederholt und geübt.

Leitung: Werner Knoblich

4x dienstags, ab 07.04.2026, 08:00 – 12:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 72,00 €

### ZELL IM WIESENTAL

#### 1.1013 „Unsichtbare Superkraft“ – Forscher-Vormittag für Kinder (2. bis 4. Klasse) zum Thema Luft und andere Gase

Gemeinsam entdecken wir, dass Luft drücken, stoßen und sogar Raketen fliegen lassen kann! Wir experimentieren mit Rückstoßkraft, bauen eine Stampfrakete, lassen Luftballons sausen und stellen sogar unsere eigene CO<sub>2</sub>-Rakete her. Der Forscherkurs ist speziell auf die neugierigen Köpfe und aktiven Hände von Kindern zugeschnitten. Alle dürfen mitmachen und selbst ausprobieren. Spiele, Bastelprojekte und eine Vesperpause runden den Vormittag ab und sorgen für Abwechslung zwischen den Experimenten.

Bitte geben Sie Ihrem Kind etwas zu trinken und eine Vesper mit. Ihr Kind sollte bequeme und unempfindliche Kleidung tragen, die auch schmutzig werden darf.

Leitung: Birgit Knapp, Diplom-Biologin, Dozentin von ScienceLab e.V.

Sa., 07.03.2026, 09:45 – 12:00 Uhr

Gerhard-Jung-Schule, Gebühr: 23,00 € inkl. Materialkosten

#### 1.1014 Forscher-Vormittag für Kinder (2. bis 4. Klasse): Auf Entdeckungsreise mit kleinen Lernrobotern

Wie bewegt sich ein Roboter eigentlich? Kann er sehen, hören oder fühlen? Gemeinsam lernen wir kleine Lernroboter kennen und probieren aus, wie man sie mit Farben, Geräuschen und Bewegungen steuern kann. Ganz ohne Fernbedienung oder komplizierte Programmierung gehen wir mit unseren Robotern



auf Entdeckungsreise. Wir bauen ihnen einen Parcours, führen sie durch ein Labyrinth und untersuchen, welche „Sprache“ sie verstehen. Der Forscherkurs ist speziell auf die neugierigen Köpfe und aktiven Hände von Kindern zugeschnitten. Alle dürfen mitmachen und selbst ausprobieren. Spiele, Bastelprojekte und eine Vesperpause runden den Vormittag ab und sorgen für Abwechslung zwischen den Experimenten.

Bitte geben Sie Ihrem Kind etwas zu trinken und eine Vesper mit. Ihr Kind sollte bequeme und unempfindliche Kleidung tragen, die auch schmutzig werden darf.

Leitung: Birgit Knapp, Diplom-Biologin, Dozentin von ScienceLab e.V.

Sa., 20.06.2026, 09:45 – 12:00 Uhr

Gerhard-Jung-Schule

Gebühr: 38,00 € inkl. Materialkosten

## ONLINE

### KINDER- KURS

#### 1.112 Der Medienführerschein für Kinder (9–14 Jahre)

Kinder bewegen sich heute ganz selbstverständlich in der digitalen Welt. Dabei gibt es viel Spannendes zu entdecken aber auch einiges, worauf man achten sollte. Der Medienführerschein unterstützt Kinder zwischen neun und vierzehn Jahren dabei, das Internet sicher und bewusst zu nutzen. Gemeinsam mit anderen erfahren sie, wie man mit Smartphone, Tablet und Computer clever umgeht. Sie erhalten verständliche Erklärungen, einfache Regeln und jede Menge Gelegenheiten zum Mitmachen. Zum Abschluss erhalten alle eine Urkunde. Eltern dürfen gerne dabei sein und zuhören. Die Kinder stehen im Mittelpunkt, stellen Fragen, tauschen sich aus und lernen spielerisch, was im Netz wichtig ist.

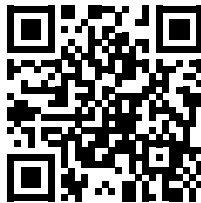
Dozenten- und Kursvorstellung in

QR-Code:

Leitung: Robin Weniger

Mo., 04.05.2026, 17:00 – 18:30 Uhr

Online, Gebühr: 18,00 €



#### 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



## KULTUR UND GESTALTEN

Die Ansprechpartnerinnen der jeweiligen Fachbereiche finden Sie auf Seite 4.

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





## KULTUR UND GESTALTEN

### VHS UND MUSIKSCHULE

#### Pop up Chor Schopfheim – das spontane Chor-Erlebnis!

Ein neues Angebot der vhs Wiesental und der Musikschule Mittleres Wiesental

Stell dir vor: Ein Abend, an dem du einfach drauflos singen kannst – ohne Vorbereitung, ohne Notenstress, ohne Verpflichtungen. Genau das ist der neue Pop up Chor Schopfheim! Hier treffen sich Menschen jeden Alters, die Lust haben, gemeinsam bekannte Popsongs neu zu entdecken und direkt zu erleben, wie aus Einzelstimmen ein großer, kraftvoller Sound entsteht.

Ob du Profi bist, unter der Dusche trällerst oder einfach mal ausprobieren möchtest, wie sich Singen im Chor anfühlt – bei uns ist jede Stimme willkommen! Gemeinsam studieren wir in nur einer Probe zwei bis drei bekannte Hits ein und bringen sie noch am selben Abend zur Aufführung. Spontan, mitreißend und voller Energie!

Der Pop up Chor findet mehrmals im Jahr statt – jedes Mal mit einem neuen musikalischen Thema, das zum Mitsingen einlädt und inspiriert. Komm einfach vorbei, sing mit und lass dich von der Begeisterung anstecken. Das Du nebenbei noch etwas zu Deiner Stimme lernst und Deine Fähigkeiten als Chorsängerin oder Chorsänger ausbauen wirst, versteht sich von selbst. Pop up Chor Schopfheim – komm wie du bist, sing was du liebst!

Ort und Termin des ersten Pop up Chors werden noch bekannt gegeben.

## LITERATUR

### SCHOPFHEIM

#### 2.0101 Lesung in der Stadtbibliothek Schopfheim:

##### Luis Sellano

Am 24.4.2026 um 19.30 Uhr liest in der Stadtbibliothek Schopfheim Spiegel-Bestsellerautor Luis Sellano aus seinem neu erschienenen Lissabon-Krimi. Die Stadtbibliothek lädt gleichzeitig zu Wasser und Wein ein.

Fr., 24.04.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Stadtbibliothek Schopfheim, Hauptstraße 7

Gebühr: 10,00 €, 8,00 € ermäßigt

zu zahlen an der Abendkasse

#### 2.0105 Literarische Stadtführung

Dichter aus Schopfheim - Schopfheim in der Dichtung  
Auf den Spuren von Picard, Uehlin, Hebel u. a. einstigen Literaten besuchen wir gemeinsam Orte in Schopfheim, an denen diese Künstler\*innen des Wortes Spuren hinterlassen haben. Die Stadt erschließt sich so für die Teilnehmer\*innen aus der Sicht bekannter Schopfheimer\*innen. Lernen Sie deren Geburts-, Lebens- oder Lernstationen kennen und erfahren Sie mehr über das Wirken dieser Persönlichkeiten.

Leitung: Dr. Ulla K. Schmid

Sa., 14.03.2026, 14:00 – 15:30 Uhr

Treffpunkt: Kronenbrunnen am Lindenplatz

Gebühr: 6,00 € Barzahlung bei der Kursleitung

## THEATER

### SCHOPFHEIM

#### 2.0400 Frauenrollen - ein Theaterkurs für Frauen

Wodurch sind Frauenrollen in Alltag, Gesellschaft und im Theater geprägt? Was sind ihre Grenzen und Potenziale? In diesem Kurs wollen wir uns durch Methoden aus Spiel und Theater auf künstlerisch-kreative Weise mit den unterschiedlichen eigenen Rollen und gesellschaftlichen Rollenbildern auseinandersetzen. Die Freude am Spiel und am Entdecken steht dabei im Vordergrund. Zum Einsatz kommen unter anderem Methoden aus dem Improtheater, der Rollenarbeit und dem Forumtheater. Das Theater soll uns dabei als geschützter Raum für Reflexion und Veränderung, aber auch der Spielfreude und des Loslassens



dienen. Es werden keinerlei Vorkenntnisse oder Erfahrungen erwartet. Alle Frauen jeden Alters sind willkommen.

Leitung: Maria Ehinger, Sozialarbeiterin und Theaterpädagogin BuT  
6x freitags, ab 06.03.2026, 10:30 – 12:00 Uhr  
Kulturfabrik, Kulturcafé  
Gebühr: 82,00 €

### 2.0402 Bühnentraining für Erwachsene

In unserem Theaterworkshop können Sie Ihre kreative, ausdrucksstarke und mutige Seite (wieder-) entdecken, trainieren und auf die Bühne bringen. In unserem geschützten Rahmen entwickeln wir eigene Beiträge zu einer kleinen Werkschau. Wir werden zwei Tage lang vieles in den Bereichen Schauspiel, Gesang, Tanz und Comedy kreativ ausprobieren und umsetzen. Lassen Sie sich davon überraschen, was in Ihnen selbst und der Gruppe steckt!

Am zweiten Tag treffen wir uns in der Musikschule Lörrach, Luisenstraße 9 in Lörrach.

Leitung: Almut Nasilowski, Musikpädagogin und Bühnentrainerin  
Sa., 16.05.2026, 14:00 – 18:00 Uhr  
So., 17.05.2026, 10:00 – 15:00 Uhr  
Kulturfabrik, Raum U3  
Gebühr: 82,00 €

### 2.04021 Bühnentraining für Erwachsene

Wie Kurs 2.0402  
Leitung: Almut Nasilowski, Musikpädagogin und Bühnentrainerin  
Sa., 23.05.2026, 14:00 – 18:00 Uhr  
So., 24.05.2026, 10:00 – 15:00 Uhr  
Kulturfabrik, Raum U3  
Gebühr: 82,00 €

### 2.0411 Bühnentraining für Kinder ab 8 Jahren

Spielst Du gerne Theater? In unserem Training bieten wir den Raum, in dem Eure Talente und Stärken sichtbar werden. Wir werden drei Tage lang vieles kreativ ausprobieren und umsetzen in den Bereichen Schauspiel, Gesang, Tanz, Choreografie und Kostümierung. Alle haben die Möglichkeit, Sketche nach eigenen Ideen auf die Bühne zu bringen, Lieblingssongs zu spielen oder ganz Neues auszuprobieren. Am letzten Tag gibt es Show von 17:00 bis 18:30 Uhr. Bitte ein Vesper und Getränke mitbringen

KINDER-  
KURS

Leitung: Almut Nasilowski, Musikpädagogin und Bühnentrainerin und Klaus Nasilowski  
Fr., 27.02.2026, 16:00 – 19:00 Uhr  
Sa., 28.02.2026, 09:00 – 17:00 Uhr  
So., 01.03.2026, 09:00 – 18:30 Uhr  
Kulturfabrik, Raum U3  
Gebühr: 120,00 €

### 2.0412 Bühnentraining für Kinder ab 8 Jahren

Wie Kurs 2.0411  
Leitung: Almut Nasilowski, Musikpädagogin und Bühnentrainerin  
Klaus Nasilowski  
Fr., 24.04.2026, 16:00 – 19:00 Uhr  
Sa., 25.04.2026, 09:00 – 17:00 Uhr  
So., 26.04.2026, 09:00 – 18:30 Uhr  
Kulturfabrik, Raum U3  
Gebühr: 120,00 €

KINDER-  
KURS

### 2.0413 Hilfe, der Fuchs kommt! Theaterprojekt für Kinder ab 6 Jahren

In zwei Hühnerställen geht es ganz unterschiedlich zu: Im Stall von Hahn Eberhard herrscht Ordnung und perfekter Krähgeseang; im Stall von Hahn Bert schlafen alle lang und krähen wild und laut, wann sie Lust haben. Als der Fuchs sich den Ställen nähert müssen alle Hühner und Hähne zusammenhalten. Dieses Theaterstück bereiten wir gemeinsam vor. Dabei gibt es viele Möglichkeiten, auch eigene Ideen einzubringen: Lieder, Tänze, Witze, Musikstücke oder Bühnenbilder. Am letzten Tag gibt es eine Aufführung

Leitung: Almut Nasilowski, Musikpädagogin und Bühnentrainerin und Klaus Nasilowski  
Mi., 08.04.2026, 09:00 – 17:00 Uhr  
Do., 09.04.2026, 09:00 – 17:00 Uhr  
Fr., 10.04.2026, 09:00 – 17:00 Uhr  
Kulturfabrik, Raum U3  
Gebühr: 120,00 €  
Bitte ein Vesper sowie Getränke mitbringen

KINDER-  
KURS



# TANGO

Schopfheim e.V.

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



Du wolltest schon immer wissen, wie es sich anfühlt, Radio zu machen?

Das Freie Radio Wiesental ist seit 30 Jahren die Stimme der Region auf der Frequenz 104,5 MHz. Mit rund 25 ehrenamtlichen Redakteuren und zwei top ausgestatteten Studios.

Unser Programm ist so vielseitig wie das Leben: Von Musik und Live-Auftritten bis hin zu gesellschaftlichen Themen – unsere Moderatoren bringen alles auf Sendung.

Und falls du eine Leidenschaft hast, die du mit der Region teilen möchtest, dann bieten wir die perfekte Gelegenheit.

Du findest uns nicht nur im Studio, sondern auch auf lokalen Events wie z.B. der Regio-Messe in Lörrach.

Kontakt:  
Hauptstraße 82,  
D-79650 Schopfheim  
+49 7622 67302-50  
[www.freies-radio-wiesental.de](http://www.freies-radio-wiesental.de)

Folge uns!



## TANZ

### 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 29.01.2026, 09:00 - 10:30 Uhr

SVS-Sportheim, Schopfheim

Gebühr: 65,00 €

#### 2.0523 Internationale Folklore

Wie Kurs 2.0522

Leitung: Barbara Bauer

8x donnerstags, ab 29.01.2026, 10:45 - 12:15 Uhr

SVS-Sportheim, Schopfheim

Gebühr: 65,00 €

#### 2.0555 Sevillanas für Anfänger\*innen

"Sevillanas" – Lebensfreude aus Andalusien

(für Frauen UND Männer)

Sevillanas ist ein vom Flamenco beeinflusster Volkstanz, der auch auf Festen (den „Ferias“) überall im Süden Spaniens getanzt wird. Es ist ein Paartanz von Frau und Mann, wird aber häufig auch von zwei Frauen getanzt. Typisch sind die mit Volants besetzten Oberteile und weiten Röcke.

Die Sevillanas bestehen aus vier Strophen mit der gleichen musikalischen Struktur und ähnlichem tänzerischen Aufbau, jedoch oft anderem Ausdruck. Man sagt aber auch, dass es so viele verschiedene Arten gibt, die Sevillanas zu tanzen, wie es Dörfer in Andalusien gibt! Seit vielen Jahren lerne und tanze ich begeistert Flamenco. In diesem Kurs möchte ich die Lebensfreude, die Kraft und das Feuer der Sevillanas mit euch teilen. Nur Mut, es ist nicht so schwer!

Mitzubringen sind Pumps mit festem, nicht zu hohem Absatz bzw. Schuhe mit Ledersohle und für die Frauen ein langer, weit schwingender Rock bzw. bequeme Kleidung.

Leitung: Beatrix Giovanazzi

10x montags, ab 16.03.2026, 17:30 – 18:30 Uhr

Altes Rathaus Fahrnau, Hauptstr. 255

Gebühr: 68,00 €

#### 2.056 27. Orientalisches Tanzfest für Frauen

Unsere Kursleiterinnen Beatrice-Saida und Soumeya freuen sich mit ihren Schülerinnen und Tanzgästen aus der Regio zum 27. Mal das Orientalische Frauentanzfest zu feiern. Es findet am Samstag, den 20. Juni 2026 um 19.00 Uhr, im Evangelischen Gemeindehaus Schopfheim statt. Alle tanzbegeisterten Frauen, Kursteilnehmerinnen, Ehemalige, sind herzlich eingeladen zu einem hüftbeschwingten Abend mit Showprogramm, Mitmachtänzen, Orientalischer Disco und Mitbringbuffet. Genauere Informationen erhalten Sie bei den Veranstalterinnen Beatrice-Saida 07621/5836165 und Soumeya 07629/1502.

Leitung: Gisela Pieger und Beatrix Giovanazzi

Sa., 20.06.2026, 19:00 – 22:00 Uhr

Saal im evangelischen Gemeindehaus

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

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

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. Zunächst lockern und kräftigen wir unseren Körper mit leichter, gezielter Gymnastik und Entspannungsübungen und werden dann, die Hüften schwingend, die typischen Bauchtanzbewegungen erlernen, vertiefen und zu kleinen Tanzkombinationen erweitern. Nur Mut, es lohnt sich, den inneren Faulpelz zu überwinden! Bitte bequeme Kleidung, ein Tuch für die Hüfte, und evtl. Tanz-/Gymnastikschläppchen mitbringen.

Leitung: Beatrix Giovanazzi

10x montags, ab 16.03.2026, 18:45 – 19:45 Uhr

Altes Rathaus Fahrnau, Hauptstr. 255

Gebühr: 68,00 €

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

Dieser Kurs ist für alle Frauen, egal welchen Alters oder welcher Konstitution, mit guten Grundkenntnissen geeignet. Auch Wiedereinsteigerinnen sind herzlich willkommen! Neben dem Verfeinern und Wiederholen der „Basics“ des orientalischen Tanzes werden wir kleine Kombis bzw. Choreographien lernen, mit oder ohne Accessoires wie Schleier, Zimbeln, etc. Diese Tänze können bei unserem Orientalischen Frauentanzfest am 20.06.2026 vorgeführt werden.



In angenehmer Atmosphäre wollen wir den Alltag hinter uns und unserer Tanzfreude freien Lauf lassen. Ich freue mich auf Sie/ Euch! Bitte bequeme Kleidung, ein Tuch für die Hüfte und Tanz-/Gymnastikschläppchen und einen Tanzschleier/Zimbeln (falls vorhanden) mitbringen.

Leitung: Beatrix Giovanazzi

15x montags, ab 16.03.2026, 20:00 – 21:15 Uhr

Altes Rathaus Fahrnau, Hauptstr. 255

Gebühr: 128,00 €

### **2.0562 Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene**

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

Wiedereinsteigerinnen und Tänzerinnen mit Erfahrung aus anderen Tanzbereichen sind herzlich willkommen!

Mitbringen: Tanzschläppchen o.ä.

Leitung: Gisela Pieger

13x mittwochs, ab 25.02.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Altes Rathaus Fahrnau, Hauptstr. 255

Gebühr: 106,00 €

### **2.0571 Tänzerische Früherziehung: Spielerisch tanzen, kreativ wachsen!**

In diesem Kurs entdecken Kinder die wunderbare Welt des Tanzens. Spielerische Bewegungsübungen, Musik und kreative Geschichten fördern die natürliche Freude an Bewegung und stärken gleichzeitig motorische und soziale Fähigkeiten. Die Kinder lernen, ihren Körper bewusst wahrzunehmen, einfache Bewegungsabläufe nachzuvollziehen und erste tänzerische Elemente umzusetzen - ganz ohne Leistungsdruck, aber mit viel Fantasie, Musik und Spaß!

