



Grußwort

Druckfrisch liegt das neue Programmheft unserer Volkshochschule für das Frühjahrsemester 2019 vor Ihnen. Sehr herzlich grüße ich Sie und wünsche Ihnen, dass Sie auch Ihren Neigungen entsprechend im großen Angebot fündig werden und Ihren Vorstellungen und Erwartungen entsprochen werden kann.

Schon immer war die Sprache eine wesentliche Voraussetzung für eine gesellschaftliche Teilhabe, und heute ist dieser Aspekt wichtiger denn je. Neben dem Bereich Sprachen finden Sie in den Bereichen Allgemeinbildung, Gesundheit, Kultur und Gestalten viele Angebote.

In diesem Jahr können die Volkshochschulen auf 100 Jahre Bildungsarbeit zurückblicken. In allen Bereichen der Gesellschaft hat sich das Bildungsangebot seit den Gründungsjahren weiterentwickelt - auch bei unserer VHS. In verschiedenen Veranstaltungen wird dieses Jubiläum gefeiert, auf welche ich mich schon heute freue und gerne mit Ihnen ins Gespräch kommen möchte.

Die Weiterbildung in öffentlicher Hand hat sich zu einer Bildungseinrichtung entwickelt, die alljährlich von vielen Menschen genutzt wird. Unser Bestreben muss es deshalb sein, den wechselnden Trends gerecht zu werden.

Ihnen und dem VHS-Team wünsche ich viel Erfolg.

Dirk Harscher
Bürgermeister

INHALTSVERZEICHNIS	SEITE
REGIONALE ZUSAMMENARBEIT	6
VERANSTALTUNGSKALENDER	7
 FORUM ALLGEMEINBILDUNG	8
Politik – Gesellschaft – Zeitgeschehen	8
Geschichte, Recht – Wirtschaft – Finanzen	9
Persönlichkeitsentwicklung – Psychologie	11
Umweltbildung – Verbraucherfragen	13
Exkursionen – Führungen – Besichtigungen	15
Länderkunde – Lichtbildervorträge	18
Studienreisen	19
 KULTUR – GESTALTEN	21
Kulturelle Veranstaltungen – Ausstellungen	21
Literatur	22
Theater	22
Tanz	22
Malen und Zeichnen	27
Plastisches Gestalten – Arbeiten mit Papier	27
Textiles Gestalten	28
Handwerk und Kunsthandwerk	31
Musikalische Praxis	32
 GESUNDHEIT	34
Entspannung	34
Yoga	35
Gymnastik	39
Rückengesundheit	40
Pilates	41
Zumba	42
Outdoor	42
Wasserspass für Baby und Kleinkind	43
Wassersport	44
Gesundheit – Heilmethoden – Wohlfühlen	46
Ernährung	49
 SPRACHEN	51
Deutsch als Fremdsprache	53
Integrationskurse	53
Prüfungen	54
Englisch	54
Französisch	55
Italienisch	57
Spanisch	59
Japanisch	60
 EDV	61 – 65
PROGRAMME DER AUSSENSTELLEN	
VBW Hausen	66 – 69
VBW Maulburg	70 – 71
MUSEUM DER STADT SCHOPFHEIM	72

ORGANISATORISCHE DATEN

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>

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: 076 22/6739-175
Sprechzeiten: nach Vereinbarung
E-Mail: k.nuiro@schopfheim.de



Stellvertretende VHS-Leitung:

Sprachen, Integrationskurse
Ruth Simons
Telefon: 076 22/6739-176
Sprechzeiten Integrationskurse: Mo 15 – 17 Uhr
E-Mail: r.simons@schopfheim.de



Fachbereichsassistenz:

Gesundheit, Ernährung, EDV
Angelika Bühler
Telefon: 076 22/6739-174
Sprechzeiten: nach Vereinbarung
E-Mail: a.buehler@schopfheim.de



Verwaltung:

Kursabwicklung	Infotheke
Simone Hohler	Angelika Strütt
Telefon: 07622/6739-177	Telefon: 07622/6739-180
E-Mail: s.hohler@schopfheim.de	E-Mail: a.struett@schopfheim.de
Sprechzeiten: Mo, Di, Mi	
10 – 12 Uhr	



Ferienübersicht:

Winterferien	02.03.2019 – 10.03.2019
Osterferien	13.04.2019 – 28.04.2019
Tag der Arbeit	01.05.2019 – 01.05.2019
Himmelfahrt	30.05.2019 – 30.05.2019
Brückentag	31.05.2019 – 31.05.2019
Pfingstferien	08.06.2019 – 23.06.2019
Sommerferien	27.07.2019 – 10.09.2019

Vorschau 2. Halbjahr 2019:

Semesterbeginn voraussichtlich am 23. September 2019

Lange Nacht der Volkshochschulen am 20. September 2019

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: 076 22/2764
Neue Straße 22, 79689 Maulburg

VBW Hausen:

Auskünfte: Gemeinde Hausen, Bianca Maurer
Telefon: 076 22/68 1810 oder
Telefon: 076 22/68 73 -0; vormittags 8.00-12.00 Uhr
Bahnhofstraße 9, 79688 Hausen im Wiesental

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.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Schopfheim, Eigenbetrieb der Stadt Schopfheim, Johann-Karl-Grether-Str. 2, 79650 Schopfheim (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die in der Anmeldekarte abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die

Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

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

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:
datenschutz@schopfheim.de

WOFÜR WIR STEHEN



Volkshochschule Schopfheim

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

Personenbezogene Bezeichnungen im Text beziehen sich jeweils auf beide Geschlechter.

REGIONALE ZUSAMMENARBEIT

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

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

VHS Rheinfelden e.V.

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

VHS Schopfheim

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

VHS Steinen

Eisenbahnstr. 26,
79585 Steinen
Telefon: 07627/910086
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 Weil am Rhein

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

VHS Waldshut-Tiengen

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

VHS Bad Säckingen

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

VHS Wehr

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

VHS Kandern

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

VHS Oberes Wiesental

Rathaus Schönau im Schwarzwald
Talstraße 22,
79677 Schönau im Schwarzwald
Telefon 07671 996-60
vhs-ow@todtnau.de

VHS Lörrach

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

In diesem Semester möchten wir Ihnen die folgenden Veranstaltungen unserer Nachbarvolkshochschulen besonders ans Herz legen, da sie sich thematisch sehr gut in die Einzelveranstaltungen zu unserem Jubiläumsjahr einreihen:

Volkshochschule Lörrach in Kooperation mit der Buchhandlung Kastl

Autorenlesung: Wolfram Eilenberger

Zeit der Zauberer – Das große Jahrzehnt der Philosophie

Die Jahre 1919 bis 1929 markieren eine Epoche unvergleichlicher geistiger Kreativität, in der Gedanken zum ersten Mal gedacht wurden, ohne die das Leben und Denken in unserer Gegenwart nicht dasselbe wäre. Die großen Philosophen Ludwig Wittgenstein, Walter Benjamin, Ernst Cassirer und Martin Heidegger prägten diese Epoche und ließen die deutsche Sprache ein letztes Mal vor der Katastrophe des Zweiten Weltkriegs zur Sprache des Geistes werden.

Wolfram Eilenberger, Bestsellerautor, langjähriger Chefredakteur des „Philosophie Magazins“ und der wohl begabteste und zurzeit auffälligste Vermittler von Geistesgeschichte im deutschsprachigen Raum, erweckt die Philosophie der Zwanziger Jahre und mit ihr ein ganzes Jahrzehnt zwischen Lebenslust und Wirtschaftskrise, Nachkrieg und aufkommenden Nationalsozialismus zum Leben.

Montag, 18. März 2019, 20.00 Uhr

Buchhandlung Kastl, Basler Str. 158

Eintritt: € 10,00

Volkshochschule Waldshut-Tiengen

Der Kampf für das Frauenwahlrecht in Deutschland

Kooperation mit „Frauen für Frauen e.V.“, Waldshut-Tiengen

Vor 100 Jahren haben Frauen in Deutschland das Wahlrecht erkämpft. Der Vortrag beleuchtet einerseits den Ursprung des Frauenwahlrechts und den Weg bis zu seiner Durchsetzung 1918/19. Er geht aber auch darauf ein, wie sich das Frauenwahlrecht in den darauffolgenden Jahren und Jahrzehnten auf das politische Geschehen auswirkte. Der Vergleich mit der Auseinandersetzung in fünf anderen europäischen Ländern (Finnland, England, Frankreich, Österreich und Schweiz) zeigt, wo Deutschland im Trend lag und wo es Vorreiter war.

Nach Ende des Vortrags steht die Referentin gern für eine Diskussion zur Verfügung. Die Referentin ist Historikerin an der Universität Heidelberg. Seit vielen Jahren befasst sie sich mit Frauengeschichte und insbesondere mit der Auseinandersetzung um das Frauenwahlrecht/-stimmrecht. Langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung und Vortragstätigkeit für unterschiedliche Bildungsanbieter zeichnen die Referentin aus.

Dieser Vortrag wird unterstützt und gefördert vom Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg.

Mittwoch, 13.03.2019

Dr. Gudrun-Christine Schimpf

Gebühr: 3.- Euro , keine Ermäßigung möglich

Rathaus Gurtweil, Rathausstr. 4

Anmeldung bis spätestens 12.03.2019!

