

Im Fluss

Die Rede geht, sie wandert, schreitet aus,
die Straße fließt, sie dehnt sich, wird gestaut,
es gehen Menschen an den schmalen Ufern,
der Regen trennt die Wörter, die sie rufen,
so treiben Fäden, rätselhaft und stark,
im Schlaf wird meine Lagerstatt zur Barke,
schaukelt und schwankt und meine Zunge
verstummt, das Wasser schmeckt nach Kupfer
im Abendlicht, gefiltert von den Weiden,
wie Wimpern überdecken mich die Zweige.
Dahinter warten Augen und Gespenster,
es dunkelt schon. Kürbisse rollen ins Fenster.

Aus: Wernfried Hübschmann, Wiesentalgedichte, Drey Verlag, 2017

Am Fluss – im Fluss

Bewegung, Veränderungen, fließendes Süßwasser, kein Anfang und kein Ende: Diese und noch viele weitere Assoziationen ergeben sich bei unserem Schwerpunktthema für die kommenden zwei Semester.

Viele Möglichkeiten, dem Thema auf die Spur zu kommen, finden Sie in der Mitte dieses Heftes. Ob geographisch oder gesellschaftlich, sportlich oder musisch, in fast allen Fachbereichen finden Sie in diesem Herbst Veranstaltungen, die mehr oder minder explizit mit dem Fluss zu tun haben.

Im Fluss befindet sich auch die Volkshochschule mit ihren vielfältigen Bildungsaufgaben. Dabei treffen wir immer mal wieder auf ein Stauwehr, wenn zum Beispiel jahrelang genutzte Räumlichkeiten wie die Halle der Berufsschule wegfallen, bekommen dann wieder eine stärkere Strömung, möglicherweise durch neue Teilnehmergruppen wie die Schüler unserer Integrationskurse oder durch Zuflüsse aus Ideen unseres Qualitätsprojekts. Am liebsten ist uns das ruhige Fließen, das Möglichkeiten für stetige Erneuerung bietet.

Schließlich sollten alle unsere Bemühungen in einem münden: zufriedene, neugierige Teilnehmende und Kursleitende sowie ein abwechslungsreiches Semesterprogramm.

Wir freuen uns, wenn Sie an diesem Programm teilhaben möchten und begrüßen Sie gerne in der Volkshochschule Schopfheim.

Ihre Katrin Nuiro
mit dem Team der Volkshochschule Schopfheim



INHALTSVERZEICHNIS

SEITE

REGIONALE ZUSAMMENARBEIT 4

VERANSTALTUNGSKALENDER 5



FORUM ALLGEMEINBILDUNG

Politik – Gesellschaft – Zeitgeschehen	6
Geschichte, Wirtschaft	7
Recht, Pädagogik, Psychologie – Kommunikation	8-10
Länderkunde, Exkursionen etc., Studienreisen	11-13
Umweltbildung, Verbraucherfragen	14



KULTUR – GESTALTEN 16

Medienpraxis, Malen-Zeichnen	18
Kreatives Gestalten, Textiles Gestalten	19
Musik, Tanz	20-23



GESUNDHEIT

Entspannung, Yoga	22 – 25
Gymnastik, Rückengesundheit, Pilates, Zumba	26 _ 30
Outdoor	30 – 31
Babyschwimmen	31 – 32
Wassersport	33
Gesundheit – Heilmethoden – Wohlfühlen	33 – 39
Ernährung	40 – 43



SPRACHEN

Deutsch als Fremdsprache	48
Integrationskurse	48 – 51
Prüfungen	52
Englisch	52 – 54
Französisch	55 – 57
Italienisch, Spanisch	57 – 59
Arabisch	59



EDV 58 – 61

PROGRAMME DER AUSSENSTELLEN

VBW Hausen	62 – 65
VBW Maulburg	66 – 68

MUSEUM DER STADT SCHOPFHEIM 69

UNTERRICHTSORTE DER VHS SCHOPFHEIM 71

So können Sie uns erreichen

Post: Johann-Karl-Grether-Straße 2, 79650 Schopfheim
 Telefon: 07622/6739-180
 Fax: 07622/6739-179
 E-Mail: vhs@schopfheim.de
 Internet: <http://www.vhs-schopfheim.de>
 Facebook: www.facebook.com/vhsschopfheim.de

Öffnungszeiten:

Infotheke Kulturfabrik:

Montag: 9 – 12 Uhr, 15 – 17 Uhr
 Dienstag: 10 – 12 Uhr
 Mittwoch: 9 – 12 Uhr, 15 – 17 Uhr
 Donnerstag: 9 – 12 Uhr, 15 – 17 Uhr
 Freitag: 9 – 12 Uhr

VHS-Leitung:

Forum, Studienreisen, Kreativ
 Katrin Nuiro
 Telefon: 07622/6739-175
 Sprechzeiten: nach Vereinbarung
 E-Mail: k.nuiro@schopfheim.de



Stellvertretende VHS-Leitung:

Sprachen, Integrationskurse
 Ruth Simons
 Telefon: 07622/6739-176
 Sprechzeiten Integrationskurse: Do 15 – 17 Uhr
 E-Mail: r.simons@schopfheim.de



Fachbereichsassistenz:

Gesundheit, Ernährung, EDV
 Angelika Bühler
 Telefon: 07622/6739-174
 Sprechzeiten: nach Vereinbarung
 E-Mail: a.buehler@schopfheim.de



Verwaltung:

Kursabwicklung	Infotheke
Jutta Hell, Simone Hohler	Angelika Strütt
Telefon: 07622/6739-177	Telefon: 07622/6739-180
E-Mail: j.hell@schopfheim.de	E-Mail: a.struett@schopfheim.de
s.hohler@schopfheim.de	



ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Anmelden:

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

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

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

Abmelden:

Innerhalb 3 Tagen nach Kursbeginn ohne Kosten möglich. Dies gilt nicht für Wochenendseminare, Kurzseminare bis 4 Termine oder Studienfahrten. Hierfür ist spätestens 4 Arbeitstage vor Beginn eine Abmeldung vorzunehmen. Für Studienreisen gelten die Bedingungen des Reiseveranstalters. **Die Abmeldung muss schriftlich beim VHS-Sekretariat erfolgen.** Abmeldungen bei der Kursleitung sind nicht zulässig. Ein Fernbleiben gilt nicht als Abmeldung, so dass die Zahlungspflicht der Kursgebühr erhalten bleibt. Ein Rücktritt nach Ablauf der Frist ist nur in Härtefällen, unter sofortiger Vorlage eines entsprechenden Nachweises (z. B. ärztliches Attest) möglich. Bei Rücktritt werden mindestens 5,00 € und die Anzahl der bis zu diesem Zeitpunkt stattgefundenen Kurseinheiten fällig.

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

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

Bei Prüfungen gelten die An- und Abmeldebedingungen des Prüfungszentrums.

Zahlungsmodalitäten:

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

Ermäßigung:

Studenten/innen, Auszubildende, Bundesfreiwilligendienstleistende, Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger/innen erhalten bei Vorlage des Nachweises auf Kurse und Seminare 25% Ermäßigung.

Ermäßigungsanträge sind nur zusammen mit der Anmeldung im VHS-Büro möglich.

Später eingehende Anträge können nicht mehr beachtet werden. Bei Studienreisen, Exkursionen, Vorträgen, EDV-Kursen und gekennzeichneten Kursen ist keine Ermäßigung möglich.

Ermäßigungsantrag bei Anmeldung per Internet: Nachweis gleichzeitig mit separater Post an die VHS.

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl:

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

Widerrufsbelehrung:

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

Der Widerruf ist zu richten an:

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

Widerrufsfolgen – Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren 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 erfüllen 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 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.

Ferienübersicht:

Herbstferien	28.10.2017 – 05.11.2017
Weihnachtsferien	22.12.2017 – 07.01.2018
Winterferien	10.02.2018 – 18.02.2018
Osterferien	24.03.2018 – 08.04.2018
Brückentag	30.04.2018 – 30.04.2018
Pfingstferien	19.05.2018 – 03.06.2018
Sommerferien	26.07.2018 – 09.09.2018

Vorschau 1. Halbjahr 2018:

Semesterbeginn voraussichtlich am 19. Februar 2018

Außenstellen:

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

VBW Maulburg:

Rektor a. D. Georg Diehl
 Telefon: 07622/2764
 Neue Straße 22, 79689 Maulburg

VBW Hausen:

Auskünfte: Gemeinde Hausen, Ricarda Beilharz
 Telefon: 07622/6873-13
 Bahnhofstraße 9, 79688 Hausen im Wiesental



Gemeinsam
für mehr Bildung

REGIONALE ZUSAMMENARBEIT

Die Volkshochschulen der Region – Bad Säckingen, Grenzach-Wyhlen, Kandern, Rheinfelden, Schopfheim, Steinen, Waldshut-Tiengen, Wehr und Weil am Rhein – haben sich zusammengeschlossen, um ihren Teilnehmenden über die Ortsgrenzen hinaus ein attraktives und vielfältiges Angebot im Bereich der Allgemeinbildung und der kulturellen Bildung zu machen.

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

VHS Rheinfelden e.V.

Hardtstr. 6, 79618 Rheinfelden
Telefon: 07623/7240-0
Fax: 07623/724024
info@vhs-rheinfelden.de
www.vhs-rheinfelden.de

VHS Schopfheim

Johann-Karl-Grether-Str. 2
79650 Schopfheim
Telefon: 07622/6739-180
Fax: 07622/6739-179
vhs@schopfheim.de
www.vhs-schopfheim.de

VHS Steinen

Eisenbahnstr. 26, 79585 Steinen
Telefon: 07627/910086
Fax: 07627/910087
post@vhs-steinen.de
www.vhs-steinen.de

VHS Grenzach-Wyhlen

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

VHS Kandern

Hauptstr. 18, 79400 Kandern
Telefon: 07626/973-228
Fax: 07626/973-229
vhs@kandern.de, www.kandern.de

VHS Waldshut-Tiengen

Kaiserstr. 28–32
79761 Waldshut-Tiengen
Telefon: 07751/833149
Fax: 07751/833355
vhs@waldshut-tiengen.de
www.vhs-wt.de

VHS Bad Säckingen

Friedrichstr. 33
79713 Bad Säckingen
Telefon: 07761/2101
Fax: 07761/2550
verwaltung@vhs-bad-saeckingen.de
www.vhs-bad-saeckingen.de

VHS Wehr

Hauptstr. 14, 79664 Wehr
Telefon: 07762/808603
Fax: 07762/808150
vhs@wehr.de
www.wehr.de

VHS Weil am Rhein

Humboldtstr. 5
79576 Weil am Rhein
Telefon: 07621/704-413
Fax: 07621/5102012
mail@vhs-weil-am-rhein.de
www.vhs-weil-am-rhein.de

Einige besondere Angebote haben wir hier für Sie zusammengestellt. Weitere Informationen und Kursangebote finden Sie in den jeweiligen VHS-Programmheften und im Internet.

Business-Kurs:

Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell «ZRM®»
Anhand des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®, siehe www.zrm.ch) entwickeln die Teilnehmenden tragfähige Zielsetzungen und hilfreiche Mittel und Wege zur Umsetzung in gutem Zusammenspiel zwischen Herz und Kopf.
Benedikt Ernst, Coach
Fr, 3.11.2017, 16:00 - 19:00 Uhr, Sa, 4.11.2017, 10:00 – 16:00 Uhr
Schneiderhof Kirchhausen
Anmeldung: www.vhs-steinen.de

Freiwillig engagiert.

Bürgerschaftliches Engagement: der Schmierstoff der Gesellschaft
Tandem-Vortrag von MdL Josha Frey und Prof. Dr. von Schnurbein
Prof. Dr. Georg von Schnurbein ist Professor für Stiftungsmanagement und Leiter des Center for Philanthropy Studies (CEPS) der Universität Basel.
MdL Josha Frey ist Diplomsozialpädagogin und war viele Jahre Leiter der Koordinationsstelle Freiwilligenarbeit in Basel-Stadt.
Mo., 29.01.2018, 19:30 Uhr, ev. Gemeindehaus Grenzach
Anmeldung: www.vhs-gw.de

Sputnik Moment. 30 gewonnene Jahre

Filmvorführung mit anschließender Diskussion
Wir leben heute länger, haben mit 50 noch rund 30 gesunde Jahre vor uns.
Wie wollen wir umgehen mit dieser gewonnenen Zeit? Teaser und weitere Infos unter: www.sputnikmoment.de
Moderation: VHS-Leiter Henning Kurz
Mo., 04.12.17, 19:30 Uhr, Haus der Begegnung (Sitzungszimmer)
Anmeldung: www.vhs-gw.de

Zeit und Zeitmessung

Ausgehend von einer Diskussion über das ‚Wesen der Zeit im Wandel der Zeit‘ am ersten Abend werden wir uns am zweiten Abend auf die Vermessung der Zeit konzentrieren.
Montag, 13. und 20.11.2017, jeweils 19:00 – 20:30 Uhr
Reinhold Henneck
VHS Geschäftsstelle Waldshut, Löwengasse 1
Anmeldung: www.vhs-wt.de

VERANSTALTUNGSKALENDER VORTRÄGE UND EINZELVERANSTALTUNGEN IN DER KULTURFABRIK

September				
19.09.2017	19:00 Uhr	Raum U3	Infoabend zur Kursreihe „Wishcraft“ Dorothee Lindeman	1.07031
27.09.2017	20:00 Uhr	Kulturcafé	Vortrag: Wege aus der Stressfalle Ute Poland	1.072
28.09.2017	19:00 Uhr	Kulturcafé	Infoabend: Stressbewältigung durch Achtsamkeit Klaus Löbisch	3.04000
Oktober				
04.10.2017	19:30 Uhr	Kulturcafé	Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung Karin Schwarz-Marty	2.103
11.10.2017	19:30 Uhr	Kulturcafé	Vortrag: Mit Feuer und Flamme statt ausgebrannt durchs Leben Sabine Vogel	3.04006
13.10.2017	19:00 Uhr	Kulturcafé	„Mein Tanz mit der Demenz“ – Lesung, Wein, Musik Monika Bringe, Kristine Hoppe, Beatrix Wörner	1.002
18.10.2017	20:00 Uhr	Kulturcafé	„Ich schwimm so frei“ – Reformationskabarett Gruppe RestRisiko	2.004
20.10.2017	20:00 Uhr	Kulturcafé	„Ich schwimm so frei“ – Reformationskabarett Gruppe RestRisiko	2.005
25.10.2017	19:30 Uhr	Kulturcafé	Vortrag: Wärmewende im Heizungskeller Mathias Muschal	1.152
November				
15.11.2017	19:30 Uhr	Kulturcafé	Vortrag: Zaza – ein Volk und seine Sprache Murat Korkut	1.101
22.11.2017	19:30 Uhr	Kulturcafé	Thema Organspende: Reportage und Diskussion Jochen Loebbert, Dr. Babette Jansen, Dr. Wolf-Dirk Niesen	1.003
29.11.2017	19:30 Uhr	Kulturcafé	Vortrag: Kleine Finanzkunde für Grenzgänger Dr. Michael Ritzau	1.041
Januar				
10.01.2018	19:30 Uhr	Kulturcafé	Resilienz – Krisen meistern, Katastrophen vermeiden Vortrag und Diskussion, Wernfried Hübschmann	1.074
17.01.2018	19:30 Uhr	Kulturcafé	Vortrag: Kochspaß ohne Einkaufsstress und Zeitdruck Sabine Vogel	3.04007
19.01.2018	19:30 Uhr	Kulturcafé	Vortrag: Rund um die Schnapsbrennerei Frank Lacher, Lacher Edelbrände	3.0516
22.01.2018	20:00 Uhr	Stadthalle	Dia-Vortrag: Faszinierender unbekannter Orient Reiner Harscher	2.102
24.01.2018	19:30 Uhr	Kulturcafé	Vortrag: Ich mache mich selbstständig Heiko Brugger	1.051
Februar				
07.02.2018	19:00 Uhr	Kulturcafé	Dia-Vortrag: Unberührtes Tibet am Spiti Fluss Wolfgang Darsch	2.103



Dieser Programmbereich umfasst eine Vielzahl von Themenfeldern wechselnder Aktualität mit jeweils spezifischen Veranstaltungsformaten und Zielgruppen. Er gehört zum Kernangebot der Volkshochschule, in dem eine breite Allgemeinbildung als Schlüsselkompetenz vermittelt wird. Einen besonderen Stellenwert hat dabei die politische Bildung, insbesondere in der konkreten zukunftsorientierten Form der Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE). Diese hat zum Ziel, Menschen zur aktiven Gestaltung ökologisch verträglicher, ökonomisch leistungsfähiger und sozial gerechter Lebensweisen und Lebensverhältnisse unter Berücksichtigung lokaler und globaler Aspekte zu befähigen.

Daneben sind die Themen Allgemeinbildung, Eltern- und Familienbildung, Verbraucherbildung, Wirtschaft und Recht, Natur und Technik, Geographie und Geschichte sowie Philosophie und Pädagogik weitere wichtige Felder des Programmbereichs



**FOTOSTUDIO
DOPPSTADT**
HAUPTSTRASSE 111 79650 SCHOPFHEIM
07622-5341
WWW.DOPPSTADTPHOTOGRAPHY.DE

**POLITIK – GESELLSCHAFT –
ZEITGESCHEHEN**

1.002 „Mein Tanz mit der Demenz“ – Menschen mit Demenz kommen zu Wort

Lesung bei Wein und musikalischer Umrahmung.

Diese Veranstaltung ist eine Kooperationsveranstaltung der Sozialstation Schopfheim e.V. mit der VHS Schopfheim und der Initiative „Leben mit Demenz im Wiesental“ und findet im Rahmen der Demenzkampagne „Leben mit Demenz im Landkreis Lörrach 2017“ und dem VHS Schwerpunktthema statt.

Leitung: Monika Bringe, M.A. Demenz, Kristine Hoppe, Ergotherapeutin, Beatrix Wörner, M.A. Germanistik
Fr., 13.10.2017, 19:00 – 20:30 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Um eine kleine Spende zur Unterstützung der Veranstaltung wird gebeten.



1.003 Thema Organspende – die Gesellschaft in der Verantwortung?

VHS-Themenabend mit Reportage und Diskussionsrunde
Nicht erst seit dem letzten Organspendeskandal wird in Deutschland die Frage nach dem verantwortlichen Umgang mit Spenderorganen und nach Mitteln, mehr Menschen zum Spenden zu bewegen, wieder diskutiert. Organspende – das hat mit der Frage nach der eigenen Endlichkeit zu tun und kratzt damit an ein Tabu. Ethik in der Medizin, Vertrauen in unser medizinisches System sowie Verantwortung der Gesellschaft dem Einzelnen gegenüber werden in dieser Diskussion immer wieder in Frage gestellt oder aber verteidigt. Wie die Arbeit der „Organmanager“ in der Wirklichkeit aussieht, wie sensibel sie zwischen „Leben und Tod“ vermitteln müssen, von Gesprächen mit trauernden Spenderangehörigen zu Nachbesprechungen mit glücklichen Organempfängern wechseln, das zeigt der Film „Gib mir dein Herz“ von Jochen Loebbert. Neben Jochen Loebbert, der für seine Reportage die Organmanager der DSO (Deutsche Stiftung Organtransplantation) in Freiburg bei ihrer täglichen Arbeit begleitete, steht an diesem Abend Frau Dr. Babette Jansen, Transplantationsbeauftragte der Kreiskliniken Lörrach, sowie Dr. Wolf-Dirk Niesen, Oberarzt der Neurologischen und Neurophysiologischen Universitätsklinik Freiburg, bei der anschließenden Diskussion dem Publikum Rede und Antwort.

Mi., 22.11.2017, 19:30 – 21:30 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 7,00 €



GESCHICHTE

1.0101 Führung durch das mittelalterliche Schopfheim

Der Stadt Schopfheim wurde um 1250 durch Konrad I von Rötteln das Stadtrecht verliehen. Sie ist somit die älteste Stadt des Markgräflerlandes. Ein Gang durch die Altstadt vermittelt vor allem einen Eindruck über die mittelalterliche Ausdehnung der Stadt und die seit damals stattgefundene Veränderung des Stadtbildes.

Leitung: Dr. Ulla K. Schmid

Mi., 27.09.2017, 17:00 – 18:30 Uhr

Treffpunkt am Museum, Wallstraße 10

Gebühr: 6,00 €

1.0102 Historische Friedhofsführung Schopfheim

Der parkartig gestaltete Schopfheimer Friedhof birgt bildhauerische Kleinodien und vergrabene Stadtgeschichte. Auf einem Gang über das Areal wird offensichtlich, welche Schicksale hinter säulenbewehrten Steinmonumenten verborgen sind. Ebenso offenbart sich der Friedhof auf diese Weise als stummes Zeugnis historischer Begebenheiten, denn Geschichte wird immer von Menschen geschrieben, die vergänglich sind und darum letztendlich auf einem Friedhof angetroffen werden.

Leitung: Dr. Ulla K. Schmid

Sa., 11.11.2017, 14:00 – 15:30 Uhr

Treffpunkt am Haupteingang Friedhof Schopfheim

Gebühr: 6,00 €

1.011 Geschichte am Vormittag: Die Kelten

Mit den Kelten tritt Mitteleuropa aus dem Dunkel der Vorgeschichte ein in die Geschichte. Es ist das erste Volk in Mitteleuropa, über das wir über die Archäologie hinaus Kenntnisse haben, auch wenn diese schriftlichen Nachrichten in erster Linie von den Feinden der Kelten – den Griechen und Römern – stammen. Rund 800 Jahre prägen die Kelten vom Zentrum Europas aus weite Teile der Mittelmeerwelt. Ab 400 v. Chr. expandieren sie nach Italien mit der Eroberung und Plünderung Roms (ca. 386 v. Chr.) über Griechenland (Plünderung des Orakels von Delphi ca. 280 v. Chr.) bis hin in die Türkei, wo sie als Galater zum einen auch für Unruhe sorgen, aber auch als Söldner willkommen sind. Wichtigste Erkenntnisse über die Kelten liefert die Archäologie mit bedeutenden Funden wie dem Grab des Keltenfürsten von Hochdorf oder der wichtigen Siedlung Heuneburg. Im Kurs soll die Geschichte der Kelten sowohl anhand der vorhandenen Bodenfunde als auch auf Basis der Geschichten, die von Griechen und Römern über sie erzählt wurden, nachvollzogen werden.

Leitung: Torsten Schröter

7x montags, ab 18.09.2017, 09:30 – 11:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 58,00 €

1.012 Geschichte am Vormittag: Die Germanen

Unter Germanen versteht man grob die Völkerschaften jenseits von Rhein und Donau bis hin nach Skandinavien. Aus der Frühzeit in den Jahrhunderten vor der Zeitenwende kann fast ausschließlich die Archäologie Erkenntnisse über die in diesen Regionen siedelnden Menschen bieten. So richtig in das Licht der Geschichte treten sie aber erst im Laufe des 1. Jh. v. Chr. ein, als sie in beständigen und konfliktreichen Kontakt mit den Römern gerieten, denen sie einige vernichtende Niederlagen beifügen konnten. In der Zeit ab 250 n. Chr. waren germanische Stämme wesentlich an der Krise des Römischen Reiches mit beteiligt und gründeten in Folge der im 4. Jh. beginnenden Völkerwanderung verschiedene Reiche auf dem Boden des Römischen Reiches. Im Kurs soll die Geschichte der Germanen von den dunklen Anfängen bis hin zur Völkerwanderung nachgezeichnet werden. Ein besonderes Augenmerk soll dabei auch auf das Werk „Germania“ des römischen Historikers Tacitus gelegt werden zusammen mit einem Ausblick auf die Wirkungsgeschichte dieses Buches bis hin in die Neuzeit.

Leitung: Torsten Schröter

7x montags, ab 08.01.2018, 09:30 – 11:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 58,00 €

WIRTSCHAFT

1.041 Vortrag: Kleine Finanzkunde für Grenzgänger

Die Situation der Grenzgänger bei Geldanlage, Altersvorsorge und Steuern ist komplexer als üblich. Für die meisten stellt die Schweizer Pensionskasse einen erheblichen Teil der Altersvorsorge dar, aber Pensionskassen-Begrifflichkeiten wie „Freizügigkeitskapital“, „Kordinationsabzug“ oder „überobligatorische Vorsorge“ sind nicht selbsterklärend. Der Zweiländer-Status bringt eine Reihe von Fragen mit sich: Wie werden die Schweizer Renten in Deutschland besteuert und welche Änderungen gab es hier 2016? Welche Auswirkungen hat die aktuelle Reform „Altersvorsorge 2020“ für AHV und 2. Säule? Was ist von einer Direktversicherung für Grenzgänger als Steuersparmodell zu halten? Woran muss man denken, wenn man seine Schweizer Stelle aufgibt? Natürlich finden Sie zum Thema Grenzgänger eine Menge Informationen im Netz, aber diese stammen meist 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 Honoraranlageberater und Buchautor, aus unabhängiger Sicht die Situation deutscher Grenzgänger in die Schweiz.

Leitung: Michael Ritzau

Mi., 29.11.2017, 19:30 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 7,00 €

RECHT

1.0501 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Wenn Sie durch Unfall oder Krankheit nicht mehr in der Lage sind, eigene Entscheidungen zu treffen, kann in rechtlicher Hinsicht niemand für Sie handeln, es sei denn, Sie haben Vorsorge getroffen durch eine Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung. Inhalt und Form dieser wichtigen Form der Altersvorsorge werden ausführlich besprochen und erklärt.