Die tänzerische Früherziehung richtet sich an Kinder im Alter von 3-5 Jahren. Bei Bedarf (des Kindes) können Eltern mit dabei sein.

Leitung: Leonie Andrée Schmidt

8x donnerstags, ab 05.03.2026, 16:15 – 17:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 72,00 €

## **SCHÖNAU**

### **2.0563 Tanzen für Jugendliche**

Klassische Tänze von Rumba bis Discofox bieten eine wunderbare Möglichkeit, sich rhythmisch zur Musik zu bewegen und gleichzeitig elegante Figuren zu erlernen, und das in einer lockeren und netten Atmosphäre. Tanzen trainiert die Koordination, verbessert die Körperhaltung und hält fit!

Leitung: Thomas Schneevoigt

10x montags, ab 02.03.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

Aula der Buchenbrandschule Schönau 1

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

### **2.0564 Tanzkurs für Erwachsene**

Klassische Tänze von Rumba bis Discofox bieten eine wunderbare Möglichkeit, sich rhythmisch zur Musik zu bewegen und gleichzeitig elegante Figuren zu erlernen, und das in einer lockeren und netten Atmosphäre. Tanzen trainiert die Koordination, verbessert die Körperhaltung und hält fit!

Der Kurs ist auch für Brautpaare geeignet.

Leitung: Thomas Schneevoigt

10x montags, ab 02.03.2026, 20:00 – 21:30 Uhr

Aula der Buchenbrandschule Schönau 1

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

## **BILDENDE KUNST**

### **SCHOPFHEIM**

#### **2.061 Künstlerinnen der Moderne**

#### **Eine Exkursion mit Führung zur Ausstellung „Vielfältige Moderne“ im Dreiländermuseum Lörrach**

Begleitend zur Schopfheimer Ausstellung „Und sie malte trotzdem...“, die Arbeiten aus der freien und angewandten Kunst der Basler Grafikerin Helene Haasbauer-Wallrath präsentiert, besuchen wir die neu konzipierte Ausstellung „Vielfältige Moderne“ im Dreiländermuseum Lörrach. Die dortige Bilder- und Werkschau richtet den Blick auf eine Epoche, in der immer mehr Frauen begannen, ihre eigene künstlerische Sprache zu finden.

Die Kunsthistorikerin Jeanette Gutmann stellt dabei Malerinnen wie Gabriele Münter und Paula Modersohn-Becker vor, die - trotz zahlreicher Widerstände - zu Wegbereiterinnen der Moderne wurden.

Wir treffen uns direkt vor dem Dreiländermuseum in Lörrach, ab 14:30 Uhr. Die Führung mit Jeanette Gutmann beginnt um 15:00



Uhr. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt, eine Anmeldung erfolgt über die vhs Wiesental. Der Eintritt ist frei. Veranstalter ist das Stadtmuseum Schopfheim.

Leitung: Dominik Baiker

Sa., 18.04.2026, 14:30 – 16:00 Uhr

Treffpunkt vor dem Eingang des Dreiländermuseums Lörrach

Gebühr: Gebührenfrei!

### 2.062 Kunstführung in der Innenstadt

Wenn Sie wissen wollen, welche Plastik Sie bisher beim Einkaufen übersehen haben, wo man die Markgräferin mit Kind auf der Schafweide trifft oder wie man das seltsame Kunstwerk mit Froschfingern findet und nennt, sind Sie zu diesem Kunstspaziergang herzlich eingeladen. Zum Thema ‚Kunst im öffentlichen Raum‘ entdecken wir Vieles was am Weg liegt, vom Brunnen übers Denkmal bis zur Skulptur und erfahren mehr über die Künstler\*innen, die sie geschaffen haben.

Leitung: Dr. Ulla K. Schmid

Mi., 29.04.2026, 17:00 – 18:30 Uhr

Treffpunkt: Brunnen in der Mitte der Torstraße

Gebühr: 6,00 € Barzahlung bei der Kursleitung

## MALEN UND ZEICHNEN

### SCHOPFHEIM

#### 2.0701 Aquarell Basics – Malen lernen mit Gefühl

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Aquarellmalerei kennen – ganz ohne Vorkenntnisse. Mit sanften Farben und kreativen Übungen gestalten Sie Ihr erstes Stilleben. Der Kurs richtet sich an alle, die Entspannung, Inspiration und neue kreative Impulse suchen. Am Ende des Kurses ein eigenes Aquarell-Stilleben malen – perfekt als Dekoration für Ihr Zuhause oder als persönliches Geschenk.

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Materialliste mit den notwendigen Malutensilien.

Leitung: Valerii Luchuk

5x mittwochs, ab 04.02.2026, 18:00 – 20:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 91,00 € bei 6 Teilnehmenden, 68,00 € ab 8 TN

#### 2.0702 Aquarell Basics – Malen lernen mit Gefühl 2

Wenn Sie weiter lernen möchten, wie ein schönes Aquarellbild entsteht, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Dieser Kurs richtet sich an alle, die erste Kenntnisse festigen möchten. Ein Einstieg

für neue Teilnehmer\*innen ist aber jederzeit möglich.

Leitung: Valerii Luchuk

5x mittwochs, ab 15.04.2026, 18:00 – 20:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 91,00 € bei 6 Teilnehmenden, 68,00 € ab 8 TN

#### 2.0703 Aquarell Basics – Malen lernen mit Gefühl 3

Wie Kurs 2.0701 und 2.0702.

Leitung: Valerii Luchuk

5x mittwochs, ab 10.06.2026, 18:00 – 20:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 91,00 € bei 6 Teilnehmenden, 68,00 € ab 8 TN

## KREATIVES GESTALTEN

### SCHOPFHEIM

KINDER-  
KURS

#### 2.0821 Dracheneier selber machen für Kinder (7 - 10 Jahre)

Du bist kreativ und bastelst gerne? Dann freue ich mich, mit dir in die Welt der Drachen einzutauchen. Du lernst, wie du dein eigenes, glitzerndes Drachenei herstellen kannst, das du am Ende des Kurses natürlich mit nach Hause nehmen darfst. Wenn die Zeit reicht, darfst du auch noch einen ganz persönlichen Drachen-Glücksbringer herstellen, der dich jederzeit begleitet...

Leitung: Elke Buchleither

Di., 24.03.2026, 15:30 – 17:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 16,00 € zzgl. Materialkosten: 5,00 €

#### 2.0822 "Upcycling Bücher - Büchermäuse fürs Regal" für Kinder (7 - 10 Jahre)

Alte Bücher wegschmeißen? Das muss nicht sein. Wie wäre es, wenn du daraus eine Leseratte oder einen Bücherigel bastelst? Du erlernst in dem Kurs die dafür nötige Faltechnik und erstellst selbstständig dein eigenes Büchertier. Mit Knöpfen, Pompons, Pfeifenputzern etc. gibst du deinem Tier ein schönes Gesicht. Fertig ist der neue Hingucker für dein Bücherregal. Alte Bücher können gerne mitgebracht werden, es stehen aber auch welche im Kurs zur Verfügung.

Leitung: Elke Buchleither

Di., 21.04.2026, 15:30 – 17:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 16,00 €

KINDER-  
KURS



### 2.0823 Sonnenfänger für Kinder (7 -10 Jahre)

KINDER-  
KURS

Liebst du es, wenn es glitzert und die Sonne bunte Farben zum Leuchten bringt? Dann lass uns gemeinsam einen schönen Sonnenfänger basteln. Aus alten CDs, leuchtenden Farben, bunten Perlen und weiteren schönen Dingen bastelst du nach deinen eigenen kreativen Vorstellungen einen Sonnenfänger für dein Fenster, den du am Ende des Kurses natürlich auch mit nach Hause nehmen darfst. Damit kann der Sommer kommen...

Leitung: Elke Buchleither

Di., 28.04.2026, 15:30 – 17:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 16,00 € zzgl. Materialkosten 3,00 Euro

### 2.0824 Gestalte dein eigenes T-Shirt für Kinder (7 - 10 Jahre)

KINDER-  
KURS

Du hast ein langweiliges, einfarbiges T-Shirt im Schrank, das du gerne aufpeppen möchtest? Das können wir in diesem Kurs gemeinsam tun. Wir erstellen eine Schablone, die wir auf das T-Shirt aufbügeln und dann wird's kunterbunt. Du lernst verschiedene Techniken kennen, wie du dein T-Shirt gestalten kannst und schon geht es los.

Bringe dein eigenes T-Shirt in deiner Größe mit (falls du ein neues Shirt mitbringst, sollte es einmal gewaschen sein, damit die Farbe gut hält) und ziehe alte Klamotten an, da wir mit Stoffmalfarben arbeiten.

Leitung: Elke Buchleither

Di., 19.05.2026, 15:30 – 17:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 16,00 € inklusive Materialkosten

### 2.101 Seifenwerkstatt

Schon einmal mit einem Alpaka geduscht? Nein? Wir helfen dabei! Man nehme ein paar Zutaten, etwas Alpaka-Vlies und fertig ist die Seife zum Duschen. Ganz so einfach geht es dann doch nicht. In der Seifenwerkstatt werden deshalb erst einmal alle Schritte zum Seifen sieden gezeigt und erklärt, wie man Seife hergestellt. Nach der Sicherheitsbelehrung stellen wir gemeinsam mit dem besonderen Alpaka-Vlies von Vagabonde und Diego in aller Ruhe zwei verschiedene Seifen her. Jeder Teilnehmer kann ein Stück Seife mit nach Hause nehmen.

Mitbringen: Vesper und Trinken, Großes Interesse und viel Geduld sowie Kleidung, die dreckig werden darf.

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen, Kinder können ab 12 Jahren teilnehmen

Anmeldeschluss: 27.04.2026

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

So., 03.05.2026, 09:30 – 12:30 Uhr

Treffpunkt: Kleines Wiesental-Wies, Geißbergweg 2 (Nähe Dorfladen)

Gebühr: 36,00 € inkl. Materialien zum Seifesieden, Paare und Elternteil mit Kind (ab 12 Jahren): 50,00 €, Jugendliche: 20,00 €

### 2.102 Kombi-Schmuckworkshop "Perlenzauber"

Schmuck selber zu machen ist einfacher, als Sie vielleicht denken.

Unter fachkundiger Anleitung können Sie in diesem Kurs Ihr persönliches Schmuckunikat mit Juwelierdraht fertigen oder das Perlenknüpfen und die fachgerechte Montage von Verschlüssen erlernen.

Dafür steht Ihnen eine große Auswahl an Süßwasserperlen, Halbedelsteinen, Glas- und Silberperlen, sowie Verschlüssen und anderem Zubehör zur Verfügung, welches Sie zu günstigen Preisen bei der Kursleiterin beziehen können. Zur Ideenfindung liegen auch Musterstücke und Fotos bereit.

Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich. Damit die Kursleiterin den Teilnehmer\*innen und den verschiedenen Techniken gerecht werden kann, achten wir auf eine gute Gruppengröße.

Materialkosten nach individuellem Verbrauch (Kette ab 20,00 €, Ohrringe ab 8,00 €)

Der Kurs ist auch für Jugendliche (ab 12 Jahren) geeignet.

Ab 6 Teilnehmer\*innen wird der Kurs um 30 Minuten verlängert.

Leitung: Gabi Klett

Sa., 07.02.2026, 11:30 – 16:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 46,00 € zzgl. Materialkosten. Diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu bezahlen und richten sich nach dem individuellen Verbrauch



Besuchen Sie uns im Internet auf [www.vhs-wiesental.de](http://www.vhs-wiesental.de) und informieren Sie sich über aktuelle Kurse.



## FOTOGRAFIE

### SCHOPFHEIM

#### 2.111 Fototreff: Fotofreunde Schopfheim @ vhs

Die Fotofreunde Schopfheim sind eine Gemeinschaft von Hobbyfotograf\*innen, die sich regelmäßig zum Austausch treffen und gemeinsam Ausstellungen ihrer Fotografien planen und durchführen. Alle Interessierten sind zu den regelmäßigen Treffen eingeladen. Wenn Sie gerne fotografieren und von anderen ambitionierten Amateurfotografen Tipps und Tricks zur Technik, Bildgestaltung etc. lernen möchten, dann sind Sie beim Fototreff der Fotofreunde genau richtig. Die Treffen finden in einem zweiwöchentlichen Rhythmus statt. Jede\*r kann seine Fotos zur Bildbesprechung mitbringen. Es werden hin und wieder auch Fotografien bekannter Fotokünstler besprochen, Fotoexkursionen organisiert und gemeinsame Ausstellungen geplant.

Ansprechpartner sind Hubert Strittmatter und Walter Hilf (<https://www.fotofreunde-schopfheim.de/kontakt/>). Eine Teilnahme am Fototreff ist ohne Anmeldung möglich.

Der Fototreff findet ab Februar in der Kulturfabrik statt. Genaue Termine entnehmen Sie bitte der Webseite der vhs.

## MUSIK

### TODTNAU

#### 2.131 Stimmbildung und Ensemblesingen

Gesangsübungen nach der Werbeck-Gesangsschule mit anschließendem Ensemblesingen.

In der ersten Hälfte der Kursstunden lernen Sie aufbauende Gesangsübungen kennen zu den Themen: Atemführung ("Stütze"), Tonansatz, Kieferlockerung, Zungenbeweglichkeit, Vokalsitz, Klangführung und Rhythmus. In der zweiten Hälfte der Stunden singen wir gemeinsam verschiedene Kanons und Traditionals und erproben dabei das neu Erlernete. Der Kurs wendet sich an Sänger\*innen mit und ohne Chorererfahrung, die ihre Gesangskenntnisse in den Übungen vertiefen wollen, den eigenen Atem kräftigen und ihre eigenen "Klangräume" erspüren und erweitern möchten. Sänger und Sängerinnen aller Altersstufen sind willkommen. Mit den Übungen der Werbeck-Gesangsschule können Sie Ihre Stimme auf Dauer gesund und ausdrucksvoll erhalten - bis ins hohe Alter.

Leitung: Marion Oerding

10x mittwochs, ab 15.04.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Haus des Gastes Todtnau, Zimmer 1

Gebühr: 82,00 € bei mind. 10 Teilnehmenden

### SCHOPFHEIM

#### 2.132 Mehr Präsenz für die Stimme

Mit Atem-, Sprech- und Stimmtraining

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ihre Stimme gesund, effektiv und mit Freude einsetzen möchten und bietet eine optimale Vorbereitung z.B. zum Halten von Präsentationen, Beratungsgesprächen oder Gesangsauftritten. Wir arbeiten auch mit Mikrofon. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Es wären drei Kurse in Folge angeboten, die entweder als Reihe (über diese Kursnummer) oder einzeln gebucht werden können.

Leitung: Almut Nasilowski, Musikpädagogin und Bühnentrainerin

Gebühr: 38,00 €, 16,00 € bei Buchung des Einzeltermins

#### 2.1321 Mehr Präsenz für die Stimme

Sa., 07.03.2026, 15:00 – 16:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

#### 2.1322 Mehr Präsenz für die Stimme

Sa., 14.03.2026, 15:00 – 16:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

#### 2.1323 Mehr Präsenz für die Stimme

Sa., 21.03.2026, 15:00 – 16:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

**Werden Sie  
Kursleiter\*in!**

Wir suchen immer neue  
Kursleiter\*innen auf Honorar-  
basis für alle Fachbereiche  
in allen Geschäftsstellen.  
Melden Sie sich bei uns!

## Bleiben Sie informiert über...

... unsere Kurse und Workshops, spannende  
Veranstaltungen und Events, exklusive Angebote und  
Aktionen.

Abonnieren  
Sie unseren  
Newsletter!



Scannen Sie den QR-Code und melden  
Sie sich an!

**vhs** Volkshochschule  
Wiesental

FOTOSTUDIO  
DOPPSTADT

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!



**Innovation in der Medizintechnik:  
Schreibe mit uns Geschichte**

**OSYPKA**  
Technology for an active life



**Werde Teil der OSYPKA Familie.  
Scanne den QR-Code und  
bewirb dich noch heute!**

Earl-H.-Wood-Str. 1  
79618 Rheinfelden-Herten  
Tel. +49 76 23 74 05 - 0  
Fax +49 76 23 74 05 - 160  
jobs@osypka.de  
www.osypka.de



**Offene Stellen finden Sie auf unserer Karriereseite!**



## GESUNDHEIT

Die Ansprechpartnerinnen der jeweiligen Fachbereiche finden Sie auf Seite 4.

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





## ENTSPANNUNG, MEDITATION UND YOGA

### ONLINE

Für die Teilnahme an den Onlinen-Kursen benötigen Sie ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet etc.). Die Links werden Ihnen vor dem Kursbeginn zur Verfügung gestellt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich bereit, Ihre Kontaktdaten an die Kursleitung weiterzugeben (für die Zusendung von Zoom-Zugangslinks).

#### **3.01003 Interaktiver Online-Vortrag: Gelassen und souverän im stressigen Alltag**

Stress ist eine der größten Gesundheitsgefahren unserer Zeit. Dieser Vortrag zeigt, wie Sie Stresskompetenz aufbauen und Ihr Stresslevel gezielt senken können. Sie erfahren, wie Sie mit innerem Druck und alltäglichem Stress souverän umgehen und ihn nachhaltig abbauen. Effektives Stressmanagement geht dabei weit über Entspannungstechniken hinaus. Lernen Sie, wie Sie körperliche und mentale Anzeichen von Stress besser verstehen und gezielt darauf reagieren.

Leitung: Steve Windisch

Mo., 16.02.2026, 19:00 – 20:30 Uhr, Online

Gebühr: 9,00 €

#### **3.01002 Interaktiver Online-Vortrag: Glück beginnt im Kopf**

Glücklich zu sein, ist keine Glückssache, sondern das Ergebnis einer bewussten inneren Haltung und tagtäglicher Entscheidung. Dieser Vortrag zeigt, wie unsere Gedankenwelt das Glück beeinflussen kann. Sie lernen, wie Sie mit der richtigen Einstellung ein erfülltes Leben gestalten können. Entschlüsseln Sie die Formel für inneres Glück und nutzen Sie die Macht der inneren Einstellung.

Leitung: Steve Windisch

Mo., 23.02.2026, 19:00 – 20:30 Uhr, Online

Gebühr: 9,00 €

#### **3.01001 Interaktiver Online-Vortrag: Mental stark dank Resilienz**

In herausfordernden Zeiten hilft Resilienz, gelassen und souverän zu bleiben. Dieser Vortrag erklärt die sieben Säulen der psychischen Widerstandskraft und wie sie gezielt gestärkt werden können. Lernen Sie, mutig und entschlossen für Ihre Bedürf-

nisse einzustehen und mental stark zu bleiben. Entdecken Sie praktische Tipps, um Herausforderungen souverän zu meistern. Leitung: Steve Windisch

Mo., 16.03.2026, 19:00 – 20:30 Uhr, Online

Gebühr: 9,00 €

#### **3.01106 Online-Kurs: Yin Yoga für mehr Beweglichkeit, Entspannung und innere Ruhe**

Nehmen Sie sich in diesem Yin Yoga-Kurs bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine tiefgreifende und sanfte Yogapraxis. Und das ganz bequem online von zuhause aus. Im Yin Yoga werden die Positionen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Durch Hilfsmittel wie Kissen und Decken unterstützen Sie Ihren Körper dabei, zu entspannen und loszulassen. Dadurch wird das Faszien- und Bindegewebe (das tiefer gelegene Bindegewebe) gedehnt und Verspannungen gelöst. Durch angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Atemübungen kann sich Ihr Nervensystem beruhigen und Stress abgebaut werden. Der Körper kann loslassen und die Gedanken können zur Ruhe kommen. Jede Stunde endet mit einer geführten Meditation, die den Entspannungsprozess abrundet.