VERANSTALTUNGSKALENDER

VORTRÄGE UND EINZELVERANSTALTUNGEN IN DER KULTURFABRIK

Februar

20.02.2019	19:30 Uhr	Kulturcafé	Informationsabend zum Kurs „Unabhängige Tipps aus der Praxis für Ihre Finanzen“ Frank Beckert	1.0340
27.02.2019	19:30 Uhr	Kulturcafé	Vortrag: Früher in Rente? Tipps und Hinweise Manfred Heck	1.033
28.02.2019	19:00 Uhr	Kulturcafé	Infoabend: Stressbewältigung durch Achtsamkeit Klaus Löbisch, Renate Jäger	3.04000

März

13.03.2019	19:30 Uhr	Kulturcafé	Reisen zwischen Anden und Amazonas - Bildvortrag mit Erzählungen Nadine Kiefer	1.092
14.03.2019	19:30 Uhr	Stadtbibliothek	Autorenlesung in der Stadtbibliothek Werner Weimar-Mazur	2.012
19.03.2019	20:00 Uhr	Stadthalle	Kanada - Alaska North of Normal Thomas Sbampato	1.096
20.03.2019	19:30 Uhr	Kulturcafé	Vortrag: Verhaltensauffällig? Wenn Beziehung verloren geht! Torsten Sochorik	1.063
27.03.2019	19:30 Uhr	Kulturcafé	Vortrag mit Diskussion: Tierschutz und Tierethik heute Gabriele Tautz	1.041

April

03.04.2019	19:30 Uhr	Kulturcafé	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung Karin Schwarz-Marty	1.0301
10.04.2019	19:30 Uhr	Kulturcafé	Vortrag: Kleinmachnow 1919/1920 Dr. Rudolf Mach	1.012

Mai

15.05.2019	19:30 Uhr	Kulturcafé	100 Jahre Bauhaus - Architektur und Kunst im Spiegel eines neuen Lebensgefühls Prof. Fritz Wilhelm	2.060
18.05.2019	19:00 Uhr	Evangelisches Gemeindehaus	Orientalisches Tanzfest für Frauen	2.056
29.05.2019	19:30 Uhr	Kulturcafé	Abenteuer Atlantik. Vier Rentner segeln über den Atlantik Immo Schmidt	1.091

Juni

05.06.2019	19:30 Uhr	Kulturcafé	"Blühende Gärten - damit es summt und brummt!" Robert Schönfeld	1.047
26.06.2019	19:30 Uhr	Kulturcafé	Vortrag: Borderline "Ich hasse dich - verlass' mich nicht!" Torsten Sochorik	1.064

Juli

01.07.2019	19:30 Uhr	Kulturcafé	Vortrag: Kleine Finanzkunde für Grenzgänger Dr. Michael Ritzau	1.032
03.07.2019	19:30 Uhr	Kulturcafé	"Das Geld liegt auf dem Dach" - Neue Chancen für die Photovoltaik Christian Kaiser	1.049

Bei den Vorträgen und Einzelveranstaltungen der VHS gibt es in der Regel eine Abendkasse, an der die Gebühr bar entrichtet werden kann.



Dieser Programmbereich umfasst eine Vielzahl von Themenfeldern wechselnder Aktualität. 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

1.001 **Der Wandel sind wir - Hoffnung durch Handeln**

„Hoffnung durch Handeln bedeutet, dass wir uns daran beteiligen, das herbei zu führen, was wir erhoffen.“ (Joanna Macy) Angesichts der Weltlage empfinden wir häufig Hoffnungslosigkeit oder sogar Angst und haben gleichzeitig den Eindruck, sowieso nichts tun zu können. Joanna Macy und Chris Johnstone zeigen mit ihrer „Arbeit, die wieder verbindet“ einen anderen Weg: Der Schmerz über Zustände in der Welt kann sich in Kraft verwandeln, genau da zu handeln, wo wir gerade sind. Wenn wir eine inspirierende Vision entwickeln, schenkt unser Engagement uns Freude und Lebendigkeit. Im Kurs lesen und besprechen wir das Buch „Hoffnung durch Handeln“ und unterstützen uns gegenseitig, unsere Form des Handelns zu entdecken.

Es wäre schön, wenn die Kursteilnehmer das Buch „Hoffnung durch Handeln“ zu Kursbeginn bereits gelesen haben. Einige Exemplare liegen an der Infotheke der VHS aus.

Dieser Kurs wird in Kooperation mit dem Volksbildungswerk Hausen angeboten und findet teilweise in Hausen statt. Anmeldungen können sowohl über die Volkshochschule Schopfheim als auch über das Volksbildungswerk Hausen vorgenommen werden.

Leitung: Anette Maaßen-Boulton, Diplom-Sozialwissenschaftlerin, Heilpraktikerin

Do., 21.03.2019, 19:00 - 21:00 Uhr, 8x

Kulturfabrik, Raum 05

Gebühr: 75,00 €

1.041 **Vortrag mit Diskussion:**

Tierschutz und Tierethik heute „Die Ware Tier“

Die industrielle Massentierhaltung mit der Aufzucht und Haltung von Nutztieren unter qualvollen Bedingungen zur Befriedigung von Konsum- und Modeinteressen wird immer häufiger unter ethischen und moralischen Gesichtspunkten hinterfragt. Was können Verbraucher und Verbraucherinnen tun, wenn das Wohl der Tiere und ihre natürlichen Grundbedürfnisse in der Massentierhaltung immer weiter dem Profit und den ökonomischen Interessen in einer Weise untergeordnet wird, dass das Tier schließlich zu einem reinen Warenartikel degradiert, jedoch nicht mehr als leidensfähiges Mitgeschöpf und Lebewesen betrachtet wird? Diese Fragestellung sowie die Auswirkungen der Massentierhaltung auf die Gesundheit des Menschen und auf die Natur sollen Gegenstand der Diskussion anlässlich des Themenabends sein.

Referentin: Gabriele Tautz, Rechtsanwältin

Mi., 27.03.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 7,00 €



NEU

» SWR1
EINS GEHÖRT GEHÖRT.

DIE GRÖßTEN HITS
ALLER ZEITEN.

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung.
Weitere Informationen zur Werbung unter Telefon 0711 929 12951 oder mailen Sie uns: werbung@swr.de

GESCHICHTE

1.011 **Geschichte am Vormittag: Geschichte des byzantinischen Reichs II**

Byzanz nahm unter den Reichen des Frühmittelalters immer eine Sonderstellung ein, da es nicht wie die germanischen Reiche eine Neugründung auf Boden des Römischen Reiches darstellte, sondern in direkter Nachfolge Roms stand, mehr noch, Byzanz war im Selbstverständnis des byzantinischen Reiches Rom. Bis ins 11. Jh. hinein stellte Byzanz gegenüber dem Westen, aber auch gegenüber der arabischen Welt eine mächtige wirtschaftliche Einheit dar, war Inbegriff von Luxus und Glanz. Viele Strukturen und Traditionen stammen aus dem antiken römischen Reich, dennoch erfuhren viele dieser Strukturen durch die Bedrohungen durch Araber und slawische Stämme auf dem Balkan auch grundlegende Wandlungen. Zu den großen Erfolgen des byzantinischen Staates gehörte es, dass es, obwohl länger und stärker als die westlichen Staaten, immer aufs neue lebensbedrohlichen feindlichen Angriffen ausgesetzt war, dennoch mehr als 1000 Jahre Bestand hatte. Es überstand diese Stürme nicht nur dank einer großen wirtschaftlichen Macht und Regenerationsfähigkeit, sondern auch durch Anpassungen an neue Gegebenheiten. Byzanz blieb für diese Zeit der kontinuierliche Faktor einer sich ständig wandelnden Mittelmeerwelt, Verbindungsglied zwischen dem islamischen Orient, den slawischen Völkern und den romanischen Staaten im Westen.

Im Kurs sollen diese vielfältigen politisch wie auch kulturhistorischen Entwicklungen im Zeitraum nach Justinian bis zum Untergang 1453 nachgezeichnet werden.

Leitung: Torsten Schröter

7x montags, ab 27.05.2019, 09:30 - 11:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 60,00 €

1.012 **Vortrag: Kleinmachnow 1919/1920**



Der kleine Ort Kleinmachnow, der 1375 zum ersten Mal im Landbuch von Kaiser Karl IV genannt wird, hatte als Gutsbezirk mit Guts-hof, einigen wenigen Häusern, der Alten Dorfkirche(1598)und einem Bahnwärterhäuschen(nach 1838) 1920 nur wenig zu bieten. Nur 448 Bewohner zählte der Ort zu diesem Zeitpunkt. 1920 wurde die Gemeinde Kleinmachnow gegründet mit dem ersten Bürger-meister Förster Funke, der als einziger bisher Ehrenbürger geworden ist und ein Ehrengrab erhielt. Zum selben Datum entstand Großber- lin, und Kleinmachnow gehörte plötzlich weiterhin zu dem Kreis Teltow und alle nördlichen Nachbarorte zu Großberlin. Durch den Bau des Teltowkanals(1900-1906) erfolgte eine starke Entwicklung im Umland (Teltow, Stahnsdorf, Zehlendorf, Steglitz usw.) und auch in Kleinmachnow, sprunghaft ging es dann in den 30er Jahren wei- ter mit der Entwicklung mit zwei großen Rüstungsbetrieben sowie notwendiger Wohnbebauung. Jetzt waren es schon 16.142 Be- wohner; und in der nachfolgenden Zeit(DDR-1945-1989) und da-

nach in der wiedervereinigten Bundesrepublik wurden bis jetzt (Stand Oktober 2019) über 20500 Einwohner erreicht. Ein Ende ist dabei nicht abzusehen.

Dr. Rudolf Mach ist stellvertretender Vorsitzender des Heimat- und Kulturvereins der Schopfheimer Partnerstadt Kleinmachnow.