Leitung: Karin Schwarz-Marty, Rechtsanwältin
Mi., 04.10.2017, 19:30 – 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebühr: 7,00 €

1.051 Ich mache mich selbstständig – was muss ich wissen?

Selbstständigkeit bietet viele Chancen, ist aber auch mit Risiken, verschiedenen Fragestellungen und Verwaltungsaufwand verbunden. Sie möchten sich selbstständig machen, wissen aber nicht, was es zu beachten gilt? Der Vortrag befasst sich mit der Darstellung der unterschiedlichen Rechtsformen und geht der Frage nach, welche rechtlichen Vorstellungen greifen und zu beachten sind. Vorgestellt werden darüber hinaus verschiedene Förderprogramme, die es dem Existenzgründer erlauben, den Schritt in die Selbstständigkeit zu erleichtern. Der Referent arbeitet als Steuerberater in Grenzach-Wyhlen und begleitet dort Mandanten aller Rechtsformen und Größen, auch Existenzgründer, in steuerrechtlichen und betriebswirtschaftlichen Fragen.

Leitung: Heiko Brugger, Steuerberater
Mi., 24.01.2018, 19:30 – 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebühr: 7,00 € Barzahlung an der Abendkasse

Claudia Kohleiss-Rottmann
Karin Schwarz-Marty

Rechtsanwältinnen

Oberheinplatz 5
79618 Rheinfeldern
Telefon 07623 / 63737 + 20257
Telefax 07623 / 9842

Erbrecht, Bau- und Architekten-
recht, Mietrecht, Betreuungsrecht,
Vorsorgevollmachten & Patienten-
verfügungen

PÄDAGOGIK

1.062 Elternkurs „Starke Eltern – Starke Kinder“®

Eltern sein ist etwas Wunderbares – aber auch ein mühsames Geschäft. Immer häufiger wünschen sich Mütter und Väter Unterstützung bei ihrer verantwortungsvollen Aufgabe.

Leitung: Angelika Kölbl
10x mittwochs, ab 27.09.2017, 20:00 – 22:00 Uhr
Räumlichkeiten des Deutschen Kinderschutzbundes, Ortsverband Schopfheim e.V.,
Wehrer Straße 5, 79650 Schopfheim
Gebühr: 70,00 € bei 6 bis 8 Teilnehmenden, 50,00 € bei 9 bis 10 Personen



1.063 Ausbildungskurs für Familienpaten

Das Projekt Familienpaten sucht freiwillige Helferinnen und Helfer für ein ehrenamtliches Engagement in Familien. Themen: Pädagogik, Entwicklungspsychologie, Medien, Erste Hilfe
Der neue Kurs umfasst 10 Termine.

Kursbeginn und genaue Termine stehen noch nicht fest.
Leitung: Angelika Kölbl
Kursbeginn: Oktober 2017
Gebühr: Gebührenfrei!

1.064 Ausbildungskurs für Kindertagespflegepersonen

Qualifizierungskurs für Kindertagespflegepersonen nach dem Lehrplan des Deutschen Jugendinstituts. 160 Unterrichtseinheiten. Themen: Kleinkindpädagogik, Psychologie, Kinderernährung, Erste Hilfe sowie Finanzielles und Rechtliches

Leitung: Sabrina Brüstle, Psychologin M.Sc.
Erster Kurstermin: 07.11.2017, 19:30 bis 22:00 Uhr
Räumlichkeiten des Deutschen Kinderschutzbundes, Ortsverband Schopfheim e.V.,
Wehrer Straße 5, 79650 Schopfheim
Gebühr: Gebührenfrei!

Anmeldungen und Informationsanfragen zu diesen Veranstaltungen des Kinderschutzbundes richten Sie bitte direkt an den Kinderschutzbund Schopfheim, info@kinderschutzbund-schopfheim.de

1.065 Gute Elternvertreter braucht die Schule

Grundschulung für neu gewählte Elternvertreter

Sie sind neu gewählte/r Elternvertreter/in in Ihrer Klasse? Sie haben viele Fragen, wissen vielleicht nicht ganz genau, was jetzt auf Sie zukommt? Sie möchten Antworten und Unterstützung? Als ausgebildete Referentin der Gemeinnützigen Elternstiftung BW bietet Frau Ilona Reiche für alle interessierten Elternvertreter/innen eine einführende Veranstaltung an, bei der es um folgende Fragen geht:

- Rechte und Pflichten von Elternvertretern
- Struktur der schulischen Elternmitwirkung
- Möglichkeiten der Mitgestaltung

Leitung: Ilona Reiche
Mi., 08.11.2017, 19:00 – 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé

Die Kosten werden von der Elternstiftung getragen

PSYCHOLOGIE – KOMMUNIKATION

1.0700 Individuelles Bewerbungcoaching

Die Beratung unterstützt Sie bei allen Fragen zur Bewerbung, zur Arbeitsplatzsuche und zum Stellenwechsel. Auch zu Ausbildungsfragen erhalten Sie kompetente Auskunft. Ihr persönliches Profil steht im Vordergrund der Beratung. Sie erhalten Tipps zum Erstellen des Bewerbungsschreibens. Ihr Lebenslauf vermittelt ein stimmiges Bild von Ihrer Person und Ihren fachlichen und persönlichen Fähigkeiten. Mit den richtigen Informationen rund um das Bewerbungsgespräch meistern Sie diese Herausforderung selbstsicher und haben dadurch mehr Erfolg. Ihre Fragen zur beruflichen Perspektive, zu Weiterbildung oder Fortbildung beantworten wir gerne. Nutzen Sie das Beratungsangebot zur Verbesserung Ihrer beruflichen Chancen.

Erstkontakt über die VHS Schopfheim, Telefon 07622/6739-174; E-Mail: a.buehler@schopfheim.de
Leitung: Margarete Schmidt
Termine nach individueller Vereinbarung
Gebühr: 45,00 € pro Beratungsstunde

1.07031 Infoabend zur Kursreihe: Wishcraft – „Herausfinden, was ich wirklich will“

Infoabend zum Kurs 1.0703.

Leitung: Dorothee Lindeman
Di., 19.09.2017, 19:00 – 21:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebührenfrei!

1.0703 Wishcraft – „Herausfinden, was ich wirklich will“

„Gemeinsam statt einsam!“ heißt das Erfolgsrezept zur Entdeckung und Verwirklichung kleiner und großer Lebenssträume und Berufsziele. Regelmäßig zweieinhalb Stunden, die beflügeln! In einem Team von maximal 6 Gleichgesinnten erkennen Sie durch einfache und hochwirksame Übungen wo Sie (eigentlich) hin wollen und was Sie bisher davon abgehalten hat. Der Kurs beinhaltet ein begleitendes Arbeitsbuch. Die erlebnisreichen Treffen helfen Ihnen, auch dann am Ball zu bleiben, wenn der Alltag Sie davon abbringen will. Schritt für Schritt und Teamtreffen für Teamtreffen kommen Sie voran – in Ihrem eigenen Tempo und auf Ihrem eigenen Weg. Viele wollen ein erfüllteres Leben führen, aber nur wenige wissen wie. Starten Sie durch – gemeinsam mit anderen! Zur optimalen Vorbereitung empfiehlt es sich, das Buch „Wishcraft“ der Bestseller-Autorin und Gründerin der Erfolgsteams, Barbara Sher, mit 30% Rabatt bei der Kursleiterin vorab zu bestellen. Wenn der Kurs endet, hat sich ein Team gebildet, das auch eigenständig weiterbestehen kann. Die Kursleiterin, Dorothee Lindeman, können Sie im Vorhinein unter lindeman@t-online.de, Tel. 07625 / 928 34 59 erreichen.

Ein Infoabend zur Kursreihe findet am Donnerstag, den 19.09.2017 von 19:00 bis 20:00 Uhr im Raum U3 statt.
Leitung: Dorothee Lindeman
Do., 21.09.2017, 19:00 – 21:30 Uhr, 8x
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 160,00 €

vhs Volkshochschule Schopfheim

Hinweis

Mindestteilnehmerzahl

Sollte zu Kursbeginn der Anmeldestand nicht die Mindestteilnehmerzahl erreicht haben behält sich die VHS vor, die Kursgebühr gemäß der jeweiligen Staffellung zu erhöhen.

KULTUR Café

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

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

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

www.kulturcafe-schopfheim.boepworld.de

1.071 Trauercafé

Jedes Abschiednehmen verändert tiefgreifend das Leben. Die Welt gerät aus den Fugen – nichts ist mehr wie es einmal war. Es kostet unendlich viel Kraft, den Alltag zu meistern. Trauer ist keine Krankheit, sondern ein Prozess, der Zeit braucht. Trauerwege sind Wüstenwege mit wenigen Oasen, die wir finden müssen und in denen wir uns ausruhen und stärken können. Wir möchten Sie einladen, Ihrer Trauer Raum und Zeit zu geben, für sich und in der Begegnung und im Austausch mit anderen Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind.

Die Nachmittage werden von zwei Trauerbegleiterinnen begleitet. Das Trauer-Café ist offen für alle Trauernden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die ambulante Hospizgruppe Schopfheim, Tel.: 07622/697596-50 (Anrufbeantworter), Mailadresse: hospizgruppe@diakonie-schopfheim.de
Termine: an jedem 2. Freitag im Monat (13. Oktober, 10. November, 8. Dezember, 12. Januar, 9. Februar, 9. März), jeweils von 15:30 Uhr bis 17:30 Uhr.

Während der Ferienzeit wird der Ort rechtzeitig in den örtlichen Zeitungen bekannt gegeben.
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebührenfrei!

1.072 Vortrag: Wege aus der Stressfalle

Hilfe bei Burnout, Bluthochdruck und Depression mit Hilfe von Atem, Stimme und Sprache.

Stress und Überlastung im Alltag – wer kennt das nicht? Müdigkeit und Erschöpfung sind oft die Folge, oder auch ein Gefühl von ständigem Getrieben-Sein, ein Nicht-Mehr-Abschalten-Können. Wenn dieser Zustand zu lange andauert, können Bluthochdruck, Burnout, Depressionen etc. daraus resultieren. Wo ist der Weg heraus aus dem Hamsterrad? Den Zeitdruck im modernen Arbeitsleben können wir heutzutage nicht von heute auf morgen abschaffen – aber wir können unsere Haltung dazu verändern. Dazu gehören ein neuer Blickwinkel auf die eigene Situation und neue innere Kompetenzen, mit Stress konstruktiv umzugehen. Dabei hilft uns, den Atem zu beruhigen, den Klang der eigenen Stimme neu und aufbauend zu erleben und den Rhythmus von entspannenden Texten zu verinnerlichen. So finden wir den Zugang zur eigenen Kraftquelle wieder und erobern uns gegenüber dem Stress im Alltag eine neue Dimension. Der Vortrag möchte einen Eindruck geben davon, wie diese Möglichkeiten erlernt und hilfreich angewendet werden können.

Leitung: Ute Poland, Atem-, Sprach- und Stimmtherapeutin
Mi., 27.09.2017, 20:00 – 21:30 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebührenfrei!

1.073 Sprechend den Alltag meistern

Kurs zum Erkunden der eigenen Sprechmöglichkeiten.

Wo verschaffen Sie sich in Ihrem Leben sprechend Ausdruck?

Da gibt es die verschiedensten Bereiche: Am Arbeitsplatz sprechen Sie mit Kunden – auch am Telefon – mit dem Chef, mit Kollegen. Vielleicht müssen Sie immer wieder einmal eine Präsentation geben, etwas demonstrieren oder erklären. Auch im Verein ergeben sich solche Situationen. In der Familie und im Freundeskreis geht es darum, seine Bedürfnisse zu artikulieren. Überall kommt es darauf an, dass es gelingt, mit Sprache und Stimme gut herauszukommen. Im Kurs soll es darum gehen, mit Sprachspielen, Bewegungsübungen, kleinen Referaten und – auf Wunsch – Präsentationen zu erfahren, wie wir uns Ausdruck verschaffen und gehört werden.

Leitung: Ute Poland, Atem-, Sprach- und Stimmtherapeutin
6x dienstags, ab 10.10.2017, 20:00 – 21:30 Uhr
Bibliothek in der Villa Jutzler, ehem. Haus Columban
Gebühr: 68,00 €

1.074 Resilienz – Krisen meistern, Katastrophen vermeiden

Vortrag und Diskussion

Für viele von uns wird vieles einfach zu viel! Die Belastungen in Beruf und Familie führen uns an Grenzen und in Grenzerfahrungen. In diesem „Spiel“ steht oft auch die Gesundheit auf dem Spiel. Gleichzeitig lassen sich manche Stressfaktoren nicht ohne weiteres „ausschalten“. Vielmehr geht es um einen gesunden Ausgleich zwischen Belastung und Entspannung, zwischen eigenen und fremden Bedürfnissen, zwischen Aktivität und Ruhe. Die „Resilienz“ – Forschung der letzten Jahre liefert hier wichtige Einsichten und Impulse. „Resilienz“ meint hier die Fähigkeit, bewusst, reflektiert und klug durch Herausforderungen Krisen zu steuern und vielleicht am Ende stärker zu sein als zuvor. Der erfahrene Coach und Resilienz-Experte Wernfried Hübschmann erläutert das Thema, gibt Hintergründe und praktische Tipps und freut sich auf eine lebhaft Diskussion.

Referent: Wernfried Hübschmann
Mi., 10.01.2018, 19:30 – 21:30 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebühr: 7,00 €
Barzahlung an der Abendkasse

vhs Volkshochschule Schopfheim

Abmelde-Hinweis

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

LÄNDERKUNDE

1.101 Vortrag: Zaza – ein Volk und seine Sprache als Minderheit in der Türkei

Die Zaza sind eine Bevölkerungsgruppe in der Türkei mit einer eigenständigen Sprache, die inzwischen zu den bedrohten Sprachen zählt. Murat Korkut wird in seinem Vortrag einen kurzen Abriss über die Herkunft dieser Sprache, die Geschichte des Volkes sowie die Traditionen der Zaza aufzeigen. Die Geschichte der Zaza reicht zurück bis in das Reich der Parther (250 v. Chr. – 226 n. Chr.). Ihre Sprache weist eine Verwandtschaft mit dem heutigen Iranischen auf. In der Türkei sind die Zaza eine Minderheit, die geographisch in einer Art Sprachinsel leben. Der Vortrag bringt Ihnen dieses Volk und seine Geschichte näher.

Referent: Murat Korkut
Mi., 15.11.2017, 19:30 – 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebühr: 7,00 €

STUDIENREISEN

1.1003 „Stationen eines Reformers“ – Luther in Wittenberg, Eisleben, Leipzig

Studienreise der Volkshochschule Schopfheim in Zusammenarbeit mit Völz Reisen Schopfheim

Auf den Spuren des Reformators werden Stationen seines Lebens die Teilnehmer/innen der Reise nach Leipzig, Eisleben, Wittenberg und die Wartburg führen. Höhepunkt der Reise ist sicherlich die Teilnahme am großen Reformationsjubiläum in Wittenberg, wo Martin Luther vor 500 Jahren seine 95 Thesen veröffentlichte. Im Rahmen des Reformationsfestes veranstaltet die Stadt ein großes, historisches Marktspektakel, das die Besucher/innen in die Zeit Luthers entführt.

Übernachtet wir an allen Reisetagen im Hotel „The Westin Leipzig“ (First Class), das zentral im Herzen Leipzigs liegt, so dass die meisten Sehenswürdigkeiten Leipzigs in Laufweite entdeckt werden können. Ein detailliertes Reiseprogramm ist bei der Volkshochschule erhältlich.

VHS-Reisebegleitung: Angelika Bühler
Reisedaten: Samstag, 28.10. bis Mittwoch 01.10.2017
Gebühr: 643,00 € im Doppelzimmer
760,00 € im Einzelzimmer
Anmeldeschluss: 15.09.2017
Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters.



1.11 Vorankündigung Studienreise: Namibia – Luxus der Weite

Eine Reise der VHS Schopfheim in Zusammenarbeit mit Margit Jüngerkes und AST-Reisen

Namibia ist eines der reizvollsten Länder Afrikas und zurzeit als Reiseziel so gefragt wie nie zuvor. Namibia – das sind endlose Weiten, sattgrünes Grasland bis zum Horizont, weite Ebenen und Plateaus, die weltweiten höchsten Sanddünen bei Sossusvlei, die Wüsten und Steppen, sowie die fast unbewohnten Regionen des riesigen Landes. Namibia ist Luxus der Weite!

Margit Jüngerkes hat sowohl privat als auch in Zusammenarbeit mit der VHS Schopfheim Namibia mehrmals bereist. Sie ist fasziniert von diesem großartigen Land, von seiner Kultur und den Menschen. Weite und Ruhe lassen sich in Namibia neu erleben. Beeindruckend ist das Spiel der Farben bei Tagesanbruch oder bei Sonnenuntergang. All dies und noch mehr sind Grund genug für Margit Jüngerkes im Mai 2018 noch einmal eine ganz besondere Reise nach Namibia anzubieten. Reiseroute und Programm sind so ausgewählt, dass die Schönheit des Landes mit mehr Ruhe und Intensität erlebt werden kann, als dies auf herkömmlichen Reisen möglich ist. Die Reise wird unter anderem in die Kalahari, die Namib Wüste, nach Swakopmund und in das Erongo Gebirge führen. Die Begegnung mit der Tierwelt steht als ein weiterer Höhepunkt zum Abschluss der Reise in einem beeindruckenden Private Game Reserve auf dem Programm.

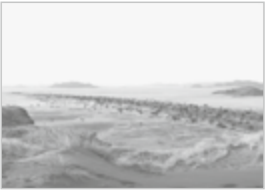
Die vollständige Reiseausschreibung kann ab dem 21.8. 2017 bei der VHS Schopfheim angefordert werden. Gerne berät sie auch Margit Jüngerkes unter Telefon: 07623 / 62744

Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters.

Leitung: Margit Jüngerkes

Reisedaten: 15.05. bis 25.05.2018

Gebühr: Die Reisekosten entnehmen Sie der Reisebeschreibung



fotostudio sabina

sabina meier
wehrer straße 2a
79650 Schopfheim

fon 07622/672467
fax 07622/672468
www.fotostudio-sabina.de
fotostudio.sabina@t-online.de

EXKURSIONEN – FÜHRUNGEN – BESICHTIGUNGEN

1.112 Wildpflanzenwanderung für Eselliebhaber und Kräutertersierte

In Begleitung eines zutraulichen Eselpärchens und des Wild- und Heilpflanzenpädagogen Oliver Haury die Natur entdecken. Eine geführte Kräuter- und Wildfrucht-Rundwanderung am Heidenwuh und Ostrand der Wehraschlucht. Sie erfahren, welche Köstlichkeiten an Wildfrüchten wir im Herbst ernten und zubereiten können. Kleine Kostproben in Form von Fruchtmosen und Wildfruchtaufstrichen lernen wir kennen und stärken uns mit Elixieren und Tinkturen. Wir starten die Heilkräutertour beim Segelflugplatz Hütten und wandern zur Heidenwuh bei Bergalingen. Zurück wandern wir oberhalb der Wallmauer entlang der Wehraschlucht. Die Wegstrecke beträgt ca. 9 km. Bitte gutes Schuhwerk, ein Rucksackvesper, ausreichend zu Trinken und ein Regencap mitbringen.

Anmeldungen bitte spätestens 2 Werktage vor der Wanderung
Leitung: Oliver Haury, Landschaftsführer (ZNL-banu), Heilkräuterpädagoge

So., 15.10.2017, 11:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt Segelflugplatz Hütten

Gebühr: 32,50 €

Für Familien 65,00 €

1.111 Fahrt zum „Gengenbacher Adventskalender“

mit Führung in der stimmungsvoll beleuchteten historischen Altstadt

Bereits zum 20. Mal erweist sich das Gengenbacher Rathaus in der Adventszeit als magischer Anziehungspunkt, wenn es sich mit seinen 24 Fenstern in das weltgrößte Adventskalenderhaus verwandelt. Ab dem 30. November bis zum 23. Dezember werden 24 fabelhafte Motive die klassizistische Fassade des Rathauses verzaubern. Nach dem Auftakt im „Gengenbacher-Kunstjahr 2016“ folgen nun auch 2017 mit Unterstützung des Frieder-Burda-Museums Baden-Baden Werke von Pop-Art-König Andy Warhol. Aber nicht die Portraits von Mao, Elvis Presley oder Marilyn Monroe, durch die Warhol zum führenden Künstler der Pop-Art geworden ist, leuchten auf der Rathausfassade auf, sondern fantastisch kolorierte Zeichnungen mit Engeln, Tieren, Blumen etc.. Punkt 18 Uhr beginnt jeden Abend das Ritual – und wir sind dabei, wenn magisches Blau, Rot und Silber über die 200 Jahre alte Rathausfassade streifen und steinerne Figuren zum Leben erwecken, ehe sich ein weiteres Fenster des Adventskalenders öffnet. Nach Cafébesuch und einem Gang über den Adventsmarkt lernen wir auf einer gemütlichen Stadtführung eine der schönsten historischen Altstädte unseres Landes kennen.

Anmeldungen nur an das Rathaus Binzen, 07621/660852

Leitung: Hanspeter Vollmer

Mittwoch, 13.12.2017, Abfahrt 13.00 Uhr in Schopfheim, 13:25 Uhr Rathaus Binzen, 13:40 Uhr Rathaus Weil am Rhein, Rückkehr gegen 22:00 Uhr

Treffpunkt: Busbahnhof Schopfheim

Gebühr: 26,00 € Preis für Fahrt und Führung (Barzahlung im Bus)
Gemeinschaftsveranstaltung der VHS Schopfheim und Weil am Rhein, Außenstelle Binzen

1.001 Betriebsbesichtigung Endress+Hauser, Maulburg

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

Anmeldeschluss für die Betriebsbesichtigung ist am 13.10.2017. Ihre Namen werden für die Besichtigung an Endress+Hauser weiter gegeben. Die Anfahrt erfolgt mit Privat-PKWs. Treffpunkt ist der Besuchereingang von Endress+Hauser.

Mi., 18.10.2017, 14:00 – 16:30 Uhr

Endress+Hauser Maulburg

Gebührenfrei! – Anmeldung erforderlich!

1.1501 Erlebnis Bauernhof – für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Wir laden zu einer Reise durch das Hof-Jahr auf dem Hof Dinkelberg ein. Wir werden alle Tiere kennenlernen und die Kühe, Hühner, Schafe, Hasen und Schweine füttern. Wir werden Kaninchen streicheln und viel Zeit draußen verbringen. Bei den Hühnern werden wir Eier sammeln und anschließend sortieren.

Mit all unseren Sinnen erleben wir das Wachsen und die Veränderung im Garten, auf den Wiesen und Feldern. Wir lernen viele verschiedene Gemüsesorten kennen und werden beim Ernten helfen. Aus selber gemahlenem Mehl werden wir Brötchen formen und auf offenem Feuer Würstchen grillen. Bitte ziehen Sie Ihrem Kind praktische und dem Wetter angepasste Kleidung an.

Termine: 11.10., 15.11., 13.12.

Leitung: Birte Bresler

Mi., 11.10.2017, 15:00 – 17:00 Uhr, 3x

Hof Dinkelberg, Rebacker 2, Schopfheim-Wiechs

Gebühr: 45,00 € zzgl. 5,00 € Materialkosten

Bei diesem Kurs sind keine weiteren Ermäßigungen möglich.

1.1502 Mitmach-Hofführung auf dem Sonnenhof

Woher kommt die Milch im Kühlschrank? Wie lebt eine Kuh und ihr Bauer/Ihre Bäuerin heute im Südschwarzwald? Diese und viele weitere Fragen werden während der Mitmach-Hofführung auf dem Sonnenhof von Landwirtin Susanne Greiner gerne beantwortet. Der Sonnenhof ist ein lokaler Milcherzeuger und macht mit bei der Aktion „Lernort Bauernhof“. Bei der Mitmach-Hofführung lernen Sie den Hof und die Tiere kennen und erfahren mehr über Milchgewinnung und Melktechniken. Zum Abschluss gibt es eine „Milchprobe“.

Bitte Gummistiefel mitbringen.

Leitung: Susanne Greiner

Sa., 02.09.2017, 11:00 – 12:30 Uhr, 1x

Sonnenhof, Sattelhof 3, Schopfheim

Gebühr: 6,50 € Erwachsene, 4,50 € Kinder, 16,00 € Familien

1.1503 Mitmach-Hofführung auf dem Sonnenhof

Wie Kurs 1.1502

Sa., 07.10.2017, 11:00 – 12:30 Uhr

Sonnenhof, Sattelhof 3, Schopfheim

Gebühr: 6,50 € Erwachsene, 4,50 € Kinder, 16,00 € Familien

1.1504 Exkursion: Naturerlebnis auf der Rheininsel bei Märkt

Auf unserer Exkursion erfahren wir, wie erneuerbare Energien und Naturschutz Hand in Hand gehen können. Wir überqueren bei Märkt die französische Grenze, um auf der Rheininsel die Renaturierungszone beim dortigen neuen Wasserkraftwerk zu besichtigen. Als ökologische Ausgleichsmaßnahme für das Kraftwerk wurde die Rheininsel unter Naturschutz gestellt und renaturiert. Helène Roth von der Petite Camargue Alsacienne führt uns durch das neue Naturschutzgebiet. Wir besichtigen die nassen und trockenen Lebensräume, erkunden mit Ferngläsern die Vogelwelt und erfahren etwas über den Lachs im Rhein. Gutes Schuhwerk und dem Wetter entsprechende Kleidung werden empfohlen.

Die Anfahrt erfolgt mit Privat-Pkws. Treffpunkt ist um 8:15 Uhr auf dem Parkplatz der Kulturfabrik Schopfheim zur Bildung von Fahrgemeinschaften, oder um 9:00 Uhr am Stauwehr in Märkt.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Teilnahme der Stadt Schopfheim am European Energie Award statt.