Bitte mitbringen: eine Matte, eine Decke und/oder Kissen.

Leitung: Sabrina Hölzl, Yogalehrerin BDY/EYU und zertifizierte Meditationslehrerin

8x donnerstags, ab 26.03.2026, 18:30 – 19:30 Uhr, Online

Gebühr: 78,00 €

#### **Online-Kurs: Zeit für mich – mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Alltag**

In diesem Kurs nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst, für Ruhe und Entspannung – ganz bequem online von zuhause aus. Sie lernen praktische Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, kombiniert mit sanften Bewegungs- und Entspannungselementen. Jede Einheit endet mit einer kurzen geführten Entspannung oder Meditation, die Körper und Geist zur Ruhe bringt und dabei hilft, Stress abzubauen. So können Sie am Ende der Stunde einen frei fließenden Atem, einen lockeren, entspannten Körper und mehr Gelassenheit für den Alltag spüren. Der Kurs ist für alle geeignet, die sich nach Entspannung, Ruhe und Selbstfürsorge sehnen – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: eine Matte, eine Decke und/oder Kissen.

Leitung: Sabrina Hölzl, Yogalehrerin BDY/EYU und zertifizierte Meditationslehrerin

**3.01107** 4x donnerstags, ab 19.02.2026, 20:00 – 20:45 Uhr

**3.01108** 4x donnerstags, ab 26.03.2026, 20:00 – 20:45 Uhr, Online, Gebühr: 39,00 €



### 3.01101 After-Work-Yoga Online

Einmal pro Woche ein festes Yoga-Date mit sich selbst – wie klingt das? Donnerstags abends bieten wir eine 45-minütige Yoga-Einheit an, bei der Sie bequem von zu Hause aus teilnehmen können. Entspannen Sie sich, verbessern Sie Ihre Körperhaltung und Flexibilität und schalten Sie bewusst vom Alltag ab. Jede Woche erwartet Sie ein wechselnder Fokus mit Übungen für alle Stufen, damit jeder teilnehmen kann. Einfach zu Hause die Matte ausrollen, den Zoom-Link öffnen und los geht's!

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, optional zwei Yoga-Blöcke

Leitung: Leonie Palinkas, Tanz-, Yoga- und Fitnesstrainerin  
10x donnerstags, ab 26.02.2026, 18:00 – 18:45 Uhr, Online  
Gebühr: 84,00 €

### 3.01102 After-Work-Yoga Online

wie Kurs 3.01101

6x donnerstags, ab 11.06.2026, 18:00 – 18:45 Uhr, Online  
Gebühr: 49,00 €

### 3.01103 Online-Kurs: Yin Yoga für Flexibilität und innere Balance

Yin Yoga ist ein ruhiger und tiefgehender Yogastil, mit Fokus auf dem Loslassen und Ankommen im Moment. Die passiven Dehnübungen werden für längere Zeit gehalten, wirken auf Faszien und Bindegewebe und fördern sanft die Flexibilität. Man hat Zeit, sich in eine Übung hinein zu entspannen; mit liebevoller und achtsamer Einstellung das Gespür für den Körper zu verfeinern. Jede Stunde endet mit einer geführten Tiefenentspannung und kleinen Meditation.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und 1-2 Kissen oder einen Yogablock.

Leitung: Nadine Kiefer

12x montags, ab 11.05.2026, 18:00 – 19:15 Uhr, Online  
Gebühr: 115,00 €

### 3.01104 Online-Kurs: Me-Time - Achtsamkeit und Entspannung

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit und starten Sie entspannt in die Woche. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken kennen, darunter sanftes Yoga, Meditation, Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Tiefenentspannung. Der Schwerpunkt liegt darauf, Stress abzubauen, im Moment ankommen und sich erfrischt und ausgeglichen zu fühlen. Ergänzend erhalten Sie Tipps, wie Sie Entspannung leicht in den Alltag

integrieren können.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und 1-2 Kissen oder einen Yogablock.

Leitung: Nadine Kiefer

12x montags, ab 11.05.2026, 19:30 – 20:30 Uhr, Online

Gebühr: 99,00 €



**Nadine Kiefer** aus dem Südschwarzwald ist Yogalehrerin und Meditationskursleiterin. Seit über zwölf Jahren begleitet Yoga ihren Weg. Da sie sehr gerne in der Welt unterwegs ist, reiste sie 2019 ins farbenfrohe Indien, um dort die Ausbildung als Yogalehrerin zu absolvieren und ergänzte dies in Deutschland mit zusätzlicher Ausbildung in Yin Yoga, Meditation und Thai Yoga Massage. In ihren Yogastunden ist es ihr wichtig mit viel Einfühlungsvermögen und guter Ausrichtung anzuleiten, sodass Sie körperlich und geistig entspannen können. Nicht nur auf der Yogamatte, sondern auch, um die eine oder andere Übung als Inspiration in den Alltag zu integrieren - für mehr Verbindung zu sich selbst, für Ausgeglichenheit und Freude.

## Maulburg

### 3.01180 Mini-Retreat Yin Yoga: eine entspannte Reise für alle Sinne

In diesem Kurs verbinden Sie aktivierende Übungen mit einer ausgiebigen Yin-Yoga-Praxis, die den Blick nach innen richtet und den Körper sanft öffnet. Die länger gehaltenen, passiven Dehnungen wirken tief im Bindegewebe und fördern körperliches wie mentales Loslassen. Begleitet von Klängen und ätherischen Ölen (optional) werden Sie durch Meditationen, sanfte Atemtechniken und Phasen der Tiefenentspannung geführt. So finden Sie Zugang zu mehr Ruhe und Klarheit, stärken Ihr Körpergefühl und gewinnen neue Kraft für den Alltag. Ergänzende Übungen und Spannungstipps für zuhause helfen Ihnen, die wohltuende Wirkung auch langfristig zu nutzen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und 1-2 Kissen oder einen Yogablock.

Leitung: Nadine Kiefer

Sa., 09.05.2026, 10:00 – 13:00 Uhr  
Dorfstübli Maulburg, Gebühr: 25,00 €



## SCHOPFHEIM

### 3.01210 Entspannung lernen - autogenes Training für mehr innere Ruhe

In diesem Kurs lernen Sie eine einfache und wirksame Entspannungsmethode kennen. Autogenes Training ist eine effektive Entspannungstechnik, die auf Selbstsuggestion basiert. Es hilft, Stress abzubauen und das innere Gleichgewicht zu stärken. Sie verbessern Ihre Konzentration und können besser schlafen. Auch bei innerer Unruhe oder körperlichen Beschwerden kann das Training unterstützend wirken. Die Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Bitte mitbringen: eine Matte, eine Decke, ein kleines Kissen

Leitung: Natalie Seger, Kursleiterin für autogenes Training

7x mittwochs, ab 25.02.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Freie Waldorfschule Schopfheim, Eurythmiesaal II

Gebühr: 54,00 €

### 3.01222 Klang und Stille: stärkende Harmonie von Körper, Geist und Seele

Eingehüllt in die magischen Klänge der Klangschalen, öffnet sich ein Raum der Absichtslosigkeit und der heilsamen Stille. Genießen Sie diese Oase der Ruhe, der Entspannung und des Loslassens. Mit achtsamen Übungen werden Sie ganz im Jetzt präsent. Begleitet von Klangschalen und Stimme, begeben Sie sich auf eine intuitive Reise durch die Welt der Klänge. Über Tönen und Mantra-Singen tauchen Sie in neue Bewusstseinsräume von Körper, Geist und Seele ein. Vorkenntnisse im Singen sind dabei nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: warme Socken, ein Kissen und eine Decke

Leitung: Beate Ilg, Musikerin, Musikpädagogin,

Gesundheitscoach

Sa., 28.02.2026, 14:00 – 17:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 21,00 €

### 3.01223 Deine Stimme - Dein Klang: innere Balance durch Atem und Stimme - Teil 1

Erleben Sie eine Einführung in das Nada-Brahma-System von Dr. Vemu Mukunda. Diese Methode beruht auf dem Wissen über die Verbindung von Atem, Stimme, Emotion und Körper. Entdecken Sie die Bedeutung Ihres individuellen Stimmklangs und des individuellen Grundtons. Als Ausgangston aller Übungen des Nada-Brahma-Systems ist er der Schlüssel für deren emotionale und körperliche Wirkung über den Atem. Mit praktischen Sing-

und Sprech-Übungen erfahren Sie Ihre Stimme als Weg zu mehr Bewusstsein und innerer Balance.

Bitte mitbringen: warme Socken, Schreibsachen.

Leitung: Beate Ilg, Musikerin, Musikpädagogin, Gesundheitscoach

Sa., 14.03.2026, 14:00 – 17:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 21,00 €

### 3.01224 Deine Stimme - Dein Klang: innere Balance durch Atem und Stimme - Teil 2

Entdecken Sie das Nada-Brahma-System von Vemu Mukunda noch einmal in einer vertiefenden Praxis. In diesem Kurs wiederholen wir die Übungen aus dem Einführungskurs Teil 1, um die Grundlagen zu festigen, und ergänzen sie um einige neue Techniken. Ziel ist es, Ihre praktischen Fähigkeiten zu erweitern, damit Sie die Übungen auch zuhause selbstsicher und bewusst in Ihren Alltag integrieren können. Gerne gehe ich auf individuelle Fragen ein.

Bitte mitbringen: warme Socken, Schreibsachen

Leitung: Beate Ilg, Musikerin, Musikpädagogin,

Gesundheitscoach

Fr., 17.04.2026, 14:30 – 17:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 21,00 €

### 3.01230 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais-Methode beruht auf dem Konzept des organischen Lernens. Durch das Beobachten und Reflektieren der eigenen Bewegungen und der Veränderungen im Körper während den Bewegungen und in den Pausen dazwischen wird die Wahrnehmung für den eigenen Körper und das eigene Selbstbild geschult. Das behutsame und achtsame Spiel mit neuen und ungewohnten Bewegungen hilft alte Bewegungsgewohnheiten, die oft Ursache für Schmerzen und Unwohlsein sind, aufzulösen. 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

10x donnerstags, ab 26.02.2026, 19:30 – 20:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 68,00 €



### 3.01243 Hatha Yoga - für die Wirbelsäule

Der Fokus dieses Hatha-Yoga-Kurses liegt auf der Stärkung und Mobilisierung der Wirbelsäule. Statt Leistungsdruck steht die Freude an der Bewegung und das bewusste Spüren des eigenen Körpers im Mittelpunkt. Jede Stunde beginnt und endet in Stille, um innere Ruhe und Achtsamkeit zu fördern.

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

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

10x mittwochs, ab 25.02.2026, 09:00 - 10:30 Uhr  
SVS-Sportheim, Schopfheim  
Gebühr: 82,00 €

### 3.01248 Universal-Yoga

Universal-Yoga ist ein ganzheitlicher Stil, der verschiedene Methoden und Disziplinen des authentischen Yoga vereint. Die Übungen dieser Yoga-Form sind vielseitig und können individuell an persönliche Ziele angepasst werden. In diesem Kurs lernen Sie, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und zu stärken, ohne die Gesundheit zu belasten. Eine ausgewogene Kombination aus Körper- und Atemübungen fördert die Muskulatur, unterstützt das Herz-Kreislauf-System und stärkt das Immunsystem, während Verspannungen und Müdigkeit gelindert werden. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Praktizierende geeignet. Bitte mitbringen: Yogamatte

Leitung: Yuliia Lapytska, Dipl. Tanzkünstlerin,  
Hatha-Yogameisterin  
15x freitags, ab 27.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr  
Kulturfabrik, Raum U1  
Gebühr: 122,00 €

### 3.01251 Yin Yoga

Yin Yoga ist ein sanfter, ruhiger und passiver Yogastil, bei dem längeres Halten der Übungen (Asanas) auf die tieferen Körperschichten und vor allem auf das Faszien- und Bindegewebe einwirken kann. So lernen wir achtsam in den Körper hinein zu spüren, Anspannungen zu lösen und das Nervensystem zu beruhigen. Yin Yoga fördert die Flexibilität und führt zu mehr Ausgeglichenheit im Alltag. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und ein Kissen (Yogakissen, falls vorhanden).

Leitung: Nicole Thoma, Yogalehrerin  
13x donnerstags, ab 26.02.2026, 18:45 – 20:15 Uhr  
SVS-Sportheim, Schopfheim  
Gebühr: 106,00 €

### 3.01252 Sanftes Yoga

Dieser Kurs beinhaltet sanfte, klassische Übungen aus dem Hatha Yoga zur Stärkung der Muskulatur und entspannende Dehnübungen zur Verbesserung der Flexibilität. Achtsame Atemübungen und Tiefenentspannung sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Diese Kombination löst Verspannungen, führt zu mehr Energie und Ausgeglichenheit. Die Übungen werden bewusst und unter Berücksichtigung der eigenen Möglichkeiten ausgeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und ein Kissen (Yogakissen, falls vorhanden).

Leitung: Nicole Thoma, Yogalehrerin  
13x donnerstags, ab 26.02.2026, 17:00 – 18:30 Uhr  
SVS-Sportheim, Schopfheim  
Gebühr: 106,00 €

### 3.01262 Mini-Retreat Yin Yoga: eine entspannte Reise für alle Sinne

In diesem Kurs verbinden Sie aktivierende Übungen mit einer ausgiebigen Yin-Yoga-Praxis, die den Blick nach innen richtet und den Körper sanft öffnet. Die länger gehaltenen, passiven Dehnungen wirken tief im Bindegewebe und fördern körperliches wie mentales Loslassen. Begleitet von Klängen und ätherischen Ölen (optional) werden Sie durch Meditationen, sanfte Atemtechniken und Phasen der Tiefenentspannung geführt. So finden Sie Zugang zu mehr Ruhe und Klarheit, stärken Ihr Körpergefühl und gewinnen neue Kraft für den Alltag. Ergänzende Übungen und Entspannungstipps für zuhause helfen Ihnen, die wohltuende Wirkung auch langfristig zu nutzen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und 1-2 Kissen oder einen Yogablock.

Leitung: Nadine Kiefer  
Do., 09.07.2026, 18:00 – 21:00 Uhr  
Altes Rathaus Fahrnau  
Gebühr: 25,00 €

### 3.01262 Mini-Retreat Yin Yoga: eine entspannte Reise für alle Sinne

Wie Kurs 3.01262  
Leitung: Nadine Kiefer  
Do., 11.06.2026, 18:00 – 21:00 Uhr  
Altes Rathaus Fahrnau  
Gebühr: 25,00 €



### 3.01253 Mutter-Kind-Yoga (0-3 Jahre)

In diesem Kurs üben Sie Yoga gemeinsam mit Ihrem Kind und erleben eine wohltuende Auszeit vom Alltag. Durch sanfte Körperübungen, Atemtechniken und spielerische Elemente finden Mütter und Kinder gleichermaßen Ruhe, Freude und neue Energie. Die gemeinsamen Übungen stärken nicht nur den Körper, sondern auch die emotionale Bindung zwischen Mutter und Kind. Gönnen Sie sich diese besondere Zeit miteinander – für mehr Gelassenheit, Nähe und Wohlbefinden.

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

10x mittwochs, ab 25.02.2026, 10:35 – 11:20 Uhr

SVS-Sportheim, Schopfheim

Gebühr: 82,00 €, für 5 Paare -

Gebührenstaffelung:

5: 82,00 Euro, 6: 68,00 Euro, 7: 58,00 Euro

ELTERN-  
KIND-KURS

### 3.01256 Eltern-Kind-Yoga: Workshop für Mamas/Papas mit Kindern von 4-8 Jahren

Thema: Safari

Möchten Sie zusammen mit Ihrem Kind auf der Matte stehen und sich bewusst gemeinsame Zeit schenken? Zeit, in der Sie sich miteinander verbinden, sich gegenseitig stärken und gemeinsam Spaß haben? Beim Eltern-Kind-Yoga ist alles möglich, nichts muss – und vor allem darf es auch mal etwas lauter werden! Kreativ, lebendig und bunt wird es auf jeden Fall. In diesem Workshop tauchen Sie spielerisch mit Ihrem Kind in die Welt des Yoga ein. Nach einer kleinen Aufwärmphase widmen Sie sich mit Leichtigkeit den Asanas. Der Workshop endet mit einer wohltuenden Entspannung.

Bitte mitbringen: eine Yoga-/Gymnastikmatte

Leitung: Nadja Kainz, dipl. Yogalehrerin

Mi., 15.04.2026, 15:00 – 16:30 Uhr

SVS-Sportheim, Schopfheim

Gebühr: 20,00 € pro Paar (Elternteil + Kind)

ELTERN-  
KIND-KURS

### 3.01257 Eltern-Kind-Yoga: Workshop für Mamas/Papas mit Kindern von 4-8 Jahren

Wie Kurs 3.01256, Thema: Sommerwiese

Bitte mitbringen: eigene Yoga-/Gymnastikmatte

Leitung: Nadja Kainz, dipl. Yogalehrerin

Mi., 01.07.2026, 15:00 – 16:30 Uhr

SVS-Sportheim, Schopfheim

Gebühr: 20,00 € pro Paar (Elternteil + Kind)

ELTERN-  
KIND-KURS

## HAUSEN

### 3.01265 Universal-Yoga

Wie Kurs 3.01248 in Schopfheim

Leitung: Yuliia Lapytska, Dipl. Tanzkünstlerin,

Hatha-Yogameisterin

15x donnerstags, ab 26.02.2026, 18:35 – 20:05 Uhr

Feuerwehrraum Hausen

Gebühr: 122,00 €

## ZELL IM WIESENTAL

### 3.01270 Universal-Yoga (Kleingruppe)

Wie Kurs 3.01248 in Schopfheim

Leitung: Yuliia Lapytska, Dipl. Tanzkünstlerin,

Hatha-Yogameisterin

12x dienstags, ab 24.02.2026, 18:45 – 20:15 Uhr

Mensa Gymnastikraum

Gebühr: 122,00 €

### 3.01271 Achtsamkeitsyoga und Rückenentspannung

Rückenprobleme? Wer kennt das nicht! Yoga kann helfen. Durch einfache Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen werden Verspannungen gelöst, Muskeln sanft gedehnt und gestärkt, Atemräume geöffnet und blockierte Energien wieder zum Fließen gebracht. In diesem Kurs lernen Sie Yoga-Übungen zur Stärkung und zum Aufbau der Rücken-, Nacken- und Schultermuskulatur sowie zur Verbesserung der Flexibilität der Wirbelsäule. Die Übungen werden achtsam ausgeführt und durch Atemübungen und Tiefenentspannung ergänzt. So finden wir zu Harmonie und Ruhe, um den Herausforderungen des Alltags gelassen zu begegnen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken und für die Entspannungsphasen eine leichte Decke

Leitung: Christine Asal, Yogalehrerin

10x mittwochs, ab 11.02.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Mensa Gymnastikraum

Gebühr: 82,00 €



### 3.01272 Mit Achtsamkeit gegen Burnout: Für ein beruhigtes Nervensystem

In diesem Kurs lernen Sie, mit sich selbst in Kontakt zu treten und ein besseres Verständnis für Ihre inneren, oft unbewussten Prozesse zu entwickeln. Durch einfache theoretische Erklärungen werden die Funktionen des Nervensystems und die Zusammenhänge zwischen Körper und Geist verständlich gemacht. Anschließend erfahren Sie Achtsamkeit durch verschiedene Übungen, wie Atem- und Visualisierungsübungen, geführte Meditationen und Affirmationen, die das Nervensystem beruhigen. Ziel des Kurses ist es, ein inneres Gleichgewicht zu finden, das Körpergefühl zu verbessern und den Zugang zur eigenen Intuition zu fördern – alles zur Burnout-Prävention.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bei Bedarf Decken, Kissen und etwas zum Trinken

Leitung: Sandra Sahin, Trainerin für Gesundheit und Fitness, IoPT-Practitioner (Traumatherapeutin)  
8x donnerstags, ab 26.02.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

Mensa Gymnastikraum  
Gebühr: 82,00 €

NEU!