Referent: Dr.agr. Rudolf Mach

Mi., 10.04.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 7,00 €

1.013

NEU

Spaziergänge durch die Geschichte Führungen in der Alten Kirche St. Michael Schopfheim

Entdecken Sie die Schätze der mittelalterlichen Kirche St. Michael in Schopfheims Altstadt! Jeden Sonntag vom 23. Juni bis 15. September 2019 steht eine von mehreren Themenführungen auf dem Programm. Tauchen Sie ein in ein Stück Stadtge- schichte, genießen Sie die Atmosphäre dieses Raumes und entde- cken Sie die Wandmalereien aus der Zeit von Konrad Witz. Das Kir- chenführungsteam lädt Sie ein, diesen historischen und spirituellen Ort neu zu erleben.

Das aktuelle Themenprogramm ist im Schaukasten der Alten Kirche St. Michael und an anderen Orten zu finden, es ist auch bei der Volkshochschule erhältlich.

Leitung: Team der Kirchenführer

13x sonntags, ab 23.06.2019, 15:00 - 16:00 Uhr

Alte Kirche St. Michael, Wallstr., Schopfheim

Gebühr: Gebührenfrei!



RECHT – WIRTSCHAFT – FINANZEN

1.0301 **Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

Wenn Sie durch Unfall oder Krankheit nicht mehr in der Lage sind, eigene Entscheidungen zu treffen, kann in rechtlicher Hinsicht nie- mand 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.

Referentin: Karin Schwarz-Marty

Mi., 03.04.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 7,00 €

1.032 **Vortrag: Kleine Finanzkunde für Grenzgänger**

Die Situation der Grenzgänger bei Geldanlage, Altersvorsorge und Steuern ist komplex, da zwei Systeme, das deutsche und das schweizerische, beachtet werden müssen. In beiden Ländern gibt es immer wieder Neuerungen wie die Änderung der Besteuerung bei Schweizer Renten in Deutschland 2016. Zwar ist das Reformprojekt „Altersvorsorge 2020“, das gravierende Änderungen bei AHV und 2. Säule vorsah, bei der Volksabstimmung 9/2017 durchgefallen, aber weitere Reformvorstöße sind schon auf dem Weg. Für die meisten Grenzgänger stellt die Schweizer Pensionskasse einen erheblichen Teil der Altersvorsorge dar, aber Pensionskassen-Begrifflichkeiten wie „Freizügigkeitskapital“, „Koordinationsabzug“ oder „überobligatorische Vorsorge“ sind nicht selbsterklärend. Der Zweiländer-Status bringt eine Reihe von Fragen mit sich: Wie werden die Schweizer Renten in Deutschland seit 2016 besteuert? Was ist von einer Direktversicherung für Grenzgänger als Steuersparmodell zu halten? Woran muss man denken, wenn man seine Schweizer Stelle aufgibt?

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

Referent: Dr. Michael Ritzau

Mo., 01.07.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 7,00 €

1.033 **Vortrag: Früher in Rente? Tipps und Hinweise**

Wie sieht der bestmögliche Weg in Ihre Rente aus? Wann und unter welchen Voraussetzungen können Sie, unter Berücksichtigung der einzelnen Rentenarten, in Rente gehen? Welche Abschläge oder Zuschläge sind zu erwarten? Welcher Hinzuverdienst ist rentenunschädlich möglich? Was sind häufige „Renten-Irrtümer“?

Wer die Einflussfaktoren auf seine Rente kennt, weiß an welchen „Stellschrauben“ man evtl. drehen kann.

Der Vortrag richtet sich an alle, die sich auf die Möglichkeiten des Rentenbeginns der gesetzlichen Altersvorsorge vorbereiten wollen. Sie erhalten ein ausführliches Handout. Manfred Heck ist gerichtlich zugelassener, unabhängiger Rentenberater.

Referent: Manfred Heck, Rentenberater

Mi., 27.02.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 7,00 €

1.0340 **Informationsabend zum Kurs „Unabhängige Tipps aus der Praxis für Ihre Finanzen“**

NEU

Sie sind noch unsicher, ob Sie den Kurs „Unabhängige Tipps aus der Praxis für Ihre Finanzen“ buchen sollen?

Nutzen Sie in diesem Fall die Möglichkeit, durch diesen Vortrag alle relevanten Informationen zum Kurs zu erhalten. Sie werden über die Kursinhalte, den Ablauf, den Praxisbezug und Ihre Vorteile informiert. Der Kurs kann natürlich auch ohne Besuch dieses Vortrags gebucht werden.

Referent: Frank Beckert, eidg. dipl. Bankwirtschafter und gepr. Vermögensberater

Mi., 20.02.2019, 19:30 - 20:30 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: Gebührenfrei!

1.0341 **Unabhängige Tipps aus der Praxis für Ihre Finanzen**

NEU

- Wie soll ich mein Geld aktuell in diesem Marktumfeld (niedrige Zinsen, hohe Börsen) anlegen?

- Auf was muss ich beim Vermögensaufbau achten?

- Wie soll ich meine Finanzierung weiterführen? Wie lange verlängern oder doch (einen Teil) zurückzahlen?

- Wie kann ich meine Kredite zurückzahlen?

- Bin ich über- oder unterversichert?

- Wo kann ich Geld einsparen?

- Auf welche Steuervergünstigungen habe ich Anspruch?

- Was sollte ich generell im Bereich der Finanzen wissen und beachten?

Antworten auf diese und andere Fragen im Finanzbereich erhalten Sie in diesem Kurs. Sie kriegen aktuelle Tipps zu Budgetplanung, Einsparpotentialen, Steuern, Förderungen, Finanzierungen, Anlagen, Bausparen, Versicherungen und Vorsorge.

In diesem Kurs erhalten Sie unabhängig von Banken, Versicherungen, Bausparkassen, Makler, etc... einen neutralen Einblick in den Finanzmarkt mit vielen Beispielen aus der Praxis zur Veranschaulichung (u.a. Berechnungen, Fallbeispiele oder Tipps). Wenn Sie sich vorab über den Kurs informieren möchten besuchen Sie gerne den entsprechenden Vortrag.

Leitung: Frank Beckert, eidg. dipl. Bankwirtschafter und gepr. Vermögensberater

2x samstags, ab 16.03.2019, 09:00 - 13:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 64,00 €

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG – PSYCHOLOGIE

1.061 **Hiiiilfe! - Ich werd' pensioniert!**

NEU

Ausrangiert und abserviert?! Oder: Hurra – endlich frei!? Anfang vom Ende? Oder Beginn eines neuen Lebens? Elende Einsamkeit oder Ehekrach und Enkelstress?

Die Pensionierung ist oft mit gemischten Gefühlen verbunden. Patientenzephe für ihr Gelingen gibt es leider keine.

Deswegen ist es das Ziel dieses Kurses, auf der Grundlage psychologischer Forschungsergebnisse Anregungen zur Gestaltung der jeweils eigenen Situation zu erarbeiten.

Zielgruppe: Menschen, die kurz vor der Pensionierung stehen, und Pensionierte, die noch Impulse suchen.

Leitung: Gerlinde Amschl, M. Sc., Sozial- und Organisationspsychologin

Sa.-So. 11.05.2019, 09:00 - 12:30 Uhr, 2x

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 90,00 €

1.0621 **Wishcraft Wunsch-Handwerk Erfolgsteam nach Barbara Sher**

Wishcraft ist das Erfolgsrezept zum Ausgraben und Verwirklichen der Wünsche, die uns in ein erfülltes Leben führen. Gemeinsam mit Gleichgesinnten werden kleine wie große Lebenswünsche zum Einstieg ganz nach eigenem Geschmack und Tempo Schritt für Schritt konkretisiert und vom alten Staub befreit, um uns auf den eigenen Kurs zu bringen. Einfache hochwirksame Übungen lassen die Gruppe schnell zu einem Team zusammenwachsen, das sich ermutigt, inspiriert, unterstützt und nach dem Kurs eigenständig weiterbestehen kann. Was in der Isolation bisher immer wieder im Alltag unterging, bekommt jetzt im geschützten Rahmen Bedeutung und setzt unsere Selbstwirksamkeit in Gang.

Als Vorbereitung empfiehlt sich die Lektüre des Buchs Wishcraft (erhältlich im Buchhandel).

Bei Kursbeginn werden die Folgetermine gemeinsam vereinbart. Vorab können Sie sich an zwei von einander unabhängigen 1-stündigen Abenden informieren am: Do 14.03.2019 oder Fr 15.03.2019 jeweils um 19 Uhr in der Kulturfabrik, Raum U2.

Weitere Informationen finden Sie auf www.ideekreis.de oder unter Tel. 07625 928 34 59

Zum Einstieg bietet die VHS Schopfheim auch einen Wochenendkurs Wishcraft an. Siehe Kurs-Nr. 1.0622

Leitung: Dorothee Lindeman

Do., 21.03.2019, 19:00 - 21:30 Uhr, 8x

Alte Scheune, Hauptstr. 151

Gebühr: 160,00 €

1.06211 **Info-Abend zum Kurs „Wishcraft“**

An diesem 1-stündigen Abend informiert die zertifizierte Erfolgsteamleiterin über ihr Kursangebot.

Leitung: Dorothee Lindeman

Do., 14.03.2019, 19:00 - 20:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: Gebührenfrei!

1.06212 **Info-Abend zum Kurs „Wishcraft“**

Wie Kurs 1.06211

Leitung: Dorothee Lindeman

Fr., 15.03.2019, 19:00 - 20:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: Gebührenfrei!