Leitung: Helène Roth

Sa., 14.10.2017, 09:00 – 11:30 Uhr

Treffpunkt: Kulturfabrik

Gebühr: 12,00 €

1.161 Führung durch die Forellenzucht am Schuhlochbach mit anschließendem Räuchern im Adler

Die Führung beginnt mit einem schönen Aperitif in der Fischzucht mit Winzersekt und Räucherfischhappchen. Anschließend führt Christoph Ebi die Teilnehmer/innen durch die Forellenzucht am Schuhlochbach. Dabei gibt es ausführliche Informationen zur Aufzucht der Fische. Im Anschluss an die Führung wird Christoph Ebi im Gasthaus Adler Forellen frisch räuchern, die dann gemeinsam verspeist werden, dazu gibt es ein Vorspeisen- und Salatebuffet.

Leitung: Räuchertonne Adler, Christoph Ebi

Sa., 07.10.2017, 15:00 – 19:00 Uhr

Treffpunkt Gasthaus Adler in Zell-Atzenbach, am Treffpunkt Adler werden Fahrgemeinschaften zur Fischzucht gebildet.

Gebühr: 28,00 € inklusive Aperitif und Abendessen

Kinder bis 10 Jahre kostenlos, von 10 bis 17 Jahren 14,00 €

Anmeldeschluss: 29.09.2017

schuetzdein.de

Ist Zuhause alles ok? die Alarmanlage

Einbrecher? - zu jeder Tages- und Nachtzeit geschützt.
(auch mit Rauch-, Gas-, Wassersensoren)

Großer Schutz für den kleinen Preis

...im Heimmodus haben Sie Ihren ruhigen Schlaf...



www.schuetzdeinhaus.de Tel. 07622 6972685 info@schuetzdeinhaus.de



1.163 Führung in der Damwildzucht

Seit 2010 betreibt Martin Sütterlin in Maulburg nebenberuflich eine Damwildzucht. Seit 2013 ist er offizielles Demeter-Mitglied und betreibt damit die einzige Damwildzucht in Deutschland mit Demeter-zertifizierung. Das bedeutet, dass er sich bei seiner biologisch-dynamischen Arbeitsweise an die Demeter-Auflagen hält und die Tiere ausschließlich homöopathisch gegen Krankheiten geschützt werden. Es geht dabei um eine ganzheitliche Sichtweise auf Mensch und Natur und um die Erzeugung von hochwertigem Fleisch von Tieren, die artgerecht gehalten werden. Bei der Führung durch das Wildgehege lernen die Besucher die Tiere und die Hintergründe der Fleischerzeugung kennen. Der Treffpunkt liegt zwischen Wiechs und Maulburg.

Leitung: Martin Sütterlin

Sa., 23.09.2017, 14:00 – 15:00 Uhr

Treffpunkt und Parkmöglichkeit: Hundeplatz Maulburg

Gebühr: 6,50 €

1.164 Führung in der Damwildzucht mit anschließender Verköstigung

Diese Führung möchte die Teilnehmer/innen für eine hochwertige, biologische Fleischgewinnung sensibilisieren und den Geschmack unbelasteten Fleisches näher bringen. Neben Informationen zur Demeter-zertifizierten Damwildzucht (siehe auch Kurs 1.163) während der Führung erwartet die Teilnehmer/innen zum Abschluss ein leckeres Essen, bei dem das Fleisch des Damwilds probiert werden kann. Serviert wird eine Wildgulaschsuppe aus Demeter-Damwildfleisch mit frischem Holzofenbauernbrot. Der Treffpunkt liegt zwischen Wiechs und Maulburg.

Leitung: Martin Sütterlin

Sa., 30.09.2017, 16:00 – 18:30 Uhr

Treffpunkt und Parkmöglichkeit: Hundeplatz Maulburg

Gebühr: 18,50 € inklusive Verköstigung

UMWELTBILDUNG – VERBRAUCHERFRAGEN

1.1401 Das Schneiden der Obstbäume, Beerensträucher und Ziergehölze

Eine wichtige Gartenarbeit im Herbst ist der richtige Schnitt von Obstbäumen, Beerensträuchern und Ziergehölzen. Obstbauberater Martin Linemann vermittelt hierzu die theoretischen und praktischen Kenntnisse und Fertigkeiten und zeigt dies gemeinsam mit den Teilnehmer/innen an Übungsbeispielen. Zum praktischen Unterricht können Schnittwerkzeuge mitgebracht werden (Baumsäge und Schere).

Am Freitag, den 17.11.2017 findet von 19:30 Uhr bis 21:30 Uhr der Theorie teil statt, am Samstag, den 18.11.2017 nach Absprache mit den Teilnehmer/innen von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr ein Praxis-Schnitt.

Leitung: Martin Linemann

Fr. und Sa., 17.11.2017 / 18.11.2017, 19:30 – 21:30 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 35,00 €

1.151 Individuelle Energieberatung der Verbraucherzentrale

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale bietet allen Verbrauchern kompetenten und unabhängigen Rat in Energiefragen. Die ausführliche, persönliche Beratung ist für Mieter, private Haus- und Wohnungseigentümer sowie für Bauherren geeignet. Es können die Themen baulicher Wärmeschutz, Haustechnik, regenerative Energien sowie Stromsparen behandelt werden. Dabei erhalten Sie detaillierte, auf Ihre konkrete Situation zugeschnittene, Handlungsempfehlungen.

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

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

Leitung: Dr. Andreas Blum, Energieberater der Verbraucherzentrale jeden 1. Mittwoch im Monat von 16:00–18:00 Uhr

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

Gebühr: 7,00 €

Für einkommensschwache Haushalte mit entsprechendem Nachweis ist das Angebot kostenfrei.

1.152 Wärmewende im Heizungskeller

Mathias Muschal, Energieberater im Landkreis, informiert Sie über gesetzliche Vorschriften beim Austausch von Heizungsanlagen, Förderprogramme sowie Möglichkeiten zum Einsatz erneuerbarer Energien. Zu dem wird er die aktuell im Rahmen des Quartierskonzepts untersuchten Pfade zu einer zukünftigen Energieversorgung, insbesondere den Wärmeverband, vorstellen. In Zusammenarbeit mit der Stadt Schopfheim und der Verbraucherzentrale Baden Württemberg e.V.

Um Anmeldung wird gebeten.

Leitung: Mathias Muschal

Mi., 25.10.2017, 19:30 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebührenfrei!

1.162 Repair-Café

Reparieren statt Wegwerfen

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

Kontaktadressen:

Christine Griebel, eea-Beauftragte der Stadt 07622 396-174

Klaus Löbisch, Bürgerverein klimaneutrale Stadt 07622 5404

Delia Kuhnert, Agenda 21-Gruppe Energie 07622 6847930

Nächste Termine im Herbstsemester:

Samstag, 16.09.2017 und Samstag, 18.11.2017,

jeweils von 10:00 – 14:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Aula

Gebührenfrei!

vhs
Volkshochschule
Schopfheim

Abmelde-Hinweis

Ein Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung, sodass die Zahlungspflicht der Kursgebühren erhalten bleibt.

Bitte die ausführlichen Geschäftsbedingungen im Programmheft beachten. Die Abmeldung muss dem VHS-Sekretariat schriftlich mitgeteilt werden.

ADELBRECHT

WOMAN

MAN

WORK

WIR ZIEHEN SIE AN!



ADELBRECHT

WOMAN

Hauptstrasse 49

Tel. 076 22-667 91 50

MAN

Hauptstrasse 67

Tel. 076 22-34 40 Zentrale

WORK

Hauptstrasse 65

Tel. 076 22-684 96 16

79650 Schopfheim

www.adelbrecht-mode.de

Blumen Meyer

Hauptstr. 57

79650 Schopfheim

Tel. 07622 / 61668





2.000 3. Schopfheimer Koffermarkt in der Kulturfabrik

Der Schopfheimer Koffermarkt in der Kulturfabrik geht in die dritte Runde. Am 28.10.2017 können wieder selbstgemachte Dinge aus dem Koffer bestaunt und gekauft werden. Beim Koffermarkt dient ein alter Koffer als Präsentierfläche für Handgemachtes. Die Verkäufer/innen bringen selbstgemachte Unikate mit: alles was in den Koffer passt ist willkommen! Für das leibliche Wohl sorgt Christiane Wisniewski vom Kulturcafé. Für Marktbesucher ist der Eintritt frei. Aussteller müssen sich bis zum 16.10. per Anmeldekarte oder über die Internetseite bei der Volkshochschule Schopfheim verbindlich anmelden. Die Teilnahmebedingungen für Aussteller sind bei der VHS Schopfheim per Mail erhältlich.

Sa., 28.10.2017, 11:00 – 16:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

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

2.001 „Unser Schopfe“ – Jubiläumsausstellung der Fotofreunde Schopfheim Foto FFS

40 Jahre Fotofreunde Schopfheim



Am 30. März 1977 trafen sich im Gasthaus Engel in Schopfheim sieben Fotointeressierte unter Leitung von Jürgen Neumann und gründeten die Fotofreunde Schopfheim. Ohne Vereinsstatuten besteht diese Vereinigung nun seit bereits vierzig Jahren und erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit, was die Rekord-Mitgliederzahl von dreißig Fotobegeisterten im Jubiläumsjahr widerspiegelt.

Die Amateurfotografen treffen sich regelmäßig alle vierzehn Tage zum gegenseitigen Gedanken- und Informationsaustausch zur Fotografie. Sie beschäftigen sich intensiv mit der Bildgestaltung und -besprechung. Bei jedem zweiten Treffen hält ein Clubmitglied ein Referat zu einem interessanten fotografischen Thema. In einem Halbjahresprogramm (siehe www.fotofreunde-schopfheim.de) geben sie Interessierten ihre Vorhaben, Aktivitäten und Veranstaltungen bekannt.

Jedes Jahr zeigen die Fotofreunde Schopfheim in der Sparkasse Wiesental eine Fotoausstellung zu einem bestimmten Thema. Darüber hinaus nehmen sie auch regelmäßig an regionalen und überregionalen Wettbewerben und Ausstellungen teil.

Anlässlich des Jubiläums veranstalten die Fotofreunde gemeinsam mit der VHS eine Sonderausstellung mit dem Thema „Unser Schopfe“. Dabei wird Ihre Heimatstadt aus nicht alltäglichen Blickwinkeln gezeigt. Unterstützt wird diese Jubiläumsausstellung von der Sparkasse Wiesental. Die Fotofreunde bieten als Rahmenprogramm zur Ausstellung einen Kurs zur digitalen Fotografie im VHS-Programm an (siehe Seite ??)

Öffnungszeiten der Ausstellung: Mittwochs, samstags und sonntags, ab 24.09.2017, 14:00 – 17:00 Uhr
Städtische Galerie in der Kulturfabrik

2.002 Vernissage der Ausstellung „Unser Schopfe“

Zur Ausstellungseröffnung der Ausstellung „Unser Schopfe“ der Fotofreunde Schopfheim unterstützt durch die Volkshochschule sind alle Interessierten herzlich eingeladen!

So., 24.09.2017, 11:00 Uhr

Städtische Galerie in der Kulturfabrik



2.102 Dia-Vortrag VISION ERDE: Persien – Faszinierender unbekannter Orient

Faszinierend, unbekannt, farbig und einladend. Der Iran befindet sich im Aufbruch, und mehr denn je offenbaren sich alle Facetten zwischen der Moderne und uralten Traditionen. Zwischen den monumentalen Ruinen des alten Persepolis ist die alte Pracht und der Zauber des antiken Perserreiches zu spüren. Im Gegensatz dazu steht die immer moderner werdende Hauptstadt Teheran.



Fernab allen Trubels ziehen Nomaden mit Ziegenherden durch das gewaltige Zagros-Gebirge. Am Rande der heißen Wüste Luth existieren winzige Siedlungen, in denen die Zeit stehen geblieben ist. Iran bietet großartige Landschaften: Die goldene Wüste, den schneebedeckten Vulkan Damavand, grüne Oasen und das karge Zagros-Gebirge. Zuvorkommende Menschen und herzliche Gastfreundschaft und ein Kaleidoskop an orientalischer Architektur machen das Reisen in dem Land so spannend.

Referent: Reiner Harscher

Mo., 22.01.2018, 20:00 – 21:30 Uhr

Stadthalle Schopfheim

Gebühr: 14,00 € an der Abendkasse, 12 € im Vorverkauf

2.101 Dia-Vortrag VISION ERDE: Meine Mongolei

Eine Reise in die Mongolei – Faszinierende Bilder, unvergessliche Abenteuer und eine Prise Humor.



Die Regisseurin und Autorin Byambaa wurde bekannt für ihren Oscar-nominierten Film „Die Geschichte vom weinenden Kamel“. Die gebürtige Mongolin gilt als Chronistin ihres Landes und widmet sich neben ihrer Filmarbeit der Fotografie.

Wenn Byambaa von ihrer Heimat – der Mongolei – erzählt und dabei ihre imposanten, musikuntermalten Bilder zeigt, hat man das Gefühl, all die Abenteuer selbst mitzuerleben. Mit authentischem Live-Kommentar dokumentiert sie die einzigartigen Landschaften und erzählt von den Menschen, die in dieser unendlichen Weite im Einklang mit der Natur leben. Aber sie zeigt auch die Veränderungen in einem Land, das versucht, sich an die neue Zeit anzupassen. Die Vortragsreihe VISION ERDE der Volkshochschulen der Region wird präsentiert von Martin Schulte-Kellinghaus und der Badischen Zeitung.

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.visionerde.com

Referentin: Byambasuren Davaa

Mo., 05.03.2018, 20:00 – 21:30 Uhr

Stadthalle Schopfheim

Gebühr: 14,00 € an der Abendkasse, 12,00 € im Vorverkauf

Karten an der Abendkasse, sowie verbilligter

Vorverkauf bei: BZ + Pipe Corner

2.103 Dia-Vortrag: Unberührtes Tibet am Spiti Fluss

Abgelegen im Indischen Himalaya westlich von Tibet liegt das schwer erreichbare Tal der Wolkenmenschen, durch das der Spiti Fluss fließt. Die Bewohner sind mehrheitlich Tibetische Buddhisten.



Auf unserer Reise besuchten und fotografierten wir uralte buddhistische Klöster. Unter anderem Tabo, das Rückzugskloster des Dalai Lama, eines der faszinierenden Klöster im Himalaya, das Lhalung Kloster mit seinen einmalig schönen Fresken und Stuckfiguren aus dem 11. Jahrhundert sowie die traumhaft schönen Klöster Key und Dhankar am Spiti Fluss. Wir wanderten in einer imposanten Bergwelt zu den höchstgelegenen Dörfern der Welt, begegneten dort beeindruckenden Menschen, die neben ihrem harten Alltag die Tibetische Kultur als Lebensmittelpunkt haben.

Referent: Wolfgang Darsch

Mi., 07.02.2018, 19:30 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 7,00 €

vhs Volkshochschule Schopfheim

VHS-Geschenkgutscheine

Das besondere Geschenk.

Förderkreis Freies Radio Wiesental e.V.

Postfach 1428
D-79644 Schopfheim

Hauptstrasse 82
D-79650 Schopfheim

Tel.: +49 7622 6692-53
Fax: +49 7622 6692-54

Bürozeiten:
Mo – Fr 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Kontakt:
info@freies-radio-wiesental.de

Freies Radio Wiesental
... anderes Hören

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

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

SCHARFER DRUCK FÜR WÜRZIGES DESIGN!

Die Mischung macht's ...

UEHLIN
DRUCK UND MEDIENHAUS
INHABER: HUBERT MÖSSNER

www.uehlin.de

2.004 „Ich schwimm so frei“ – Das Kabarett RestRisiko mit seinem Reformationsprogramm

Das in jeder Hinsicht grenzüberschreitende deutsch-schweizerische RestRisiko präsentiert mit dem Programm „Ich schwimm so frei!“ im Reformationsjahr 2017 ein kabarettistisches Theaterstück nicht nur für möchte-gern Reformatoren, sondern auch für katholische und überhaupt-nicht Kirchgänger und für ganz normale Menschen, die sich auf einen satirischen Blick auf Freiheit, Reichtum, Migration und Reformen einlassen möchten. So urteilt die Presse über dieses Programm: „Politisches und Kirchliches wird mit viel Musik, doppelbödigter Satire und bissig-bösem Humor aufs Korn genommen. Knallharte Satire am Puls der Zeit (von den) spottlustigen Musik-Kabarettisten“ (BZ 23.5.), „Das sind schon zynische, zeitkritische und politisch treffsichere Nummern... durch und durch professionelle Kabarettnummern“ (Oberbadische 13.6.), „Bissig, sarkastisch, zeitkritisch, mit satirischer Schärfe und musikalischem Witz präsentiert sich das Kabarett RestRisiko“, „sehr pointiert gerät der verbale Schlagabtausch zwischen Kirche und Politik“ (BZ 12.6.). Das Kabarett RestRisiko mit Schweiz-Deutscher Besetzung singt und spielt mit Ronald Kaminsky (Parasitenforscher und Gründer des RestRisikos), Tina Zimm (Bibliothekarin und Sopranistin mit Doppelpass), Esther Deiss (Rhythmiklehrerin und das musikalische Herz des RestRisikos) und Roland Degen (Biologe und Kreativkopf). Eintrittskarten sind ab Mitte September im Vorverkauf an der VHS-Infotheke erhältlich. In Schopfheim finden zwei Aufführungen statt.

Mi., 18.10.2017, 20:00 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebühr: 12,00 €

2.005 „Ich schwimm so frei“ – Das Kabarett RestRisiko mit seinem Reformationsprogramm

Wie 2.004
Fr., 20.10.2017, 20:00 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebühr: 12,00 €



MEDIENPRAXIS

2.111 Einführung in die Digitalfotografie

In diesem Grundkurs werden folgende Inhalte behandelt:

- Wie funktioniert eine Digitalkamera?
- Kamera bedienen lernen,
- die wichtigsten Aufnahmeparameter: Zeit-Blende-ISO-Weißabgleich kennen lernen,
- Grundregeln der Bildgestaltung
- Einfache Bildbearbeitung mit Photoshop

Die Teilnehmer sollten mindestens eine digitale Bridge-, System- oder Spiegelreflexkamera besitzen.

Leitung: Herbert Weniger

4x dienstags u. donnerstags, ab 26.09.2017, 19:00 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 04

Gebühr: 60,00 €

MALEN – ZEICHNEN

2.0506 Aquarellkurs: Symphonie der Farben (Herbstblumen) – für Anfänger und Fortgeschrittene

In der Aquarellmalerei gibt es viele Hilfsmittel oder Techniken die effektiv eingesetzt werden können. Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Wasserbox, Bleistift, Block auf allen Seiten geklebt, (Rubbelkrepp), am besten Chinapinsel, Tempos, Unterlagen, Schmierpapier, evtl. Feder und Tusche.

Leitung: Renate Schmidt

Sa., 28.10.2017, 10:00 – 16:00 Uhr

Pavillon des Gymnasiums, Wiesenstr.5, Schönau

Gebühr: 39,00 €

Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS Oberes Wiesental angeboten.

2.0507 Aquarellkurs: Landschaft im Wandel zwischen Herbst und Winter – für Anfänger und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Wasserbox, Bleistift, Block auf allen Seiten geklebt, (Rubbelkrepp), am besten Chinapinsel, Tempos, Unterlagen, Schmierpapier, evtl. Feder und Tusche.

Leitung: Renate Schmidt

Sa., 25.11.2017, 10:00 – 16:00 Uhr

Pavillon des Gymnasiums, Wiesenstr.5, Schönau

Gebühr: 39,00 €

Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS Oberes Wiesental angeboten.

2.051 Wir tauchen ab!

Mal- und Bastelworkshop mit der Künstlerin Ruth Loibl

Alter: 6 – 10 Jahre

Es sind Ferien und wir tauchen ab!

Eine große Unterwasserwelt ist unser Thema: Prächtige Fische, verzweigte Korallenriffe, geheimnisvolle Schiffwracks, Taucherglocken, versunkene Städte, Meerjungfrauen und Wassermänner, Piraten, Schatztruhen auf dem Meeresgrund und alles, was uns noch einfällt, wenn wir zusammen malen, zeichnen, basteln und bauen. Mit dabei sind die kleine Meerjungfrau, der kleine Wassermann, das gelbe Unterseeboot (Yellow submarine und die Beattles) und viele Bilder und Bücher, die zum Thema passen.

Zieht alte Kleidung an und bringt eine Brotzeit mit. Für alles andere ist gesorgt.

Leitung: Ruth Loibl

Di.-Fr. 13.02.2018, 09:00 – 12:00 Uhr, 4x

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 60,00 €



2.0542 Die Dienstagszeichner in der Werkstatt

„Jede einzelne Zeichnung braucht ihren eigenen Weg und ihre Zeit.“ (Ruth Loibl)

Skizzieren, Kritzeln, Abzeichnen, Vorzeichnen, frei Zeichnen, Federzeichnung, Pinselzeichnung, Modellierung, Schraffuren, perspektivisch Zeichnen, Proportionen, Augenmaß, Nachahmung, Vorbilder, Wunschbilder... Die Themen und Techniken des Zeichnens öffnen so viele Möglichkeiten. Wir zeichnen, schneiden, kleben und montieren immer dienstags in der Künstlerwerkstatt. Dort gibt es eine große Auswahl an Arbeitsgeräten, Materialien und Werkbeispielen und ein anregendes Umfeld. Das gemeinsame Zeichnen schafft Konzentration. Und die Gespräche in der Gruppe bringen unterschiedliche Erfahrungen, Sichtweisen und Ideen zusammen. Wir freuen uns über noch mehr Interessierte!

Leitung: Ruth Loibl

8x dienstags, ab 10.10.2017, 19:00 – 21:00 Uhr

Hebelstraße 23a, im Hinterhof, 79618 Rheinfelden

Gebühr: 77,00 € zzgl. 12,00 € Materialkosten (inklusive Skizzenbuch), diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

KREATIVES GESTALTEN

2.1201 Kombi-Schmuckworkshop „Perlenzauber“

Schmuck zu fertigen, ist einfacher als Sie vielleicht denken.

Unter fachkundiger Anleitung können Sie in diesem Kurs Ihr persönliches Schmuckunikat mit Juwelierdraht schaffen, oder das Perlenknüpfen und die fachgerechte Montage von Verschlüssen erlernen. Dafür steht Ihnen eine große Auswahl an Süßwasserperlen, Halbedelsteinen, Glas- und Silberperlen, sowie Verschlüssen und anderes Zubehör zur Verfügung, welches Sie zu günstigen Preisen bei der Kursleiterin beziehen können. Zur Ideenfindung liegen auch Musterstücke und Fotos bereit.

Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich. Da es sich allerdings um einen Kombi-Kurs handelt, in dem Sie verschiedene Techniken erlernen können, ist das Arbeiten in einer Kleingruppe Voraussetzung, damit die individuelle Betreuung durch die Kursleiterin gewährleistet ist.

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

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

Leitung: Gabi Klett

Sa., 25.11.2017, 10:30 – 16:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 48,00 € zzgl. Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

TEXTILES GESTALTEN

2.141 Textiles Gestalten und Patchwork: Scrapquilts – ein Hoch auf die Restekiste

Mal ein ganzer Streifen, mal ein paar Quadrate... beim Patchen bleibt öfters mal was übrig und wandert in die Restekiste. Aus diesen „Übrigbleibseln“ fertigen wir neue Quilttops, die sich prima für Taschen, Kissen oder kleine Läufer und Decken eignen. Wie dabei alte und neue Patchworktechniken eingesetzt und angewendet werden, lernen wir in diesem Kurs!!

Mitzubringen: Stoffreste, bitte aus Baumwolle und ohne Stretch, Patchworkzubehör, Näh- und Zeichenmaterial, wenn möglich die eigene Nähmaschine.

Bei Fragen ist die Kursleiterin, Frau Käthe Gsellinger unter 07629/1320 zu erreichen.