### 3.01273 Meditatives Yoga auf dem Stuhl

Meditatives Yoga ist eine Yoga-Variante, die den Schwerpunkt auf den meditativen Aspekt der Praxis legt. Es werden Asanas (Positionen), Pranayama (Atmung), Meditation und Mantras genutzt, um zu entspannen, bei sich anzukommen und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Dieses Yoga wird auf dem Stuhl oder mit dem Stuhl als Hilfsmittel praktiziert. Die Yogaübungen sind angepasst, sodass sie im Stehen und Sitzen umgesetzt werden können. Yoga auf dem Stuhl eignet sich für alle Menschen, richtet sich aber insbesondere an Menschen aller Altersgruppen, für die Yoga auf der Matte nur schwierig oder nicht umsetzbar ist, die aber gerne die Vorteile von Yoga erfahren möchten. Themen wie innere Balance oder ein Chakra können hierbei Schwerpunkt einer Yogastunde sein. Dieser Kurs ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Leitung: Anika Steinert, Ergotherapeutin, Yogalehrerin, Vital-Therapeutin®

6x montags, ab 23.02.2026, 09:00 – 10:00 Uhr  
Gerhard-Jung-Schule  
Gebühr: 47,00 €

## SCHÖNAU UND TODTNAU

### 3.01294 Qi Gong I - Oberstufe

Die Übungen aus dem Qi Gong werden auch als „Übungen zur Lebenspflege“ bezeichnet. Qi Gong fördert Körpergefühl, Koordination und Beweglichkeit, trainiert Haltung und Muskulatur. Der Atem kann beruhigt werden, wodurch sich bald innere Harmonie und Gelassenheit einstellen. So kann die Energie im Körper wieder besser fließen. Abgerundet werden die Kursstunden mit purer Entspannung durch „stilles Qi Gong“, Achtsamkeitsübungen und Phantasiereisen.

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

Leitung: Gabi Leisinger, Qi Gong Übungsleiterin, Entspannungstrainerin, Präventionstrainerin  
10x mittwochs, ab 04.02.2026, 18:00 – 19:30 Uhr  
Bürgersaal Wembach  
Gebühr: 82,00 €

### 3.01295 Qi Gong II - Oberstufe

Wie Kurs 3.01294

Leitung: Gabi Leisinger, Qi Gong Übungsleiterin, Entspannungstrainerin, Präventionstrainerin  
10x donnerstags, ab 05.02.2026, 18:00 – 19:30 Uhr  
Bürgersaal Wembach  
Gebühr: 82,00 €

### 3.01296 Qi Gong III Grundstufe

Wie Kurs 3.01294, Zielgruppe: Anfänger\*innen

Leitung: Gabi Leisinger, Qi Gong Übungsleiterin, Entspannungstrainerin, Präventionstrainerin  
9x donnerstags, ab 05.02.2026, 19:45 – 21:15 Uhr  
Bürgersaal Wembach  
Gebühr: 82,00 €

### 3.01303 Qi Gong IV - Oberstufe

Wie Kurs 3.01294

Leitung: Gabi Leisinger, Qi Gong Übungsleiterin, Entspannungstrainerin, Präventionstrainerin  
10x donnerstags, ab 05.02.2026, 10:00 – 11:30 Uhr  
Haus des Gastes Todtnau Zimmer 2  
Gebühr: 82,00 €



### 3.01305 Yoga Flow

Dieser Kurs richtet sich an Yoga-Erfahrene und Anfänger\*innen, die dynamische Abläufe und Achtsamkeitsübungen schätzen. Geübt werden achtsam ausgeführte Hatha-Yoga-Haltungen (Asanas), dynamische Flows (Abläufe) und kräftigende Übungen - besonders für den Rücken. Die Atem- und Achtsamkeitsübungen stärken das Körperbewusstsein und wirken positiv auf Nervensystem, Kreislauf und innere Organe. Ergänzt wird die Praxis durch eine Tiefenentspannung, die zur Regeneration beiträgt. Yoga fördert die körperliche Stärke, löst Verspannungen und unterstützt die innere Balance.

Bitte mitbringen: eine Yogamatte, ein Yogakissen, eine leichte Decke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Leitung: Christine Asal, Yogalehrerin

12x donnerstags, ab 05.02.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Haus des Gastes Todtnau Zimmer 2

Gebühr: 98,00 €

### 3.01304 Achtsamkeitsyoga und Rückenentspannung

Wie Kurs 3.01271 in Zell im Wiesental

Leitung: Christine Asal, Yogalehrerin

12x montags, ab 02.02.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Haus des Gastes Todtnau Zimmer 2

Gebühr: 98,00 € bei 10 Teilnehmer\*innen

### 3.01302 Hatha-Yoga (Mittelstufe)

Dieser Kurs ist ideal für alle Yoga-Übenden mit Vorkenntnissen. Kräftigende Körperübungen in Verbindung mit einer bewussten Atmung stehen im Vordergrund. Die Körperhaltungen (Asanas) werden beim Hatha-Yoga kraftvoll gehalten. Weiterhin werden verschiedene Entspannungstechniken durchgeführt, die dabei helfen, Abstand zum Alltag zu bekommen und Spannungen abzubauen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, ein Sitzkissen (falls vorhanden)

Leitung: Carmen Casas-Steiger, Yogalehrerin

10x dienstags, ab 24.02.2026, 18:15 – 19:45 Uhr

Haus des Gastes Todtnau Zimmer 2

Gebühr: 82,00 €

### 3.01304 60 Minuten Yoga - Atem, Flow und Entspannung

Diese Yogastunde verbindet achtsame Atmung mit fließender Bewegung und wohltuender Ruhe. Wir beginnen mit sanften Pranayama-Atemübungen, um den Geist zu zentrieren und den Körper vorzubereiten. Danach fließen wir durch einen aktivierenden Yoga-Flow, der Kraft, Beweglichkeit und Leichtigkeit in

Einklang bringt. Im Anschluss vertiefen wir die Praxis mit einer sanften Pranayama-Sequenz, die neue Energie schenkt und den Geist klar werden lässt. Den Abschluss bildet eine tiefe Abschlussentspannung (Shavasana), in der Körper und Geist vollkommen loslassen dürfen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, und wenn vorhanden, Meditationskissen

Leitung: Carmen Casas-Steiger, Yogalehrerin

10x dienstags, ab 24.02.2026, 20:00 – 21:00 Uhr

Haus des Gastes Todtnau Zimmer 2

Gebühr: 54,00 €

NEU!

### 3.01309 Yoga für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

Möchten Sie mit Yoga beginnen oder nach einer längeren Pause wieder einsteigen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Es erwartet Sie eine wohltuende Kombination aus kräftigenden und sanften Übungen (Asanas), bewusster Atmung und gezielter Entspannung. Im Mittelpunkt stehen der Aufbau der Körpermitte und die Verbesserung von Beweglichkeit und Ausgeglichenheit, was zu einem neuen Wohlbefinden führt. Ideal für alle, die sich im Alltag zentrieren, körperlich stärken und neue Energie tanken möchten - unabhängig von Vorkenntnissen.

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

Leitung: Nicole Thoma, Yogalehrerin

13x dienstags, ab 03.03.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Gemeindesaal Schlechttau

Gebühr: 106,00 €





### 3.01300 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 mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und ein kleines Kissen.

Leitung: Nicole Thoma, Yogalehrerin

13x mittwochs, ab 04.03.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Gemeindsaal Schlechnau

Gebühr: 106,00 €

### 3.01301 Hatha-Yoga

Wie Kurs 3.01300

Leitung: Nicole Thoma, Yogalehrerin

13x mittwochs, ab 04.03.2026, 19:45 – 21:15 Uhr

Gemeindsaal Schlechnau

Gebühr: 106,00 €

### 3.01306 Mini-Retreat Yin Yoga: eine entspannte Reise für alle Sinne

In diesem Kurs verbinden Sie aktivierende Übungen mit einer ausgiebigen Yin-Yoga-Praxis, die den Blick nach innen richtet und den Körper sanft öffnet. Die länger gehaltenen, passiven Dehnungen wirken tief im Bindegewebe und fördern körperliches wie mentales Loslassen. Begleitet von Klängen und ätherischen Ölen (optional) werden Sie durch Meditationen, sanfte Atemtechniken und Phasen der Tiefenentspannung geführt. So finden Sie Zugang zu mehr Ruhe und Klarheit, stärken Ihr Körpergefühl und gewinnen neue Kraft für den Alltag. Ergänzende Übungen und Entspannungstipps für zuhause helfen Ihnen, die wohltuende Wirkung auch langfristig zu nutzen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und 1-2 Kissen oder einen Yogablock.

Leitung: Nadine Kiefer

Do., 21.05.2026, 17:30 – 20:30 Uhr

Bürgersaal Schönau

Gebühr: 25,00 €

### 3.01307 Mini-Retreat Yin Yoga: eine entspannte Reise für alle Sinne

Wie Kurs 3.01306

Leitung: Nadine Kiefer

Do., 16.07.2026, 17:30 – 20:30 Uhr

Bürgersaal Schönau

Gebühr: 25,00 €

### 3.01310 Hatha-Yoga sanft - Energie im Alltag stärken

In diesem Yogakurs lernen Sie, wie Sie mit gezielten Übungen Ihre Energie im Alltag steigern können. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre körperliche und geistige Kraft aufbauen möchten, unabhängig von ihrer Fitness oder etwaigen körperlichen Einschränkungen. Im Kurs arbeiten wir mit sanften, aber dennoch kraftvollen Übungen, die Ihre Beweglichkeit fördern und Ihre Atmung vertiefen. Sie erleben eine angenehme Balance zwischen Aktivität und Entspannung, die es Ihnen ermöglicht, Körper und Geist in Einklang zu bringen. So lernen Sie, sich selbst besser wahrzunehmen und auf Ihre Bedürfnisse zu achten. Nach dem Kurs werden Sie spüren, wie sich Ihre Energie steigert und Sie diese auch im Alltag gezielt einsetzen können. Sie werden nicht nur körperlich gestärkt, sondern auch mental entspannter und ausgeglichener sein. Nehmen Sie sich die Zeit für sich selbst und erleben Sie, wie wohltuend regelmäßige Yogapraxis für Ihr Wohlbefinden sein kann!

Bitte mitbringen: Matte, (Yoga-)Kissen und eine Decke.

Leitung: Ingeborg Christiane Schindler

10x mittwochs, ab 25.02.2026, 10:45 – 12:15 Uhr

Haus des Gastes Todtnau Zimmer 2

Gebühr: 82,00 €

NEU!

## Ihr RADgeber im Wiesental!



**PROFITieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung.**

Friedrichstraße 10 (Marktplatz)

79674 Todtnau

mobil: +49 172 4965691

info@mikesbikestation.de

**Unsere Öffnungszeiten:**

Mo, Di, Do, Fr: 14–19 h

Sa: 10–13 h

Station

Bike



www.mikesbikestation.de



## BEWEGUNG UND RÜCKENGYMNASTIK

### ONLINE

#### 3.02100 Online Workout - Get in Shape!

Sie möchten gezielt Ihre allgemeine Fitness verbessern und mit Spaß und Motivation regelmäßig dranbleiben? Dann sind Sie in diesem Online-Workout-Kurs genau richtig. Es wird ein Kraft-Ausdauer-Training mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt. Zu den Übungen werden verschiedene Levels angeboten, damit jeder daran teilnehmen kann. Innerhalb von 45 Minuten gibt es ein Warm-up, einen Hauptteil mit gezielten Übungen für die Ausdauer und für bestimmte Muskelgruppen (Beine, Po, Bauch, Arme und Rücken) sowie ein Cool-down/Stretching. Im Hintergrund sorgen musikalische Beats für Motivation.

Bitte mitbringen: Sportmatte, (optional: Kurzhanteln, Miniband)  
Leitung: Leonie Palinkas, Tanz-, Yoga- und Fitnesstrainerin  
10x donnerstags, ab 26.02.2026, 19:00 – 19:45 Uhr, Online  
Gebühr: 84,00 €

#### 3.02101 Online Workout - Get in Shape!

Wie Kurs 3.02100

Leitung: Leonie Palinkas, Tanz-, Yoga- und Fitnesstrainerin  
6x donnerstags, ab 11.06.2026, 19:00 – 19:45 Uhr, Online  
Gebühr: 49,00 €

### MAULBURG

#### 3.02155 Vertikaltuchkurs für Kinder (ab 8 Jahre) Erste Schritte in der Luftakrobatik

In diesem Workshop lernen die Kinder die Grundlagen am Vertikaltuch kennen und sammeln erste Erfahrungen im Klettern sowie in einfachen Figuren. Unter Anleitung einer qualifizierten Tuchtrainerin und ausgebildeten Zirkus- und Erlebnispädagogin üben sie spielerisch wichtige Techniken und bewegen sich mit Freude und Neugier an dem luftigen Trainingsgerät. Dabei stärken die Kinder ihr Körpergefühl, ihr Selbstvertrauen und ihre koordinativen Fähigkeiten – ganz ohne Leistungsdruck, denn Vorkenntnisse oder besondere sportliche Begabungen sind nicht erforderlich. Zum Abschluss präsentieren die Kinder das Erlernte in einer kleinen Aufführung am Sonntag um 14:30 Uhr für Eltern und Familienmitglieder.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Vesper, Trinken.

Leitung: Julia Johannsen

KINDER-  
KURS - NEU!

2x, Samstag und Sonntag, 28.03.2026 und 29.03.2026,  
10:00 – 15:00 Uhr  
Mehrzweckhalle (1/3 Halle) Maulburg  
Gebühr: 92,00 € bei 5 TN, 68,00 Euro ab 8 TN

#### 3.02150 Fit und bewegt ins Alter

Der Kurs beinhaltet ein 60-minütiges Ganzkörpertraining zur Stärkung der Fitness. Er richtet sich gezielt gegen Bewegungsmangel mit Aufbau der Muskelkraft und dient der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems.

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte

Leitung: Christine Bühler

19x donnerstags, ab 26.02.2026, 10:15 – 11:15 Uhr  
DRK Heim Maulburg

Gebühr: 82,00 €

### SCHOPPFHEIM

#### 3.02183 Fitness und Wirbelsäulengymnastik

Für alle, die gezielt etwas für ihre Fitness und Wirbelsäule tun wollen. Mit gezielten Übungen kräftigen und dehnen wir Halte- und Skelettmuskulatur. Koordination und Gleichgewicht werden geschult und die allgemeine Ausdauer trainiert. Mit viel guter Laune im Stand und auf der Matte dürfen wir eine wirkungsvolle Gymnastik erfahren.

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

7x donnerstags, ab 05.03.2026, 18:15 – 19:00 Uhr  
Maibergsaal, Enkenstein

Gebühr: 35,00 €

#### 3.02184 Fitness und Wirbelsäulengymnastik

Wie Kurs 3.02183

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

12x donnerstags, ab 21.05.2026, 18:15 – 19:00 Uhr  
Maibergsaal, Enkenstein

Gebühr: 60,00 €

IHRE  
ANMELDUNG

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



### 3.02181 Step und Kraft für Einsteiger\*innen

Dieser Kurs stärkt den gesamten Körper und führt in die Grundschritte des Step-Aerobic ein. Kleine Choreografien sorgen für Abwechslung, gefolgt von einem effektiven Ganzkörper-Workout. Eine abschließende Dehnung fördert Beweglichkeit und Entspannung. Der Kurs ist ideal für Einsteiger\*innen, die Spaß an Bewegung haben.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Leitung: Silvia Sauer

10x dienstags, ab 14.04.2026, 17:15 – 18:15 Uhr

SVS-Sportheim, Schopfheim

Gebühr: 54,00 €

### 3.02182 Step und Kraft für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle mit Grundkenntnissen und Erfahrung im Step-Aerobic. Nach einem kurzen Warm-Up werden anspruchsvollere Choreografien erarbeitet, gefolgt von einem intensiven Ganzkörper-Workout. Die Stunde endet mit einer wohltuenden Dehnung. Der Kurs ist nicht für Neueinsteiger\*innen geeignet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Leitung: Silvia Sauer

10x dienstags, ab 14.04.2026, 18:20 – 19:20 Uhr

SVS-Sportheim, Schopfheim

Gebühr: 54,00 €

### 3.02185 PowerMix: Step, Kickbox und Latin Move

In PowerMix erwartet Sie eine dynamische Mischung aus Step Aerobic, Kickbox-Techniken und mitreissenden Latin-Rhythmen. Dieser abwechslungsreiche Kurs kombiniert Ausdauer- und Koordinationstraining mit kräftigenden Kickbox-Elementen und dem energiegeladenen Groove der Latinomusik. Perfekt für alle, die Fitness mit Spaß und einer gehörigen Portion Power verbinden möchten! Hier trainieren Sie nicht nur Ihre Muskulatur, sondern steigern auch Ihre Beweglichkeit und Ihr allgemeines Wohlbefinden – alles zu einem unaufhaltsamen Beat. Ideal für alle, die sich fordern und gleichzeitig richtig austoben wollen.

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

12x donnerstags, ab 21.05.2026,

19:00 – 19:45 Uhr

Maibergsaal, Enkenstein

Gebühr: 66,50 €

NEU!

## ZELL IM WIESENTAL

### 3.02229 PowerMix: Step, Kickbox und Latin Move

Wie Kurs 3.02185 in Schopfheim

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

8x montags, ab 23.02.2026, 17:15 – 18:00 Uhr

Städtischer Kindergarten Zell

Gebühr: 45,00 €

NEU!