1.0622 **Wunsch-Handwerk-Wochenende**

NEU

Das Wunschhandwerk-Wochenende lädt Sie ein, sich mit Ihren Wunschträumen zu verbinden und sich ganz bewusst eine Auszeit vom Funktionieren zu gönnen. Spielerisch und ganz konkret kommen Sie mit ihren eigenen Bedürfnissen in Kontakt und erfahren, wie Sie mit der Unterstützung im Kurs Schritt für Schritt wahr machen, was bisher immer wieder im Alltag unterging.

Das Wunschhandwerk-Wochenende kann auch kombiniert werden mit dem Erfolgsteamworkshop, der sicherstellt, dass Sie auch über einen längeren Zeitraum auf ein Erfolgsteam zurückgreifen können und die Unterstützung erfahren, die Ihnen bisher gefehlt hat. Begeisterung und Freude an einem Wunsch sind wichtige Antriebskräfte für die Verwirklichung. Vorab können Sie sich mit der Lektüre des Buchs Wishcraft von Barbara Sher auf das Thema einstimmen (im Buchhandel erhältlich). An zwei von einander unabhängigen 1-stündigen Abenden informiert die zertifizierte Erfolgsteamleiterin am Do 14.03.2019 oder Fr 15.03.2019 jeweils um 19 Uhr in der Kulturfabrik, Raum U2 über ihr Kursangebot.

Weitere Informationen finden Sie auf www.ideekreis.de oder telefonisch unter Tel. 07625 928 34 59.

Leitung: Dorothee Lindeman

Sa.-So. 29. - 30.06.2019, 09:00 - 17:00 Uhr

Alte Scheune, Hauptstr. 151

Gebühr: 104,00 €



VHS-
Geschenk-
gutscheine

Das besondere Geschenk.

1.063

NEU

Vortrag: Verhaltensauffällig? Wenn Beziehung verloren geht!

Der Vortrag gibt einen Einblick in die Diagnosen „AD(H)S, Autismus oder Borderline“, die zum Teil stark ausgeprägte Verhaltensauffälligkeiten zeigen. Er wendet sich an Eltern und Partner von Betroffenen, aber auch andere Interessierte. Wie funktionieren Systeme? Welchen Einfluss haben (Teil-)Störungen auf die Beziehungsgestaltung z.B. im Familiensystem?

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

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

Referent: Torsten Sochorick, Jugend- und Heimerzieher

Mi., 20.03.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

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

1.0631 AD(H)S, was nun?

NEU

Der Kurs richtet sich besonders an betroffene Eltern von Kindern und Jugendlichen, an Partner/innen von Betroffenen, aber auch an Interessierte.

A wie: Anfang, Achtsam, Ausgeprägter Gerechtigkeitsinn...

D wie: Dynamik, Dranbleiben, Durchblick...

H wie: Heiter, Hilfsbereit, Hightech...

S wie: Steigern, Spürbar, Spontan...

Kursinhalte sind: Phänomen oder Krankheit? Vermittlung von theoretischen Grundlagen und Informationen über AD(H)S (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom mit und ohne Hyperaktivität) und dessen Erscheinungsformen. Konstruktiver Umgang mit problematischen Verhaltensweisen und Konflikten. Erkennen und Nutzen von Ressourcen und Kompetenzen im schulischen sowie familiären Alltag und wie Sie als Paar oder Elternteil damit umgehen können. Im Verlauf werden praktische Beispiele - als Möglichkeit für eigene Interventionen – aufgezeigt und wie Sie Hilfe zur Selbsthilfe diesbezüglich selbst gestalten und umsetzen können. Der Kurs soll Perspektiven und Lösungsansätze aufzeigen und Mut machen.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe mit maximal 8 Teilnehmenden statt.

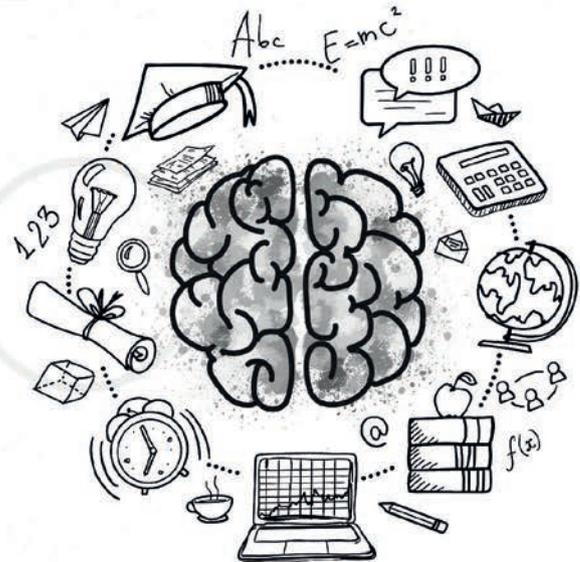
Leitung: Torsten Sochorick, Jugend- und Heimerzieher

10x montags, ab 25.03.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 102,00 € zzgl. Kopierkosten

Neurofeedback



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



Neurofeedback und systemische Familientherapie

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

1.064

NEU

Vortrag: Borderline „Ich hasse dich - verlass' mich nicht!“

Der Vortrag gibt einen Einblick in die Diagnose Persönlichkeitsstörung - Typ Borderline (BPS). Die BPS ist ein tiefgreifendes Muster von Instabilität in zwischenmenschlichen Beziehungen und stark geprägt von deutlicher Impulsivität. In oft nicht nachvollziehbaren Situationen zeigen sich Verhaltensauffälligkeiten, wie:

- verzweifeltes Bemühen, tatsächliches oder vermutetes Verlassenwerden zu vermeiden...
- ein Wechsel zwischen Idealisierung und Entwertung...
- andauernde Instabilität des Selbstbildes und der Selbstwertwahrnehmung...
- selbst- und fremdschädigendem Verhalten (Substanzmittel, Geldausgaben, exzessive Sexualität, rücksichtsloses Verhalten)...
- wiederholte suizidale Handlungen, Selbstmordandeutungen...
- unangemessene Wut...

Der Vortrag wendet sich an Menschen, die sich angesprochen fühlen - besonders an Angehörige, Partnerinnen und Partner, an Freunde und Bekannte von Betroffenen aber auch andere Interessierte und geht auch auf die Frage ein, welche Hilfemöglichkeiten sie in Anspruch nehmen können.

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

Referent: Torsten Sochorick, Jugend- und Heimerzieher

Mi., 26.06.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

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

1.065

Individuelles Bewerbung coaching

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

Leitung: Margarete Schmidt

Erstkontakt über die VHS Schopfheim, Telefon 07622/6739-174; E-Mail: a.buehler@schopfheim.de

Gebühr: 45,00 € pro Beratungsstunde

UMWELTBILDUNG – VERBRAUCHERFRAGEN

1.0460

NEU

Vortrag: Orchideen in Deutschland

Orchideen! Welch ein Zauber geht von diesem Namen aus. In Blumengeschäften und Gewächshäusern begegnen wir Ihnen, diesen seltsamen farb- und formschönen Pflanzen. Durch sie wird die Sehnsucht nach fernen Ländern geweckt. Denn untrennbar scheinen Orchideen mit tropischen Ländern verbunden, wo Orchideenjäger noch heute die schönsten Arten suchen.

Orchideen gibt es aber auch in den gemäßigten Zonen unserer Erde, doch nimmt die Zahl der Arten nach Norden zu ab. In Deutschland findet man etwa 70 Arten, davon etwa 30 aktuell auch im Landkreis Lörrach. Harald Schlagowski, der bereits 1975 begann, nach heimischen Orchideen zu suchen, stellt im Vortrag die heimischen Orchideen vor.

Der Vortrag wird von einer Ausstellung in der Kulturfabrik begleitet und durch eine Exkursion zur Fundstellen von Orchideen im Naturschutzgebiet „Auf der Eck“ bei Schliengen.

Referent: Harald Schlagowski

Di., 07.05.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 7,00 €

1.0461

NEU

Exkursion: Orchideen im Landkreis Lörrach

Wir besuchen das Gebiet „Auf der Eck“. Dort wachsen einige Orchideen-Arten. Außerdem beobachten wir gleichzeitig einige Vogelarten und deren Gelege.

Leitung: Harald Schlagowski

Sa., 11.05.2019, 08:00 - 11:00 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Steinen (07:30 Uhr) zur Bildung von Fahrgemeinschaften

Gebühr: 17,00 €

1.0462

NEU

Ausstellung: Orchideen im Landkreis Lörrach

In der Ausstellung sind Fotografien und gepresste Exemplare von 58 Orchideenarten aus der Sammlung Harald Schlagowski aus Steinen zu sehen, die im Landkreis Lörrach und angrenzenden Gebieten beheimatet sind oder hier nachweislich einmal vorkamen.

Zur Ausstellung findet außerdem eine Vortrag des Orchideensammlers Harald Schlagowski am 07.05.2019 sowie eine Exkursion zu einer Orchideenfundstelle am 11.05.2019 statt.

Leitung: Harald Schlagowski

5x montags, ab 06.05.2019, 08:00 - 20:00 Uhr

Kulturfabrik, Flur

Gebühr: Gebührenfrei!

1.047

NEU

eea

„Blühende Gärten - damit es summt und brummt!“

Häufig sind Gartenflächen großzügig mit Schottersteinen oder Kies bedeckt – das ist praktisch aber auch ganz schön unfreundlich gegenüber unserer Umwelt. Blühende Stauden, bunte Schmetterlinge und zwitschernde Vögel - klingt das hingegen nicht nach einem paradiesischen Garten? Und das alles geht mit nur wenig Aufwand oder Vorwissen. Ob privater Garten oder gewerblich genutztes Gebiet: Auch die kleinste Fläche kann einen großen Beitrag zum Natur- und Umweltschutz leisten. Legen Sie Ihren Garten so an, dass Sie sich dort genauso wohlfühlen wie Tagpfauenauge, Zaunkönig und Erdhummel! Bei diesem Termin erhalten Sie einfach umsetzbare Tipps und Anleitungen zur Gestaltung Ihres Gartens.