Leitung: Käthe Gsellinger

5x dienstags, ab 19.09.2017, 19:00 – 21:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 87,00 € zzgl. Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

2.142 Textiles Gestalten und Patchwork: Scryptquilts – ein Hoch auf die Restekiste
 Wie Kurs 2.141
 Leitung: Käthe Gsellinger
 Mi., 20.09.2017, 19:00 – 21:30 Uhr, 5x
 Kulturfabrik, Raum U2
 Gebühr: 87,00 € zzgl. Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

2.143 Patchwork – textile Dekoideen für den Advent und Weihnachten
 Adventskalender, Engel und Elche, eine Weihnachtsdecke für den Gabentisch, Sterne, Tannenbäume, Weihnachtsmänner, etc. Dieser spezielle Kurs ist für alle, die sich mit gepatchten Figuren und Weihnachtsaccessoires die Adventszeit und ihr Weihnachtsfest verschönern möchten.
 Mitzubringen: weihnachtliche Baumwollstoffe (wenn möglich vorgewaschen), Patchwork- und Nähutensilien,
 Mitzubringen: Zeichenmaterial, Patchworkstoffe und Patchworkzubehör, wenn möglich die eigene Nähmaschine.
 Bei Fragen ist die Kursleiterin, Frau Käthe Gsellinger unter 07629/1320 zu erreichen.
 Leitung: Käthe Gsellinger
 4x dienstags, ab 07.11.2017, 19:00 – 21:30 Uhr
 Kulturfabrik, Raum U2
 Gebühr: 70,00 € zzgl. Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

2.144 Patchwork – textile Dekoideen für den Advent und Weihnachten
 Wie Kurs 2.143
 Leitung: Käthe Gsellinger
 4x mittwochs, ab 08.11.2017, 19:00 – 21:30 Uhr
 Kulturfabrik, Raum U2
 Gebühr: 70,00 € zzgl. Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

MUSIK

2.082 Singgruppe am Vormittag
 Wir singen schöne und einfache Lieder aus aller Welt, manche auch mit Bewegungen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Ich bin überzeugt, dass das Singen, vor allem das gemeinsame Singen, ein menschliches Grundbedürfnis ist. Jeder von uns kann singen! Probieren Sie es einfach aus.
 Leitung: Olga Irmer
 10x freitags, ab 29.09.2017, 10:00 – 11:00 Uhr
 Bibliothek in der Villa Jutzler, ehem. Haus Columban
 Gebühr: 63,00 €

2.083 Singgruppe am Abend
 Wie Kurs 2.082
 Leitung: Olga Irmer
 10x donnerstags, ab 28.09.2017, 19:00 – 20:00 Uhr
 Bibliothek in der Villa Jutzler, ehem. Haus Columban
 Gebühr: 63,00 €

TANZ

2.0901 Tanzworkshop – „Im Fluss“ – kreativer Tanz
 Ich möchte Dich einladen mit anderen Tanzfreudigen mit Tanz und Bewegung dem Semester-Thema „Im Fluss“ auf den Grund zu gehen: Tänzerisch erspüren, wo sind wir „im Fluss“ und wo hindert uns eine „Staustufe“ uns frei zu bewegen? Wie können wir mit anderen tänzerisch „im Fluss“ sein? Klippen umtanzen, Spannungen abfließen lassen, ungeahnte Kräfte entfalten... Dabei lassen wir uns von Musik zum Thema „Wasser“ aus verschiedenen Kulturen inspirieren.
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung in Wasser-Farbtönen; Socken oder geschmeidige Schuhe; Getränk
 Leitung: Gisela Pieger
 Sa., 11.11.2017, 10:00 – 12:00 Uhr
 Kulturfabrik, Raum U1
 Gebühr: 15,00 €

2.0900 Tanzworkshop: Faszien-Dance
 Fascial Fitness – die Zauberformel für kräftiges und flexibles Bindegewebe, fitten Beckenboden, geschmeidige Gelenke, tolle Körperhaltung – und damit Selbst-Bewusstsein. Fitness-Studio oder allein zuhause mit der Rolle arbeiten sind nicht so Dein Ding? Dann ist dieser Tanzworkshop das Richtige für Dich!: Nach einem Warm-Up für die Fußmuskulatur tanzen wir nach den Prinzipien des Fascial Fitness zu Musik aus verschiedenen Kulturen (z.B. Latino, Oriental, Banghra, Afro) und bringen so mit viel Spaß den ganzen Körper in Schwung. Das Ganze wird abgerundet mit effektiven Dehnübungen, damit Du leicht und beschwingt nach Hause gehst.
 Bitte mitbringen: bequeme Hose; Socken: wir tanzen ohne Schuhe!; Getränk
 Bei Interesse können im Januar oder Februar weitere Fortsetzungstermine angeboten werden.
 Leitung: Gisela Pieger
 Sa., 02.12.2017, 10:00 – 12:00 Uhr
 Kulturfabrik, Raum U1
 Gebühr: 15,00 €

Internationale Tänze

2.0910 Offenes Tanzen in Schopfheim
 Volkstanzworkshop mit den Musikgruppen Graad Hydt (Tanzleitung Bärbel Bauer) und Firletanz (Tanzleitung Karin Hernmarck).
 Programm:
 16 – 19 Uhr: Workshop mit den beiden Musikgruppen unter fachkundiger Anleitung
 19 – 20 Uhr: Wildes Büffet (jeder bringt etwas mit)
 ab 20 Uhr: Die beiden Musikgruppen spielen zum Tanz. Dann wird das am Nachmittag Erlernte vertieft und Altbekanntes wiederholt. Die Veranstaltung findet im Gemeindehaus der evangelischen Kirchgemeinde Fahrnau statt (Gerberstraße 4a, 79650 Schopfheim).
 Anfragen an Thomas & Barbara Schaumann, Tel. 07622 / 66 84 21
 Keine Anmeldung erforderlich
 Sa., 21.10.2017, 16:00 – 22:00 Uhr
 Evangelisches Gemeindezentrum Fahrnau
 Um einen Unkostenbeitrag von 20 € wird gebeten.

2.0922 Internationale Folklore
 Für Frauen und Männer, die Freude an der Bewegung zu Musik aus unterschiedlichen Ländern haben, und die in einer fröhlichen Gruppe Körper und Gedächtnis trainieren möchten. Auf Anfrage können auch zu späteren Kursterminen Tänzer/innen dazu kommen.
 Leitung: Barbara Bauer
 10x donnerstags, ab 21.09.2017, 09:30 – 11:00 Uhr
 Altes Rathaus Fahrnau, Hauptstr. 255
 Gebühr: 48,00 €

2.093 Balinesischer Tanz – Bewegung im Fluss
 Im balinesischen Tanz haben sich bis heute viele alte Traditionen bewahrt; aber auch neue, kreative Einflüsse werden immer wieder verarbeitet.
 Der Tanz besteht aus stilisierten Bewegungen, einem starken Mikroskop und fließenden Fingerbewegungen. Entstanden ist der balinesische Tanz aus sakralen Tänzen und dem höfischen Tanztheater. Es gibt jeweils verschiedene Charaktere und Rollen, die durch die Tänzer dargestellt werden. Jeder Tanz erzählt eine Geschichte. Die Tänzerin Nyoman Inten Sriasih stammt aus Ubud, dem Zentrum der balinesischen Tanzkultur, und lebt seit vielen Jahren im Wiesental. Seit ihrer frühen Kindheit erhielt sie Tanzunterricht und stand mit 9 Jahren zum ersten Mal auf der Bühne. Zu ihrem Repertoire zählen Sakraltänze, höfische aber auch moderne Choreografien. Ihre Kenntnisse möchte sie in diesem Kurs gerne weiter geben.
 Der Kurs kann ohne Vorkenntnisse belegt werden. Kursinhalte sind die Grundlagen des balinesischen Tanzes: die Haltung, das Spiel mit den Augen und den Fingern und typische Bewegungsabläufe. Für den Unterricht werden den Teilnehmenden Sarong (balinesisches Kleidungsstück) zur Verfügung gestellt.
 Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt.
 Leitung: Ni Nyoman Inten Sriasih Korngiebel
 10x donnerstags, ab 05.10.2017, 18:30 – 19:30 Uhr
 Altes Rathaus Fahrnau, Hauptstr. 255
 Gebühr: 76,00 €

2.0932 Latinotänze und Salsa für Erwachsene 30+

Tanz ist die älteste Form der darstellenden Kunst. Tanzen schult die Wahrnehmung des eigenen Körpers, fördert die Koordination und die Beweglichkeit. Außerdem macht Tanzen Spaß. Während der Kursstunde tauchen wir in lateinamerikanische Rhythmen ein und lernen die ersten Tanzschritte bekannter Tänze, wie zum Beispiel Salsa oder Bachata oder anderer Latinotänze. Der Kurs richtet sich an Tanzanfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Wir lernen Schritt für Schritt die richtigen Bewegungen zu den flotten Rhythmen kennen. Leitung: Anna La Rotonda
10x freitags, ab 29.09.2017, 19:00 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus Fahrnau, Hauptstr. 255
Gebühr: 65,00 €

2.0933 Tanztheater-Projekt für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Bewegt Ihr Euch gerne und mögt Musik? Möchtet Ihr verschiedene Tanzstile kennen lernen und evtl. am Ende sogar eine Aufführung auf die Beine stellen? Dann ist das Tanztheater-Projekt genau das Richtige für Euch. Wir lernen gemeinsam Elemente verschiedener Tanzstile, von Latino über Orientalischen Tanz bis Hip Hop und Breakdance. In diesem Kurs könnt Ihr alles ausprobieren. Wir lernen, wie man sich mit dem Körper ausdrücken kann und üben eine gemeinsame Choreographie. Die Kursleiterin ist ausgebildete Theaterpädagogin. Leitung: Anna La Rotonda
15x dienstags, ab 26.09.2017, 16:15 – 17:15 Uhr
Kulturfabrik, Raum U1
Gebühr: 64,00 € bei mindestens 8 Teilnehmer/innen
Bei Kursen für Kinder und Jugendliche sind keine weiteren Gebührenermäßigungen möglich.



Hinweis
Mindestteilnehmerzahl

Sollte zu Kursbeginn der Anmeldestand nicht die Mindestteilnehmerzahl erreicht haben behält sich die VHS vor, die Kursgebühr gemäß der jeweiligen Staffelfung zu erhöhen.

Orientalischer Tanz

2.0960 Orientalischer Tanz für Anfängerinnen (auch mit Vorkenntnissen)

Tanzen Sie gerne? Dann ist dieser Einführungskurs in den orientalischen Tanz das Richtige für Sie! Denn dies ist ein Tanz, der für jede Frau, egal welcher Statur und welchen Alters, geeignet ist. In diesem Kurs wollen wir die typischen Bauchtanzbewegungen erlernen, vertiefen und zu kleinen Tanzkombinationen erweitern. Wir lockern und kräftigen unseren Körper mit leichter, gezielter Gymnastik und Entspannungsübungen. Vor allem aber wollen wir viel Spaß an der Bewegung haben. Bitte bequeme Kleidung, ein Tuch für die Hüfte und evtl. Tanz-/Gymnastikschläppchen mitbringen. Leitung: Beatrix Giovanazzi
12x montags, ab 09.10.2017, 18:30 – 19:45 Uhr
Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum
Gebühr: 58,00 €

2.09601 Orientalischer Tanz (Mittelstufe/Fortgeschrittene)

Alle Frauen, egal welchen Alters oder welcher Konstitution, die bereits einige Zeit tanzen, sind in diesem Kurs 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. Auch das Improvisieren soll wieder einen Platz finden. Lasst Euch überraschen! Ich freue mich auf Euch und Eure Tanzfreude! Bitte bequeme Kleidung, ein Tuch für die Hüfte, Tanz-/Gymnastikschläppchen und einen Tanzschleier/Zimbeln (falls vorhanden) mitbringen. Leitung: Beatrix Giovanazzi
12x montags, ab 09.10.2017, 19:45 – 21:00 Uhr
Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum
Gebühr: 58,00 €

2.0962 Orientalischer Tanz – Fortgeschrittene

Ein Kurs für Frauen, die schon länger orientalisches tanzen und experimentierfreudig sind. Wir wiederholen bereits erlernte Tänze und tanzen über den Tellerrand des orientalischen Tanzes hinaus: Neben dem klassischen und modernen ägyptischen Tanz bringen uns auch Latino-Rhythmen und Balkan Beat oder Banghra und Tribal-/fusion zum Schwitzen. Leitung: Gisela Pieger
Mi., 20.09.2017, 20:00 – 21:30 Uhr, 15x
Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum
Gebühr: 86,00 €

D!‘s Dance Club

2.0991 D!‘s Kids Club (HipHop von 8-11Jahren)

Tanzen macht Stark: D!‘s Kids Club ist ein speziell für Kinder entwickeltes Tanztraining. Mit jeder Menge Spaß bringen wir Kinder im Alter von 8-11 Jahren ordentlich in Bewegung. Leitung: Nensy Schmidt
freitags, ab 15.09.2017, 17:00 – 18:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U1
Gebühr: 30,00 € monatlich zzgl. einmaliger Verwaltungsgebühr von 25,00 €
Anmeldungen und Informationsanfragen zu diesem Kurs richten Sie bitte direkt an Tanz Center just dance, Tel. 07623/747 247, www.tanzcenter-justdance.de.

2.0992 D!‘s Dance Club „Anfänger“ (HipHop ab 12 Jahren)

Tanzen macht Stark: im D!‘s Dance Club lernst Du die neusten und aktuellsten Moves zu den besten und coolsten Hits. In Original-Qualität von Detlef D!‘Soost und seinen erfolgreichen Top-Coaches. Leitung: Alessia Liguori
freitags, ab 15.09.2017, 18:15 – 19:15 Uhr
Kulturfabrik, Raum U1
Gebühr: 32,00 € monatlich zzgl. einmaliger Verwaltungsgebühr von 25,00 €
Infos & Anmeldung über Tanz Center just dance Tel. 07623/747 247 oder unter www.tanzcenter-justdance.de

2.0993 D!‘s Dance Club „Fortgeschrittene“ (HipHop ab 12 Jahren)

Tanzen macht Stark: im D!‘s Dance Club lernst Du die neusten und aktuellsten Moves zu den besten und coolsten Hits. In Original-Qualität von Detlef D!‘Soost und seinen erfolgreichen Top-Coaches. Leitung: Daniela Maier
freitags, ab 15.09.2017, 19:30 – 20:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U1
Gebühr: 32,00 € monatlich zzgl. einmaliger Verwaltungsgebühr von 25,00 €
Infos & Anmeldung über Tanz Center just dance Tel. 07623/747 247 oder unter www.tanzcenter-justdance.de



**Damwildzucht
Wiesental
Hofladen**

An der Wiese 6
79650 Schopfheim-Güldenhausen
Tel.: 0 76 22 / 68 51 12
www.damwildzucht-wiesental.de

bio + demeter Lebensmittel-Sortiment.
Eigenes demeter Damwildfleisch,
Apfelsaft und Schnaps, Kaminholz.
Jeden Freitag ofenfrisches Bauernbrot.
EMIKO-Produkte



*Ihre
Anmeldung*

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



Die Gesundheitsbildung gehört zu den größten Programmbereichen der Volkshochschulen. Sie basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz, der den Zusammenhang von körperlichen, seelischen und sozialen Faktoren berücksichtigt. Sie soll die Menschen befähigen, ihr Gesundheitspotential selbstverantwortlich auszuschöpfen.

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

In allen Standardkursen in den Bereichen Entspannung, Gymnastik, Wassergymnastik und Nordic-Walking beträgt die Mindestteilnehmerzahl 10. Manchmal ist die Gruppe kleiner, möchte aber den Kurs trotzdem fortsetzen. In diesem Fall wird ein Aufpreis erhoben. Den Dozenten und Dozentinnen liegen die Preislisten vor.

Immer wieder gibt es Anfragen von Kursteilnehmer/innen zu der Bezuschussung unserer Gesundheitskurse durch Krankenkassen. Hier finden Sie die wichtigsten Informationen zu diesem Thema:

Seit dem 01.01.2016 sind die Regelungen zur Zertifizierung von Gesundheitskursen durch die Zentrale Prüfstelle der Krankenkassen noch restriktiver geworden. Die VHS Schopfheim erstellt daher keine Bescheinigungen mehr nach § 20 SGBV.

Die Zertifizierung erfordert einen sehr großen Verwaltungsaufwand und ist nur noch für einige wenige Gesundheitskurse möglich, so dass der Aufwand in keinem Verhältnis zu der Zahl der zertifizierten Kurse steht.

Die Bezuschussung der Kurse beruht auf einer Vereinbarung zwischen den Krankenkassen und ihren Kunden, das heißt, dass der eigentliche Ansprechpartner zu Fragen bezüglich der Anerkennung der Kurse die Krankenkassen sind.

Sollten Sie mit der Zuschusspraxis Ihrer Krankenkasse unzufrieden sein, wenden Sie sich bitte direkt an die Kasse. Wir als Volkshochschule haben darauf leider keinen Einfluss. Die Volkshochschulen bieten ein breitgefächertes, pädagogisch und methodisch sehr gut aufbereitetes Gesundheitsprogramm an. Die Qualität unserer Kurse wird durch das Qualitätszertifikat des Volkshochschulverbandes belegt.

Daher beachten Sie bitte bei Ihrer Kurswahl: Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihnen gut tut. Gerne stellen wir weiterhin unsere VHS-Teilnahmebescheinigung aus.

ENTSPANNUNG

Vormittag

3.0212 Eine sanfte Fitnessmethode – Dynintegra®

Die Dynintegra® widmet sich der ganzheitlichen Wiederherstellung von Bewegungsabläufen, einer Verbesserung der Organisation und Koordination des Körpers. Diese neue Form ist eine andere Herangehensweise an Bewegung und führt so zu einer vollkommenen erneuerten Dynamik. Die Dynintegra® ist eine ungewöhnliche Lernmethode mit der wir durch Bewegung leichter Lernen.

Wir arbeiten mit aufmerksam ausgeübten Bewegungen und lösen, wie nebenbei, Verspannungen auf. Besonders durch das Zusammenspiel von Sinnesorganen, Muskulatur und Nervensystem wird die natürliche Beweglichkeit erhalten.

Mit der Dynintegra® findet sich ein Weg für eine „sanfte Fitnessmethode“, sowohl körperlich als auch geistig. beweglicher = lebendiger = gesünder leben!

Leitung: Bettina Grühling

12x mittwochs, ab 20.09.2017, 10:00 – 11:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 54,00 €

3.0214 Eine sanfte Fitnessmethode – Dynintegra®

Wie Kurs 3.0212

Leitung: Bettina Grühling

12x mittwochs, ab 20.09.2017, 11:15 – 12:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 54,00 €

3.0137 Qi Gong/Tai Chi – bewegte Meditation

Lassen Sie Ihrer Energie freien Lauf.

Qi Gong und Tai Chi, als Bestandteil der chinesischen Medizin, sind eine Bewegungs-, Meditations- und Konzentrationsform, die die Lebensenergie (Qi) durch stete Arbeit (Gong) harmonisiert und reguliert. Während im Qi Gong die Bewegungssequenzen eher am Platz erfolgen lädt Tai Chi dazu ein den ganzen Raum durch Bewegung zu erkunden. Die Kombination beider Stile ist bewegte Meditation, sanft, entspannend und zugleich vitalisierend und ist für jedes Alter geeignet.

Bitte ABS-Socken oder leichte Schuhe mit glattem Profil mitbringen.

Leitung: Martina Beisel

16x donnerstags, ab 21.09.2017, 09:00 – 10:15 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 77,00 €

Abend

3.0136 Qi Gong/Tai Chi – bewegte Meditation

Wie Kurs 3.0137

Leitung: Martina Beisel

16x donnerstags, ab 21.09.2017, 18:00 – 19:00 Uhr

Freie Waldorfschule, Eurythmieraum I, EG

Gebühr: 71,00 €

3.01082 Autogenes Training – Kleingruppe

Spannung und Entspannung sind für ein ausgeglichenes und glückliches Leben notwendig. Wenn die Anspannung überwiegt, wird sie zur Gefahr für unsere Gesundheit. Autogenes Training beeinflusst unser vegetatives Nervensystem gezielt. Mit konzentrativer Selbstentspannung können Sie Stress willkürlich abbauen. Dies geschieht durch Übungen, die eine Entspannung der Muskeln und Gefäße herbeiführen und harmonisierend auf die Atem- und Herzfähigkeit einwirken. Die Körperwahrnehmung wird vertieft und die Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse verbessert sich. Die Grundübungen werden im Kurs erlernt. Durch tägliches Üben können Sie das Autogene Training in den Alltag integrieren.

Bitte eine Decke, Gymnastikmatte und warme Socken mitbringen; bequeme Kleidung tragen.

Leitung: Martina Herzog

6x mittwochs, ab 04.10.2017, 18:00 – 19:00 Uhr

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 39,00 €

3.0101 Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung ist ein achtsames Entspannungsverfahren, welches einfach und schnell zu erlernen ist. Viele Beschwerden lassen sich damit positiv beeinflussen (z.B. Nervosität, Ängste, Schmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen).

Durch aktive An- und Entspannung der Muskulatur erleben Sie direkt die Wohlspannung und können gezielt Ihre Gesundheit fördern und Heilungsprozesse unterstützen. Die Übungen können Sie ganz individuell für sich passend gestalten, die hierfür notwendigen Voraussetzungen werden durch Theorie und Praxis im Kurs vermittelt. Die Erfahrungen in der Übungsgruppe sind sehr vielfältig und der gemeinsame Austausch weiterführend und hilfreich.

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

Leitung: Margarete Schmidt

5x dienstags, ab 07.11.2017, 20:15 – 21:15 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 30,00 €

3.01083 Meditationskurs – Kleingruppe



In diesem Meditationskurs lernen Sie Meditationsformen kennen. Sie können erfahren welche Meditationsform am besten zu Ihnen passt und wie Sie Möglichkeiten finden, Meditation in Ihren Alltag zu integrieren.

Mit unterschiedlichen Übungen lernen Sie Ihre Selbstwahrnehmung zu schärfen und ihr Gedankenkarussell abzustellen um ins Hier und Jetzt zu kommen. Verschiedene Atemtechniken helfen dabei achtsam im gegenwärtigen Moment zu verweilen und dahin immer wieder zurückzukehren.

Es erwarten Sie interessante Erkenntnisse und angenehme Entspannung.

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

Leitung: Annette Lämmle, Heilpraktikerin

5x mittwochs, ab 22.11.2017, 18:00 – 19:30 Uhr

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 50,00 €

3.0114 Feldenkrais – Bewusstsein durch Bewegung / Intensivgruppe

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

Leitung: Colette Prevoo

5x donnerstags, ab 11.01.2018, 19:45 – 20:45 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 32,00 €



Régine Hartkopf

Heilpraktikerin

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

Praxis

Hauptstraße 44

79650 Schopfheim

Termine nach Vereinbarung

07622/6673374

01577- 2389323

3.02111 Life Kinetik®

Life Kinetik® nutzt Ihren Körper, um die Reserven Ihres Gehirns zu entfalten. Durch spaßige visuelle und koordinative Aufgaben für Ihren Körper wird Ihr Gehirn gezwungen, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen. Je mehr dieser Verbindungen bestehen, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Dieses Training ist körperlich kaum belastend und unterstützt jeden, egal welchen Alters und Fitnessgrades bei seiner persönlichen Entwicklung. Das macht nicht nur großen Spaß, sondern fördert laut aktueller Forschungen des schwedischen Karolinska Instituts sogar Synapsen-Neubildungen, da das Gehirn sich den ungewohnten Reizen anpasst. Die geistige Fitness eines Jeden wird auf freudvolle Weise gesteigert und dementiellen Frühsymptomen kann so aktiv entgegengewirkt werden. Viele aktive Hochleistungssportler/-innen wenden Life Kinetik® erfolgreich an. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.mindadventure.info.

Leitung: Christoph Schmidt, Dipl.-Ing. und Trainer für körperliche Gehirnentwicklung

13x dienstags, ab 19.09.2017, 19:00 – 20:00 Uhr

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 162,00 €

YOGA

3.0133 Yoga an der Wiese: Am Fluss – im Fluss – im Fließen

NEU

Wir wandern am Wiesen-Flussufer über mehrere Stationen von Schopfheim Stadtmitte bis nach Hausen und zurück.

Einfache Yogaübungen (hauptsächlich im Stehen), achtsames Gehen und Elemente aus der Meditation laden uns ein, auf eine ganz individuelle Reise AM UND IM FLUSS zu sein, mit sich selbst.

In Verbindung mit dem fließenden Wasser, der Erde, der frischen Luft und der Bewegung fällt es uns leichter, das Gedankenkarussell zu entwirren, zu genießen, bei sich selbst ankommen zu dürfen und zu entspannen. Ein Wellness-Wohlfühl-Tag für die Seele.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bei starkem Regen wird ein Ersatztermin angeboten.

Bitte mitbringen: Gutes Schuhwerk und ggf. Regenjacke und -hose, sowie einen Schirm.

Isomatte, Decke und etwas zu Trinken im Rucksack.

Für ein gemeinsames Picknick: Kleinigkeiten/Fingerfood in einer extra Tasche (wird zum Rastplatz gefahren).

Leitung: Peter Sieber, zertifizierter Yogalehrer

Sa., 30.09.2017, 10:30 – 16:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Wiesenbrücke (Wallstraße)

Gebühr: 48,00 €

Vormittag

3.0134 Chi Yoga

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

Bitte Matte und Decke mitbringen.

Leitung: Martina Beisel

16x dienstags, ab 19.09.2017, 08:15 – 09:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 92,00 €

3.0125 Yoga für Ältere

Yoga bietet auch für ältere Menschen die Möglichkeit, aktiv und beweglich zu bleiben. Durch achtsames Üben respektieren wir unsere Grenzen und können sie dadurch möglicherweise verändern. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Leitung: Regina Loreth

14x dienstags, ab 19.09.2017, 08:15 – 09:45 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 80,00 €

3.0128 Yoga für Frauen

Im Yoga verbinden wir scheinbare Gegensätze. Wir finden zu Aktivität, Energie und Spannkraft ebenso wie zu Ruhe und Gelassenheit. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Leitung: Regina Loreth

14x dienstags, ab 19.09.2017, 10:00 – 11:30 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 80,00 €

3.0127 Hatha Yoga – auch für Anfänger/innen geeignet

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt in der Stärkung und Stabilisierung der Wirbelsäule. Nicht das Leistungsbestreben steht im Vordergrund, sondern die Freude an der Bewegung und das Spüren des eigenen Körpers. Der Kurs ist auch für weniger bewegliche Menschen geeignet.

Bitte beachten: Dieser Kurs ist nicht für akute Schmerzpatienten geeignet!

Bitte bequeme Kleidung, Matte und zwei Decken mitbringen.

Leitung: Gabi Andlauer

12x mittwochs, ab 20.09.2017, 08:30 – 10:00 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 69,00 €

3.01271 Hatha Yoga – auch für Anfänger/innen geeignet

Wie Kurs 3.0127

Leitung: Gabi Andlauer

12x mittwochs, ab 20.09.2017, 10:30 – 11:45 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 58,00 €

Abend

3.0124 Hatha Yoga – Fortgeschrittene

Hatha Yoga Flow ist eine Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen und durchzuatmen. Yogastellungen bringen den Körper wieder ins Gleichgewicht, Schwachstellen werden gekräftigt und Verspannungen gelöst. Yoga macht Ihren Körper dehnbarer, fördert Ihre geistige Flexibilität und Zufriedenheit. Dieser Kurs ist für Yogaerfahrene. Bitte Matte und Decke mitbringen.