### 3.02230 PowerMix: Step, Kickbox und Latin Move

Wie Kurs 3.02185 in Schopfheim

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

10x montags, ab 01.06.2026, 17:15 – 18:00 Uhr

Städtischer Kindergarten Zell

Gebühr: 54,00 €

### 3.02231 Fitness- und Wirbelsäulengymnastik I

Wie Kurs 3.02183 in Schopfheim

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

8x montags, ab 23.02.2026, 18:00 – 18:45 Uhr

Städtischer Kindergarten Zell

Gebühr: 36,00 €

### 3.02232 Fitness- und Wirbelsäulengymnastik II

Wie Kurs 3.02183 in Schopfheim

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

10x montags, ab 01.06.2026, 18:00 – 18:45 Uhr

Städtischer Kindergarten Zell

Gebühr: 45,00 €

### 3.02233 Bauch-Beine-Po-Training: effektiv und vital I

Erleben Sie einen Kurs, der die Muskulatur in Bauch, Beinen und Gesäß stärkt und strafft. Unser vielfältiges und motivierendes Training kombiniert dynamische Übungen mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen, um Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Regelmäßiges Training fördert Stabilität, Haltung, Herz-Kreislauf-Gesundheit und Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

8x montags, ab 23.02.2026, 18:45 – 19:30 Uhr

Städtischer Kindergarten Zell

Gebühr: 36,00 €



### 3.02234 Bauch-Beine-Po-Training: effektiv und vital II

Wie Kurs 3.02233

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

10x montags, ab 01.06.2026, 18:45 – 19:30 Uhr

Städtischer Kindergarten Zell

Gebühr: 45,00 €

### 3.02235 Jump Dich fit I

Dieses effektive Ganzkörpertraining bietet eine unterhaltsame und effektive Möglichkeit, Ihre Ausdauer zu steigern, Koordination und Gleichgewicht zu verbessern und gleichzeitig jede Menge Spaß zu haben. Auf dem Mini-Trampolin mit Haltestange werden Sie schweben, springen und sich wie ein Kind fühlen, während Sie Kalorien verbrennen und Ihren Körper trainieren. Die federnde Oberfläche des Trampolins sorgt für ein gelenkschonendes Training, das sich sowohl für junge als auch für ältere Teilnehmer eignet. Ergänzt wird das abwechslungsreiche Training durch gezielte, kräftigende Bodenübungen sowie durch Entspannungs- und Stretching-Übungen. Je nach Gruppendynamik werden auch Step-Einheiten Teil des Programms sein. Die erfahrene Trainerin passt das Tempo und die Intensität des Trainings an die Bedürfnisse der Teilnehmenden an, damit sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene herausgefordert werden.

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

5x samstags, ab 21.02.2026, 17:00 – 17:45 Uhr

Gemeindehaus Mambach

Gebühr: 52,00 €

### 3.02236 Jump dich fit II

Wie Kurs 3.02235

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

8x dienstags, ab 02.06.2026, 19:30 – 20:15 Uhr

Gemeindehaus Mambach

Gebühr: 80,00 €

**Kursbeginn  
nicht  
vergessen!**

Auch bei Nichtteilnahme ist die Kursgebühr fällig, wenn der Rücktritt nicht rechtzeitig erfolgt ist.

## SCHÖNAU UND TODTNAU

### 3.02250 Fit und 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 mit fließenden Bewegungsabläufen und Stretching zu sanfteren Klängen des Programms CIRCL Mobility TM. Bitte mitbringen: Getränk, Fitnessmatte, Sportkleidung und Handtuch.

Leitung: Ulrike Wilhelm

10x dienstags, ab 24.02.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

Bürgersaal Wembach

Gebühr: 82,00 €

### 3.02272 Rücken-Fit I

Rücken-Fit ist ein vielfältiges Kursprogramm zur Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden. Der ausgewogene Mix aus Mobilisations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen sorgt für Abwechslung.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und etwas zu trinken

Leitung: Olga Sahin

10x montags, ab 23.02.2026, 08:45 – 09:45 Uhr

Haus des Gastes Todtnau Zimmer 2

Gebühr: 54,00 €

### 3.02273 Rücken-Fit II

Wie Kurs 3.02272

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und etwas zu trinken

Leitung: Olga Sahin

10x mittwochs, ab 25.02.2026, 19:00 – 20:00 Uhr

Haus des Gastes Todtnau Zimmer 2

Gebühr: 54,00 €

### 3.02274 Rücken-Fit III

Wie Kurs 3.02272

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und etwas zu trinken

Leitung: Olga Sahin

8x freitags, ab 27.02.2026, 09:00 – 10:00 Uhr

Haus des Gastes Todtnau Zimmer 2

Gebühr: 44,00 €



### 3.02275 Step Aerobic (Kleingruppe)

Dieser Kurs bietet Ihnen ein effektives Ganzkörpertraining auf dem Step-Brett. Im Mittelpunkt stehen rhythmische Bewegungsabfolgen, die Ausdauer, Koordination und Körpergefühl verbessern. In jeder Stunde werden Schrittfolgen nach und nach aufgebaut und durch motivierende Musik begleitet – so entsteht ein fließender Ablauf, der sowohl fordert als auch Freude macht.

Der Kurs ist für alle geeignet – unabhängig von Vorkenntnissen. Ziel ist es, die Fitness zu steigern, den Kreislauf in Schwung zu bringen und ganz nebenbei den Kopf freizubekommen.

Probieren Sie es aus – und erleben Sie, wie viel Energie im gemeinsamen Training steckt!

Bitte mitbringen: Ein Handtuch und etwas zu trinken.

Leitung: Kristina Maul

6x mittwochs, ab 04.03.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Haus des Gastes Todtnau Zimmer 2

Gebühr: 54,00 €

**NEU!**

## PILATES

### SCHOPFHEIM

#### 3.02304 Pilates am Abend

Körperlicher Stress und Erschöpfung können durch schlechte Haltung, einen unausgeglichene Körper und falsche Atmung entstehen. Pilates zielt darauf ab, die Beweglichkeit und Vitalität zu erhöhen und Stress zu reduzieren. Durch regelmäßiges Üben werden Kraft, Flexibilität, Koordination, Ausdauer, Körperkontrolle und Balance gesteigert. Wir fühlen uns rundum wohl in unserem Körper und strahlen dies auch aus. Die Übungen werden langsam, aber dynamisch ausgeführt. Geeignet ist Pilates für Männer und Frauen bis ins hohe Alter.

Bitte mitbringen: eine Matte, dicke Socken.

Leitung: Melitta Schröder

15x dienstags, ab 24.02.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 102,00 €

#### 3.02304 Pilates am Abend

Wie Kurs 3.02304

Leitung: Melitta Schröder

15x dienstags, ab 24.02.2026, 19:05 – 20:05 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 102,00 €

#### 3.02302 Pilates am Morgen

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit die Körpermitte trainiert. Zudem wird durch das Trainieren von funktionellen Bewegungsabläufen die Beweglichkeit gefördert. Beim Pilates steht immer die kontrollierte und konzentrierte Bewegungsausführung im Vordergrund. Bei allen Übungen ist die Qualität wichtiger als die Quantität!

Bitte mitbringen: lockere, sportliche Kleidung

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

12x donnerstags, ab 26.02.2026, 09:00 – 10:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 93,00 €

## Bleiben Sie informiert über...

... unsere Kurse und Workshops, spannende Veranstaltungen und Events, exklusive Angebote und Aktionen.

Abonnieren  
Sie unseren  
Newsletter!



Scannen Sie den QR-Code und melden  
Sie sich an!

vhs  Volkshochschule  
Wiesental



### 3.02302 Pilates am Morgen

Wie Kurs 3.02302

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

12x donnerstags, ab 26.02.2026, 10:15 – 11:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 93,00 €

### TODTNAU

#### 3.02350 Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Training, das Körper und Geist vereint. Durch gezielte Übungen werden Kraft, Flexibilität und Körperhaltung verbessert, während gleichzeitig die mentale Ausgeglichenheit gefördert wird.

Bitte mitbringen: Matte, etwas zu trinken

Leitung: Juliane Heinzl

10x montags, ab 23.02.2026, 10:00 – 11:00 Uhr

Haus des Gastes Todtnau Zimmer 2

Gebühr: 54,00 €

### ZUMBA UND TANZFITNESS

#### SCHOPFHEIM

#### 3.02660 ZUMBA®

ZUMBA® Fitness ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt - ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System! In diesem Workout-Format sind schnelle und langsame Rhythmen auf der Basis von Aerobic-Steps kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau, Muskeldefinition und Konditionsverbesserung zu erreichen. ZUMBA® Fitness integriert einige Grundprinzipien von Aerobics, Intervall- und Widerstandstraining, um Fettverbrennung zu maximieren, Herz und Kreislauf zu stärken und Muskeln aufzubauen. Der Kurs hat ein mittleres Intensitätslevel.

Leitung: Alexandra Carpio

17x donnerstags, ab 26.02.2026, 20:15 – 21:15 Uhr

SVS-Sportheim, Schopfheim

Gebühr: 115,00 €

#### 3.02666 Dance Fit Basics - Grundschrirte, Rhythmus und Spaß für Einsteiger\*innen

In diesem Kurs werden verschiedene Tanzstile kombiniert, von Salsa und Bachata über Jazz bis hin zu Hip-Hop und Afro-Beats. Unsere Trainerin bringt Ihnen die Grundschrirte bei und unterstützt Sie dabei, Ihr Rhythmusgefühl, Ihre Mobilität und Ihre Koordination zu verbessern. Im Laufe des Kurses erlernen Sie kleinere Choreographien. Tanzen Sie sich fit und spüren Sie, wie Sie von Einheit zu Einheit mehr Selbstvertrauen gewinnen. Ideal für alle, die Spaß am Tanzen haben und ein gemäßigtes Tempo bevorzugen - ganz ohne „Power-Workout“.

Leitung: Yuliia Lapytska, Dipl. Tanzkünstlerin,

Hatha-Yogameisterin

15x freitags, ab 27.02.2026, 16:40 – 17:25 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 87,00 €

### ZELL IM WIESENTAL

#### 3.02667 Dance Fit Basics - Grundschrirte, Rhythmus und Spaß für Einsteiger\*innen

Wie Kurs 3.02666

12x dienstags, ab 24.02.2026, 17:45 – 18:30 Uhr

Mensa Gymnastikraum

Gebühr: 61,00 €

### TODTNAU

#### 3.02661 Zumba Fitness® - Fit in den Frühling

Sind Sie bereit, sich fit zu tanzen? Denn genau darum geht es beim Zumba® Programm. Es ist eine Tanzfitnessparty™ zu lateinamerikanischer Musik, die Spaß macht, einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und so Millionen Menschen zu Freude und Gesundheit verhilft. Dafür muss man aber nicht tanzen können! Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich vom Zumba®-Virus infizieren!

Leitung: Birgit Held

10x donnerstags, ab 05.03.2026, 19:40 – 20:40 Uhr

Haus des Gastes Todtnau Zimmer 2

Gebühr: 54,00 €



## OUTDOOR

### 3.02700 Nordic Walking am Abend

Nordic Walking ist eine effektive und leicht erlernbare Sportart, die Körper und Seele in Einklang bringt. Dieser Kurs richtet sich an Neu- und Wiedereinsteiger sowie an Teilnehmende, die ihre Technik verbessern möchten. Mit der ALFA-Technik und der 7-Step-Methode lernen Sie die Grundlagen dieser Bewegungsform und profitieren von mehr Energie, Ausdauer und Lebensfreude. Als zertifizierte Instructorin und ALFA-Coach führt Christiane Wisniewski Sie mit Spaß und Leichtigkeit zu Ihrem Ziel. Nordic Walking ist ideal, um aktiv und gesund durchs Leben zu gehen. Die Stöcke können bei der Kursleiterin geliehen werden.

Leitung: Christiane Wisniewski

4x mittwochs, ab 15.04.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Treffpunkt Freibad, Schopfheim, Parkplatz 1

Gebühr: 47,00 €

### 3.02701 Schneeschuhwanderung zum Sonnenaufgang

Erleben Sie den Sonnenaufgang auf einem der schönsten Berge im Schwarzwald – dem Belchen. Mit Schneeschuhen wandern wir bei Dunkelheit von der Talstation der Belchenseilbahn zum Gipfel. Dort erwartet uns ein unvergesslicher Ausblick, bevor wir im Belchenhaus ein gemütliches Frühstück genießen. Anschließend geht es zurück zur Talstation. Für die Tour benötigen Sie Schneeschuhe, Stöcke (leihbar), wasserdichte Trekkingschuhe, Winterkleidung und gute Laune. Dauer: ca. 4 Stunden.

Leitung: Christiane Wisniewski

So., 08.02.2026, 06:00 – 11:00 Uhr

Talstation der Belchenseilbahn

Gebühr: 55,00 € inkl. Frühstück im Wert von 30,00 €

Anmeldeschluss: 24.01.2026 (Bei Abmeldung nach Anmeldeschluss entstehen Stornokosten)



Besuchen Sie uns im Internet auf [www.vhs-wiesental.de](http://www.vhs-wiesental.de) und informieren Sie sich über aktuelle Kurse.

# 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](http://WWW.ADELBRECHT-FASHION.DE)





## WASSERKURSE FÜR BABY UND KLEINKIND

Gebühren richten sich nach der Anzahl der Termine und verstehen sich immer zzgl. Eintritt. Das Hallenbad Maulburg ist während der Kurszeit am Samstagvormittag nicht für den allgemeinen Badebetrieb geöffnet, d.h. der Zugang zum Bad ist nur für die Kursteilnehmenden möglich. Kurse finden auch während der Schulferien statt.

### MAULBURG UND SCHOPFHEIM

ELTERN-  
KIND-KURSE

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

Das Ziel der Wassergewöhnung ist die Förderung der motorischen, sozialen und geistigen Entwicklung Ihres Babys. In diesem Kurs werden verschiedene Haltegriffe und Bewegungsarten über und unter Wasser vermittelt. Spannende Geräte und Hilfsmittel sorgen für Abwechslung. Mit Singen, Spielen und sensorischen Übungen wird der Kurs für Sie und Ihr Baby zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

**3.02911** 8x samstags, ab 28.02.2026, 09:30 – 10:15 Uhr  
Hallenbad Maulburg  
Gebühr: 104,00 €

**3.02914** 6x mittwochs, ab 20.05.2026, 10:10 – 10:55 Uhr

**3.02915** 6x mittwochs, ab 20.05.2026, 11:00 – 11:45 Uhr

**3.02916** 6x donnerstags, ab 21.05.2026, 10:00 – 10:45 Uhr

**3.02917** 6x donnerstags, ab 21.05.2026, 10:45 – 11:30 Uhr

**3.02921** 6x samstags, ab 23.05.2026, 11:40 – 12:25 Uhr

**3.02922** 6x mittwochs, ab 01.07.2026, 10:10 – 10:55 Uhr

**3.02923** 6x mittwochs, ab 01.07.2026, 11:00 – 11:45 Uhr

**3.02924** 6x donnerstags, ab 09.07.2026, 10:00 – 10:45 Uhr

**3.02925** 6x donnerstags, ab 09.07.2026, 10:45 – 11:30 Uhr

**3.02927** 6x samstags, ab 04.07.2026, 10:00 – 10:45 Uhr

Freibad Schopfheim, Hallenbad

Gebühr: 82,00 €

#### 3.02910 Babyschwimmen Aufbaukurs Wassergewöhnung für 3 – 10 Monate alte Babys

Dieser Kurs schließt an den Einsteigerkurs an. Die im ersten Kurs erlernten Grundlagen werden fortgesetzt. Ziel ist die weitere Förderung der motorischen, sozialen und geistigen Entwick-

lung Ihres Babys. Dabei werden verschiedene Haltegriffe und Bewegungsarten über und unter Wasser vertieft. Spannende Geräte und Hilfsmittel sorgen für Abwechslung und machen jede Einheit zu einem besonderen Erlebnis.

**Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an diesem Kurs nur möglich ist, wenn der Einsteigerkurs absolviert wurde.**

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

8x donnerstags, ab 26.02.2026, 09:00 – 09:45 Uhr

Hallenbad Maulburg

Gebühr: 104,00 €

#### 3.02918 Wassergewöhnung (Baby/Kleinkind: 11 Monate bis 2 Jahre)

Dieser Kurs bietet Babys und Kleinkindern, gemeinsam mit ihren Eltern, ein umfassendes Wassererlebnis. Mit verschiedenen Übungsgeräten, Bewegungsliedern, Staffeln und Fangspielen wird die Entwicklung auf spielerische Weise gefördert. Alle Sinne werden durch unterschiedliche Lernhilfen im und unter Wasser angesprochen. Die Kleinen können ihren Bewegungsdrang ausleben und dabei Selbstbewusstsein in der Gruppe aufbauen.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

**3.02918** 6x samstags, ab 23.05.2026, 09:10 – 09:55 Uhr

**3.02928** 6x samstags, ab 04.07.2026, 10:50 – 11:35 Uhr

Freibad Schopfheim, Hallenbad

Gebühr: 82,00 €

#### Wassergewöhnung (2 – 3 Jahre)

Der Fokus dieses Kurses liegt auf Spaß und Freude im Wasser. Eltern und Kinder erhalten durch abwechslungsreiche Übungen und Materialien die Möglichkeit, mehr Sicherheit und Schwimmfertigkeiten zu gewinnen. Spielerisch werden methodische Inhalte wie „Selbstrettung“ vermittelt – ganz ohne Zwang, aber mit viel Neugier und Abenteuerlust.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

**3.02919** 6x samstags, ab 23.05.2026, 10:00 – 10:45 Uhr

Freibad Schopfheim, Hallenbad

Gebühr: 82,00 €

**KURSBEGINN  
NICHT VER-  
GESSEN**

Auch bei Nichtteilnahme ist die Kursgebühr fällig, wenn der Rücktritt nicht rechtzeitig erfolgt ist.



### Wassergewöhnung (3 – 4 Jahre)

In diesem Kurs stehen Spaß und Sicherheit im Wasser im Vordergrund. Eltern und Kinder erleben gemeinsam vielfältige und spannende Übungen, die auf Wassergewöhnung und Selbstretung abzielen. Spielerisch und mit vielen abwechslungsreichen Materialien werden die Kinder ermutigt, neue Fähigkeiten zu erlernen – ganz nach dem Motto: Alles kann, nichts muss!

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

**3.02912** 8x samstags, ab 28.02.2026, 10:15 – 11:00 Uhr  
Hallenbad Maulburg

Gebühr: 104,00 €

**3.02929** 6x samstags, ab 04.07.2026, 11:40 – 12:25 Uhr  
Freibad Schopfheim, Hallenbad

Gebühr: 82,00 €

## WASSERKURSE FÜR SCHWANGERE

### MAULBURG

#### Wassergymnastik für Schwangere

Pränatale Wassergymnastik ist eine Wohltat für Körper und Geist während der Schwangerschaft. In angenehm warmem Wasser (ca. 33 Grad) und einer Tiefe von 1,30 m stärken Sie in sanften Übungen Ihre Kondition, Ihr Immunsystem und Ihre emotionale Ausgeglichenheit. Durch gezielte Herz-Kreislauf-Anregung werden Ausdauer und Durchhaltevermögen gefördert, während kräftigende Übungen Ihren Bewegungsapparat und Ihre Rückenmuskulatur stärken. Sanftes Dehnen sorgt für mehr Beweglichkeit und lindert Beschwerden. Der hydrophysikalische Druck wirkt positiv auf Wassereinlagerungen und trägt zur allgemeinen Entspannung bei. Bitte besprechen Sie Ihre Teilnahme mit dem Ihrem Arzt, da wir keine Haftung übernehmen.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

**3.02913** 8x samstags, ab 28.02.2026, 11:00 – 11:45 Uhr

**3.02913** 6x samstags, ab 23.05.2026, 10:50 – 11:35 Uhr

**3.02913** 6x samstags, ab 08.08.2026, 09:10 – 09:55 Uhr

Hallenbad Maulburg

Gebühr: 104,00 € für 8 Termine

Gebühr: 82,00 € für 6 Termine

## WASSERKURSE FÜR ERWACHSENE

### Maulburg

#### 3.02948 Aqua-Gymnastik

Training im Wasser macht Spaß und ist besonders gelenkschonend. Im nahezu schwerelosen Zustand können aktive Übungen durchgeführt werden, die die Muskulatur kräftigen, das Bindegewebe straffen und den Stoffwechsel anregen. Ziel des Trainings ist es, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu verbessern, während der Körper sanft durch den Wasserwiderstand unterstützt wird. Die Übungen werden durch gezielte Anleitungen und verschiedene Hilfsmittel vermittelt, um eine abwechslungsreiche und effektive Bewegungserfahrung zu schaffen.