Die Veranstaltung wird im Rahmen des Projekts „Blühende Gärten – damit es summt und brummt!“ vom NABU Baden-Württemberg (mit Fördermitteln des Ministeriums für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft) in Kooperation mit dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg und der VHS Schopfheim kostenfrei angeboten.

Referent: Robert Schönfeld

Mi., 05.06.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: Gebührenfrei!



1.048

eea

Repair-Café - Reparieren statt Wegwerfen

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

Kontaktadressen:

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

Klaus Löbisch, Bürgerverein klimaneutrale Stadt 07622 5404

Delia Kuhnert, Agenda 21-Gruppe Energie 07622 6847930

Nächste Termine: Samstag 02.02.2019, 06.04.2019 und 01.06.

2019, jeweils von 10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Aula. Gebührenfrei!

1.049

NEU

eea

„Das Geld liegt auf dem Dach“ - Neue Chancen für die Photovoltaik

Um die klimaschonende Stromerzeugung durch Photovoltaik ist es ruhig geworden - und das zu Unrecht. Denn auch wenn die Einspeisevergütung gesunken ist, bietet das Photovoltaik-Kraftwerk auf dem eigenen Hausdach inzwischen wieder gute Renditechancen, gerade in unserer Region. Die Anlagen werden immer günstiger, der gelieferte Strom dagegen wird immer teurer, vor allem durch die steigenden Netzentgelte. Was liegt näher, als den Strom vom Dach ohne Netznutzung selbst zu verbrauchen? Der Vortrag informiert über die erforderlichen Komponenten, gibt wichtige Hinweise zu rechtlichen und organisatorischen Aspekten und zeigt die bestehenden Fördermöglichkeiten auf. Dieser Vortrag findet im Rahmen des vom Land geförderten Projektes „Regionales Photovoltaik-Netzwerk Hochrhein-Bodensee“ statt.

Referent: Christian Kaiser

Mi., 03.07.2019, 19:30 - 21:00 Uhr, Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: Gebührenfrei!

1.046

eea

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

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.



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

Feldbergstraße 1 | 79650 Schopfheim

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

info@buero-complett-maertz.de

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 8.30 – 13.00 & 14.00 – 18.00 Uhr

Samstag 9.00 – 13.00 Uhr

EXKURSIONEN – FÜHRUNGEN – BESICHTIGUNGEN

1.003 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.

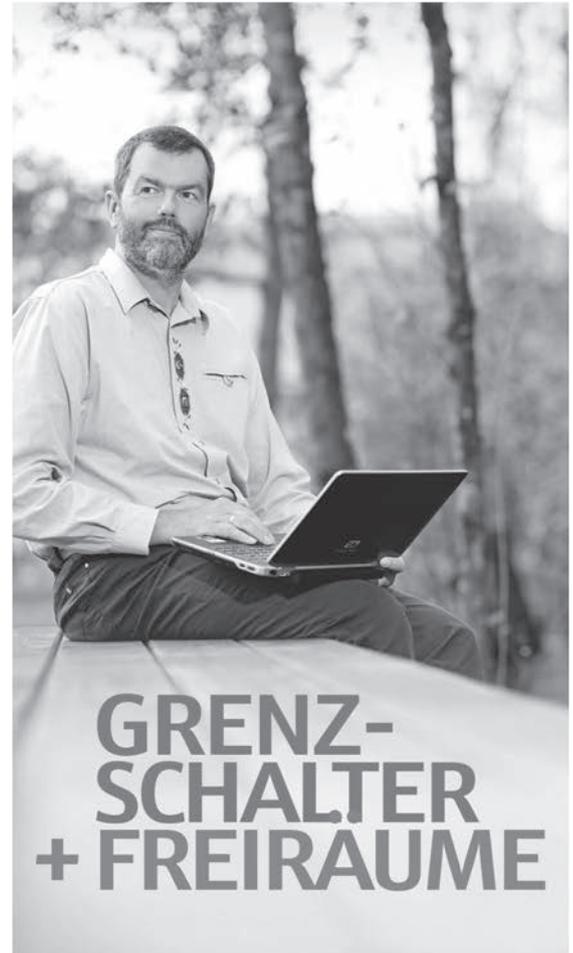
Anmeldeschluss für die Betriebsbesichtigung ist am 20.03.2019. Ihre Namen werden für die Besichtigung an Endress+Hauser weiter gegeben. Die Anfahrt erfolgt mit Privat-PKWs. Treffpunkt ist der Besuchereingang von Endress+Hauser. Di., 26.03.2019, 14:00 - 16:30 Uhr
Endress+Hauser Maulburg
Gebühr: Gebührenfrei!

1.004 Maiwanderung mit Alpakas im Kleinen Wiesental

NEU

Lust auf die etwas andere Maiwanderung? Gemeinsam ganz entspannt mit Alpakas auf Tour gehen. Statt Leiterwagen mit Bierkästen entschleunigt mit den sanften Tieren in der wunderschönen Landschaft des Kleinen Wiesentals die Natur und ein süßes Znüni genießen. Im Teilort Wies (Gemeinde Kleines Wiesental) sind die Silbermättle-Alpakas zu Hause. Lassen Sie sich von den Knopfaugen verzaubern, lernen Sie diese sympathischen aus den Anden Südamerikas stammenden Tiere kennen und nehmen ersten Kontakt zu den vierbeinigen Begleitern auf. Nach einer kurzen Einführung in den Umgang mit den Alpakas und einige vertrauensbildenden Minuten geht es schon auf Tour. Beim Spaziergang mit den angenehmen Weggefährten im Biosphärengebiet Südschwarzwald dürfen Kinder die Alpakas mit ihren Eltern führen. Unterwegs machen wir eine gemütliche Pause auf einer Alpakaweide mit Kaffee, Tee und Kuchen. Dort besteht auch die Möglichkeit für ein Fotoshooting mit Ihrem Lieblingsalpaka! Nach Rückkehr halftern wir die Alpakas gemeinsam ab und Sie können gerne noch eine Weile auf die Weide Ihren neuen Freunden bleiben. Und anschließend können Sie das Kleine Wiesental kulinarisch auf eigene Faust entdecken: Tipps gibt's vor Ort. Bitte festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung anziehen. Die Maiwanderung ist für Kinder ab 7 Jahren geeignet.

Leitung: Karin Wohlschlegel, PR-Referentin, Historikerin
Mi., 01.05.2019, 09:00 - 12:30 Uhr
Treffpunkt vor dem Dorfladen, Wieser Dorfstr. 10, 79692 Kleines Wiesental, Parkplätze hinter dem Dorfgemeinschaftshaus.
Gebühr: 21,00 €, Kinder 12,00 €, Familien 49,00 € (inkl. Infos, begleitete Führung, Kaffee und Kuchen, Fotos mit Lieblingsalpaka per Mail oder Whatsapp). Anmeldeschluss 26. April 2019.



People for Process Automation

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

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

Endress+Hauser

1.005

NEU

junge vhs

Kinder wandern mit Alpakas - Achtsamkeit und Bewegung im Einklang

Alpakas kennen lernen, sie auf der Weide besuchen, füttern, streicheln und mit ihnen in der schönen Natur des Biosphärengebiets Südschwarzwald wandern. Das alles machen wir einen ganzen Vormittag lang mit den Silbermättle-Alpakas. Sie sind in Wies (Kleines Wiesental) zu Hause. Schnell lernt ihr den richtigen Umgang mit den Alpakas kennen und schon geht es auf Tour. Jeder darf sich sein Lieblingsalpaka aussuchen und behutsam an der Leine führen. Beim Wandern lernt ihr im Tempo der sanftmütigen Schwielensohler eure Umgebung auf eine ganz neue Art kennen. Wir machen immer wieder Pausen zum Verschnaufen und dabei auch tolle Fotos von den außergewöhnlichen Tieren mit den großen Augen und dem kuscheligen Fell. Zurück auf der Weide beantworten wir gemeinsam lustige Fragen des Alpaka-Quiz. Den Gewinner des Alpaka-Fotowettbewerbs küren wir zum Abschluss mit einem kleinen Preis. Wer möchte, darf auch noch eine Weile auf der Weide bei seinen neuen vierbeinigen Freunden bleiben, bevor ihr von den Eltern/Großeltern wieder abgeholt werdet und von einem spannenden Erlebnis erzählen könnt.



Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, Sonnencreme, festes Schuhwerk, Kamera/Handy.