Leitung: Martina Beisel

16x montags, ab 18.09.2017, 20:15 – 21:45 Uhr

Freie Waldorfschule, Eurythmieraum II, 1. OG

Gebühr: 92,00 €

3.0132 Hatha Yoga – für die Wirbelsäule

Ein Kurs für alle, die Freude an der Beweglichkeit ihres Körpers haben, sich innere Ruhe und Ausgeglichenheit wünschen. Besonderen Wert lege ich auf einen achtsamen Umgang mit der Wirbelsäule. Bitte bequeme Kleidung, warme Decke und Sitzkissen mitbringen.

Leitung: Gabi Andlauer

12x dienstags, ab 19.09.2017, 17:30 – 18:45 Uhr

Freie Waldorfschule, Eurythmieraum II, 1. OG

Gebühr: 58,00 €

3.0126 Hatha Yoga

Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit, die nicht nur körperliche Gesundheit und Beweglichkeit fördert, sondern uns gleichzeitig unterstützt, zu unserem inneren Gleichgewicht zu finden und damit zu mehr Ruhe, Klarheit und Erfüllung im Alltag. Bitte Matte mitbringen.

Leitung: Jeanette Wittmer

12x mittwochs, ab 20.09.2017, 18:00 – 19:30 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 69,00 €

3.01241 Yoga Flow

Im Zentrum der Stunde steht der Sonnengruß – eine dynamische Bewegungssequenz aus 12 Yogastellungen. Der Körper wird erwärmt, Muskeln und Bänder gestärkt und gelockert, der Kreislauf angeregt und neue Lebensenergie freigesetzt. Ergänzend führen Atem- und Entspannungsübungen dazu, vom Alltag abzuschalten, die innere Ruhe zu finden und das Wohlbefinden zu steigern.

Vorkenntnisse in Yoga sind empfehlenswert.

Bitte Matte, Decke und – falls vorhanden Yogablock – mitbringen.

Leitung: Martina Beisel

16x mittwochs, ab 20.09.2017, 18:00 – 19:15 Uhr

Freie Waldorfschule, Eurythmieraum II, 1. OG

Gebühr: 77,00 €

3.0120 Yin Yoga

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

Bitte Matte, Decke und – falls vorhanden – Sitzkissen und Yoga-Blöcke mitbringen.

Leitung: Martina Beisel

16x mittwochs, ab 20.09.2017, 19:45 – 21:15 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 92,00 €

3.0135 Chi Yoga

Wie Kurs 3.134

Leitung: Martina Beisel

16x donnerstags, ab 21.09.2017, 19:00 – 20:30 Uhr

Freie Waldorfschule, Eurythmieraum I, EG

Gebühr: 92,00 €

GYMNASTIK

Vormittag

3.0283 Beweglich und fit bis ins hohe Alter ab 60+

Im Alter steigt der gesundheitliche und präventive Aspekt im Sport! Wir kräftigen alle Muskelgruppen und lassen Übungen für Osteoporose-Prophylaxe und Beckenboden mit einfließen. Balance-Training, Schulung der koordinativen Fähigkeiten, sowie Dehn- und Entspannungsübungen erleichtern uns den Alltag und steigern unser Wohlbefinden.

Leitung: Martina Beisel

16x montags, ab 18.09.2017, 09:30 – 10:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 71,00 €

3.0201 Fit und Gesund

Dieser Kurs ist maßgeschneidert für alle, die ihre Fitness und ihr Wohlbefinden verbessern wollen. Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen, die Herz-Kreislauf-Maschine ankurbeln, die Leistungsfähigkeit steigern durch eine Kräftigung der Muskulatur. Spaß und Spiel kommen nicht zu kurz, auf Anspannung folgt Entspannung. Bitte Isomatte mitbringen.

Kein Kurs am 21.12.2017

Leitung: Bernd Elsäßer

15x donnerstags, ab 05.10.2017, 18:30 – 19:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 49,00 €

3.0281 Bauch – Beine – Po

Für Teilnehmer/innen mit höherem Fitnessanspruch!

Nach einer kurzen Aufwärmphase kräftigen wir durch funktionelle Übungen unsere Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur, verbessern die Kondition und steigern dadurch unser Wohlbefinden. Bitte Isomatte mitbringen.

Kein Kurs am 21.12.2017

Leitung: Bernd Elsäßer

15x donnerstags, ab 05.10.2017, 19:30 – 20:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 49,00 €

3.0282 Bauch – Beine – Po

Nach einer kurzen Aufwärmphase kräftigen wir durch funktionelle Übungen unsere Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur, verbessern die Kondition und steigern dadurch unser Wohlbefinden. Bitte Isomatte mitbringen.

Kein Kurs am 21.12.2017

Leitung: Bernd Elsäßer

15x donnerstags, ab 05.10.2017, 20:20 – 21:05 Uhr,

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 49,00 €

3.02181 Step und Kraft – für Einsteiger

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

Leitung: Silvia Sauer

12x dienstags, ab 10.10.2017, 17:30 – 18:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 54,00 €

3.02182 Step Aerobic für Teilnehmer mit Erfahrung

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

Nach einem kurzen Warm-Up werden wir kleine Choreographien erarbeiten. Danach werden Kräftigungsübungen für den ganzen Körper absolviert. Dehnungsübungen runden die Stunde ab.

Dieser Kurs ist nicht für Neueinsteiger geeignet.

Bitte Isomatte mitbringen.

Leitung: Silvia Sauer

12x dienstags, ab 10.10.2017, 18:30 – 19:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 58,00 €

RÜCKENGESUNDHEIT

Vormittag

3.0216 Bodywork Rücken

Bodywork Rücken ist ein ganzheitlich orientiertes Körpertraining. Schwerpunkt ist ein kräftiger Rücken, Stabilität der Wirbelsäule und Flexibilität der Muskulatur. Die Stunde verbindet fließend Elemente des Rückentrainings, Yoga und Pilates, sowie Beweglichkeit und Mobilisierungsübungen. Bitte Matte mitbringen.

Leitung: Martina Beisel

16x dienstags, ab 19.09.2017, 10:00 – 11:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 77,00 €

3.0219 Rückenschule und Beckenbodentraining

Ein Training zur Festigung und Stabilisierung der gesamten Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur. Ein Rundum-Übungsprogramm mit Entspannungsübungen zum Abschluss. Bitte ein kleines Kissen und ein Handtuch mitbringen.

Leitung: Gisela Keil

10x mittwochs, ab 20.09.2017, 08:45 – 09:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 45,00 €



Abmelde-Hinweis

Ein Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung, sodass die Zahlungspflicht der Kursgebühren erhalten bleibt.

Bitte die ausführlichen Geschäftsbedingungen im Programmheft beachten. Die Abmeldung muss dem VHS-Sekretariat schriftlich mitgeteilt werden.

Abend

3.0217 Bodywork Rücken

Wie Kurs 3.0216

Leitung: Martina Beisel

16x dienstags, ab 19.09.2017, 17:30 – 18:45 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 77,00 €

3.02010 Rückenfit – Mit Spaß zu einem gesunden Rücken

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

Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

Kein Kurs am 08.11. und am 20.12.2017

Leitung: Ute Günther

13x mittwochs, ab 20.09.2017, 18:30 – 19:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 58,00 €

3.02011 Rückenfit – Mit Spaß zu einem gesunden Rücken

Wie Kurs 3.02010

Kein Kurs am 08.11. und am 20.12.2017

Leitung: Ute Günther

13x mittwochs, ab 20.09.2017, 19:35 – 20:35 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 58,00 €

PILATES

Vormittag

3.0211 Pilates und Faszientraining

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

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

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

Bitte Matte mitbringen.

Leitung: Martina Beisel

16x montags, ab 18.09.2017, 08:15 – 09:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 77,00 €

3.0225 Pilates mit Entspannungselementen – Fortgeschrittene I

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

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Leitung: Barbara Jirousch-Abear

15x montags, ab 18.09.2017, 09:00 – 10:00 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 67,00 €

3.02251 Pilates mit Entspannungselementen – Fortgeschrittene II

Wie Kurs 3.0225

Leitung: Barbara Jirousch-Abear

15x montags, ab 18.09.2017, 10:15 – 11:15 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 67,00 €



Dipl.-GesundheitsMasseurin

Klassische Massage
Fußreflexzonen-Massage
Acidose-LymphMassage nach PotAmos
Rhythmische Einreibungen

...die Sprache der Hände

Am Floßkanal 17 | 79650 Schopfheim | Tel. 07622 63996
t.fritz-massage@t-online.de | www.fritz-massage.com

Abend

3.02284 Pilates

Wie Kurs 3.0225
Leitung: Simone Litschgi
15x montags, ab 18.09.2017, 19:00 – 20:00 Uhr
Freie Waldorfschule, Eurythmieraum II, 1. OG
Gebühr: 67,00 €

3.0226 Pilates

Wie Kurs 3.0225
Leitung: Melitta Schröder
15x montags, ab 18.09.2017, 20:00 – 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U1
Gebühr: 67,00 €

3.02286 Pilates und Faszientraining

Wie Kurs 3.0211
Leitung: Martina Beisel
16x dienstags, ab 19.09.2017, 18:45 – 20:00 Uhr
DRK-Raum, Belchenstr. 63
Gebühr: 77,00 €

3.0227 Pilates für einen gesunden Rücken

In diesem Kurs lernen wir Pilates als ein effizientes Ganzkörpertraining kennen. Es stärkt besonders die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur. Wir kommen in die innere und äußere Balance durch gezielte Aufmerksamkeit im Zusammenspiel mit Atmung und Bewegung. Mitzubringen sind ein Handtuch und ein kleines Kissen.
Leitung: Gisela Keil
10x dienstags, ab 19.09.2017, 20:00 – 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U1
Gebühr: 45,00 €

3.02283 Pilates

Wie Kurs 3.0225
Leitung: Simone Litschgi
15x donnerstags, ab 21.09.2017, 18:00 – 19:00 Uhr
DRK-Raum, Belchenstr. 63
Gebühr: 67,00 €

ZUMBA

3.0268 ZUMBA®

ZUMBA ist der erfolgreichste Fitnesstrend der letzten Jahre. Es beinhaltet Tanz- und Aerobic-elemente. Die Choreografie verbindet Hip-Hop, Cumbia, Salsa, Merengue, Mambo, Martial Arts, Bollywood- und Bauchtanzbewegungen. Heiße Latinomusik motiviert und lässt die Pfunde purzeln. ZUMBA macht Spaß, ist leicht zu lernen und ist ausgesprochen effektiv.
Leitung: Alexandra Crnjac
17x montags, ab 18.09.2017, 19:00 – 20:00 Uhr
Festhalle Fahrnau, Turnstr. 15
Gebühr: 111,00 €

3.0267 ZUMBA®

Wie Kurs 3.0267
Leitung: Daniela Hinz
16x dienstags, ab 19.09.2017, 20:15 – 21:15 Uhr
Festhalle Fahrnau, Turnstr. 15
Gebühr: 104,00 €



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



Barbara Focks
Naturheilpraxis
• Klassische Homöopathie
• Ohr-Akupunktur
• Fußreflexzonen-therapie nach Hanne Marquardt
• Wirbelsäulentherapie nach Breuß-Dorn-Fleig
Barbara Focks
Heilpraktikerin | Dinkelbergstr. 29 | 79650 Schopfheim
Telefon 0 76 22 / 68 89 72 | barbara.focks@t-online.de
www.naturheilpraxis-focks.de

OUTDOOR

3.0264 Nordic Walking am Abend

mit der Nordic-ALFA-Technik und der 7-Step-Methode in die richtige Richtung gehen!
Nordic Walking ist maßgeschneidert für die Ansprüche, die das 21. Jahrhundert an uns stellt. Nordic Walking ist für jeden erlernbar, ist außerordentlich effektiv und heißt Bewegung, mehr Energie, mehr Lebensfreude, mehr Kraft und Ausdauer. Von dieser Bewegungsform profitieren Körper und Seele.
Sie sind Neu- oder Wiedereinsteiger oder Sie wollen Ihre Technik aufbessern, dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
Als zertifizierter Nordic Walking Instructor und ALFA-Coach bietet Ihnen Christiane Wisniewski ein Trainings- und Lernprogramm, das Sie mit Spaß und Leichtigkeit zu Ihrem Ziel führt.
Leitung: Christiane Wisniewski
4x mittwochs, ab 20.09.2017, 18:00 – 19:30 Uhr
Treffpunkt Freibad, Schopfheim, Parkplatz 1
Gebühr: 35,00 €

3.0265 Nordic Walking am Vormittag

Nordic Walking ist maßgeschneidert für die Ansprüche, die das 21. Jahrhundert an uns stellt. Nordic Walking ist für jeden erlernbar, ist außerordentlich effektiv und heißt Bewegung, mehr Energie, mehr Lebensfreude, mehr Kraft und Ausdauer. Von dieser Bewegungsform profitieren Körper und Seele.
Sie sind Neu- oder Wiedereinsteiger oder Sie wollen Ihre Technik aufbessern, dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
Als zertifizierter Nordic Walking Instructor und ALFA-Coach bietet Ihnen Christiane Wisniewski ein Trainings- und Lernprogramm, das Sie mit Spaß und Leichtigkeit zu Ihrem Ziel führt.
Leitung: Christiane Wisniewski
6x donnerstags, ab 21.09.2017, 08:30 – 10:00 Uhr
Treffpunkt Freibad, Schopfheim, Parkplatz 1
Gebühr: 52,00 €

3.00266 Schneeschuhtour zum Sonnenaufgang auf einen der schönsten Berge im Schwarzwald – den Belchen!

Mit Schneeschuhen kann man im Winter durch Berg und Tal laufen, ohne auf gespürte Loipen angewiesen zu sein, auf die Uhr achten zu müssen oder eine ganze Palette an Ausrüstung mitzuschleifen. Man braucht nicht viel mehr als ein paar Schneeschuhe und Stöcke (können geliehen werden), wasserdichte Trekkingschuhe (oder geschnürte, knöchelhohe Winterstiefel), Winterkleidung (warme Jacke und Hose, Handschuhe und Kopfbedeckung) und die gute Laune. Bei Dunkelheit starten wir am Fuße des Belchens (Talstation der Belchenseilbahn) und laufen dann bis zum Gipfel, auf dem wir hoffentlich einen traumhaften Sonnenaufgang erleben dürfen. Anschließend werden wir im Belchenhaus zum Frühstück einkehren, bevor wir uns dann auf den Rückweg zur Talstation machen. Dauer: ca. 4 Stunden. Uhrzeit und Treffpunkt werden rechtzeitig bekannt gegeben.
Leitung: Christiane Wisniewski
Sonntag, 25.02.2018
Anmeldeschluss: 09.02.2018. Bei Abmeldung nach Anmeldeschluss entstehen Stornokosten!
Gebühr: 43,00 €

Craniosakrale Therapie
Klangmassage
Matrix-Quantenheilung
Meditating



Lebensfreude und Begeisterung erleben und leben!

Seminare und
Ausbildungen
für Gesundheit und
Kreativität

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

BALANCE COACHING • MARGARETE SCHMIDT

DAS PROJEKT ARBEIT UND GESUNDHEIT

Der gemeinsame Weg zu Ihrem Ziel!

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



TIMEOUT

Für eine Work-Life-Balance die stimmt.

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



MARGARETE SCHMIDT

Personalfachwirtin
Jobcoach/Gesundheitscoach

Termine nach Vereinbarung
Telefon: 0 76 22 / 6 84 38 50
Mail: info@coaching-ms.de
Königsbergerstraße 6 • 79689 Maulburg

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

WASSERSPASS FÜR BABY UND KLEINKIND

Kurse im HALLENBAD MAULBURG

5 Termine: 59,00 € Gebühr zzgl. Eintritt
6 Termine: 71,00 € Gebühr zzgl. Eintritt
7 Termine: 83,00 € Gebühr zzgl. Eintritt

Kurse im HALLENBAD WEHR

6 Termine: 54,00 € Gebühr zzgl. Eintritt



Die aktuellen Eintrittspreise bitte direkt beim jeweiligen Bad anfragen. Diese Kurse finden auch während der Schulferien statt!
Keine Ermäßigung auf den Kurspreis.

Ziel der Kurse **Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3 – 10 Monate alte Säuglinge** ist die Förderung der motorischen, sozialen und geistigen Entwicklung des Säuglings. Es ist außerdem ein unvergessliches Abenteuer für beide Elternteile. Verschiedene Haltegriffe werden erklärt, Bewegungsarten auf oder unter Wasser werden gelernt, abwechslungsreiche Geräte und Hilfsmittel werden eingesetzt. Durch interessante Übungen, Singen, Spielen und Babymassage werden die Sinne angeregt. Bedingung: Schwimmfähigkeit der Eltern muss vorliegen, Schwimmwindel oder Einmalwindel für das Baby sind Pflicht.
Leitung: Sigrid Anti

Wassergewöhnung (2 – 3 Jahre)

Toben und spielen mit anderen Kleinkindern und Erwachsenen. Viele Übungen und Geräte von Flügel, Gürtel, Flossen, Bällen, Poolnudeln bis Bretter. Wassergewöhnung mit allen Sinnen und Fitness für die Angehörigen.
Leitung: Bernd Elsäßer

3.02912 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

6x samstags, ab 16.09.2017, 10:15 – 11:00 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

3.02913 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

6x samstags, ab 16.09.2017, 11:00 – 11:45 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

3.02914 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

6x samstags, ab 04.11.2017, 10:15 – 11:00 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

3.02915 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

6x samstags, ab 04.11.2017, 11:00 – 11:45 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

3.02916 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

7x samstags, ab 16.12.2017, 10:15 – 11:00 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

3.02917 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

7x samstags, ab 16.12.2017, 11:00 – 11:45 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

3.02918 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

6x sonntags, ab 05.11.2017, 10:45 – 11:30 Uhr
Hallenbad Wehr, Frankenmatt 10, 79664 Wehr

3.02919 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

6x sonntags, ab 17.12.2017, 10:45 – 11:30 Uhr
Hallenbad Wehr, Frankenmatt 10, 79664 Wehr

3.02920 Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

6x sonntags, ab 18.02.2018, 10:45 – 11:30 Uhr
Hallenbad Wehr, Frankenmatt 10, 79664 Wehr

3.02521 Wassergewöhnung (2-3 Jahre)

6x samstags, ab 07.10.2017, 09:30 – 10:15 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

3.02522 Wassergewöhnung (2-3 Jahre)

5x samstags, ab 18.11.2017, 09:30 – 10:15 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

3.02523 Wassergewöhnung (2-3 Jahre)

6x samstags, ab 06.01.2018, 09:30 – 10:15 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7



Ihre Anmeldung

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

WASSERSPORT

3.02990 Rückenfitness im Wasser ab 50+

Gesund und fit durch Wassergymnastik. Wassergymnastik (mit Musik) ist höchst effektiv und macht richtig Spaß. Gesundheitsfördernde Bewegungen ermöglichen durch den Wasserauftrieb eine Entlastung für den gesamten Bewegungsapparat. In hohem Maße werden Muskelgruppen gelockert und die Gelenke entlastet, der Rücken gestärkt. Die Wasserhöhe beträgt 1,60 m.

Leitung: Gisela Keil

10x mittwochs, ab 20.09.2017, 10:15 – 11:15 Uhr
Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs
Gebühr: 57,00 € zzgl. Eintritt

3.02970 Wassergymnastik – Fit mit viel Power

Schwitzen im Wasser? Ja, das geht. Dieser Kurs eignet sich für junge und junggebliebene Menschen, die sich gerne zu flotter Musik im Wasser bewegen. Dies ist ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining. Die Bewegung zur Musik im Wasser bringt sehr viel Spaß und wirkt straffend auch Bauch, Beine und Po. Bei regelmäßiger Anwendung werden die Ausdauer und die Leistungsfähigkeit des Herzkreislaufsystems gefördert und verbessert.

Leitung: Bernd Elsäßer

10x montags, ab 09.10.2017, 19:00 – 19:45 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7
Gebühr: 67,00 € zzgl. Eintritt

Dieser Kurs findet auch während der Schulferien statt.

3.02980 Wassergymnastik – Fit mit viel Power

Wie Kurs 3.02970

Leitung: Bernd Elsäßer

10x montags, ab 09.10.2017, 19:45 – 20:30 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7
Gebühr: 67,00 € zzgl. Eintritt

Dieser Kurs findet auch während der Schulferien statt.

3.02950 Aqua-Fitness am Morgen – 40 PLUS

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

Leitung: Silvia Sauer

10x dienstags, ab 10.10.2017, 08:45 – 09:30 Uhr
Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs
Gebühr: 45,00 € zzgl. Eintritt

3.02960 Aqua-Fitness am Morgen – 50 PLUS

Wie Kurs 3.02950

Leitung: Silvia Sauer

10x dienstags, ab 10.10.2017, 09:30 – 10:30 Uhr
Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs
Gebühr: 57,00 € zzgl. Eintritt

GESUNDHEIT – HEILMETHODEN – WOHLFÜHLEN

3.04004 Antlitzdiagnose nach Dr. Schüssler

Mangelerscheinungen von Mineralsalzen in unserem Körper führen zu den verschiedenartigsten Ausdruckserscheinungen bei Unwohlsein und Krankheiten. Die Fähigkeit, diese Mangelerscheinungsbilder an sehr einfachen Zeichen unseres Gesichts (Antlitz) zu erkennen, ist leicht erlernbar. Somit kann die Einsatzmöglichkeit der Schüssler-Mineralstoffe gezielt erfolgen.

Im Rahmen dieses Kursangebotes werden Sie die Fähigkeit erlangen, diese Betrachtungsweise im Alltag umzusetzen und die Mängel an Mineralsalzen aus dem Gesicht zu lesen. Auf dieser Grundlage sind die Zellfunktionssalze nach Dr. Schüssler gesundheitsfördernd anzuwenden.

Dieses Kursangebot eignet sich für Anfänger und auch für Wiederholer zur Verfestigung der bereits erlernten Erkennungszeichen. Es gliedert sich in einen ca. einstündigen theoretischen Teil, sowie zwei Stunden mit Bildanschauungsmaterial unter Einbeziehung jahrelanger Praxiserfahrung.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und Buntstifte und, wenn vorhanden, ein Spiegel.

Leitung: Anita Wagner

Di., 10.10.2017, 09:00 – 12:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 16,00 €

3.0403 Cranio Yourself – Workshop

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

Leitung: Felicitas Schöne

Sa., 30.09.2017, 10:00 – 16:30 Uhr

Praxis Felicitas Schöne, Hauptstraße 44, 79650 Schopfheim

Gebühr: 59,00 €

3.0401 Gesundheitscoaching – Arbeit / Freizeit / Gesundheit

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

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

Das Gesundheitscoaching kann bei besonderen Fragestellungen zur Klärung beitragen.

Dies geschieht durch Einzelgespräche und Interventionen im geschützten Rahmen.

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

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

Erstkontakt über die VHS Schopfheim, Fachbereich Gesundheit, Frau Angelika Bühler, Telefon 07622 / 67 39 174 oder per Mail an VHS@Schopfheim.de

Leitung: Margarete Schmidt

Termine nach Vereinbarung

Gebühr: 45,00 € pro Beratungsstunde

NEU

3.04003 Kraftvoll und selbstsicher werden mit Schwertarbeit

Die Schwert-Übungen eignen sich für Frauen und Männer – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mit beiden Füßen fest auf dem Boden, aus einem sicheren Stand heraus und mit einem Holzschwert in den Händen erfahren Sie

- Selbstsicherheit zu entwickeln
- Ihre Kräfte zu spüren und sie angemessen einzusetzen
- eigene Ängste zu überwinden
- sich zur Wehr zu setzen und sich Respekt zu verschaffen
- sich abzugrenzen und nein zu sagen
- kraftvoll und eindeutig zu handeln
- in Kommunikationssituationen einem Partner oder einer Gruppe gegenüber Ihren Standpunkt zu vertreten.

Mit einfachen Bewegungsübungen mit dem Schwert (Holz oder Bambus) im Rahmen der „Schwertarbeit“ lernen Sie Fähigkeiten, die auch im Alltag nützlich sind!

Der Übungsweg mit dem Schwert ist keine Technik, sondern fördert eine Haltung von Zentriertheit, Klarheit, Entschiedenheit, Achtsamkeit und Mut zu Taten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikschuhe oder Hallensportschuhe; Schwert wird gestellt.

Leitung: Thomas Schindelin

2x freitags, ab 17.11.2017, 20:00 – 22:00 Uhr

Freie Waldorfschule, Eurythmieraum I, EG

Gebühr: 28,00 €

3.04006 Vortrag: Mit Feuer und Flamme statt ausgebrannt

durchs Leben

Überforderung oder Burnout, wo stehe ich? Unser Körper spricht mit uns, nur leider hören wir selten auf seine Signale. Zwischen Burnout und Erschöpfung liegt eine Gratwanderung.

Das Tempo der Veränderung überfordert viele. Die Kraft, das Leben zu bewältigen, nimmt ab und ungewisse Zukunftsaussichten treiben zu mehr Arbeit um jeden Preis. Verschärfend kommt der gestiegene Zeitdruck hinzu, auch in der Freizeit. Dagegen fallen Ausgleich und Anerkennung weg; beides sind jedoch Nahrungsbestandteile unseres Lebens.

Der Weg von einem erlebten Burnout zurück in den normalen Alltag ist langwierig und anstrengend. Mit der richtigen Prävention schützen Sie sich vor einer Burnoutspirale.