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

10x montags, ab 23.02.2026, 19:15 – 20:00 Uhr

Hallenbad Maulburg

Gebühr: 59,00 €

#### 3.02955 Wasserfitness am Mittag

Gesund und fit durch Wassergymnastik: Mit gelenkschonendem und effektivem Fitnesstraining wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die Muskulatur durch den Widerstand des Wassers gekräftigt. Wassergymnastik ist besonders schonend für die Gelenke und eignet sich hervorragend für alle Altersgruppen. Durch die Auftriebskraft des Wassers werden Bewegungen erleichtert und die Belastung auf Gelenke, Sehnen und Bänder reduziert, während gleichzeitig die Koordination und das Gleichgewicht verbessert werden.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

6x dienstags, ab 17.03.2026, 13:00 – 13:45 Uhr

Hallenbad Maulburg

Gebühr: 78,00 €

#### 3.02956 Wasserfitness am Abend I

Wie Kurs 3.02955

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

6x dienstags, ab 17.03.2026, 19:45 – 20:30 Uhr

Hallenbad Maulburg

Gebühr: 78,00 €



### 3.02957 Wasserfitness am Abend II

Wie Kurs 3.02955

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

5x donnerstags, ab 19.03.2026, 19:35 – 20:20 Uhr

Hallenbad Maulburg

Gebühr: 65,00 €

### 3.02958 Wasserfitness am Abend III

Wie Kurs 3.02955

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

5x sonntags, ab 15.03.2026, 19:15 – 20:00 Uhr

Hallenbad Maulburg

Gebühr: 65,00 €

## SCHOPFHEIM

### 3.02941 Aqua-Fitness am Morgen (Kleingruppe)

Aqua-Fitness bietet ein gelenkschonendes Training im Wasser mit Pool-Nudel und Musik. Dieses abwechslungsreiche Programm verbessert Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit und ist für alle Leistungsgruppen geeignet. Durch den Auftrieb im Wasser ist der Kurs ideal auch für Menschen mit Übergewicht. Der Spaß kommt dabei garantiert nicht zu kurz.

Die Wasserhöhe beträgt 1,60 m.

Leitung: Silvia Sauer

10x dienstags, ab 14.04.2026, 09:00 – 09:45 Uhr

Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs

Gebühr: 73,00 €

### 3.02942 Aqua-Fitness am Morgen (Kleingruppe)

Wie Kurs 3.02941

Leitung: Silvia Sauer

10x dienstags, ab 14.04.2026, 09:45 – 10:30 Uhr

Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs

Gebühr: 73,00 €

### 3.02943 Aqua-Fitness am Morgen (Kleingruppe)

Wie Kurs 3.02941

Leitung: Silvia Sauer

10x dienstags, ab 14.04.2026, 10:30 – 11:15 Uhr

Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs

Gebühr: 73,00 €

### 3.02952 Aqua-Fitness Outdoor (Kleingruppe)

Outdoor-Aqua ist ein erfrischendes Ganzkörpertraining im Freien, das die Vorteile von Wasserfitness mit der belebenden Wirkung frischer Luft kombiniert. Durch den Widerstand des Wassers werden Muskeln gestärkt und die Ausdauer verbessert – ganz ohne Gelenkbelastung. Das Training eignet sich für jedes Fitnesslevel und sorgt durch abwechslungsreiche Übungen für Spaß und Motivation

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

8x freitags, ab 05.06.2026, 18:45 – 19:30 Uhr

Freibad Schopfheim

Gebühr: 104,00 €

NEU!

### 3.02950 Aqua-Fitness Indoor (Kleingruppe)

Aqua-Fitness ist ein effektives Training im Wasser, das Ausdauer, Kraft und Flexibilität fördert. Durch den natürlichen Widerstand des Wassers werden Muskeln gezielt trainiert, ohne die Gelenke zu belasten. Die Übungen sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet und können individuell angepasst werden. Aqua-Fitness verbessert die Durchblutung, steigert die Beweglichkeit und sorgt für eine hohe Kalorienverbrennung.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

6x mittwochs, ab 20.05.2026, 09:15 – 10:00 Uhr

Freibad Schopfheim, Hallenbad

Gebühr: 82,00 €

### 3.02951 Aqua-Fitness Indoor (Kleingruppe)

Wie Kurs 3.02950

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

6x mittwochs, ab 01.07.2026, 09:15 – 10:00 Uhr

Freibad Schopfheim, Hallenbad

Gebühr: 82,00 €

Werden Sie  
Kursleiter\*in!

Wir suchen immer neue  
Kursleiter\*innen auf Honorar-  
basis für alle Fachbereiche  
in allen Geschäftsstellen.  
Melden Sie sich bei uns!



## ZELL IM WIESENTAL

### 3.02943 Aqua-Fitness I im Freibad Zell

Gesund und fit durch Wassergymnastik: Mit gelenkschonendem und effektivem Fitnessstraining wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die Muskulatur durch den Widerstand des Wassers gekräftigt. Wassergymnastik ist besonders schonend für die Gelenke und eignet sich hervorragend für alle Altersgruppen. Durch die Auftriebskraft des Wassers werden Bewegungen erleichtert und die Belastung auf Gelenke, Sehnen und Bänder reduziert, während gleichzeitig die Koordination und das Gleichgewicht verbessert werden.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

10x dienstags, ab 02.06.2026, 18:00 – 18:45 Uhr

Städtisches Freibad Zell

Gebühr: 106,00 €

### 3.02944 Aqua-Fitness I im Freibad Zell

Wie Kurs 3.02943 Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

10x sonntags, ab 07.06.2026, 10:00 – 10:45 Uhr

Städtisches Freibad Zell

Gebühr: 106,00 €

## SCHÖNAU UND TODTNAU

### 3.02970 Aqua-Fit I

Mit Spaß und Freude an der Bewegung starten wir gemeinsam in den neuen Tag. Wir nutzen das Element Wasser, um gelenkschonend, aber sehr effektiv zu trainieren. Für die Bewegung im Wasser muss der Körper mehr Energie aufbringen als auf dem Land. Somit steigt auch der Kalorienverbrauch. Mit Aqua-Fit trainieren Sie die gesamte Muskulatur, kümmern sich um Ihr Wohlbefinden und tun etwas Gutes für Ihr Herz-Kreislauf-System.

Leitung: Olga Sahin

7x montags, ab 08.06.2026, 10:15 – 11:00 Uhr

Freibad Todtnau

Gebühr: 45,00 €

### 3.02971 Aqua-Fit II

Wie Kurs 3.02970

Leitung: Olga Sahin

7x montags, ab 08.06.2026, 11:15 – 12:00 Uhr

Freibad Todtnau

Gebühr: 45,00 €

### 3.02972 Aqua-Fit III

Wie Kurs 3.02970

Leitung: Olga Sahin

7x mittwochs, ab 10.06.2026, 19:00 – 19:45 Uhr

Freibad Schönau

Gebühr: 45,00 €

### 3.02973 Aqua-Fit IV

Wie Kurs 3.02970

Leitung: Olga Sahin

7x freitags, ab 12.06.2026, 09:15 – 10:00 Uhr

Freibad Schönau

Gebühr: 45,00 €

### 3.02974 Aqua-Fit V

Wie Kurs 3.02970

Leitung: Olga Sahin

7x freitags, ab 12.06.2026, 10:15 – 11:00 Uhr

Freibad Schönau

Gebühr: 45,00 €

Der Eintritt ins Freibad Todtnau und Schönau ist umsonst. Das Freibad muss nach Ende des Kurses verlassen werden. An der Kasse kann davor oder danach ein reguläres Eintrittsticket erworben werden. Teilnehmende mit Saisonkarte dürfen das Bad mit dieser betreten und nach Kursende drinnen bleiben.

**RÄUBER  
HOLZBAU**

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

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



## SELBSTVERTEIDIGUNG

### SCHOPFHEIM

#### 3.04105 Selbstverteidigungskurs für Kinder von 7-11 Jahren

Kinder sind im Alltag, in Schulen oder auf dem Nachhauseweg Gefährdungen unterschiedlichster Art ausgesetzt. Die Kurse von W&P Sicherheitsmanagement trainieren Kinder rund um die Themen Selbstbehauptung und Sicherheit. Sie sind didaktisch und pädagogisch so gestaltet, dass die ernstesten und sensiblen Thematiken mit einem hohen Spaßfaktor vermittelt werden. Ziel des Kurses ist, 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

Sa., 07.03.2026, 10:00 – 13:00 Uhr

So., 08.03.2026, 10:00 – 13:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 60,00 €

### SCHÖNAU

#### 3.04020 Selbstverteidigungskurs für Kinder von 7-11 Jahren

Wie Kurs 3.04020

Leitung: W&P Sicherheitsmanagement GbR

Sa., 28.02.2026, 10:00 – 13:00 Uhr

So., 01.03.2026, 10:00 – 13:00 Uhr

Mehrzweckhalle Schönau

Gebühr: 60,00 €

## GESUNDHEITSPFLEGE

### SCHOPFHEIM

#### 3.04103 Sanfte Hilfe aus der Natur: Wickel und Auflagen bei Fieber, Husten und Schmerzen

An diesem Tag lernen Sie, wie Sie bei Bronchitis, Ohrenschmerzen, Fieber und Entzündungen die Beschwerden mit Wickeln und Auflagen aus natürlichen Zutaten lindern können. Die Methoden sind einfach anzuwenden und eignen sich für Säuglinge, Kinder und Erwachsene. Erfahren Sie, welche Wirkstoffe für welche Altersgruppen besonders sanft und effektiv sind und wie früher unsere Großmütter heilend unterstützt haben. Praktische Tipps und Anleitungen machen diesen Kurs ideal für Ihre natürliche Hausapotheke.

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

Sa., 14.03.2026, 10:00 – 16:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum 05

Gebühr: 70,00 €

### BABYMASSAGE

#### 3.04100 Babymassage - sanfte Hände für Babys

Körperliche Nähe und liebevolle Berührung sind für Babys in den ersten Lebensmonaten essenziell. Babymassage mit integrierten PEKiP-Elementen unterstützt die physische Entwicklung, fördert das Körperbewusstsein und stärkt das Selbstvertrauen. Sie hilft zudem bei Blähungen, beruhigt und sorgt für besseren Schlaf. Durch die Massage wächst das gegenseitige Vertrauen zwischen Eltern und Kind. Der Kurs ist ab der ersten Lebenswoche möglich, wenn das Baby mindestens 3.000 g wiegt. 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: 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

8x freitags, ab 17.04.2026, 15:30 – 16:30 Uhr

**Nächster Kurs zum Vormerken: 18.09.2026**

Kulturfabrik, Raum U1, Schopfheim

Gebühr: 112,00 €



## KOCHKURSE

### SCHOPFHEIM

#### 3.05002 Sterneköche: Eltern-Kind-Kochkurs (3-6 Jahre)

In diesem Kurs bereiten Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren gemeinsam mit ihren Eltern ein ausgewogenes Menü zu. Dabei haben sowohl die Kleinen als auch die Großen die Gelegenheit, ihre Fähigkeiten in der Küche unter Beweis zu stellen. Gemeinsam zu kochen stärkt den Familienzusammenhalt und vermittelt den Kindern eine lebendige und freudvolle Esskultur. Die kleinen Küchenhelfer werden altersgerecht in den Prozess eingebunden, etwa durch das Zerdrücken von Bananen oder das Verrühren von Joghurt mit Himbeeren. So wird das Kochen zu einem Erlebnis für die ganze Familie!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsdose  
Leitung: Maria Gebhardt, Ernährungsberaterin / DGE  
Fr., 17.04.2026, 15:00 – 18:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11,  
Lehrküche

Gebühr: 27,00 € pro Elternteil und Kind, zzgl.  
18,00 € Lebensmittelpauschale pro Paar

ELTERN-  
KIND-KURSE

#### 3.05003 Sterneköche: Eltern-Kind-Kochkurs (3-6 Jahre)

Wie Kurs 3.05002

Leitung: Maria Gebhardt, Ernährungsberaterin / DGE  
Fr., 12.06.2026, 15:00 – 18:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 27,00 € pro Elternteil und Kind, zzgl. 18,00 €  
Lebensmittelpauschale pro Paar

#### 3.05004 Sterneköche: Eltern-Kind-Kochkurs (3-6 Jahre)

Wie Kurs 3.05002

Leitung: Maria Gebhardt, Ernährungsberaterin / DGE  
Fr., 20.03.2026, 15:00 – 18:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 27,00 € pro Elternteil und Kind, zzgl. 18,00 €  
Lebensmittelpauschale pro Paar

#### 3.05010 Türkische Küche: Leckere Klassiker selbst gemacht

In dieser Kochkursreihe entdecken Sie die Vielfalt der türkischen Küche und bereiten typische Gerichte wie Lahmacun, gefüllte Weinblätter, Pide, Karniyarik, erfrischenden Ayran und vieles mehr zu. Sie lernen den Umgang mit charakteristischen Gewürzen sowie grundlegende Techniken, die diese Küche so besonders machen. Bei jedem Termin stehen neue, abwechslungsreiche Gerichte auf dem Programm – ein kulinarisches Erlebnis für alle Liebhaber orientalischer Aromen.

Bitte mitbringen: eine Vesperdose

Leitung: Sabiha Gönül Nazli

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

**Es ist möglich, sich für die Gesamtreihe anzumelden (unter dieser Kursnummer) oder aber nur für einzelne Termine (unter den Kursnummern unten).**

Gebühr für einen Kurs: 20,00 €,

Gebühr für die gesamte Reihe: 110,00 €

jeweils 10,00 € Lebensmittelkosten pro Tag

(in bar an die Kursleitung)

#### 3.05011 Türkische Küche: Lahmacun und Ayran

Do., 26.02.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

#### 3.05012 Türkische Küche: gefüllte Weinblätter und Sarma

Do., 26.03.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

#### 3.05013 Türkische Küche: Pide und Türkisches Tee

Do., 23.04.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

#### 3.05014 Türkische Küche: Karniyarik und Türkisches Reis

Do., 07.05.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

#### 3.05015 Türkische Küche: Rote-Linsen-Suppe und Bulgur

Do., 11.06.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

#### 3.05016 Türkische Küche: kaltes Buffet

Do., 16.07.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

NEU!



## HAUSEN

### 3.05017 Kreatives Kochen trotz Fulltime-Job

Vergessen Sie Kantine und Fertigpizza – in diesem Kurs entdecken Sie, wie Sie sich auch an stressigen Arbeitstagen mit gesunden und abwechslungsreichen Gerichten verwöhnen können. Gemeinsam bereiten Sie Rezepte zu, die in weniger als 30 Minuten fertig sind, und lernen, wie Sie mit einer cleveren Vorratshaltung und etwas Kreativität frische Mahlzeiten schnell auf den Tisch bringen. So gelingt es Ihnen, trotz vollem Terminkalender genussvoll zu kochen und gleichzeitig etwas Leckeres für den nächsten Tag vorzubereiten.

Vorhandene Allergien und Unverträglichkeiten bitte vorab melden.

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

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

Mi., 04.03.2026, 18:30 – 22:30 Uhr

Grundschule Hausen, Lehrküche

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

### 3.05018 Levante-Küche - ein neuer Trend auf unseren Tellern

Tauchen Sie ein in die moderne Levante-Küche, einen kulinarischen Trend, der Genuss, Kreativität und Vielfalt vereint. Inspiriert von den Aromen Israels, Syriens, Jordaniens und des Libanon bereiten Sie gemeinsam abwechslungsreiche Gerichte zu, bei denen frisches Gemüse im Mittelpunkt steht und Fleisch nur eine Nebenrolle spielt. Sie entdecken neue Geschmackskombinationen, lernen, wie Sie raffinierte Gewürze einsetzen, und genießen die bunte Vielfalt kleiner, liebevoll zubereiteter Speisen. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Schürze, Vorratsdosen für eventuelle Kostproben

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

Mi., 10.06.2026, 18:30 – 22:30 Uhr

Grundschule Hausen, Lehrküche

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



**Regionales, saisonales Bio-Gemüse?  
Jede Woche frisch vom Feld?  
Das geht, mit der Solawi Möhreblick!**


Wir bauen biologisches Gemüse in Schopfheim-Kürnberg an. Wir leisten damit vor Ort einen Beitrag für gesunde und regionale Ernährung, übernehmen Verantwortung für unser Feld und die Umwelt und fördern eine andere Art zu wirtschaften – auch für die nächsten Generationen.



### Jetzt Mitglied werden!

- ✓ jede Woche eine Kiste frisches Bio-Gemüse bekommen
- ✓ sich gesund und regional ernähren
- ✓ einen wesentlichen Beitrag zu Klimaschutz, no waste und solidarischem Wirtschaften leisten
- ✓ Mithilfe auf dem Feld ist ein Kann, kein Muss

Alle Infos über uns und die Mitgliedschaft unter:

 [www.solawi-moehreblick.de](http://www.solawi-moehreblick.de)

 [info@solawi-moehreblick.de](mailto:info@solawi-moehreblick.de)





## GESUNDHEITSVORTRÄGE

### ONLINE

#### 3.05025 Ernährung verstehen - Beschwerden lindern: kostenfreies Onlinewebinar

Für Frauen die unter Regelbeschwerden, Endometriose und Adenomyose leiden. In diesem Webinar erfahren Sie praxisnah und verständlich, worauf Sie bei der Umstellung Ihrer Ernährung besonders achten sollten. Sie lernen, welche Lebensmittel für Sie geeignet sind, bei welchen Vorsicht geboten ist und wie Sie mit einfachen Schritten Ihre Ernährung nachhaltig verbessern können. Dabei profitieren Sie vom Fachwissen und der Erfahrung einer qualifizierten Diätassistentin, die Ihnen wertvolle Impulse für den Alltag vermittelt. So erkennen Sie, wie bestimmte Lebensmittel und Verhaltensweisen Ihre Beschwerden spürbar positiv beeinflussen und Ihr Wohlbefinden steigern können.

Leitung: Annkatrin Seidler, Diätassistentin

**3.05025** Di., 31.03.2026, 19:00 – 20:00 Uhr

**3.05026** Do., 16.04.2026, 19:00 – 20:00 Uhr

**3.05027** Di., 19.05.2026, 19:00 – 20:00 Uhr

**3.05028** Di., 10.03.2026, 19:00 – 20:00 Uhr

Online, Gebührenfrei!