Für Kinder von 7 bis 11 Jahren (1. bis 4. Klasse)

Leitung: Karin Wohlschlegel, PR-Referentin, Historikerin

Mo., 29.07.2019, 09:00 - 11:30 Uhr

Anmeldeschluss 25.07.2019

Treffpunkt Dorfladen, Wieser Dorfstr. 10, 79692 Kleines Wiesental

Gebühr: 9,00 € (Vesper und Kaltgetränke inklusive)

1.006



Vorankündigung: Alpakatour mit Blick ins Jahr 2019 - Exkursion ins Kleine Wiesental

Wir starten mit einem Spaziergang durch die fast unberührte Waldlandschaft im Kleinen Wiesental. Gemeinsam mit den Silbermättle-Alpakas, den sanftmütigen Schwielen-



sohler mit den großen schwarzen Knopfaugen sind wir unterwegs im Biosphärengebiet Südschwarzwald. Dabei erfahren Sie alles über die Kleinkamele und wie nachhaltige Landschaftspflege und Offenhaltung der schützenswerten Natur auch an den Steilhängen funktioniert, ebenso wie der genossenschaftlichen Dorfladen Mittelpunkt der Bevölkerung geworden ist und wie ein kleines Dorf mit Hilfe vieler Ehrenamtlichen lebendig bleibt. Nach dem Mittagessen im traditionsreichen Gasthaus Krone in Wies machen wir einen kurzen Abstecher auf dem Flohmarkt im idyllischen Garten des Feriengasthofs Rössle. Im Teilort Elbenschwand der seit zehn Jahren bestehenden Gesamtgemeinde Kleines Wiesental besuchen wir eine in Eigeninitiative entstandene Gedenkstätte zur Erinnerung an den unnötigen Tod junger Menschen kurz vor Ende des Zweiten Weltkriegs. Dazu geht es ein steiles Stück durch den Wald auf unbefestigten Wegen. In Tegernau machen wir im Wirtshauscafé Krone eine gemütliche Kaffeepause und bekommen anschließend eine ausführliche Führung durch das Wirtshausmuseum mit Informationen insbesondere über die Zeit im und nach dem Ersten Weltkrieg anhand einer Postkartenausstellung mit erhaltenen Feldpostbriefen und vielem mehr. Im Mittelpunkt steht anlässlich des 100-jährigen Jubiläums der VHS Schopfheim das Jahr 1919. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen, historisch-kulturell informativen Feiertag on tour im Kleinen Wiesental.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk.

Leitung: Karin Wohlschlegel, PR-Referentin, Historikerin

Do., 03.10.2019, 09:00 - 20:00 Uhr

Treffpunkt vor dem Dorfladen, Wieser Dorfstr. 10, 79692 Kleines Wiesental

Die Volkshochschule organisiert für diese Exkursion einen Bus.

Zur Drucklegung des Programmheftes steht die Gebühr noch nicht fest.

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.**

vhs
Volkshochschule
Schopfheim

Ihre Anmeldung

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

1.0401 Eselwanderung mit Wildkräuterführung Mit Wildkräutern fit in den Frühling Verbotten des Frühlings und die „9 – Kräuter – Frühjahrskur“

Umgehen Sie die Frühjahrmüdigkeit durch den Gebrauch von frischem Pflanzengrün. Schöpfen Sie neue Kräfte mit Hilfe von heimischen „powerplants“ nach einem langen, tristen Winter. Die umliegende Natur beschenkt uns reichlich mit Wurzeln, Samen und anderen Kraftpaketen.

In Begleitung eines gutmütigen Eselpärchens lernen Sie auf dem knapp 6 km langen Rundweg das Unterscheiden und sichere Bestimmen heilkräftiger Pflanzen. In dieser abwechslungsreichen Landschaft, in Mitten von Wiesen und Streuobstfeldern genießen wir einen herrlichen Rundblick. Auf der Hohen Flum (536 m) verläuft die große Verwerfung, die den Schwarzwald nach Südwesten hin begrenzt. Hier sammeln wir nachhaltig und behutsam wilde Heilkräuter für das Ende der Fastenzeit. Im Anschluss dieser Kräuterwanderung bekommen Sie Rezeptvorschläge mit nach Hause und einige Tipps, wie Sie die Schätze der Natur schmackhaft zubereiten können.

Bitte Sammelkörbchen oder Stoffbeutel mitbringen, außerdem ein kleines Rucksackvesper mit Getränk.

Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung.

Leitung: Oliver Haury

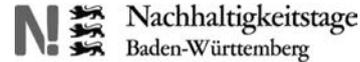
Fr., 12.04.2019, 13:45 - 17:30 Uhr

Treffpunkt: Bushaltestelle „Am Rain“, Wiechs, unterhalb Hotel Krone

Gebühr: 21,00 €, 42,00 € für Familien



1.0402 Große Eselwanderung mit Wildpflanzenführung Im Quellgebiet der Hauensteiner Murg - Eine offene Landschaft im Oberen Hotzenwald



Ende Mai finden wir eine blühende Quellstaudenflur vor und eine bunte Torfmoosgesellschaft in der eiszeitlich geprägten Landschaft des Oberen Hotzenwaldes. Dort erkunden wir die Flora zwischen Schellenberg und dem Gugel. Wässerwiesen, der Klausenhof, ein Glasbläser und die Heilige Quelle der Kelten – sie zeugen von einer alten Kulturlandschaft auf 1000 Metern Höhe.

Lernen Sie mit dem Heilpflanzenpädagogen und Landschaftsführer Oliver Haury die Welt der Wildkräuter im Quellgebiet der Hauensteiner Murg im Oberen Hotzenwald kennen. Entdecken Sie eine Artenvielfalt alpiner Tier- und Pflanzenarten der Hochstaudenfluren, Borstgrasrasen und Feuchtwiesen des Quellgebietes auf dem Murgtalpfad. Dabei sind das Erkennen und sichere Bestimmen essbarer Wild- und Heilpflanzen sowie die Mythen und Geschichten über die Apotheke unserer Vorfahren besondere Anliegen.

Erleben Sie eine abwechslungsreiche Natur zwischen sanften Hügeln der Almendweiden und ihren späten Mahden, umsäumt von wilden Wäldern und Schluchten des Hauensteiner Landes. Bei guter Sicht freuen wir uns auf eine Kulisse der Alpenkette. den Abschluss bildet eine Einkehr im Gugelstübli mit kleiner Verköstigung von Wildfruchtzubereitungen. Rezeptvorschläge und wertvolle Tipps, damit Sie die Schätze der Natur auch zu Hause schmackhaft zubereiten können, erhalten Sie im Anschluss unserer Wanderung.

Für die Pause unterwegs bitte ein Rucksackvesper und Getränk mitbringen. Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung.

Wegstrecke: ca. 12 km

Leitung: Oliver Haury

Do., 30.05.2019, 13:00 - 19:00 Uhr

Treffpunkt:

Klausenhof, Lindenweg2, 79737 Herrischried-Großherrichswald

Gebühr: 33,00 €, 66,00 € für Familien

BALANCE COACHING • MARGARETE SCHMIDT

DAS PROJEKT ARBEIT UND GESUNDHEIT

Der gemeinsame Weg zu Ihrem Ziel!

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



TIMEOUT

Für eine Work-Life-Balance
die stimmt.

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



MARGARETE SCHMIDT

Personalfachwirtin
Jobcoach/Gesundheitscoach

Termine nach Vereinbarung

Telefon: 0152/0172 83 64

Mail: info@coaching-ms.de

Königsbergerstraße 6 • 79689 Maulburg

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

1.042 **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., 06.04.2019, 11:00 - 12:30 Uhr

Sonnenhof, Sattelhof 3, Schopfheim

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

1.043 **Mitmach-Hofführung auf dem Sonnenhof**

Wie Kurs 1.042

Sa., 04.05.2019, 11:00 - 12:30 Uhr

Sonnenhof, Sattelhof 3, Schopfheim

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

1.045 **Mitmach-Hofführung auf dem Sonnenhof**

Wie Kurs 1.042 Sa., 06.07.2019, 11:00 - 12:30 Uhr

Sonnenhof, Sattelhof 3, Schopfheim

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

1.090 **Spaziergang durch Basel**

Über Jahrhunderte bestimmten die Zünfte in Basel das Arbeitsleben. Die Zünfte nahmen aber auch Einfluss auf den Rat der Stadt und somit auf das Leben eines jeden Einzelnen.

Was ist geblieben von diesem Zunftwesen? Auf einem Rundgang durch die Basler Innenstadt werden einige Zünfte, deren Zunfthäuser sowie Kurioses und Wissenswertes vorgestellt.

Leitung: Frank Fuchs

So., 07.04.2019, 14:00 - 15:30 Uhr

Treffpunkt: Basel, Rathaus

Gebühr: 8,00 €

Die Tour findet bei jedem Wetter statt.

LÄNDERKUNDE – LICHTBILDERVORTRÄGE

1.092 **Reisen zwischen Anden und Amazonas - Bildvortrag mit Erzählungen**

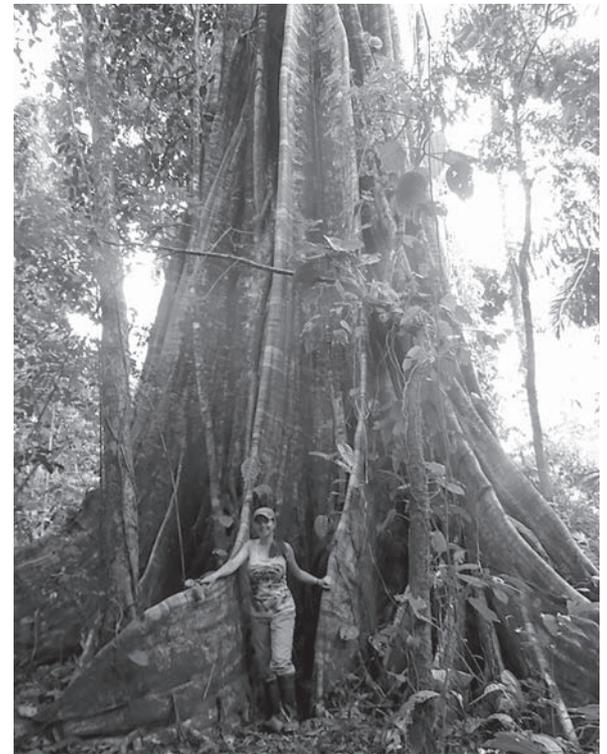
Die Bergwelt der Anden und die Tropenwälder Amazoniens durchziehen den südamerikanischen Kontinent und beherbergen weite, unberührte Natur, eine riesige Artenvielfalt und unzählige Völker deren Sprachen, Traditionen und Weisheiten aus vergangenen Zeiten weiter bestehen. Nadine lebte und reiste mehrere Monate in Bolivien, Peru, Brasilien und Chile, hat viele Impressionen der wunderschönen Naturparadiese mitgebracht und wird vom „unterwegs- sein“, der Flora & Fauna und von Begegnungen mit den Einheimischen erzählen. Zwischen den Regionen der Hochanden und des Amazonasdschungels reiste sie mit dem Rucksack, tuckerte in der Hängematteklasse eines Schiffs auf dem mächtigen Amazonas, radelte die steile Yungasstraße hinunter, durchwanderte einen Canyon über dem die majestätischen Kondore kreisen, besuchte Völker auf schwimmenden Inseln im Titicacasee und erklimmte den Gipfel des Rainbow Mountain in luftiger Höhe von 5200m.