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

Mi., 11.10.2017, 19:30 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

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

Hinweis:

Bitte beachten Sie auch die Kochkurse zu diesen Themen auf Seite 40

3.07001 Gute Laune E(essen) an trüben Herbst- und Wintertagen

3.05004 Kreatives Kochen trotz Fulltimejob

3.04007 Vortrag: Kochspaß ohne Einkaufsstress und Zeitdruck!

Kochen ist etwas, was wohl jeder schon einmal gemacht hat – ob als Hobby, im Alltag oder für Freunde, Verwandte und Bekannte. Damit Kochen richtig Spaß macht und das Essen gelingt gibt es hier wertvolle und praktische Tipps von der Vorratshaltung bis zum Kochen und der Verwertung der Reste.

Die Ausstattung an Gewürzen und Grundnahrungsmitteln muss gar nicht so groß sein, damit schnell ein gutes Essen auf den Tisch kommt. Sparen sich ab heute Geld, viel Zeit und schonen Sie Ihre Nerven.

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

Mi., 17.01.2018, 19:30 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

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



**büro komplett
märtz** Büro- und Schulbedarf, Papeterie, Kopierer,
Reparaturen, Drucker, Stempeldienst

Feldbergstraße 1 | 79650 Schopfheim | Tel. 07622 668 208

Fax: 07622 668 207 | Mail: info@buero-complett-maertz.de

Wenn Bewegung zum Genuss wird!

DYNINTEGRA®

Jeder Mensch kann lernen
sich wieder mit mehr Leichtigkeit
und Effizienz zu bewegen.

Durch Ausbalancierung der Muskelspannung
bekommen die Gelenke und Wirbelsäule
eine bessere Stellung und mehr Freiheit in
der Bewegung.

Die Optimierung Ihrer Haltung und Beweglichkeit
wirkt sich nachhaltig positiv auf eine Vielzahl
vegetativer Funktionen, wie die Atmung, die
Psyche und das Immunsystem aus.

All dies wird nur durch sanfte, aktive und
passive Bewegungen erreicht und somit
wird Bewegung zum Genuss!

Verbesserte Haltung
Schmerzreduziert leben
Positives Körpergefühl
Erholung vom Stress
Freie Atmung
Körperliche Balance
Seelische Stabilität

Bettina Grühling
Langackerstr. 17
79650 Schopfheim
0163/8406902
www.bettina.dynintegra.de

Am Fluss – im Fluss

1.002 „Mein Tanz mit der Demenz“ – Menschen mit Demenz kommen zu Wort
Fr., 13.10.2017, 19:00 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Seite 6

1.003 Thema Organspende – die Gesellschaft in der Verantwortung?
Mi., 22.11.2017, 19:30 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Seite 6

1.1504 Exkursion: Naturerlebnis auf der Rheininsel bei Märkt
Sa., 14.10.2017, 08:15 – 11:30 Uhr
Treffpunkt: Kulturfabrik
Seite 13

1.161 Führung durch die Forellenzucht am Schuhlochbach mit anschließendem Räuchern
Sa., 07.10.2017, 15:00 – 19:00 Uhr
Treffpunkt Gasthaus Adler in Zell-Atzenbach
Seite 13

2.103 Dia-Vortrag: Unberührtes Tibet am Spiti Fluss
Mi., 07.02.2018, 19:30 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Seite 17

2.004 „Ich schwimm so frei“ – Das Kabarett RestRisiko mit seinem Reformationsprogramm
Mi., 18.10.2017, 20:00 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Seite 18

2.005 „Ich schwimm so frei“ – Das Kabarett RestRisiko mit seinem Reformationsprogramm
Fr., 20.10.2017, 20:00 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Seite 18

2.051 Wir tauchen ab! – Mal- und Bastelworkshop für Kinder von 6 bis 10 mit der Künstlerin Ruth Loibl
Di., 13.02.2018 bis Fr., 16.02.2018, jeweils 09:00 – 12:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Seite 19

2.0901 Tanzworkshop – „Im Fluss“ – kreativer Tanz
Sa., 11.11.2017, 10:00 – 12:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U1
Seite 20

2.093 Balinesischer Tanz – Bewegung im Fluss
Ab Do., 05.10.2017, 10x., jeweils 18:30 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus Fahrnau, Hauptstr. 255
Seite 21

3.0133 Yoga an der Wiese: Am Fluss – im Fluss – im Fließen
Sa., 30.09.2017, 10:30 – 16:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz bei der Wiesebrücke (Wallstraße)
Seite 26

3.01241 Yoga Flow
Ab Mi., 20.09.2017, 16x, jeweils 18:00 – 19:15 Uhr
Freie Waldorfschule, Eurythmieraum II, 1. OG
Seite 27

3.07115 Forellenkochkurs
Do., 12.10.2017, 18:00 – 22:00 Uhr
Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche
Seite 42

3.04000 Infoabend: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine wache, offene und nicht wertende Ausrichtung unserer Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment. Sie kann körperlichen und seelischen Stress mindern, von dem sich viele Menschen belastet fühlen. Achtsam zu sein bedeutet im Hier und Jetzt zu sein und die eigene Erfahrung so anzunehmen, wie sie ist.

Zur Stärkung der Fähigkeit, im Alltag und Beruf präsent und mit uns selbst in Kontakt zu sein, dienen Übungen, bei denen wir Achtsamkeit erleben und trainieren. Im Vortrag stellen wir außer einer Einführung in die Arbeitsweise der Achtsamkeitspraxis beispielhaft Übungen vor, die in einem achtwöchigen Kurs vertieft werden können (siehe Kurs Nr. 3.04001 – gesonderte Anmeldung ist erforderlich).

Für wen ist ein Achtsamkeitstraining besonders hilfreich?

Zu den Anwendungsfeldern der Achtsamkeitspraxis als Selbsthilfemethode zählen der Umgang mit Burnout, chronischen Schmerzen, verschiedenen psychosomatischen Erkrankungen, Essstörungen und die Rückfallprophylaxe von Depressionserkrankungen. Die Achtsamkeitspraxis ist auch in der Arbeit pädagogischer und helfender Berufe und für pflegende Angehörige hilfreich.

Im Alltag dient sie uns allen der besseren Selbstfürsorge und ist hilfreich in Konfliktsituationen zwischen Partnern, Eltern und Kindern.

Der Vortrag kann unabhängig vom Kurs besucht werden. Für die Teilnehmer des vertiefenden Kurses dient der Vortrag als Einführung und ist Voraussetzung zur Kursteilnahme.

Leitung: Klaus Löbisch

Do., 28.09.2017, 19:00 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

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

3.04001 Kurs: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet zu allererst ganz da zu sein, wach, im Kontakt mit uns selbst und unserer Umwelt. Achtsamkeit können wir üben, indem wir erfahren, wie es ist, nicht mehr automatisch zu reagieren, sondern in der Gegenwart, präsent und offen für das zu sein, was gerade ist. Achtsamkeit lässt ein neues Lebensgefühl erwachen. Wir fühlen uns weniger getrieben und gestresst, stattdessen erleben wir häufiger Momente der Entspannung und Lebensfreude.

Achtsamkeit unterstützt unsere psychische Stabilität. Sie lässt uns auch schwierige und belastende persönliche und berufliche Situationen mit mehr Gelassenheit bewältigen. Wir lernen im Kurs, uns der Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken und Verhaltensmuster bewusst zu werden, mit denen wir bisher gewohnheitsmäßig auf Stress reagieren. Die Übungen helfen uns, zukünftig Belastungen konstruktiver und gelassener zu begegnen.

Für wen ist ein Achtsamkeitstraining besonders hilfreich?

Siehe hierzu zunächst den Text in der entsprechenden Vortragsankündigung Nr. 3.04000

Ursprünglich hatte die Praxis der Achtsamkeit ihre Wurzeln in östlichen Meditationswegen. Inzwischen wird sie auch im Rahmen westlicher Medizin, Psychologie und als Selbsthilfemethode angewandt und erfreut sich großer Beliebtheit und wissenschaftlicher Anerkennung.

Mittlerweile gibt es eine Fülle von Ratgebern zum Erlernen der Achtsamkeit. Dabei zeigt sich jedoch, dass es den meisten Menschen leichter fällt, die dafür erforderlichen Übungen in einer Gruppe kennen zu lernen und auszuprobieren. Im Kurs gibt es Hilfestellungen und Austausch über eigene Erfahrungen beim Üben.

Der Vortrag (3.0400) ist für die Kursteilnehmer als Einführung Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs!

Zu den Kursabenden bitte eine Decke mitbringen, bequeme Kleidung und warme Socken tragen. Wer auf dem Boden sitzen möchte, kann ein Sitzkissen mitbringen, Stühle sind vorhanden.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an die Kursleiter: 07622-5404 oder 63638.

Leitung: Renate Jäger, Psychotherapeutin, und Klaus Löbisch, Homöopath, HP.

Termine: 05.10., 12.10., 19.10., 26.10., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11.

Leitung: Klaus Löbisch

8x donnerstags, ab 05.10.2017, 19:00 – 21:00 Uhr

Praxis Schöne, Hauptstr. 44, Schopfheim

Eingang Gebäuderückseite

Gebühr: 140,00 €

ERNÄHRUNG



Seit 20 Jahren tourt die Aktion SWR1 Pfännle durch Baden-Württemberg und feiert immer im September große Stadtfeste rund um die regionale Küche – in diesem Jahr in Bad Krozingen (03.09), Rottenburg am Neckar (10.09.) und Radolfzell am Bodensee (24.09.). Frische Lebensmittel und Zutaten aus der unmittelbaren Region sind die Stars der Gastroevents und können direkt vor Ort auf bunten Bauern- und Erzeugermärkten eingekauft oder bei den teilnehmenden Schmecken-Süden-Gastronomen verzehrt werden. Im Bühnenprogramm und in der Gastronomie steht in diesem Jahr ein regionales Kartoffel-Menü im Mittelpunkt.

Das SWR1 Pfännle-Motto „So gut isst Baden-Württemberg“ wird durch die Kooperationen mit den Volkshochschulen im Land nun noch mehr Freunde finden, in dem in den speziellen SWR1 Pfännle-Kochkursen gezeigt wird, wie vielfältig und spannend die regionale Küche ist und spielend leicht im heimischen Alltag Genuss bereiten kann. Insbesondere im Kochkurs SWR1 Pfännle Kartoffel-Menü wird gelernt wie man selbst zubereiten kann was beim Gastromomen schmeckt.

3.0702 SWR1 Pfännle – Das Kartoffel-Menü

So gut isst Baden-Württemberg. Auch in diesem Jahr beteiligt sich die Volkshochschule Schopfheim wieder an der Kochaktion von SWR1 Pfännle.

Freuen Sie sich auf ein 3-Gänge-Menü rund um die Kartoffel mit regionalen und saisonalen Produkten.

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

Leitung: Daniel Maula, FoodArtist

Do., 05.10.2017, 18:00 – 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 22,00 € zzgl. ca. 12,00 € Materialkosten, diese sind am Kursabend zu entrichten.

EUROPEAN
ENERGY
AWARD

NaturEnergie
von Energiedienst

In diesem Semester werden die Themen „Klimaschutz, Energie und Nachhaltigkeit“ nochmals aufgegriffen. Das steht vor allem in Zusammenhang zum aktuellen European Energy Award Wettbewerb, an dem auch die Stadt Schopfheim teilnimmt.



Erfahren Sie beispielsweise bei Kochkursen mit Daniel Maula, wie einfach nachhaltiges Zubereiten von feinen Gerichten gelingt, wie Sie dabei auch Energie sparen und einen Beitrag zur Energiewende leisten können.

3.0703 Wild(er) Männerabend

Wer Wild mag, wird es lieben – wer es noch nicht kennt wird begeistert sein.

Reh und Wildschwein begrüßen den Winter und ihren Zauber. Alles was der Wald hergibt, wird in Harmonie, zu einem vorweihnachtlichen Winter-Menü gezaubert.

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

Leitung: Daniel Maula, FoodArtist

Do., 23.11.2017, 18:00 – 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 22,00 € Die Materialkosten übernimmt Energiedienst.

3.0704 Die italienische Küche hat viel zu bieten

Die italienische Küche ist so vielfältig wie das herrliche Land und seine fröhlichen Menschen. Ein leckeres und einfaches 3-Gänge-Menü aus Mamas Rezeptbuch läutet die Vorweihnachtszeit ein. Lassen Sie sich verzaubern.

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

Leitung: Daniel Maula, FoodArtist

Do., 07.12.2017, 18:00 – 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 22,00 € Die Materialkosten übernimmt Energiedienst.

Klaus Löbisch; Heilpraktiker KLASSISCHE HOMÖOPATHIE



Oberfeldstr. 11, 79650 Schopfheim

Telefon: 07622 5404

info@homoeopathische-praxis-loebisch.de

3.0501 Kochen wie bei Mama – italienisch deftig

Wer kennt nicht diesen herrlichen Duft an Mamas Herd? Heute zaubern wir ein kräftiges italienisches 3-Gänge-Menü aus Mamas Rezeptbuch.

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

Leitung: Daniel Maula, FoodArtist

Do., 01.02.2018, 18:00 – 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 22,00 € Die Materialkosten für diesen Kurs übernimmt Energiedienst

3.0701 Kochkurs für Männer

Die „berühmten Köche“ sind im Allgemeinen Männer. Entdecken auch Sie Ihr Kochtalent – verwöhnen Sie Ihre Familie oder Freunde mit einem gepflegten 3-Gänge-Sonntagsmenü. An zwei Abenden kreieren Sie unter fach- und sachkundiger Anleitung Vor-, Haupt- und Nachspeise. Der Kursleiter zeigt außerdem einen passenden Wein zum Menü.

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

Leitung: René Kaiser, Küchenchef

2x dienstags, ab 07.11.2017, 18:30 – 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 40,00 € zzgl. 20,00 € Materialkosten, diese sind am 1. Kursabend zu entrichten.



3.07001 Gute Laune E(e)ssen an trüben Herbst- und Wintertagen

Gute Laune kann man essen – tauschen Sie „Gute-Laune-Lebensmittel“ gegen schlechte Stimmung. Die richtige Ernährung hilft unserem Körper sich gegen Stress und Umweltbelastungen zu wehren und das Immunsystem zu kräftigen. Jeder Mensch ist nur so gesund wie sein Stoffwechsel. Spaß und Genuss stehen hierbei im Vordergrund, ohne Dogmen und erhobenem Zeigefinger – versprochen! Bitte geben Sie bei der Anmeldung zu den Kochveranstaltungen Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien an. Bitte Schürze, Geschirrtuch und kleine Vorratsdosen für eventuelle Kostproben mitbringen.

Leitung: Sabine Vogel, staatlich anerkannte Diätassistentin

Di., 17.10.2017, 18:30 – 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 20,00 € zzgl. ca. 12,00 € Materialkosten, diese sind am Kursabend zu entrichten.

3.05004 Kreatives Kochen trotz Fulltimejob

Vergessen Sie Kantine und Fertignizza! Belohnen Sie sich stattdessen nach einem anstrengenden Arbeitstag mit leckeren Gerichten und Speisen in verschiedenen Geschmacksrichtungen! In diesem Kurs probieren wir gesunde und abwechslungsreiche Rezepte, mit denen das Kochen nicht länger als eine halbe Stunde dauert. Lernen Sie mit einer zeitgerechten Vorratshaltung und Kreativität trotz Arbeitsalltag immer wieder selbst frisch und genussreich kochen können, sodass auch für den nächsten Tag noch etwas zum Mitnehmen in die Arbeit bleibt.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung zu den Kochveranstaltungen Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien an. Bitte Schürze, Geschirrtuch und kleine Vorratsdosen für eventuelle Kostproben mitbringen.

Leitung: Sabine Vogel, staatlich anerkannte Diätassistentin

Di., 23.01.2018, 18:30 – 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 20,00 € zzgl. ca. 12,00 € Materialkosten, diese sind am Kursabend zu entrichten.

Hinweis:

Bitte beachten Sie die Vorträge zu diesen Kochthemen auf Seite 35

3.04006 Vortrag: Mit Feuer und Flamme statt ausgebrannt durchs Leben

3.04007 Vortrag: Kochspaß ohne Einkaufsstress und Zeitdruck!

vhs
Volkshochschule
Schopfheim

Hinweis
Mindestteilnehmerzahl

Sollte zu Kursbeginn der Anmeldestand nicht die Mindestteilnehmerzahl erreicht haben behält sich die VHS vor, die Kursgebühr gemäß der jeweiligen Staffelnung zu erhöhen.



Starten Sie Ihre Energiewende:
www.naturenergie.de

100 % Regional

100 % Ökologisch

100 % Günstig

► www.naturenergie.de



NaturEnergie

von Energiedienst

3.07114 Spontanes Kochen mit Überraschungs-Zutaten

Die Urlaubszeit ist vorbei und die kulinarischen Souvenirs rutschen im Küchenschrank nach hinten. Was tun mit Gofio, Schokoladen-Pfeffer, Flieder-Essig, Zwiebelmarmelade, Piri-Piri ...? Bringen Sie Ihre kulinarischen Fundsachen zu diesem Kochabend mit! Ihre Kreativität und meine Begeisterung für ungewöhnliche Gerichte, lassen eine gemeinsame und phantasievolle Speisefolge entstehen. Das Menü wird weder Fleisch noch Fisch enthalten. Jeder Teilnehmer/in bekommt im Nachgang die Rezepte und kreative Ideen für Daheim.

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

Leitung: Jutta Hofmann

Do., 21.09.2017, 18:00 – 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 22,00 € zzgl. 9,00 € Materialkosten, diese sind am Kursabend zu entrichten.

3.07116 Damwild – ein feiner Genuss

Das zarte, aromatische und sehr bekömmliche Fleisch des Damwilds wird selten angeboten.

Dieser Abend gibt Gelegenheit das wertvolle Fleisch, welches aus heimischer Demeter-Zucht bezogen wird, zu probieren. Die Zubereitung ist unkompliziert und dennoch raffiniert. Früchte, orientalische Gewürze und Rotkraut (nicht auf die klassische Art) begleiten die leichten Gerichte, welche einzeln zubereitet Bestandteil eines Menüs, eines Buffets einer entspannten Tafel mit Freunden oder eines intimen Abendessens zu Zweit sein können.



Ihre Fragen zum Thema Damwild beantwortet Ihnen Angelika Trefzer von der Damwildzucht Wiesental.

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

Leitung: Jutta Hofmann

Mi., 08.11.2017, 18:00 – 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 22,00 € zzgl. 21,00 € Materialkosten, diese sind am Kursabend zu entrichten.

3.07115 Forellenkochkurs

In diesem Kurs erfahren Sie viel Interessantes und Wissenswertes über die Forelle – von der Zucht über Kennzeichen von frischem Fisch bis hin zur leckeren Zubereitung. Gemeinsam werden an diesem



Abend Forellen unter fachkundiger Anleitung nach verschiedenen Rezepten zubereitet. Bitte Schürze, Geschirrtuch und kleine Vorratsdosen für eventuelle Kostproben mitbringen.

Leitung: Räuchertonne Adler, Christoph Ebi

Do., 12.10.2017, 18:00 – 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 22,00 € zzgl. 15,00 € Materialkosten, diese sind am Kursabend zu entrichten.

3.0715 Ideen für den Thermomix

Gemeinsam wollen wir „unseren“ Thermomix zum Einsatz bringen und ein phantasievolles Menü zubereiten. Es geht darum, die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des Thermomix besser kennen zu lernen und die Erleichterungen, die wir durch das Gerät in der Küche haben, auszunutzen.

Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtuch, 2 Marmeladengläser und kleine Vorratsbehälter mit.

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

Leitung: Uschi Rach

Mi., 11.10.2017, 18:00 – 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 22,00 € zzgl. 10,00 € Materialkosten, diese sind am Kursabend zu entrichten.

«Haben wir noch ein wenig Zeit? Nehmen wir uns. Denn sonst verpassen wir die wunderbaren Forellen der Räuchertonne in Zell-Atzenbach.»

Slow Food Magazin, 3/2017

Räuchertonne • Christoph Ebi • Telefon 0 76 25-91 19 95
Bundesstr. 34 • 79669 Zell-Atzenbach • www.raeuchertonne.de
Öffnungszeiten: MI, FR, SA, 9.00 bis 13.00 Uhr, und nach Vereinbarung

RÄUCHERTONNE
Frischfisch // Räucherfisch // Partyservice // Feinkost

3.07113 Orientalisches Menü – vegetarisch

In diesem Kurs soll es darum gehen zu zeigen, dass die nordafrikanische Küche mit ihrer großen Vielfalt an Gewürzen und speziellen Zubereitungsarten, die besonders frische und gesunde Speisen ermöglichen, auch ganz ohne Fleisch oder Fisch auskommen kann! Leckere Speisen mit viel Gemüse und dem für die nordafrikanische Küche unverzichtbaren Couscous warten auf Sie. Viele Speisen werden in der Tajine, dem traditionellen Kochgefäß der Magreb-Küche, einer Schüssel aus Ton, langsam und schonend gegart, sodass sie besonders aromatisch werden.

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

Leitung: Yamina Tounsi

Do., 19.10.2017, 18:30 – 21:30 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 17,00 € zzgl. 12,00 € Materialkosten, diese sind am Kursabend zu entrichten

3.05034 Orientalisches Menü – Fleischgericht

Die Küche Nordafrikas hat viel zu bieten: Eine große Vielfalt an Gewürzen, spezielle Zubereitungsarten, die besonders frische und gesunde Speisen ermöglichen und vor allem unglaubliche Geschmacksentdeckungen mit mediterranen und orientalischen Einflüssen. Unverzichtbar für



die nordafrikanische Küche ist der Couscous, der zu vielen Speisen als Beilage serviert wird. Im Kurs wird auch das traditionelle Kochgefäß der Magreb-Küche, die Tajine, vorgestellt - eine Schüssel aus Ton, in der man die unterschiedlichsten Zutaten langsam und aromatisch gart.

Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtuch und kleine Vorratsbehälter für eventuelle Kostproben mit.

Leitung: Yamina Tounsi

Do., 18.01.2018, 18:30 – 21:30 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 17,00 € zzgl. 15,00 € Materialkosten, diese sind am Kursabend zu entrichten.

3.07111 Indische Küche – vegetarisch

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

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

Leitung: Afsana Kamila

Di., 10.10.2017, 18:30 – 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 20,00 € zzgl. 15,00 € Materialkosten, diese sind am Kursabend zu entrichten.

3.07112 Indische Küche – Fleischgericht

Die indische Küche ist sehr vielfältig. An diesem Abend möchten wir gemeinsam ein Fleischgericht aus Südindien kochen. Das Menü besteht aus mehreren Gängen, die durch einen süßen Nachtisch abgerundet werden. Wir werden die Speisen gemeinsam zubereiten und anschließend probieren. Lassen Sie sich in die exotische Welt der indischen Küche entführen! Neue Rezepte.

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

Leitung: Afsana Kamila

Di., 24.10.2017, 18:30 – 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 20,00 € zzgl. 15,00 € Materialkosten, diese sind am Kursabend zu entrichten.

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

Bäume
Kochservice

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

◆ Catering
◆ Partyservice

KREATIVES BACKEN

3.0720 Schwarzwälder Kirschtorte

Die Schwarzwälder Kirschtorte ist eine Sahnetorte, die sich seit den 1930er Jahren vor allem in Deutschland verbreitet hat und im Laufe der Zeit zur beliebtesten Torte im Schwarzwald wurde!



Sie lernen mit der Konditorin der in Schopfheim ansässigen „Bäckerei Adolph“ (die Bäckerei feierte im Jahr 2000 ihr 250jähriges Jubiläum) Ihre eigene Schwarzwälder Kirschtorte zuzubereiten! Um die Wartezeit zwischen den einzelnen Fertigungsschritten zu nutzen, backen Sie zusätzlich, passend zur Jahreszeit, „Schwarzwald“, einen herzhaften Snack.

Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtuch und eine Kuchentransportbox mit. Falls vorhanden auch Spritzbeutel und Spatel/Palette für die Deko.

Leitung: Nina Hug, Konditorin

Mi., 18.10.2017, 18:00 – 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 22,00 € zzgl. 15,00 € Materialkosten, diese sind am Kursabend zu entrichten.

GETRÄNKEKUNDE

3.0518 „Was Sie schon immer über Whisky wissen wollten“ – die 6 Whiskyregionen in Schottland

Whisky oder Whiskey – nur ein Buchstabe, aber ist es auch etwas Anderes? Oder was ist ein Bourbon? An diesem Abend werden Sie den unterschiedlichen Geschmack, Herstellungsmethoden und Geschichte von



Single Malt Whiskies (Ausnahme: 1 Bourbon!) einmal um die Welt kennenlernen. Die Reise führt einmal um die ganze Welt, von Japan über Indien, Deutschland, USA, Irland und, wie sollte es anders sein, nach Schottland.

Hinweis: Mindestalter für die Kurse im Bereich „Getränk Kunde“: 18 Jahre (JuSchG).

Leitung: Thomas B. Ide

Mi., 31.01.2018, 19:00 – 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 50,00 € inkl. Materialkosten. Keine Ermäßigung.

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



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

3.0516 Vortrag: Rund um die Schnapsbrennerei

Vorbereitung zur Exkursion zur Brennerei Lacher.

Sie erfahren Interessantes zur Geschichte der Brennerei und zu den rechtlichen Hintergründen (Branntweinmonopol, Abfindungsbrennerei, Stoffbesitzer, Verschlussbrennerei).

Brände, Geiste, Liköre und weitere Spirituosen – was ist das genau?

Obst einmaischen – was ist zu beachten? Anleitung und Tipps für die Praxis.