#### 3.05021 Trink dich fit : Mehr Wohlbefinden - Schluck für Schluck! - Onlineworkshop

Kursbeschreibung finden Sie auf der vhs-Webseite!

Leitung: Annkatrin Seidler, Diätassistentin

Do., 12.03.2026, 19:00 – 21:30 Uhr

Online, Gebühr: 30,00 €

#### 3.05024 Zyklusgerechter Speiseplan! - Onlineworkshop

Kursbeschreibung finden Sie auf der vhs-Webseite!

Leitung: Annkatrin Seidler, Diätassistentin

Di., 28.04.2026, 18:30 – 21:00 Uhr

Online, Gebühr: 30,00 €

#### 3.05023 Weniger Zucker - mehr Power! - Onlineworkshop

Kursbeschreibung finden Sie auf der vhs-Webseite!

Leitung: Annkatrin Seidler, Diätassistentin

Di., 05.05.2026, 19:00 – 21:30 Uhr

Online, Gebühr: 30,00 €

#### 3.05022 Protein Power: Mehr Stärke für den Körper! Onlineworkshop

Kursbeschreibung finden Sie auf der vhs-Webseite!

Leitung: Annkatrin Seidler, Diätassistentin

Di., 24.03.2026, 19:00 – 21:30 Uhr

Online, Gebühr: 30,00 €

#### 3.05029 Schokoladenmeditation – vom Schokoholic zum Schoko-Gourmet

Schokolade – für die einen Belohnung, für die anderen Versuchung. In dieser besonderen Meditation entdecken Sie, wie Sie Schokolade bewusst, mit allen Sinnen und ganz ohne schlechtes Gewissen genießen können. Schritt für Schritt lernen Sie, den Moment des Essens achtsam wahrzunehmen – vom Duft über den Geschmack bis zum bewussten Genießen. Durch diese Übung entwickeln Sie ein neues, positives Verhältnis zu Genussmitteln und fördern mehr Achtsamkeit im Alltag. Sie erfahren, wie Sie den achtsamen Umgang mit Schokolade auch auf andere Lebensmittel und Lebenssituationen übertragen können. Sie erhalten einige Tage vor dem Workshop eine Schokoladenpackung von der Kursleiterin zugeschickt.

Anmeldeschluss: 08.04.2026

Leitung: Annkatrin Seidler, Diätassistentin

Do., 16.04.2026, 20:00 – 21:00 Uhr

Online, Gebühr: 25,00 €





## SCHOPFHEIM

### 3.05020 Vortrag: Essen in der Familie - zwischen Verbieten und „Laissez faire“

Empfehlungen für Kinderernährung sind inzwischen in vielen Sprachen zugänglich. Zahlreiche Bücher wurden geschrieben, Kinderärzte, Verbände, Influencer in sozialen Medien - jeder informiert uns. Und wenn das Kind jeden Tag nur Nudeln, Nudeln und wieder Nudeln essen möchte – wissen wir nicht mehr weiter. Dann isst eben jeder, was er will, oder doch nicht? Die Zahl übergewichtiger Kinder und Jugendlicher steigt weiter. Wie findet man in diesem Informationsdschungel zu einem entspannten gemeinsamen Essen? Darum geht es in diesem Vortrag. Er richtet sich an interessierte und engagierte Eltern und Pädagogen, die mit kleinen Kindern leben und arbeiten.

Leitung: Maria Gebhardt, Ernährungsberaterin / DGE

Do., 07.05.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

Familienzentrum Schopfheim

Gebühr: 7,00 €

### 3.06000 Vortrag: Einatmen, ausatmen, lächeln

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie alltäglicher Stress und Leistungsdruck den Körper in eine dauerhafte „Kampf- oder Flucht“-Reaktion versetzen und welche Rolle die Atmung dabei spielt. Anhand verständlicher Beispiele lernen Sie, wie sich eine ungünstige Atemweise auf Energie, Konzentration und Belastbarkeit auswirkt und welche Techniken helfen, diesen Kreislauf zu durchbrechen. Sie entdecken einfache Atemübungen, die Sie sofort anwenden können, um Ruhe zu finden, Stress abzubauen und neue Kraft zu gewinnen.

Erleben Sie, wie wohltuend bewusstes Atmen sein kann – und wie es Ihren Alltag spürbar erleichtert.

Leitung: Sabine Vogel, staatlich anerkannte Diätassistentin,

Fachberaterin für Stress und Burnout

Mi., 25.02.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 7,00 €

### 3.06001 Vortrag: Muskulatur - Bewegung und Sport

In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Einblick in den Aufbau und die Bedeutung unserer Muskulatur. Sie erfahren, wie über 600 Muskeln durch das Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung lebenswichtige Körperfunktionen ermöglichen und dafür sorgen, dass Bewegungen mühelos und oft ganz unbewusst ablaufen. So erkennen Sie, wie wichtig ein gut funktionierendes Muskelgewebe für Gesundheit, Haltung und alltägliche Beweglichkeit ist und wie Sie Ihre Muskulatur gezielt unterstützen können.

Leitung: Sabine Vogel, staatlich anerkannte Diätassistentin,

Fachberaterin für Stress und Burnout

Mi., 15.04.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 7,00 €

Bleibe informiert über...

... unsere Kurse und Workshops, spannende Veranstaltungen und Events, exklusive Angebote und Aktionen.

Abonniere unseren Newsletter!

vhs Volkshochschule Weesemal



## SPRACHEN

Die Ansprechpartnerinnen der jeweiligen Fachbereiche finden Sie auf Seite 4.

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





Sprachen



Mehr Sprachen: mehr Wir.  
vhs sprachschule

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

#### DER GEMEINSAME EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN (GER), ABB. S. 57

Im Europa der 27 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 selbst 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).

#### HINWEIS LEHRBÜCHER

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

#### KOOPERATIONEN

##### **AK Integration Schopfheim 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 Internationale Frühstück, Begegnungscafé oder Deutschtraining.

**Alle Informationen, Terminkalender etc. unter:**

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

**Adresse AK.I Begegnungstreff: Austraße 7,  
Schopfheim**

##### **Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer des Caritasverbandes Lörrach**

Martin Holz, Telefon 07621/927511

Mona Steinebrunner, Telefon 07625 /911 577 0

[mona.steinebrunner@caritas-loerrach.de](mailto:mona.steinebrunner@caritas-loerrach.de)

**online  
vhs@bw**

Die ganze Welt der vhs -  
finden, wonach Du suchst.

# Ein Klick - viele Möglichkeiten.

Finde Deinen Kurs  
bequem von überall.

Du findest Deine  
vhs-Kurse unter:  
[onlinevhs-bw.de](http://onlinevhs-bw.de)





## Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der jeweiligen Stufe folgendes können:

kompetente Sprachverwendung	<b>C2</b>	<p><b>Hören:</b> ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen</p> <p><b>Sprechen:</b> sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen</p> <p><b>Lesen:</b> jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen</p> <p><b>Schreiben:</b> anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken</p>
	<b>C1</b>	<p><b>Hören:</b> Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen</p> <p><b>Sprechen:</b> sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken</p> <p><b>Lesen:</b> komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen</p> <p><b>Schreiben:</b> sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben</p>
selbstständige Sprachverwendung	<b>B2</b>	<p><b>Hören:</b> im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird</p> <p><b>Sprechen:</b> sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten</p> <p><b>Lesen:</b> Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen</p> <p><b>Schreiben:</b> detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben</p>
	<b>B1</b>	<p><b>Hören:</b> das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird</p> <p><b>Sprechen:</b> in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben, Meinungen wiedergeben</p> <p><b>Lesen:</b> Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen</p> <p><b>Schreiben:</b> persönliche Briefe schreiben</p>
elementare Sprachverwendung	<b>A2</b>	<p><b>Hören:</b> einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen</p> <p><b>Sprechen:</b> kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen</p> <p><b>Lesen:</b> kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen</p> <p><b>Schreiben:</b> kurze Notizen und Mitteilungen abfassen</p>
	<b>A1</b>	<p><b>Hören:</b> einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen</p> <p><b>Sprechen:</b> sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen</p> <p><b>Lesen:</b> einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten</p> <p><b>Schreiben:</b> einfache Standardformulare, z. B. im Hotel ausfüllen</p>



## 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 „Deutstest 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 (egal an welcher Schule).

## DEUTSCHKURSE MIT BAMF-FÖRDERUNG INTEGRATIONSKURSE (ZIEL B1)

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@vhs-wiesental.de](mailto:r.simons@vhs-wiesental.de))**

### Anfrageformular im Internet:

Scannen Sie diesen QR-Code 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.

### Au-Pairs

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

## SPRACHPRÜFUNG DEUTSCH B1

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

### 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.



## Berufliche Weiterbildung

Fortbildung. Qualifizierung. Zukunftskompetenzen.

IHK Hochrhein-Bodensee  
Bildungszentrum  
Schopfheim

Fortbildungen  
Zertifikatslehrgänge  
Seminare

Wir beraten Sie gerne!

Kontakt



☎ 07622 3907 - 266

🌐 [www.ihk.de/konstanz/weiterbildung](http://www.ihk.de/konstanz/weiterbildung)

## FREMDSRPACHEN: HÄUFIGE FRAGEN

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

Für Kurzzentschlossene 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 abmelden.

**Was kostet mein Sprachkurs?**

Das kommt auf die Anzahl der Kurstermine und die Anzahl der Teilnehmenden an. Wenn weniger als 10 Personen teilnehmen, erhöht sich der Kurspreis nach einer Staffelung. 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

### SCHOPFHEIM



#### 4.0605 Englisch am Abend V (A2)

Zielgruppe: Personen mit kleinen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Easy English A2.2

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 23.02.2026, 20:00 – 21:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051

Gebühr: 102,00 € (Preisbeispiel bei 8 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

#### 4.0606 Englisch am Abend VI (B1)

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.2

Lehrbuch: Easy English B1.1

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 23.02.2026, 19:00 – 20:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051

Gebühr: 82,00 € bei 10 Teilnehmenden, bei weniger Personen höher nach Staffellung

#### 4.0608 Englisch am Abend VIII (B1)

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1

Lehrbuch: Easy English B1.2

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 26.02.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051

Gebühr: 102,00 € (Preisbeispiel bei 8 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

#### 4.0624 Englisch nach Feierabend (B1)

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1

Lehrbuch: Great

Wir erarbeiten grammatische Themen und üben das Sprechen für mehr Selbstsicherheit beim Formulieren eigener Sätze. In jeder Stunde wird auch über ein aktuelles Thema gesprochen.

Leitung: Jacqueline Roth-Obrist

12x dienstags, ab 24.02.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 052

Gebühr: 98,00 € bei 10 Teilnehmenden, bei weniger Personen höher nach Staffellung

#### 4.06241 English Conversation (B1/B2)

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1/B2

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

10x mittwochs, ab 25.02.2026, 18:30 – 19:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum 03

Gebühr: 54,00 € bei 10 Teilnehmenden, bei weniger Personen höher nach Staffellung

#### 4.0625 Keep your English in Practise (B2)

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1+

In angenehmer Runde führen wir englische Alltagsgespräche, festigen die Grammatik und erweitern unser Vokabular. Come and join us!

Leitung: Mary Rowson

15x donnerstags, ab 26.02.2026, 19:00 – 20:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051

Gebühr: 117,00 € (Preisbeispiel bei 7 Personen, genauer Preis 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.



#### 4.0626 Englisch für Senior\*innen (B2)

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1/B2  
Lehrbuch: In conversation

In diesem Kurs für Fortgeschrittene lesen wir verschiedene Short Stories und arbeiten auch mit einem Buch zu verschiedenen Gesprächsthemen.

Leitung: Laurene Thompson

15x dienstags, ab 24.02.2026, 10:00 – 11:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 153,00 € bei 10 Teilnehmenden, bei weniger Personen höher nach Staffellung

#### ZELL IM WIESENTAL

#### 4.0687 Englisch-Stammtisch (ab B1)

Are you a native speaker or have B1+ conversational skills and would like to keep your English alive in a fun and relaxing atmosphere? Come and join us on Friday evenings at the Hotel Restaurant Löwen in Zell im Wiesental.

When? Dates: 06.03.26, 17.04.26, 22.05.26 and 26.06.2026 (registration required).

Please note that the minimum order of one beverage per evening is mandatory and not included in the course fee. Dinner is optional.

Leitung: Mary Rowson

4x freitags, ab 06.03.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

Hotel Restaurant Löwen, Zell im Wiesental

Gebühr: 27,00 € Kursanmeldung erforderlich

**IHRE  
ANMELDUNG**

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

## FRANZÖSISCH

### SCHOPFHEIM



#### 4.0805 Französisch VI am Abend (A2)

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen

Lernmaterial: Lehrbuch On y va! sowie Grammatik- und Sprachtrainer

Wir trainieren einfache Dialoge in Alltagssituationen und bearbeiten grammatische Fragen. Wir sind noch am Anfang von Niveau A2. Der Spaß am gemeinsamen Lernen steht im Vordergrund. Wiedereinsteiger\*innen sind herzlich willkommen.

Leitung: Christiane Kästle

10x montags, ab 23.02.2026, 18:30 – 19:30 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 056

Gebühr: 54,00 € zzgl. Kopiergeld (Gebühr bei 10 Teilnehmenden, bei weniger Personen höher nach Staffellung)

#### 4.086 Französisch-Stammtisch

Vous êtes francophone ou francophile ou aimeriez simplement avoir la possibilité de pratiquer votre français, alors rejoignez-nous! Jeweils am ersten Dienstag im Monat ab 19:00 Uhr in wechselnden Lokalen in Schopfheim. Sie möchten mal dazustoßen? Senden Sie eine Nachricht an [fl.huchet@googlemail.com](mailto:fl.huchet@googlemail.com). Ich gebe Ihnen Bescheid, wann und wo das nächste Treffen stattfindet. Wir freuen uns!

Leitung: Florence Huchet

4x dienstags, ab 03.03.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

Wechselnde Kursorte

Gebühr: Gebührenfrei!

## ITALIENISCH

### SCHOPFHEIM



#### 4.0902 Italienisch am Vormittag (A1)

Zielgruppe: Personen mit geringen Vorkenntnissen. Kein Anfängerkurs!

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, ab Kap. 3-4

Lernen Sie Italienisch mit einer italienischen Muttersprachlerin. Sie benötigen geringe Vorkenntnisse, z.B. aus dem Anfängerkurs des letzten Semesters.

Nicht für komplette Anfänger geeignet.

Leitung: Paola Buscema



12x montags, ab 02.03.2026, 11:40 – 12:40 Uhr  
Kulturfabrik, Raum 04  
Gebühr: 65,00 € bei 10 Teilnehmenden, bei weniger Personen höher nach Staffellung

#### 4.09020 Italienisch am Vormittag (A2)

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1/A2  
Lehrbuch: in alto! A2  
Mit einer italienischen Muttersprachlerin trainieren Sie Gesprächssituationen im Alltag, vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse und erweitern Ihren Wortschatz.  
Leitung: Paola Buscema  
12x montags, ab 02.03.2026, 09:20 – 10:20 Uhr  
Kulturfabrik, Raum 04  
Gebühr: 82,00 € (Preisbeispiel bei 8 Teilnehmenden, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

#### 4.09022 Conversazione di mattina (B1)

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1  
Im Kurs wird ein italienisches Buch gelesen, das uns Themen für Gespräche auf Italienisch über uns, über aktuelle Ereignisse und über die italienische Kultur liefert. Dabei erweitern Sie Ihren Wortschatz und trainieren Sie die Grammatik. Das Buch wird gemeinsam im Kurs ausgedeutet.  
Leitung: Paola Buscema  
12x montags, ab 02.03.2026, 10:30 – 11:30 Uhr  
Kulturfabrik, Raum 04  
Gebühr: 65,00 € bei 10 Teilnehmenden, bei weniger Personen höher nach Staffellung

### KURSE AM ABEND

#### 4.09031 Italienisch Niveau A1

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1  
Lehrbuch: Con Piacere A1, ab Lektion 7  
Nach dem ersten sanften Einstieg in das Italienische setzt unsere Gruppe das Lehrbuch fort und lernt weiter, aktiv mit der Sprache umzugehen. Dabei lernen Sie, sich in Alltagssituationen und auf Reisen zu verständigen und an einfachen Gesprächen teilzunehmen. Wiedereinsteiger\*innen sind herzlich willkommen.  
Leitung: Daniela Praino  
12x donnerstags, ab 26.02.2026, 19:30 – 20:30 Uhr  
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 054  
Gebühr: 65,00 € bei 10 Teilnehmenden, bei weniger Personen höher nach Staffellung

#### 4.09032 Italienisch Niveau A1, 3. Semester - Kleingruppe

Zielgruppe: Personen mit kleinen Vorkenntnissen.  
Keine Anfänger.  
Lehrbuch: Con Piacere A1 ab Lektion 6  
Nach zwei Semestern lernen wir die Sprache weiter und trainieren einfache Gespräche in Alltagssituationen und auf Reisen. Wiedereinsteiger\*innen sind herzlich willkommen.  
Leitung: Daniela Praino  
12x mittwochs, ab 25.02.2026, 18:15 – 19:15 Uhr  
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 054  
Gebühr: 131,00 € (Preisbeispiel bei 5 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

#### 4.0905 Italienisch Wiederholung A1/A2 - Kleingruppe

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1/A2  
Lehrbuch: wird im Unterricht besprochen.  
Wiederholung wirkt Wunder: In diesem Kurs werden Ihre Grundkenntnisse aufgefrischt und vertieft und wir wiederholen Inhalte aus Vorgängerkursen.  
Leitung: Daniela Praino  
12x donnerstags, ab 26.02.2026, 18:15 – 19:15 Uhr  
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 054  
Gebühr: 131,00 € (Preisbeispiel bei 5 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

#### 4.0906 Italienisch Niveau A2

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2  
Lehrbuch: Con Piacere A2 ab Lektion 3  
Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Vorkenntnissen und einem breiten Wortschatz. Unser Lehrbuch begleitet uns beim Lernen, und im Unterricht trainieren wir den aktiven Umgang mit der italienischen Sprache. Kenntnisse werden vertieft, und schnell wachsen Sicherheit und Selbstvertrauen beim Sprechen. Wiedereinsteiger\*innen sind herzlich willkommen.  
Leitung: Daniela Praino  
12x dienstags, ab 24.02.2026, 18:15 – 19:15 Uhr  
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 054  
Gebühr: 109,00 € (Preisbeispiel bei 6 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)



#### 4.0907 Italienisch Niveau A2 (Gruppe 2)

Kursbeschreibung siehe Kurs 4.0906

Leitung: Daniela Praino

12x dienstags, ab 24.02.2026, 19:30 – 20:30 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 054

Gebühr: 109,00 € (Preisbeispiel bei 6 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

#### 4.0908 Italienisch Niveau B1/B2 - Kleingruppe

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1

Lehrmaterial: wird von der Dozentin zusammengestellt

Cerchi un modo pratico per migliorare il tuo italiano? Siamo felici di avverti con noi! In questo corso curiamo l'autonomia linguistica, impariamo a comprendere testi e conversazioni su diversi argomenti e a interagire senza problemi. Eserciziamo e impariamo ad esprimere e spiegare brevemente le ragioni delle nostre opinioni e progetti.