Referentin: Nadine Kiefer

Mi., 13.03.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

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



vhs
Volkshochschule
Schopfheim

VHS-
Geschenk-
gutscheine
Das besondere Geschenk.

**1.091 Abenteuer Atlantik:
Vier Rentner segeln über den Atlantik. Vortrag und Reisefilm**

In einem ca. 6 wöchigen Überführungstörn wird ein Katamaran von Grenada /Karibik nach Benalmadena bei Málaga/ Spanien überführt. In Ponta Delgada auf der Insel Sao Miguel/Azoren wird ein kurzer Zwischen-Stopp



eingelegt, der ungewollt doch etwas länger dauert. Der Törn findet im Frühjahr statt, zu einer Zeit in der noch sehr wenige Segler unterwegs sind. Wie die Mannschaft Flauten und Sturm auf dem Törn erlebt und meistert wird in diesen Film gezeigt.

Referent: Immo Schmidt

Mi., 29.05.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

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

**1.096 Dia-Vortrag VISON ERDE
Kanada - Alaska North of Normal**

Kanada-Alaska – die Traumregion für jeden Naturliebhaber und Abenteuerer. Über fünf Jahre verbrachte Sbampato mittlerweile im Norden Nordamerikas. In seiner Reportage präsentiert der Fotograf und Buchautor die eindrucklichsten Bilder, abenteuerlichsten Anekdoten und humorvollsten Geschichten: Seine Freunde sind knorrige Charaktere, die verwurzelt sind mit der Weite des Nordens und ihren Nachbarn wie Bären, Elchen, Wölfen und Walen. Er begleitet John Hall, der sich - nur mit Pickel und Schaufel ausgerüstet - zehn Jahre durch den Permafrost der Brooks Mountains wühlte, bis er auf eine reiche Goldader stieß. Er dokumentiert den Alltag der Inuits in einem kleinen Dorf in der Arktis, paddelt den Yukon herunter und und und... Mehr Kanada-Alaska? Geht nicht!

Referent: Thomas Sbampato

Di., 19.03.2019, 20:00 - 21:30 Uhr

Stadhalle Schopfheim

Gebühr: 14,00 € an der Abendkasse, 12,00 € im Vorverkauf
Karten an der Abendkasse, sowie verbilligter Vorverkauf bei:
BZ + Pipe Corner

STUDIENREISEN

1.097 Studienreise nach Bordeaux

Bordeaux, als geistiges und kulturelles Zentrum des französischen Südwestens, schlägt die Brücke der französischen Lebensart zu Kunst.

Mit seinen zahllosen Museen, eingebettet in die malerische Kulisse der „Vieux Bordeaux“, der Altstadt von Bordeaux, bietet sie ein Erlebnis geprägt von Tradition, gepaart mit dem gekonnten Übergang in die Moderne. Die Stadt und ihre Kunst zu erleben ist der Mittelpunkt Ihrer Reise. Rundgänge zu weltberühmten Monumenten, in Verbindung gebracht mit Besuchen in den musealen Höhepunkten erwarten Sie. Ein Ausflug in die Bucht von Arcachon sowie der Besuch der vom Weinanbau geprägten Kleinstadt Saint-Émilion stimmen Sie ein auf das „Savoir-vivre“ einer ganzen Region. Der Kunsthistoriker Matthias Busmann begleitet Sie als Fachreiseleitung.

Das detaillierte Reiseprogramm kann bei der VHS angefordert werden.
Leitung: Katrin Nuiro

Reisezeit: Samstag, 26.10.2019 bis Dienstag, 29.10.2019

Gebühr: Die Reisegebühren entnehmen Sie bitte dem Reiseflyer.



RÄUBER
HOLZBAU

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

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

1.093 **Vorankündigung: Ostern 2020 in der Karibik!**
Flugstudienreise nach Guadeloupe



Sie gilt als eine der schönsten Inselgruppen Frankreichs, man findet sie auf jedem Euroschein: Das französische Überseedépartement Guadeloupe verbindet karibische Gelassenheit mit französischen Verwaltungsstrukturen – ein Stück Europa außerhalb des Kontinents. Doch das Archipel hat mehr zu bieten als nur weiße Traumstrände mit Palmen: Die unterschiedlichen geographischen Gegebenheiten der beiden Hauptinseln Grande-Terre und Basse-Terre, die eine flach und trocken, die andere bergig, reich an Regenwald und vom Vulkan „La Soufrière“ gekrönt, bieten den Besuchern eine unglaublich variantenreiche Flora und Fauna. Überall sind Spuren der ereignisreichen Geschichte zu finden, die das Bild der Bevölkerung bis heute prägt. Erst 1848 wurde die Sklaverei in Guadeloupe endgültig abgeschafft, nachdem Napoleon diese 1802 nach erfolgreichen Aufständen im Dunstkreis der französischen Revolution zunächst wieder einfuhrte. So ist das Bevölkerungsbild heute bunt gemischt. In Musik und Sprache sind noch die afrikanischen Wurzeln erkennbar. Im 2015 eröffneten Museum „Mémorial Acte“ wird die wechselvolle Geschichte der Insel und ihrer Bevölkerung anschaulich dargestellt. Überhaupt hat Guadeloupe auch kulturell einiges zu bieten, unter anderem eine ganze Reihe an renommierten Dichtern und Schriftstellerinnen. Die Trägerin des „Alternativen Literaturnobelpreises 2018“ Maryse Condé zeichnet in ihren Romanen ein einfühlsames Bild ihrer Heimatinsel. Daneben sind auch heute noch die Spuren der Plantagenwirtschaft sichtbar – Zucker, Rum, Bananen, Kaffee und Kakao waren einst die wichtigsten Exportgüter. Die Volkshochschule Schopfheim wird in Kooperation mit der Firma Conti-Reisen eine rund zweiwöchige Studienreise in den Osterferien 2020 zu diesem faszinierenden Archipel anbieten. Das ausführliche Programm wird im Lauf des Frühjahrs 2019 erhältlich sein.

Literaturempfehlungen (auf Deutsch):

Maryse Condé „Victoire“ (Litradukt, Kehl 2011)

Anna Seghers „Wiedereinführung der Sklaverei auf Guadeloupe“ (z.B. Fischer, 1989)

Jan Jacobs Mulder „Joseph, der schwarze Mozart.“ Roman (Unionsverlag, 2018)

ADELBRECHT

WOMAN

MAN

WORK

WIR ZIEHEN SIE AN!



ADELBRECHT

WOMAN

Hauptstrasse 49

Tel. 0 76 22-667 91 50

MAN

Hauptstrasse 67

Tel. 0 76 22-34 40 Zentrale

WORK

Hauptstrasse 65

Tel. 0 76 22-684 96 16

79650 Schopfheim

www.adelbrecht-mode.de



KULTUR – GESTALTEN

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit.

Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

KULTURELLE VERANSTALTUNGEN – AUSSTELLUNGEN

2.060

100 Jahre Bauhaus - Architektur und Kunst im Spiegel eines neuen Lebensgefühls

Das Bauhaus hatte seine Wurzeln in der englischen Arts-and-Crafts-Bewegung. Nach dem schrecklichen Krieg entwickelten sich allenthalben um 1919 viele Reformbewegungen. Das Bauhaus wurde 1919 von Walter Gropius in Weimar in den Werkbundhäusern des Architekten Muthesius gegründet. 1924 war eine sehr beachtete Ausstellung mit dem Titel: „Kunst und Technik – eine neue Einheit“. Zurück zum Handwerk und gleichzeitig zur industriellen Produktion war das Credo. Ein neues Lebensgefühl, wie auch die Erfindung der eigenen Körperkonzepte bis hin zur Erprobung der freien Liebe, traf im Umfeld des Bauhauses – genau wie in Dresden bei den „Brücke“-Malern - den neuen Zeitgeist. Später, als sich bereits in Weimar die braunen Hemden breit machten, siedelte das Bauhaus nach Dessau, um dort die heute berühmten, weißen, kubischen Bauten zu erstellen, die als Symbole für das Bauhaus stehen. Die Vorkurse am Bauhaus und die Textilklassen, die Malerei, die Keramikwerkstätten, die Feste und vieles mehr wurden berühmt.

Der Referent hat 23 Jahre als Professor an der HTG Konstanz Architekturtheorie und Entwerfen gelehrt. Er hatte als Student noch Kontakt zu „Bauhäuslern“ wie Maximilian Debus (einer seiner Lehrer), Ida Kerkovius, der Künstlerin und Leiterin der Textilklassen im Bauhaus und zu Johannes Itten, dem „Erfinder“ der Farbenlehre. Prof. Fritz Wilhelm lebt und arbeitet als freier Architekt (Wilhelm und Hovenbitzer) in Lörrach.