Wie funktioniert eine Brennerei? Was kommt nach dem Brennen? Bei diesem Vortrag werden verschiedene Brände und Liköre verkostet.

Hinweis: Mindestalter für die Kurse im Bereich „Getränk Kunde“: 18 Jahre (JuSchG).

Dieser Vortrag kann unabhängig von der Buchung der Exkursion zur Brennerei Lacher am 20.01.2018 besucht werden. Für Teilnehmer der Exkursion ist dieser Vortrag kostenlos. Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung, da nur eine begrenzte Teilnehmerzahl möglich ist.

Leitung: Lacher Edelbrände, Frank Lacher

Fr., 19.01.2018, 19:00 – 20:30 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 13,00 € inkl. Degustation. Keine Ermäßigung.

3.0517 Exkursion zur Brennerei „Lacher Edelbrände“

Sie besichtigen die Brennerei der Firma Lacher in Hasel und begleiten den Ablauf eines kleinen Feinbrandes, z. B. eines Gins oder Obstgeistes. Während des Brandes gemütlicher Hock mit Austausch zu Brennereithemen und Klärung offener Fragen.



Außerdem Degustation verschiedener Spezialitäten, dazu ein kleiner Vesperteller.

Der Vortrag „Rund um die Schnapsbrennerei“, am Freitag, 19.01.2018 im Kulturcafé, dient der Vorbereitung zu dieser Veranstaltung und ist für die Teilnehmer der Exkursion kostenlos.

Hinweis: Mindestalter für die Kurse im Bereich „Getränk Kunde“: 18 Jahre (JuSchG).

Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung, da nur eine begrenzte Teilnehmerzahl möglich ist.

Leitung: Lacher Edelbrände, Frank Lacher

Sa., 20.01.2018, 13:00 – 18:00 Uhr

Lacher Edelbrände, Ecklegasse 5, 79686 Hasel. Eigene Anfahrt!

Gebühr: 46,00 € inkl. Vortrag, Verkostung und Vesper. Keine Ermäßigung.



Berufsbegleitende Lehrgänge:

- Betriebswirt
- Technischer Betriebswirt
- Ausbilder der Ausbilder
- Buchhalter + Bilanzbuchhalter
- Fachkaufmann Einkauf und Logistik
- Industrie-, Handels-, Wirtschaftsfachwirt
- Personalfachkaufmann
- Industriemeister + Elektrofachkraft
- Technischer Fachwirt

Zertifikatslehrgänge:

- Sachbearbeitung Außenwirtschaft
- Buchführung
- Business English 1+2
- BWL für Nicht-Kaufleute
- Beschaffungsmanagement
- Gesundheitsmanager
- Immobilienmanagement
- Management-Assistent
- Office-Management
- Personalreferent
- Präsenzkraft in der Pflege
- Projektmanager
- Qualitätsmanagement
- Social Media Manager
- Technik für Kaufleute
- Zollmanager



Beratung und Information:
Nicole Schmidt, Telefon 07622 3907-266
nicole.schmidt@konstanz.ihk.de

Mit unserem Angebot sprechen wir selbstverständlich auch Frauen an.

www.konstanz.ihk.de



SPRACHEN

- Deutsch als Fremdsprache
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Arabisch

DER GEMEINSAME EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN (Abb. S. 47)

Im Europa der 28 Mitgliedsstaaten geht es darum, Grenzen und Barrieren abzubauen. Dabei spielen die Sprachen eine bedeutende Rolle. Auf einem gemeinsamen Markt soll es vergleichbare Kriterien für die Sprachkompetenz der Lernenden in den Schulen, in den Universitäten und im Berufsleben geben.

Deshalb entwickelte der Europarat den GER (Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen), der auf 6 international vergleichbaren Niveaustufen basiert. Jede Stufe steht für ein Niveau von sprachlichen Fertigkeiten. Sogenannte „can-do statements“ beschreiben die Sprachkompetenz. Auf der Grundlage dieser Fertigungsbeschreibungen können sich die Lernenden in Zukunft selbstständig einstuften und den für sie passenden Kurs auswählen. Die VHS stellt dazu im Internet unter www.vhs-schopfheim.de einen Test zur Verfügung. Sie erhalten diesen Test außerdem im VHS-Büro.

In allen Standardkursen im Bereich Sprachen beträgt die Mindestteilnehmerzahl 10. Manchmal ist die Gruppe kleiner, möchte aber den Kurs trotzdem fortsetzen. In diesem Fall wird ein Aufpreis erhoben. Den Dozenten und Dozentinnen liegen die Preislisten vor.

SPRACHPRÜFUNGEN

Bei Interesse an einer offiziell anerkannten Sprachprüfung berät Sie die VHS gerne (Telefon 07622/6739-176). Diese können Sie entweder direkt bei der VHS Schopfheim oder einem unserer Kooperationspartner (VHS-Verband Baden-Württemberg, VHS Rheinfelden, Centre Culturel Français Freiburg) ablegen.



KOOPERATIONEN

AK Integration Schopfheim

Wir sind eine Gruppe von Personen und Institutionen, die sich für das bessere Zusammenleben von Zuwanderern und Einheimischen in Schopfheim einsetzt. Eine Mitarbeit ist an keine Mitgliedschaft im Verein gebunden. Ein Engagement im AK Integration ist jederzeit für Jedermann möglich.

Unsere Treffen, die für alle, die sich für unsere Arbeit interessieren, offen sind, finden einmal pro Monat (außer August) dienstags von 18:00 bis ca. 20:00 Uhr statt.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

www.integration-schopfheim.de/

Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer des Caritasverbandes Lörrach

Martin Holz, Telefon 07621/927511

Sprechstunde in Zell: Dienstags, 09:30 – 12:00 Uhr, Rathaus Zell

Sprechstunde in Schopfheim: Dienstags, 13:30 – 16:00 Uhr,
Katholisches Gemeindehaus,
Adolf-Müller-Straße 10

„Schopfheim hilft“

ist eine Interessengemeinschaft von ca. 200 Personen, die sich für die Flüchtlinge, die aus den unterschiedlichen Krisenländern unserer Erde nach Schopfheim kommen, engagieren wollen. Wir nehmen die Flüchtlinge als unsere Mitmenschen wahr und wollen ihnen offen und respektvoll begegnen, unabhängig von Nationalität, Religion und politischer Einstellung.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

www.schopfheim-hilft.org

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen in der vhs Sprachenschule

kompetente Sprachverwendung

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Die VHS Schopfheim bietet für Personen mit Migrationshintergrund Sprachkurse auf verschiedenen Niveaustufen. Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten die Teilnehmer/innen eine Teilnahmebescheinigung über das besuchte Niveau.

Trainierte Prüfer/innen und Kursleiter/innen bereiten auf die Prüfung zum Deutschtest für Zuwanderer (DTZ), die B2-Prüfung und die Prüfung telc Deutsch C1 vor. Die Anmeldung zu den Prüfungen erfolgt über das VHS-Büro. Die Prüfungsgebühr muss bei der Anmeldung bezahlt werden.

Die VHS Schopfheim kann die Prüfung nur bei ausreichender Teilnehmerzahl vor Ort durchführen. Alternative Prüfungszentren sind Rheinfelden und Freiburg.

INTEGRATIONSKURSE

Seit der Einführung des neuen Zuwanderungsgesetzes am 1. Januar 2005 bietet die VHS Schopfheim Integrationskurse an.

Diese richten sich an Teilnehmer/innen mit Zulassung für einen Integrationskurs. Je nach Zielgruppe umfassen die Kurse 700 oder 1.000 Unterrichtseinheiten. Die Berechtigungsscheine werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) ausgestellt.

Anträge für die Berechtigungsscheine können bei der Volkshochschule Schopfheim im Rahmen einer Beratung gestellt werden. Terminvereinbarung unter Telefon: 076 22/67 39-176

Die Integrationskurse sind auch für Teilnehmer/innen ohne Berechtigungsschein offen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ruth Simons unter Telefon 076 22/67 39-176. Unsere Kursleiter/innen stehen auch für Einzelunterricht und Firmenschulungen zur Verfügung.

EINSTUFUNG UND BERATUNG

Jeder, der einen Integrationskurs bei der VHS machen möchte, muss vorher zu einer Einstufungsberatung kommen. Hier bekommen Sie Informationen über die nötigen Formalitäten und machen einen Test, damit der passende Kurs für Sie ermittelt werden kann. Einstufungstermine nur nach telefonischer Voranmeldung unter Tel: 07622/6739-180

4.04001 Einstufungsberatung zu den Integrationskursen – vormittags

Montags, 09:00 – 12:00 Uhr, nur nach telefonischer Voranmeldung unter Tel: 07622/6739-180
VHS-Verwaltung Raum 04
Gebühr: keine

4.04002 Einstufungsberatung zu den Integrationskursen – nachmittags

Mittwochs, 14:30 – 17:00 Uhr, nur nach telefonischer Voranmeldung unter Tel: 07622/6739-180
VHS-Verwaltung Raum 04
Gebühr: keine

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



**M. Räuber
HOLZBAU GmbH**

Ihr Partner
rund um's
Dach!

x Zimmerel	x Flachdach
x Holzhausbau	x Altbausanierung
x Innenausbau	x Baublechenerel

An der Wiese 9 • D-79650 Schopfheim, Tel. 07622 66 91 60 • Fax 66 91 62
www.raeuber-holzbau.de • info@raeuber-holzbau.de

INTEGRATIONSKURSE

Kurs 52 – Allgemeiner Integrationskurs am Vormittag – normale Progression

4.04063 Integrationskurs am Vormittag – Modul 6 (B1)

Bitte lassen Sie sich vor dem Besuch eines Integrationskurses von der VHS beraten und einstufen. Zur Einstufungsberatung werden telefonisch Termine vergeben (07622/6739-180).
Leitung: Christine Hoch, Martina Müller
25x ab 26.09.2017. Kurstage: Dienstag bis Freitag 08:45 – 11:45 Uhr, Kulturfabrik, Raum 04
Gebühr: 294,00 €
Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €
Für Alg II-Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.

4.04073 Integrationskurs am Vormittag – Orientierungskurs

Der Orientierungskurs ist der letzte Kursabschnitt des Integrationskurses und schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ ab, der bei der Einbürgerung als gleichwertig zum Einbürgerungstest anerkannt wird.
Leitung: Christine Hoch, Martina Müller
25x ab 13.11.2017. Kurstage: Montag bis Freitag 08:45 – 11:45 Uhr, Kulturfabrik, Raum 04
Gebühr: 294,00 €
Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €
Für Alg II-Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.

Kurs 54 – Zweitschriftlerkurs: Integrationskurs am Vormittag – langsame Progression

4.04041 Integrationskurs am Vormittag (langsame Progression) – Modul 4 (A2)

Bitte lassen Sie sich vor dem Besuch eines Integrationskurses von der VHS beraten und einstufen. Zur Einstufungsberatung werden telefonisch Termine vergeben (07622/6739-180).
Leitung: Valentina Hammer, Hartmut Hermanns
25x ab 05.10.2017. Kurstage: Montag bis Donnerstag 08:45 – 11:45 Uhr, Kulturfabrik, Raum 01
Gebühr: 294,00 €
Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €
Für Alg II-Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.

4.04051 Integrationskurs am Vormittag (langsame Progression) – Modul 5 (A2)

Bitte lassen Sie sich vor dem Besuch eines Integrationskurses von der VHS beraten und einstufen. Zur Einstufungsberatung werden telefonisch Termine vergeben (07622/6739-180).
Leitung: Valentina Hammer, Hartmut Hermanns
25x ab 27.11.2017. Kurstage: Montag bis Donnerstag 08:45 – 11:45 Uhr, Kulturfabrik, Raum 01
Gebühr: 294,00 €
Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €
Für Alg II-Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.

4.04061 Integrationskurs am Vormittag (langsame Progression) – Modul 6 (A2)

Bitte lassen Sie sich vor dem Besuch eines Integrationskurses von der VHS beraten und einstufen. Zur Einstufungsberatung werden telefonisch Termine vergeben (07622/6739-180).
Leitung: Valentina Hammer, Hartmut Hermanns
25x ab 23.01.2018. Kurstage: Montag bis Donnerstag 08:45 – 11:45 Uhr, Kulturfabrik, Raum 01
Gebühr: 294,00 €
Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €
Für Alg II-Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.



vhs
Volkshochschule
Schopfheim

**VHS-
Geschenkgutscheine**

Das besondere Geschenk.

4.0407 Integrationskurs am Vormittag (langsame Progression) – Modul 7 (B1)

Bitte lassen Sie sich vor dem Besuch eines Integrationskurses von der VHS beraten und einstufen. Zur Einstufungsberatung werden telefonisch Termine vergeben (07622/6739-180).

Leitung: Vera Förster, Erna Masljukowa

25x ab 05.10.2017. Kurstage: Dienstag bis Freitag 08:45 – 11:45 Uhr, Kulturfabrik, Raum 03

Gebühr: 294,00 €

Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €

Für Alg II-Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.

4.0408 Integrationskurs am Vormittag (langsame Progression) – Modul 8 (B1)

Bitte lassen Sie sich vor dem Besuch eines Integrationskurses von der VHS beraten und einstufen. Zur Einstufungsberatung werden telefonisch Termine vergeben (07622/6739-180).

Leitung: Vera Förster, Erna Masljukowa

25x ab 22.11.2017. Kurstage: Dienstag bis Freitag 08:45 – 11:45 Uhr, Kulturfabrik, Raum 03

Gebühr: 294,00 €

Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €

Für Alg II-Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.

4.0409 Integrationskurs am Vormittag (langsame Progression) – Modul 9 (B1)

Bitte lassen Sie sich vor dem Besuch eines Integrationskurses von der VHS beraten und einstufen. Zur Einstufungsberatung werden telefonisch Termine vergeben (07622/6739-180).

Leitung: Vera Förster, Erna Masljukowa

25x ab 19.01.2018. Kurstage: Dienstag bis Freitag 08:45 – 11:45 Uhr, Kulturfabrik, Raum 03

Gebühr: 294,00 €

Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €

Für Alg II-Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.

4.04054 Integrationskurs am Abend für Berufstätige – Modul 5 (B1)

Bitte lassen Sie sich vor dem Besuch eines Integrationskurses von der VHS beraten und einstufen. Zur Einstufungsberatung werden telefonisch Termine vergeben (07622/6739-180).

Leitung: Valentina Hammer

25x ab 11.10.2017. Kurstage: Dienstag, Mittwoch, Donnerstag 18:00 – 21:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 062

Gebühr: 294,00 €

Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €

Für Alg II-Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.

4.04064 Integrationskurs am Abend für Berufstätige – Modul 6 (B1)

Bitte lassen Sie sich vor dem Besuch eines Integrationskurses von der VHS beraten und einstufen. Zur Einstufungsberatung werden telefonisch Termine vergeben (07622/6739-180).

Leitung: Valentina Hammer

25x ab 14.12.2017. Kurstage: Dienstag, Mittwoch, Donnerstag 18:00 – 21:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 062

Gebühr: 294,00 €

Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €

Für Alg II-Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.

4.04015 Integrationskurs am Abend für Berufstätige – Modul 1 (A1)

Bitte lassen Sie sich vor dem Besuch eines Integrationskurses von der VHS beraten und einstufen. Zur Einstufungsberatung werden telefonisch Termine vergeben (07622/6739-180).

Leitung: Tatiana Chalykh

25x ab 09.10.2017. Kurstage: Montag, Dienstag, Donnerstag 18:00 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 294,00 €

Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €

Für Alg II-Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.

4.04025 Integrationskurs am Abend für Berufstätige – Modul 2 (A1)

Bitte lassen Sie sich vor dem Besuch eines Integrationskurses von der VHS beraten und einstufen. Zur Einstufungsberatung werden telefonisch Termine vergeben (07622/6739-180).

Leitung: Tatiana Chalykh

25x ab 12.12.2017. Kurstage: Montag, Dienstag, Donnerstag 18:00 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 294,00 €

Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €

Für Alg II-Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.

4.04012 Integrationskurs – Modul 1 (A1)

Bitte lassen Sie sich vor dem Besuch eines Integrationskurses von der VHS beraten und einstufen. Zur Einstufungsberatung werden telefonisch Termine vergeben (07622/6739-180).

Leitung: Adriana Eckert, Ilona Hoffmann

25x ab 06.11.2017. Kurstage: Montag, Dienstag, Mittwoch

Montags 08:45 – 11:45 Uhr, Kulturfabrik, Raum 03

Dienstags 08:45 – 11:45 Uhr, Kulturfabrik, Raum U3

Mittwochs 18:00 – 21:00 Uhr, Kulturfabrik, Raum 03

Gebühr: 294,00 €

Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €

Für Alg II-Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.

4.04022 Integrationskurs – Modul 2 (A1)

Bitte lassen Sie sich vor dem Besuch eines Integrationskurses von der VHS beraten und einstufen. Zur Einstufungsberatung werden telefonisch Termine vergeben (07622/6739-180).

Leitung: Ilona Hoffmann, Adriana Eckert

25x ab 16.01.2018. Kurstage: Montag, Dienstag, Mittwoch

Montags 08:45 – 11:45 Uhr, Kulturfabrik, Raum 03

Dienstags 08:45 – 11:45 Uhr, Kulturfabrik, Raum U3

Mittwochs 18:00 – 21:00 Uhr, Kulturfabrik, Raum 03

Gebühr: 294,00 €

Für TN mit Berechtigungsschein 195,00 €

Für Alg II-Empfänger besteht die Möglichkeit, sich von den Kosten befreien zu lassen.

Das Nachhilfe-Studio

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

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



„Los geht's!“ • „Nein, noch nicht!“
„Sei nicht so langweilig!“ • „Hilfe, ich kann es gar nicht!“
... am Arbeitsplatz? In der Familie?
Nein - in uns selbst! - manchmal bis zum Krankwerden ... oder bis zu Konflikten ...



Aus dem Stimmengewirr ein inneres Team bilden?
Dabei hilft ein Coaching nach der Methode des Inneren Dialogs (Voice Dialogue)

Ute Poland
Atem-, Stimm- und Sprachtherapeutin BVAKT
Telefon: 0 76 22/68 34 58 • u.poland@gmx.de

PRÜFUNGEN

4.041 Deutschtest für Zuwanderer (A2/B1)

Mit dem Deutschtest für Zuwanderer wird der Integrationskurs abgeschlossen. Der Nachweis des B1-Niveaus ist Voraussetzung für die Einbürgerung.

Die schriftliche Prüfung findet am Vormittag statt. Im Anschluss werden nach aktuellem Zeitplan die mündlichen Prüfungen durchgeführt.

Sa., 25.11.2017, 08:30 – 16:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01 (schriftliche Prüfung), Raum 03 (mündliche Prüfung)

Gebühr: 135,00 € für externe Prüfungsteilnehmer/innen, für Teilnehmer/innen des Integrationskurses mit BAMF-Förderung gratis
Anmeldeschluss: 13.10.2017

4.04011 Test Orientierungskurs „Leben in Deutschland“

Mit dem Test „Leben in Deutschland“ wird der Orientierungskurs abgeschlossen. Er wird bei der Einbürgerung als Einbürgerungstest anerkannt.

Mo., 18.12.2017, 09:00 – 10:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 25,00 € für externe Prüfungsteilnehmer/innen, für Teilnehmer/innen des Integrationskurses mit BAMF-Förderung gratis
Anmeldeschluss: 20.11.2017

ENGLISCH

Grundstufe

4.0601 Englisch I für Anfänger und Anfängerinnen (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Network Now A1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Englisch von Grund auf lernen möchten. Bei entsprechender Nachfrage kann dieser Kurs als Schuljahreskurs über zwei Semester weiterbesucht werden.

Leitung: Sailesh Juggan Guness

15x mittwochs, ab 20.09.2017, 18:30 – 20:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 061

Gebühr: 86,00 €

4.0608 Englisch VIII (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Network 1 ab ca. Unit 4 oder 5

In diesem Kurs werden Sie feststellen, dass Grammatik auch Spaß machen kann! Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Leitung: Jacqueline Roth-Obrist

14x montags, ab 18.09.2017, 10:00 – 11:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum 05

Gebühr: 80,00 €

4.0610 Englisch X für Seniorinnen und Senioren (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: voraussichtlich Sterling Silver 2, Unit 10

Leitung: Susanne Roßbach-Bill

15x donnerstags, ab 21.09.2017, 10:00 – 11:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum 05

Gebühr: 86,00 €

4.0603 Englisch – Schuljahreskurs (A2.1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1

Dieser Kurs läuft über zwei Semester und bietet damit eine höhere Kontinuität. Es wird ein ganzes Lehrwerk durchgearbeitet. Am Ende des Kurses erhalten die Teilnehmer/innen nach einem Test eine Bescheinigung über das erreichte Niveau.

Leitung: Sailesh Juggan Guness

32x montags, ab 11.09.2017, 18:30 – 20:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 161

Gebühr: 183,00 €

4.0606 Englisch VI (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1

Lehrbuch: Easy English A2

Wir lernen seit vier Semestern gemeinsam Englisch und arbeiten in einem gemäßigten Tempo. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.

Leitung: Mary Rowson

15x donnerstags, ab 21.09.2017, 18:30 – 20:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 162

Gebühr: 86,00 €

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 bezahlte Lehrwerke können nicht erstattet werden.

4.06011 Englisch XI (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.1

Lehrbuch: Network 3

Die Gruppe arbeitet in einem gemäßigten Tempo. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.

Leitung: Mary Rowson

15x dienstags, ab 19.09.2017, 18:30 – 20:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 061

Gebühr: 86,00 €

4.0613 Englisch für Seniorinnen und Senioren XIII (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.1

Lehrbuch: Easy English A2.2

Dieser Kurs besteht seit einigen Jahren und übt in gemäßigtem Tempo Grammatik und Sprechen. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.

Leitung: Laurene Thompson

15x dienstags, ab 19.09.2017, 10:00 – 11:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum 05

Gebühr: 86,00 €

4.06083 English in the Morning (A2/B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.1

Lehrbuch: Network Now A2.2

Zwischendurch wird auch eine Lektüre gelesen. Grammatik und Sprechen werden geübt, das Tempo ist nicht zu schnell.

Leitung: Laurene Thompson

15x dienstags, ab 19.09.2017, 08:30 – 10:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 05

Gebühr: 86,00 €

4.0671 Business English (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1

Lehrbuch: Get Ready for International Business 1, ISBN 978-3-19-182884-4

In diesem neuen Kurs lernen Sie sich auf Englisch in typischen Geschäftssituationen zu verständigen (Vorstellung, Telefonat, Terminvereinbarung, Präsentation u.a.). Trainiert werden realistische Sprechansätze im Büro bzw. am Arbeitsplatz. Der Schwerpunkt liegt auf Hörverstehen und Sprechübungen.

Leitung: Tapela Shumba

15x mittwochs, ab 20.09.2017, 18:00 – 20:15 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 162

Gebühr: 128,00 €

Mittelstufe

4.0614 Englisch XIV (B1)

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

Lehrbuch: Network 3 ab ca. Unit 5

Leitung: Jacqueline Roth-Obrist

14x montags, ab 18.09.2017, 18:00 – 19:30 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 162

Gebühr: 80,00 €

4.0616 Englisch XVI (B1)

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

Lehrbuch: Easy English B1.1 ab ca. Unit 8

Leitung: Jacqueline Roth-Obrist

14x dienstags, ab 19.09.2017, 18:00 – 19:30 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 162

Gebühr: 80,00 €

4.0634 Englisch aufgefrischt VI (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1

Lehrbuch: Next B1

In diesem Kurs werden alte Englischkenntnisse aufgefrischt. Die Gruppe lernt seit vier Semestern gemeinsam Englisch. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.

Leitung: Mary Rowson

15x dienstags, ab 19.09.2017, 20:00 – 21:30 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 061

Gebühr: 86,00 €

4.0620 Englisch XX (B1/B2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2/B1

Material: Magazin „Spotlight“ und unterschiedliche landeskundliche Lektüre

Leitung: Susanne Roßbach-Bill

15x donnerstags, ab 21.09.2017, 08:30 – 10:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 05

Gebühr: 86,00 €

vhs
Volkshochschule
Schopfheim

Hinweis

In allen Standardkursen im Bereich Sprachen beträgt die Mindestteilnehmerzahl 10. Manchmal ist die Gruppe kleiner, möchte aber den Kurs trotzdem fortsetzen. In diesem Fall wird ein Aufpreis erhoben. Den Dozenten und Dozentinnen liegen die Preislisten vor.

CAMBRIDGE ENGLISH

4.06103 Cambridge Business Preliminary (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen, die sich vom Sprachniveau B1 (Realschulabschluss) ausgehend in Business English qualifizieren möchten. Der Kurs bereitet auf die erste von drei möglichen Prüfungen vor.

Lehrbuch: Cambridge Business Benchmark, (Pre-intermediate to Intermediate), Unit 1 – ISBN 9783125403109

In diesem Kurs wird vor allem das Hörverstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben in geschäftsbezogenen Situationen trainiert. Besonders geeignet ist der Kurs auch für junge Erwachsene, die ihr Schulenglisch für das berufliche Umfeld weiterentwickeln möchten.

Leitung: Tapela Shumba

15x dienstags, ab 19.09.2017, 18:00 – 19:30 Uhr plus 1x samstags nach Absprache

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 165

Gebühr: 192,00 €

4.06105 Cambridge Business Vantage (B2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Englischkenntnissen auf Niveau B1.2, die diese vor allem im Bereich Business English vertiefen und verbessern wollen.

Lehrbuch: Cambridge English Business Benchmark, Upper Intermediate, Unit 11, ISBN 9783125403161

Der Kurs bereitet auf einen im Geschäftsleben international anerkannten Abschluss vor. Er kann nach erfolgreichem Abschluss der FCE-Prüfung auch als Vertiefung im Bereich Business English dienen und baut auf die Prüfung BEC I (Cambridge Business Certificate Preliminary) auf.