Leitung: Daniela Praino

12x mittwochs, ab 25.02.2026, 19:30 – 20:30 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 054

Gebühr: 131,00 € (Preisbeispiel bei 5 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

## SPANISCH

### SCHOPFHEIM



#### 4.2237 Spanisch am Abend (A2)

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 9

Wir üben einfache Alltagsgespräche, lesen Texte und erweitern Ihren mündlichen und schriftlichen Wortschatz. Wiedereinsteiger\*innen sind herzlich willkommen!

Leitung: Walter Mosquera

15x dienstags, ab 24.02.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 05

Gebühr: 122,00 € bei 10 Teilnehmenden, bei weniger Personen höher nach Staffellung

#### 4.2238 Curso de Conversación fácil (B1) am Vormittag

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen etwa auf Niveau B1

In diesem Kurs geht es vor allem um das Sprechen. In kleiner Gruppe und entspannter Atmosphäre wenden Sie Ihre persönlichen Spanischkenntnisse in Dialogen an. Bei Bedarf wieder-

holen wir Themen der Grammatik.

Leitung: Ligia Thiemann

10x mittwochs, ab 04.03.2026, 10:00 – 11:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum 05

Gebühr: 102,00 € (Preisbeispiel bei 8 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

### TODTNAU

#### 4.2261 Spanisch für Anfänger\*innen I

Lehrbuch: Buch: el curso en vivo A1

Zielgruppe: Personen ohne/mit wenig Vorkenntnissen

Lernmaterial: wird in der ersten Stunde besprochen

In diesem Kurs lernen Teilnehmer\*innen in einer netten und entspannten Atmosphäre die Grundlagen der spanischen Sprache. Wichtige Bausteine sind: allgemeiner Wortschatz, Begrüßung und Vorstellung sowie das Sprechen über Familie, Herkunft, Hobbies, Beruf und Tagesabläufe. Das Lesen und Hörverständnis werden auch entsprechend geübt.

Leitung: Patricia Pozo Valderas

8x montags, ab 23.02.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

Haus des Gastes Todtnau, Zimmer 1

Gebühr: 82,00 € (Preisbeispiel bei 8 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

#### 4.2262 Spanisch für Anfänger\*innen II

Lehrbuch: Buch: el curso en vivo A1

Zielgruppe: Personen ohne/mit wenig Vorkenntnissen

Lernmaterial: wird in der ersten Stunde besprochen

In diesem Kurs lernen Teilnehmer\*innen in einer netten und entspannten Atmosphäre die Grundlagen der spanischen Sprache. Wichtige Bausteine sind: allgemeiner Wortschatz, Begrüßung und Vorstellung sowie das Sprechen über Familie, Herkunft, Hobbies, Beruf und Tagesabläufe. Das Lesen und Hörverständnis werden auch entsprechend geübt.

Leitung: Patricia Pozo Valderas

8x freitags, ab 27.02.2026, 10:00 – 11:30 Uhr

Haus des Gastes Todtnau, Zimmer 1

Gebühr: 82,00 € (Preisbeispiel bei 8 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)



Besuchte 2021 den Kurs  
„Social Media für  
Seniorinnen und Senioren“

Die Volkshochschule

**Vielleicht der Beginn  
von etwas ganz Großem.**

Hol dir Social-Media-Power.

#zukunftsor\_vhs

vhs-kurswelt.de



## ARBEIT, BERUF UND DIGITALES

Die Ansprechpartnerinnen der jeweiligen Fachbereiche finden Sie auf Seite 4.

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





## ARBEIT, BERUF UND DIGITALES

### 5.0092 Computerkurs für echte Anfänger\*innen

#### Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die beruflich oder privat erste Schritte im Umgang mit Computern machen möchten. Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse – auch wenn Sie bisher wenig oder gar keine Erfahrung haben, sind Sie hier genau richtig!

#### Inhalte

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihren Computer sicher bedienen. Wir starten ganz einfach: Sie üben den Umgang mit Maus und Tastatur und erfahren, wie Sie Programme starten und beenden, Dateien speichern und öffnen sowie Texte ausdrucken. Außerdem erhalten Sie eine Einführung in die wichtigsten Anwendungen wie Textverarbeitung und Internet. Ein interessanter Teil des Kurses ist die verständliche Erklärung vieler Fachbegriffe, die Ihnen im Alltag und Beruf begegnen. Falls Sie bisher unsicher oder sogar etwas ängstlich im Umgang mit Computern sind, hilft Ihnen dieser Kurs, diese Hürde zu überwinden – in einem entspannten und unterstützenden Umfeld.

#### Voraussetzungen

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bringen Sie einfach Ihre Neugier mit!

Leitung: Michael Fritz

4x freitags, ab 06.03.2026, 19:00 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 152,00 €

### 5.0093 Workshop: Künstliche Intelligenz (KI) verstehen und praktisch nutzen

#### Zielgruppe

- Alle Menschen, die neugierig sind, was KI heute wirklich kann
- Personen jeden Alters, die KI im Alltag, beim Lernen, im Beruf oder in Freizeitprojekten einsetzen möchten
- Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse ebenso wie Interessierte, die erste Erfahrungen gesammelt haben
- Menschen, die wissen möchten, wie KI sicher, sinnvoll und selbstbestimmt genutzt werden kann

#### Inhalte

Künstliche Intelligenz ist längst im Alltag angekommen – oft, ohne dass wir es merken. Ob beim Lernen, Recherchieren, Organisieren, Kreativsein oder im Beruf: KI-Werkzeuge können uns Zeit sparen, Ideen liefern und neue Möglichkeiten eröffnen.

In diesem Kurs entdecken Sie verständlich, praxisnah und ohne technische Vorkenntnisse, wie KI funktioniert und wie jede Person – unabhängig von Alter, Vorwissen oder Beruf – sie für sich nutzen kann. In dem Kurs können Sie nicht nur die KI erleben, sondern auch ausprobieren:

- Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- Eigene kleine KI-Projekte (Texte, Bilder, Recherchen, Organisation usw.)
- Unterstützung beim Ausprobieren verschiedener Tools
- Gemeinsames Entwickeln erster eigener KI-Ideen
- Notebooks und WLAN sind vorhanden

#### Voraussetzungen

- Keine technischen Vorkenntnisse nötig
- Offenheit und Neugier – alles andere lernen Sie im Kurs

Leitung: Michael Fritz

2x freitags, ab 17.04.2026, 09:00 – 11:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 76,00 €

### 5.00931 Workshop: Künstliche Intelligenz (KI) verstehen und praktisch nutzen

Wie Kurs 5.0093

Leitung: Michael Fritz

2x freitags, ab 17.04.2026, 19:00 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 76,00 €

### 5.0094 Vortrag / Präsentation: Künstliche Intelligenz (KI) verstehen und praktisch nutzen

#### Zielgruppe

- Alle Menschen, die neugierig sind, was KI heute wirklich kann
- Personen jeden Alters, die KI im Alltag, beim Lernen, im Beruf oder in Freizeitprojekten einsetzen möchten
- Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse ebenso wie Interessierte, die erste Erfahrungen gesammelt haben
- Menschen, die wissen möchten, wie KI sicher, sinnvoll und selbstbestimmt genutzt werden kann

#### Inhalte

Künstliche Intelligenz ist längst im Alltag angekommen – oft, ohne dass wir es merken. Ob beim Lernen, Recherchieren, Organisieren, Kreativsein oder im Beruf: KI-Werkzeuge können uns Zeit sparen, Ideen liefern und neue Möglichkeiten eröffnen. In diesem Kurs entdecken Sie verständlich, praxisnah und ohne technische Vorkenntnisse, wie KI funktioniert und wie jede Per-



son – unabhängig von Alter, Vorwissen oder Beruf – sie für sich nutzen kann. In dem Vortrag mit Live-Präsentation erhalten Sie einen verständlichen Überblick und können mit Sicherheit zum Teil kaum fassen, was heute mit KI bereits möglich ist.

- Live-Demonstrationen verschiedener KI-Werkzeuge
- Viele Praxisbeispiele aus Alltag, Schule, Beruf und Hobby
- Verständliche Erklärungen, ohne selbst aktiv werden zu müssen

#### **Voraussetzungen**

- Keine technischen Vorkenntnisse nötig
- Offenheit und Neugier

Um Anmeldung wird gebeten!

Leitung: Michael Fritz

Mi., 22.04.2026, 19:00 – 21:30 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Saal

Gebühr: 28,00 €

#### **5.00941 Vortrag / Präsentation: Künstliche Intelligenz (KI) verstehen und praktisch nutzen**

Wie Kurs 5.0094

Leitung: Michael Fritz

Fr., 03.07.2026, 19:00 – 21:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 28,00 €

#### **5.0095 Ordnung auf dem Computer halten**

##### **Zielgruppe**

Haben Sie sich auch schon gefragt:

Wie räume ich meine Festplatte auf? Wie organisiere ich meine ‚Eigenen Dateien‘ besser?

Wie führe ich eine Datensicherung durch?

Wenn Sie Antworten auf diese Fragen suchen und Ihre Daten auf dem PC effizienter verwalten möchten, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!

##### **Inhalte**

Lernen Sie die grundlegenden Techniken, um Ordnung auf Ihrem Computer zu schaffen. Überblick über Laufwerke: Welche gibt es und wo finde ich meine Dateien und Ordner? Navigation und Organisation: Verstehen, warum manche Einträge mehrfach erscheinen. Praktische Übungen: Ordner anlegen, verschiedene Ansichten und Markiervarianten, kopieren, verschieben und löschen. Datensicherung: Schritt-für-Schritt-Anleitung für eine Komplett- oder Dateisicherung. Mit anschaulichen Beispielen und praktischen Übungen bringen Sie Struktur in Ihre Festplatte und lernen, wie Sie wichtige Daten zuverlässig sichern.

#### **Voraussetzungen**

Allgemeine Computerkenntnisse.

Leitung: Michael Fritz

2x freitags, ab 08.05.2026, 09:00 – 11:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 76,00 €

#### **5.0096 Einstieg/Auffrischung in Word**

##### **Zielgruppe**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Kenntnisse in Microsoft Word auffrischen und ihre Textverarbeitungs Kompetenzen festigen möchten. Egal, ob Sie bereits mit Word arbeiten oder gezielt Ihre Arbeitsweise verbessern möchten – hier lernen Sie, wie Sie effizienter und professioneller mit Word umgehen können.

##### **Inhalte**

Auch wenn Sie schon mit Word arbeiten, gibt es viele nützliche Funktionen, die oft ungenutzt bleiben. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Arbeitsweise optimieren:

Unterschiedliche Varianten für Listen (Tabstopps, hängender Einzug, Tabellen) und deren jeweilige Anwendung.

Verschiedene Markierungs- und Formatierungsoptionen kennenlernen, um schnell und präzise zu arbeiten.

Etiketten erstellen und Texte sicher ablegen

Sonderzeichen, Autokorrektur und Autoformat sinnvoll einsetzen

Seiten- und Grundeinstellungen anpassen

Textbausteine definieren und wiederverwenden

Ausgabe von Dokumenten als PDF-Datei

Teilnehmerfragen sind jederzeit willkommen – so können Sie Ihre individuellen Anliegen direkt im Kurs klären!

##### **Voraussetzungen**

Grundlegende Computerkenntnisse.

Leitung: Michael Fritz

3x freitags, ab 12.06.2026, 19:00 – 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 171,00 €

**IHRE  
ANMELDUNG**

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



## 5.0097 Excel - Einsteiger\*innen / Auffrischer\*innen

### Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Zahlen und Daten effizient auswerten, Berechnungen durchführen oder mit Listen in Excel arbeiten möchten – sei es privat oder beruflich.

### Inhalte

Excel ist aus dem Alltag kaum wegzudenken, da viele Sachverhalte sich einfach und übersichtlich in Tabellen darstellen lassen. In diesem Kurs erwerben Sie die grundlegenden Fähigkeiten, um Excel sicher zu nutzen:

Berechnungen mit Formeln erstellen und anwenden

Listen organisieren und analysieren

Diagramme gestalten und ansprechende Datenvisualisierungen erstellen

Tabellen optimal für den Ausdruck vorbereiten

Weitere Themen sind:

- Grundlagen der Zellformatierung
- Daten sortieren und filtern
- Relative und absolute Bezüge in Formeln verstehen und nutzen
- Überschriften und Spalten fixieren
- Seiteneinrichtung für den Druck

Mit anschaulichen Beispielen und praxisnahen Übungen lernen Sie, wie Sie Excel effektiv für Ihre Aufgaben einsetzen können.

### Voraussetzungen

Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer.

Leitung: Michael Fritz

3x freitags, ab 10.07.2026, 19:00 – 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 171,00 €

**Bleiben Sie informiert über...**

... unsere Kurse und Workshops, spannende Veranstaltungen und Events, exklusive Angebote und Aktionen.

**Abonnieren Sie unseren Newsletter!**



Scannen Sie den QR-Code und melden Sie sich an!

**vhs** Volkshochschule Wiesental



**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](http://www.endress.com/karriere)

Endress+Hauser SE+Co. KG  
Hauptstrasse 1  
79689 Maulburg  
[www.endress.com/karriere](http://www.endress.com/karriere)

Endress+Hauser 

## ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

### Anmelden:

Schriftlich mit 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. Insofern tritt die vhs nur als Vermittler auf.

### Abmelden:

Innerhalb 3 Tagen nach Kursbeginn ohne Kosten möglich. Dies gilt nicht für Wochenendseminare, Kurzseminare bis 4 Termine oder Studienfahrten. Hierfür ist spätestens 4 Arbeitstage vor Beginn eine Abmeldung vorzunehmen. Für Studienreisen gelten die Bedingungen des Reiseveranstalters. **Die Abmeldung muss schriftlich bei einer vhs-Geschäftsstelle erfolgen.** Abmeldungen bei der Kursleitung sind nicht zulässig. Ein Fernbleiben gilt nicht als Abmeldung, so dass die Zahlungspflicht der Kursgebühr erhalten bleibt. Ein Rücktritt nach Ablauf der Frist ist nur in Härtefällen, unter sofortiger Vorlage eines entsprechenden Nachweises (z. B. ärztliches Attest) möglich. Bei Rücktritt werden mindestens 5,00 € und die Anzahl der bis zu diesem Zeitpunkt stattgefundenen Kurseinheiten fällig. **Abmelden von EDV-Kursen:** Das Risiko einer plötzlichen Erkrankung oder von wichtigen Verhinderungen, die zu einer Nichtteilnahme an Kursterminen führt, tragen generell die Kursteilnehmenden. Die Kursgebühr wird trotzdem in voller Höhe fällig. **Bei Reisen und Veranstaltungen** mit Kooperationspartnern gelten die Abmeldebedingungen des Veranstalters bzw. Reisebüros. **Bei Prüfungen** gelten die An- und Abmeldebedingungen des Prüfungszentrums.

### Zahlungsmodalitäten:

Die Zahlung der Kursgebühren erfolgt bargeldlos mittels SEPA-Lastschrift. Bei Vorträgen und Kulturveranstaltungen direkter Gebühreneinzug (Bargeld). Es ist nicht möglich, einen Kurs nur anteilig zu buchen. Bei einer Anmeldung wird die Kursgebühr immer für den kompletten Kurs fällig. Kursgebühren werden von der vhs nur dann gesenkt, wenn ein Kurs aus von der vhs zu vertretenden Gründen nicht komplett angeboten werden kann.

### Ermäßigung:

Student/innen, Auszubildende, Bundesfreiwilligendienstleistende, Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger/innen erhalten bei Vorlage des Nachweises auf Kurse und Seminare 25% Ermäßigung. **Ermäßigungsanträge sind nur zusammen mit der Anmeldung im vhs-Büro mög-**

**lich.** Später eingehende Anträge können nicht mehr beachtet werden. Bei Studienreisen, Exkursionen, Vorträgen, EDV-Kursen und gekennzeichneten Kursen ist keine Ermäßigung möglich. Ermäßigungsantrag bei Anmeldung per Internet: Nachweis gleichzeitig mit separater Post an die vhs.

### Mindest-/Höchstteilnehmerzahl:

Für Kurse und Exkursionen sind in der Regel Mindest- und Höchstteilnehmerzahlen festgelegt. Im Allgemeinen sind für jeden Kurs mindestens zehn Teilnehmer/innen erforderlich. Auf Wunsch der Teilnehmer/innen kann ein Kurs mit geringerer Teilnehmerzahl bei Erhebung eines Gebührenaufschlages dennoch durchgeführt werden. Über eine notwendige Aufzahlung, Kurszusammenlegung oder Kursteilung entscheidet die vhs-Leitung.

### Widerrufsbelehrung

**Widerrufsrecht** – Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

#### Der Widerruf ist zu richten an:

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

**Widerrufsfolgen** – Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z. B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllt werden müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang. **Besondere Hinweise** – Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung.

### Haftung:

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

### Nachholen:

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

### Unterrichtsräume:

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

## **DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN**

### 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.

### 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.

### Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an die 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. Sprachprüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

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

### 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.

### 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.

### 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](http://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](http://www.vhs-wiesental.de)



An die  
Volkshochschule Wiesental



## Innovation in der Medizintechnik: Schreibe mit uns Geschichte

In einer kleinen Firma mit großen Visionen wurde die Medizintechnik revolutioniert. Kurz nach der Gründung vor fast 50 Jahren brachte Prof. Dr. Osypka eine besondere Herzschrittmacherelektrode auf den Markt – die erste mit einer lebenslangen Bruch-Garantie. Kurz danach erfand er die schraubbare Verankerung dieser Elektrode, anfangs gegen Widerstände in der Ärzteschaft: **«Herr Osypka, im Herzen schraubt man nicht!»** Durch diese bahnbrechenden Erfindungen blieben und bleiben Patienten bis heute schwere und wiederholende Operationen erspart.

Mit unermüdlichem Einsatz entwickelte Prof. Dr. Osypka dann die bis heute beste Methode zur Behandlung von Herzarrhythmien, also wenn das Herz zu schnell schlägt, wie z. B. beim Vorhofflimmern oder Herzrasen: Die Erfindung der Hochfrequenzablation hat 1986 die gesamte Herzmedizin revolutioniert und Millionen von Menschen von ihrem Herzleiden befreit.

Dieser Schritt war nur der Anfang.

Das Unternehmen agiert heute global und erreicht neue Höhen in der Entwicklung aktiver Implantate. Das sind kleine Geräte mit Elektroden, die beispielsweise zur Behandlung von Epilepsie, Querschnittslähmung oder Knochenwachstum eingesetzt werden.

Die Geschichte der Firma OSYPKA zeigt, dass wahre Innovation nicht nur technische Fortschritte bedeutet, sondern auch, dass das unermüdliche Streben nach Lösungen das Leben von Menschen nachhaltig verbessern kann. Ein Beweis dafür, dass Leidenschaft und Engagement die Welt verändern können.

**Möchtest du Teil dieser Erfolgsgeschichte werden?  
Bewirb dich jetzt und werde Teil unseres innovativen Teams!**



**PARTNER**

---

**Biosphärengebiet  
Schwarzwald**



## **Volkshochschule Wiesental**

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

**Mit den Außenstellen Maulburg, Hausen,  
Zell im Wiesental, Schönau im Schwarzwald  
und Todtnau**

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