Leitung: Tapela Shumba

15x montags, ab 18.09.2017, 18:00 – 19:30 Uhr plus 1x samstags nach Absprache

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 165

Gebühr: 192,00 €

ENGLISCH KONVERSATION

4.0617 English conversation, always with a ready smile (B2/C1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit guten bis sehr guten Vorkenntnissen

Practice makes perfect! We would like to make the saying come true. Joining us in the conversation group will help you deal better with your travels and international contacts. We work with the magazine „Spotlight“.

Leitung: Jacqueline Roth-Obrist

14x mittwochs, ab 20.09.2017, 18:15 – 19:45 Uhr

Gasthaus Sonne, Wallstr. 1, 79650 Schopfheim

Gebühr: 80,00 €

4.066 English-speaking Stammtisch

Are you from Great Britain, the USA or any other English-speaking country? Have you spent some years abroad or would you simply like to practise your English and meet nice people? You're welcome to join us.

Jeweils am dritten Donnerstag im Monat ab 20:15 Uhr im Gasthaus Sonne, Wallstraße 1, Schopfheim

Termine: 21.09., 19.10., 16.11., 21.12.2017 und 18.01.2018; jeweils 20:15 – 21:45 Uhr

Leitung: Robert Gerald McKenzie

Gebührenfrei

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 bezahlte Lehrwerke können nicht erstattet werden.

FRANZÖSISCH

Grundstufe

FRANZÖSISCH HÖREN UND SPRECHEN

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

Das Kursmaterial (CDs, Textheft) wird von der Kursleiterin selbst erstellt und kann bei ihr im Kurs erworben werden. Gearbeitet wird mit Dialogen im MP3-Format, die überall unterwegs auf einem MP3-Player, iPod oder Handy zur Vertiefung des Stoffs angehört werden können.

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

4.0803 Französisch hören und sprechen III (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen
Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben.

Themen: Zahlen von 70 bis 100, Teilungsartikel (du, de la, des), das Ausdrücken von Vorlieben/Abneigungen und das Einkaufen in der Bäckerei und im Bekleidungsgeschäft

Leitung: Myriam Kursawe

15x mittwochs, ab 20.09.2017, 19:30 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 96,00 €

4.0805 Französisch hören und sprechen V (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben.

Themen: Kommazahlen (Rechnungsbeträge), Konjugation des Verbs „être“ in unterschiedlichem Kontext, Wortschatz Wetter, Schwimmen/Ski fahren, auf dem Markt

Leitung: Myriam Kursawe

15x mittwochs, ab 20.09.2017, 18:00 – 19:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 96,00 €

4.0807 Französisch hören und sprechen VII (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben.

Themen: Uhrzeiten, Öffnungszeiten, Fragen nach dem Weg und entsprechende Grammatik

Leitung: Myriam Kursawe

15x donnerstags, ab 21.09.2017, 19:30 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 96,00 €

4.08011 Französisch hören und sprechen XI (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1.2
Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben.

Themen: Körper und Gesundheit, Wetterbericht

Leitung: Myriam Kursawe

15x donnerstags, ab 21.09.2017, 18:00 – 19:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 96,00 €

4.08015 Französisch hören und sprechen XV (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.1
Lernmaterial: Zwei SD-Karten und eine Zusammenfassung des bisher Gelernten

Themen: Erzählen in der Vergangenheit (Unfall/Klinik), passé composé/imparfait, gérondif

Kosten Lernmaterial: 10,00 € bzw. 39,00 € für neue Teilnehmer/innen, inklusive eines monatlichen Sprachtandems

Leitung: Myriam Kursawe

15x montags, ab 18.09.2017, 19:30 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 96,00 €

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 bezahlte Lehrwerke können nicht erstattet werden.

4.08171 Französisch hören und sprechen XVII/1 (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.1
Lernmaterial: Zwei SD-Karten und eine Zusammenfassung des bisher Gelernten. Kosten Lernmaterial: 10,00 € bzw. 39,00 € für neue Teilnehmer/innen
Themen: Kaufgespräch auf hohem Niveau, conditionnel présent (Satz II), subjonctif
Im Kurs enthalten sind eine deutsch-französische Begegnung und ein monatliches Sprachtandem.
Leitung: Myriam Kursawe
14x freitags, ab 22.09.2017, 09:00 – 10:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 96,00 €

4.08172 Französisch hören und sprechen XVII/2 (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.1
Lernmaterial: Zwei SD-Karten und eine Zusammenfassung des bisher Gelernten. Kosten Lernmaterial: 10,00 € bzw. 39,00 € für neue Teilnehmer/innen
Themen: Kaufgespräch auf hohem Niveau, conditionnel présent (Satz II), subjonctif
Im Kurs enthalten sind eine deutsch-französische Begegnung und ein monatliches Sprachtandem.
Leitung: Myriam Kursawe
14x freitags, ab 22.09.2017, 10:45 – 12:15 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 96,00 €

4.085 Sprachtandem zu den Kursen der Reihe „Französisch hören und sprechen“

Das Sprachtandem ist Bestandteil der Kursreihe „Französisch hören und sprechen“ und findet einmal monatlich an einem Donnerstagabend in einem Schopfheimer Gasthaus statt. Es steht den Kursteilnehmern ab dem elften Kurs offen. Interessenten aus den Kursen wenden sich an die Dozentin Myriam Kursawe. Es werden immer wieder frankophone Tandempartner gesucht (Muttersprachler). Bei Interesse nimmt die VHS gerne Ihre Kontaktdaten unter Tel. 07622 / 6739-176 entgegen.
Termine: 05.10., 16.11., 07.12.2017, 18.01., 08.02.2018, jeweils 20:30 – 22:30 Uhr
Leitung: Myriam Kursawe
Gasthaus Sonne, Wallstr. 1, 79650 Schopfheim
Gebührenfrei

Ist Ihre Muttersprache Französisch? Le français est-il votre langue maternelle?

Wir freuen uns über Unterstützung beim Sprachtandem der Kursreihe „Französisch hören und sprechen“. Avez-vous envie de rejoindre notre Sprachtandem? Faites profiter nos élèves de votre français et profitez-en vous-même en exerçant votre allemand. Contactez Ruth Simons au 07622/6739-176. Wir freuen uns über Ihren Anruf unter 07622/6739-176 (Ruth Simons).

Mittelstufe

4.0815 Französisch am Vormittag (B1/B2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1
Lernmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.
Leitung: Marie-Thérèse Sarraignan
15x mittwochs, ab 20.09.2017, 08:00 – 09:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 86,00 €

FRANZÖSISCH KONVERSATION

4.082 Französisch Konversation (B1/B2)

Priorité à la parole! Nos sujets sont actuels et variés. Nous choisissons ensemble des textes (souvent dans le magazine „Ecoule“) et nous en discutons ce qui permet à chacun d'élargir son vocabulaire.
Leitung: Elisabeth Ban
12x dienstags, ab 10.10.2017, 18:30 – 20:00 Uhr
Bibliothek in der Villa Jutzler, ehem. Haus Columban
Gebühr: 69,00 €

 **Hinweis**

In allen Standardkursen im Bereich Sprachen beträgt die Mindestteilnehmerzahl 10. Manchmal ist die Gruppe kleiner, möchte aber den Kurs trotzdem fortsetzen. In diesem Fall wird ein Aufpreis erhoben. Den Dozenten und Dozentinnen liegen die Preislisten vor.

4.086 Französisch-Stammtisch

Vous êtes francophone ou francophile ou aimeriez simplement avoir la possibilité de pratiquer votre français, alors rejoignez-nous! Jeweils am ersten Dienstag im Monat ab 19:00 Uhr im Gasthaus Sonne, Wallstraße 1, Schopfheim
Termine: 10.10.17, 07.11.17, 05.12.17, 09.01.18 und 06.02.18
Leitung: Florence Huchet
Ab Di., 10.10.2017, 19:00 – 20:30 Uhr, 5x
Gasthaus Sonne, Wallstr. 1, 79650 Schopfheim
Gebühr: Gebührenfrei

4.087 Deutsch-französische Begegnung

Wir treffen unsere Freunde der Université Populaire de Guebwiller mit ihrer Deutschlehrerin Doris Wintzner im elsässischen Guebwiller. Dieses Mal ist der gemeinsame Besuch des Weihnachtsmarktes geplant. Diese Begegnung ist Teil der Kurse 4.08171 und 4.08172 und für deren Teilnehmer/innen kostenlos. Externe Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen (Gebühr 10,00 € pro Person) und können sich unter der Kursnummer 4.087 anmelden.
Leitung: Myriam Kursawe
Sa., 02.12.2017, 10:00 – 16:00 Uhr
Treffpunkt: Kulturfabrik
Gebühr: 10,00 €

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 bezahlte Lehrwerke können nicht erstattet werden.

 **VHS-Geschenkgutscheine**

Das besondere Geschenk.

ITALIENISCH

Grundstufe

4.0901 Italienisch I für Anfänger und Anfängerinnen (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen ohne oder mit nur ganz geringen Vorkenntnissen
Einmal Cappuccino auf Italienisch bestellen? Oder mal Azzurro mitsingen und die Wörter verstehen? Oder möchten Sie für den nächsten Aufenthalt in Italien die Sprache lernen? Auch wenn es Ihnen ab und zu vielleicht nicht so leicht fällt, neue Sachen zu lernen, oder Sie einfach nur ohne jeden Druck am Unterricht teilnehmen wollen, werden wir mit Spaß zusammen auf Italienisch kommunizieren.
Leitung: Hans-Georg Kolodziej
15x donnerstags, ab 21.09.2017, 09:00 – 10:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 86,00 €

4.0902 Italienisch II am Abend (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Con piacere A1
Con piacere heißt „mit Vergnügen“ und wir möchten Sie einladen, Italien und die italienische Sprache mit Vergnügen zu entdecken. Haben Sie bereits einen sanften Einstieg in die italienische Sprache erlebt und möchten Sie Ihre Grundkenntnisse der italienischen Sprache vertiefen und erweitern? Dann sind Sie in unserer Gruppe richtig, wir freuen uns auf Sie!
Leitung: Daniela Praino
15x donnerstags, ab 21.09.2017, 19:30 – 21:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 161
Gebühr: 86,00 €

4.0904 Italienisch IV am Abend (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1
Lehrbuch: Con piacere A1
Haben Sie bereits Grundkenntnisse der italienischen Sprache erworben und möchten Sie diese Vorkenntnisse noch vertiefen? In diesem Kurs lernen Sie, sich in Alltagssituationen und auf Reisen zu verständigen und an einfachen Gesprächen teilzunehmen. Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen!
Leitung: Daniela Praino
15x mittwochs, ab 20.09.2017, 19:30 – 21:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 164
Gebühr: 86,00 €

4.0907 Italienisch VII am Vormittag (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1
Lernmaterial wird vom Kursleiter bereitgestellt.
Leitung: Guido Giovannini
15x mittwochs, ab 20.09.2017, 08:30 – 10:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum 05
Gebühr: 86,00 €

4.0911 Italienisch XI am Vormittag (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1
Lehrbuch: Allegro nuovo A2, ab Lektion 6
Leitung: Gianna Sella
15x montags, ab 18.09.2017, 09:00 – 10:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 86,00 €

4.0972 Italienisch VII am Abend (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1
Unsere gut gelaunte Gruppe lernt anhand verschiedener Materialien Italienisch auf Niveau A2. Wir üben die Grammatik, aber das Sprechen kommt auch nicht zu kurz. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.
Leitung: Chiara Ganio
15x dienstags, ab 19.09.2017, 18:45 – 19:45 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 164
Gebühr: 57,00 €

ITALIENISCH KONVERSATION

4.093 Italienisch – leichte Konversation am Vormittag (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1
Parliamo, leggiamo e ripassiamo la grammatica.
Leitung: Gianna Sella
15x montags, ab 18.09.2017, 10:40 – 12:10 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 86,00 €

4.0917 Conversazione in buon umore (B2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B2
Parliamo di tutto, leggiamo articoli e scritti vari, ripetiamo le più importanti regole grammaticali. Ohne Lehrbuch. Die Lernmaterialien werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt. Intensives Lernen in kleiner Gruppe.
Leitung: Guido Giovannini
12x mittwochs, ab 20.09.2017, 10:00 – 11:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum 05
Gebühr: 115,00 €

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 bezahlte Lehrwerke können nicht erstattet werden.

SPANISCH

Grundstufe

4.2201 Spanisch I für Anfängerinnen und Anfänger (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Mirada Aktuell, Lektion 1
Mit abwechslungsreichen Übungen zu Wortschatz, Grammatik und Hörverstehen tauchen wir ins Spanische ein.
Leitung: Walter Mosquera
15x dienstags, ab 19.09.2017, 18:30 – 20:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum 03
Gebühr: 86,00 €

4.2203 Spanisch III (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Mirada Aktuell, Lektion 9
Leitung: Maria Eugenia Hirtler
15x dienstags, ab 19.09.2017, 19:30 – 21:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 161
Gebühr: 86,00 €

4.22034 Spanisch – Sprachtraining am Vormittag (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1.2
Lernmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.
Wir üben das Sprechen, effektiv und entspannt.
Leitung: Ligia Thiemann
12x dienstags, ab 19.09.2017, 09:30 – 11:45 Uhr
Kulturfabrik, Raum 06
Gebühr: 115,00 €

Mittelstufe

4.2214 Spanisch XIV (B2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1
Lehrbuch: Visto bueno, Lektion 4
Sie sind schon fit im Spanischen? Dann lassen Sie Ihre Kenntnisse nicht einrosten. In dieser Gruppe macht das Lernen Spaß. Wir üben das Sprechen und wiederholen die Grammatik.
¿Tienes ganas de hablar español y pasarlo bien? El objetivo del curso es que los participantes puedan entender el contenido de conversaciones, exposiciones o textos. Además, de forma fácil, podrán expresar sus opiniones e ideas en relación con temas actuales.
Leitung: Maria Eugenia Hirtler
15x montags, ab 18.09.2017, 18:00 – 19:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 86,00 €

ARABISCH

4.01012 Arabisch für Anfänger I (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Die arabische Schrift ist besonders schön. Über ihre praktische Bedeutung hinaus gehört sie in ihrer künstlerischen Ausprägung zu den wichtigen Elementen der Weltarchitektur (Alhambra, Hagia Sophia...!).
In diesem Kurs lernen Sie das arabische Alphabet lesen und schreiben. Auch das Sprechen einfacher Sätze wird geübt.
Leitung: Salem Sammain
10x donnerstags, ab 21.09.2017, 18:30 – 20:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 164
Gebühr: 57,00 € zzgl. Kopierkosten

vhs Volkshochschule Schopfheim *Hinweis*
In allen Standardkursen im Bereich Sprachen beträgt die Mindestteilnehmerzahl 10. Manchmal ist die Gruppe kleiner, möchte aber den Kurs trotzdem fortsetzen. In diesem Fall wird ein Aufpreis erhoben. Den Dozenten und Dozentinnen liegen die Preislisten vor.

PROFIL-Systeme
Wolfgang Ühlin
Autorisierter Fachbetrieb
Montageschreinerei
Hausmeisterservice
Fenster, Türen, Garagentore
Parkett- und Laminatböden
Rolläden und Sonnenschutz
Solarstromanlagen
ühlin
Wehratalstraße 25
79650 Schopfheim-
Gersbach
Tel.: 0 76 20 / 3 34
Fax: 0 76 20 / 98 87 30
Mobil: 0 174 / 3 14 96 82
wuehlin@hotmail.de

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



EDV / COMPUTERKURSE

Datum	Wochentage	Uhrzeit	Kurs-Nr.	Titel	Preis €
September 2017					
29.09.	Fr	18:30-22:00	5.0201	Excel Pivot-Tabellen / Listenauswertungen	65,00
Oktober 2017					
06.10.	Fr	18:30-22:00	5.0202	Microsoft® PowerPoint	65,00
13./20.10.	2x Fr	8:30-11:30	5.0101	Android Phone / Smartphone – die Praxisschulung	75,00
13./20.10.	2x Fr	18:30-22:00	5.0203	Microsoft® Excel – Einsteiger / Auffrischer	126,00
27.10.	Fr	18:30-22:00	5.0204	Outlook (Adressen, Termine, E-Mails)	65,00
November 2017					
10./17.11.	2x Fr	18:30-22:00	5.0102	Computerkurs für echte Anfänger/innen	126,00
24.11.+01.12.	2x Fr	18:30-22:00	5.0205	Microsoft® Word – Einsteiger / Auffrischer	126,00
Dezember 2017					
08./15.12.	2x Fr	19:00-22:00	5.0501	Ordnung auf dem Computer halten!	108,00
Januar 2018					
12./19.01.	2x Fr	18:30-22:00	5.0206	Microsoft® Excel – Einsteiger / Auffrischer	126,00
26.01.+02.02.	2x Fr	18:30-22:00	5.0207	Microsoft® Excel – Aufbau	126,00

Die Computerkurse bei der VHS Schopfheim werden von unserem freien Trainer Michael Fritz durchgeführt. Er ist seit **25 Jahren** im Bereich professionelle und effiziente Wissensvermittlung tätig. In seinen Anfängen hatte er bereits bei der VHS Schopfheim erfolgreich Schulungen durchführen dürfen.



Unter dem Motto „Wer aufhört zu lernen, hört auf gut zu sein!“ werden insgesamt **10 Schulungen** im Bereich Computer angeboten. Diese werden in kleinen Gruppen durchgeführt.

Alle Kurse finden in Raum 01 in der Kulturfabrik statt, wenn nicht anders angegeben.

UNSERE PLUSPUNKTE

- **Professionelle Kursunterlagen** gratis.
- **Feste Preise**, auch bei geringer Kursbeteiligung!
- Bei unseren Computern können Sie zwischen den Versionen **Microsoft Windows XP, 7, 8.1 bzw. 10** und **Microsoft Office 2003, 2007, 2010 bzw. 2013** wählen!
- **Jedem Kursteilnehmer** steht ein Computer zur Verfügung!
- In **JEDER** Schulung wird mit einer **Bildschirm-Großprojektion (Beamer)** gearbeitet!
- Unsere Kurse sind mit **3 bis 8 Personen** belegt, wodurch eine intensive Betreuung möglich ist. Auf persönliche Fragen und Problemstellungen kann gezielt eingegangen werden!
- Jeder Teilnehmer erhält ein **Zertifikat**, das die erfolgreiche Kursteilnahme bestätigt!
- Individuelle **Betriebs- und Einzelschulungen** gehören zu unseren Stärken!
- Alle EDV-Kurse finden – wenn kein anderer Ort angegeben – in der Kulturfabrik Schopfheim statt.

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.

ALLGEMEINE GRUNDLAGEN

Android Phone / Smartphone – die Praxisschulung

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

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

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

Voraussetzungen: Sie verfügen über ein eigenes Android Phone (Smartphone) und bringen dieses mit vollem Akku in den Kurs mit. Bitte kennen Sie auch die PIN und wenn vorhanden ein Kennwort zu Ihrem Google-Konto (Gmail-Adresse).

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0101	13./20.10.2017 8:30 – 11:30	2x Fr	75,00 €

Computerkurs für echte Anfänger/innen

Zielgruppe: Dieses Seminar richtet sich an Personen, die sich beruflich oder privat mit der Datenverarbeitung auseinandersetzen müssen und noch KEINE Grundkenntnisse haben.

Inhalt: Sie lernen die wichtigsten Handgriffe mit Maus und Tastatur, um Ihren Computer bedienen zu können. Wenn Sie noch gar keine Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder sogar Angst, den Umgang mit der Technik zu erlernen, ist dieser Kurs für Sie das Richtige.

Sie werden Programme starten und beenden, Dateien speichern und Texte drucken. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über wichtige Anwendungsgebiete (Texte schreiben und das Internet).

Voraussetzungen: Es gibt für diesen Kurs keine Zugangsvoraussetzungen.

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0102	10./17.11.2017 18:30 – 22:00	2x Fr	126,00 €



RUND UM MICROSOFT OFFICE

Microsoft® PowerPoint

Zielgruppe: Möchten Sie eine Präsentation, einen Vortrag mit Folien erstellen – und dies vielleicht per Beamer/Bildschirm präsentieren? PowerPoint ist die ideale Software dafür!

Inhalt: Mit Microsoft PowerPoint wird die Erstellung von aussagekräftigen, qualitativ hochwertigen Präsentationen zur wahren Freude. PowerPoint ist ein Bestandteil des Microsoft Office-Pakets und ist bestens auf das Zusammenspiel mit den anderen Programmen dieses Pakets abgestimmt. So können Inhalte mit Microsoft Word austauschen und Tabellen oder Diagramme aus Microsoft Excel übernehmen. Ihnen stehen verschiedene Möglichkeiten zur Animation von Text und Grafik zur Verfügung.

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

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0202	06.10.2017 18:30 – 22:00	Fr	65,00 €

Outlook (Adressen, Termine, E-Mails)

Zielgruppe: Mailen statt telefonieren? Die Termine über den Computer verwalten? Und Adressen jederzeit zur Verfügung haben, egal ob am Computer oder auf Papier?

Inhalt: Kennen Sie auch das Problem, wichtige Termine, Notizen, Adressen usw. auf verschiedenen losen Blättern zu erfassen? Wenn Sie diese Dinge mit wenig Aufwand besser organisieren, Ihren Suchaufwand dadurch verringern und diese Daten anderen Teilnehmern evtl. auch zur Verfügung stellen wollen, dann sollten Sie es einmal mit Outlook probieren.

Outlook ist das Kommunikationswerkzeug von Microsoft Office. Mit diesem Produkt besitzen Sie die Möglichkeit, Ihre Termine, Aufgaben, Kontakte bzw. Adressen und Notizen übersichtlich und effizient zu verwalten. Eine E-Mail-Funktion ist ebenfalls vorhanden.

Voraussetzungen: Einfache Kenntnisse im Bedienen von Microsoft Windows – Produkten sind von Vorteil. Sie sollten bereits mit den Grundlagen im Bereich E-Mail vertraut sein.

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0204	27.10.2017 18:30 – 22:00	Fr	65,00 €

Microsoft® Excel – Einsteiger / Auffrischer

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

Inhalt: Da sich sowohl im privaten, wie auch im geschäftlichen Bereich unzählige Sachverhalte in tabellarischer Form darstellen lassen, sind Grundkenntnisse in Microsoft Excel heute eigentlich unerlässlich. Nach dem Kurs können Sie grundlegende Arbeitstechniken einsetzen, Daten eingeben, bearbeiten und speichern. Excel erspart Ihnen die Benutzung des Taschenrechners und bietet Ihnen bei korrekter Anwendung einen erheblichen Zeitvorteil. Jonglieren Sie gerne mit Zahlen? Dann erstellen Sie doch zusätzlich ausdrucksstarke Diagramme von diesen.

Voraussetzungen: Einfache Maus- und Tastaturbedienung.

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0203	13./20.10.2017 18:30 – 22:00	2x Fr	126,00 €
5.0206	12./19.01.2018 18:30 – 22:00	2x Fr	126,00 €

Microsoft® Excel – Aufbau

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

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

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

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

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0207	26.01. + 02.02.2018 18:30 – 22:00	2x Fr	126,00 €

Excel Pivot-Tabellen / Listenauswertungen

Zielgruppe: Sie haben größere Listen in Excel vorliegen und sollen diese analysieren. Hier gibt es in Excel die sog. Pivot-Tabelle. Sollten Sie diese nicht kennen, lohnt sich der Kurs für Sie! Die Daten könnten auch per Im- bzw. Export aus z.B. SAP, etc. kommen.

Inhalte:

- Strukturieren von größeren Datenbeständen
- Sortieren von Daten
- Filtermöglichkeiten
- Autofilter
- Spezialfilter
- Gruppierungen und Gliederungen
- Teilergebnisse
- Datenanalyse mit Pivot-Tabellen
- Formeln und Funktionen in Pivot-Tabellen
- Tipps & Tricks

Voraussetzungen: gute Excelkenntnisse

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0201	29.09.2017 18:30 – 22:00	Fr	65,00 €


Microsoft® Word – Einsteiger / Auffrischer

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

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

Voraussetzungen: Einfache Maus- und Tastaturbedienung.

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0205	24.11. + 01.12.2017 18:30 – 22:00	2x Fr	126,00 €



Rudolf WIEDNER · Büro Technik
Zell i. W. · Telefon 0 76 25 / 91 88 38 - 0, Fax 0 76 25 / 91 88 38 - 20

GEWUSST WIE...

Ordnung auf dem Computer halten!

Zielgruppe: Wie räume ich meine Festplatte auf? Meine Eigenen Dateien besser organisieren – wie mache ich das? Wie führe ich eine Datensicherung durch? Lernen Sie die grundlegenden Techniken, um Ordnung auf Ihrem PC zu schaffen. Anlegen von Ordnern, kopieren, verschieben und löschen von Dateien. Mit Hilfe von Beispielen organisieren Sie Ihre Festplatte. Weitere Themen rund um die Festplatte und Ihre Daten sind Inhalte des Kurses.

Voraussetzungen: Allgemeine Computerkenntnisse.

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0501	08./15.12.2017 19:00 – 22:00	2x Fr	108,00 €



SWR1
EINS GEHÖRT GEHÖRT.
DIE GRÖSSTEN HITS
ALLER ZEITEN.

SWR1 – DAS ERFOLGREICHE PROGRAMM FÜR IHRE HÖRFUNKWERBUNG.
WEITERE INFORMATIONEN UNTER TELEFON 0711 929-12951,
SWRMEDIASERVICES.DE ODER MAILEN SIE UNS: WERBUNG@SWR.DE

SWR1.DE