Referent: Prof. Fritz Wilhelm

Mi., 15.05.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

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

NEU



2.001

Zum 50. Jahrestag der Mondlandung DER MOND IST AUFGEGANGEN

Eine bunte literarisch-musikalische Revue
Erinnern Sie sich? Oder haben Sie die Bilder im Kopf von Neil Armstrong oder der Mondfinsternis? Anlass, unseren entfernten Trabanten und nahen Verwandten Mond etwas näher unter die Lupe zu nehmen, mit Texten von Klopstock und Claudius bis Sweeney und Musik von Beethoven bis zu Glenn Miller.
Das „Duo JAHRESZEICHEN“ (Wernfried Hübschmann & Lailah Roos) wird Sie mitnehmen auf eine luftige Reise.

Wernfried Hübschmann, Sprecher

Lailah Roos, Querflöte

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation der Schopfheimer Mittwohsgesellschaft mit der Volkshochschule Schopfheim.

Fr., 12.07.2019, 20:00 - 21:30 Uhr

Café am Hebel, Villa Jutzler (ehem. Haus Columban), Hebelstr. 32

Gebühr: Gebührenfrei!



NEU

2.002

Pepe, wo bleibst du?

Solche einfachen Fragen, aber auch viel kompliziertere Zusammenhänge können mit der Pfeifsprache El Silbo ausgedrückt werden. Die Sprache besteht tatsächlich nur aus Pfeiflauten. Entstanden ist El Silbo auf der zerklüfteten, gebirgigen Insel La Gomera, wo sie als Kommunikationsmittel über die Täler hinweg gepfiffen wurde. Aber auch in anderen Teilen der Erde wurde und wird per Pfeifsprache kommuniziert.

Der Künstler Peter Bosshart beschäftigt sich im Rahmen der Ausstellung und den Veranstaltungen „Künstler feiern das 100 jährige Bestehen der VHS Schopfheim“ mit diesem Thema.

Ein Leben mit Pfiff! Sind Sie interessiert? Feiern Sie mit und melden Sie sich: vhs@schopfheim.de, 07622/6739-180

Leitung: Peter Bosshart

Den Kursinteressenten werden per Mail oder Post weitere Details (Kursdatum etc.) mitgeteilt.

Gebühr: Gebührenfrei!

NEU

Vorankündigung: Kunstausstellung zum Jubiläum der Volkshochschule Schopfheim



Am 20.09.2019 ist Vernissage! Im Rahmen der bundesweit stattfindenden „Langen Nacht der Volkshochschulen“ wird am Freitag, den 20.09.2019 um 19:00 Uhr die Jubiläumsausstellung der Volkshochschule Schopfheim in der Städtischen Galerie in der Kulturfabrik eröffnet. Unter dem Arbeitstitel „Menschen in der VHS“ und kuratiert von der Künstlerin Ruth Loibl zeigen Künstler und Künstlerinnen der Region, wie sie sich von Begegnungen in und mit der VHS Schopfheim haben inspirieren lassen
Mit dabei sind: Peter Bosshart, Eva Früh, Luis Lenz, Christoph Mádico-Bosch, Nina Urban.

LITERATUR

2.0105 Literarische Stadtführung

Auf den Spuren von Picard, Uehlin, Hebel u. a. einstigen Literaten in Schopfheim erschließt sich die Stadt für die Teilnehmer/innen einmal aus der Sicht bekannter Schopfheimer. Sie erfahren, wo diese Künstler des Wortes gelebt, was sie getan und welche Spuren sie im Ort hinterlassen haben.

Leitung: Dr. Ulla K. Schmid

Sa., 16.03.2019, 14:00 - 15:30 Uhr

Treffpunkt: Kronenbrunnen am Lindenplatz

Gebühr: 6,00 € Barzahlung bei der Kursleitung

2.012 Autorenlesung in der Stadtbibliothek: Werner Weimar-Mazur

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

Do., 14.03.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Stadtbibliothek Schopfheim, Hauptstraße 7

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

THEATER

2.041 Romeo und Julia - nah an William Shakespeare - Theaterworkshop

NEU

„Und wenn du den Eindruck hast, dass das Leben ein Theater ist, dann suche dir eine Rolle aus, die dir so richtig Spaß macht.“

William Shakespeare

In freiem Spiel, im Ausprobieren, Improvisieren und Aneignen nähert sich die Gruppe als gesamtes und jede/r für sich persönlich dem bekannten Werk der Weltliteratur.

Keine Angst vor Shakespeare – keine Angst vorm Spielen – Leben ist Theater...

Die Teilnehmer/innen schlüpfen in Rollen, gestalten Situationen, sprechen in Shakespeares Sprache auf Deutsch und setzen die Handlung in ihrer Vielseitigkeit um. Es ist geplant, "Romeo & Julia" als Stationen-Theater drinnen und draußen in Schopfheim aufzuführen. Mitmachen können alle Interessierte! – Kinder ab 12 Jahren – Jugendliche – Erwachsene bis Senioren mit Spaß und Lust am Theaterspielen und Freude am Experiment, mit aber auch ohne Vorkenntnisse...

1. Kursabend und Informationsabend Dienstag, 19. März 2019

2-3 Probenstage und 3-4 Aufführungen Mitte Juli 2019

Näheres am Informationsabend

Leitung: Bernhard A. Wehrle, Theaterpädagoge und Mario Brutschin, Schauspieler

10x dienstags, ab 19.03.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 40,00 € für Erwachsene, 20,00 € für Kinder und Jugendliche

Das Theaterprojekt wird durch die Energiedienst AG unterstützt.



TANZ

2.0500 Dance- Experience - VHS Schopfheim Tanztag



Unter dem Motto „100 Jahre - 100 Füße“ können alle Tanzbegeisterten an diesem Vormittag das große Angebot an alten und neuen Tanzkursen der Volkshochschule Schopfheim kostenlos kennen lernen und verschiedene Tanzarten ausprobieren. Die Kursleiter/innen stellen sich und ihre Angebote vor. Aus dem lockeren Schnuppertag wächst vielleicht ein schönes Projekt - möglich ist es, in den ab Februar laufenden Kursen Choreographien für die unterschiedlichen Jubiläumsaktionen der Volkshochschule zu erarbeiten. Aber auch, wer einfach nur Spaß an der Bewegung zu Musik hat, ist herzlich zum Mitmachen eingeladen. Orientalischer Tanz, Afrikanischer Tanz, Ballett, Tango, Hip-Hop etc. – die Dozentinnen und Dozenten stehen Ihnen an diesem Vormittag zur Verfügung.

So., 27.01.2019, 10:15 - 12:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: Gebührenfrei!

2.0533 Tanztheater für Erwachsene

NEU

Ausgehend von den Grundelementen des Tanzes entdecken wir in diesem Kurs gemeinsam die Poesie des Körpers in Aktion. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig. Alle Teilnehmenden, egal ob mit oder ohne Tanzerfahrung, bekommen hier die Möglichkeit, den Körper als Ausdrucksmittel kennen zu lernen und zu erfahren. Freude und Vitalität kommen dabei nicht zu kurz.

Bei Interesse der Gruppe wird eine Choreographie für das VHS-Jubiläum einstudiert.

Leitung: Scarlett Mattka

12x mittwochs, ab 20.02.2019, 19:00 - 20:30 Uhr

Altes Rathaus Fahrnau, Hauptstr. 255

Gebühr: 92,00 €

Förderkreis Freies Radio
Wiesental e.V.

Postfach 1428
D-79644 Schopfheim

Hauptstraße 82
D-79650 Schopfheim

Tel.: 07622 / 67302 - 50 (Büro)

E-Mail:
info@freies-radio-wiesental.de

www.facebook.com/Freies.Radio.
Wiesental

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

Freies Radio Wiesental
... anderes Hören



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

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

2.0501 Faszien-Dance

Faszien (z.B. Bindegewebe, Sehnen) bestehen aus Protein und Wasser und durchziehen und umhüllen unseren ganzen Körper. In ihnen befinden sich freie Nervenendungen, die unsere Emotionen wie Freude und Schmerz weiterleiten. Der Zustand unserer Faszien bestimmt, ob wir uns leicht, elastisch und beweglich fühlen. Durch Faszien-Dance können wir unser fasziales Netz nach und nach neu aufbauen und unseren Körper wieder geschmeidig und fit machen: Tänze aus verschiedenen Kulturen (Latino, Orient, Banghara, Afro) beinhalten von Natur aus sehr viele „fasziale“ Bewegungen. So können wir tanzend - mit viel Spaß in der Gruppe - unsere Stabilität, Elastizität und Geschmeidigkeit fördern und zu einem bewussteren und entspannteren Körpergefühl gelangen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung; Socken: wir tanzen ohne Schuhe!; Getränk

Leitung: Gisela Pieger

15x mittwochs, ab 20.02.2019, 18:30 - 19:45 Uhr

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 96,00 €

Internationale Tänze

2.0510 Offenes Tanzen in Schopfheim - 20. Bal Folk

Samstag, 14. April 2018, ab 20 Uhr

Ein Tanzfest mit dem Schwergewicht auf französischen Tänzen

Es spielen Graad Hydt, Firlentanz, Federhut und Christel Fuchs.

Am Nachmittag findet ein Workshop statt, um die Tänze zu erlernen.

16 - 17 Uhr einfache Tänze

17 - 18 Uhr mittelschwere Tänze

18 - 19 Uhr anspruchsvolle Tänze

Keine Anmeldung notwendig.

Offenes Tanzen in Schopfheim

Anfragen an Thomas & Barbara Schaumann, Tel. 07622 / 66 84 21

Leitung: Thomas Schaumann

Sa., 16.03.2019, 16:00 - 24:00 Uhr

Hülschenmatthalle Eichen, Webergasse 2

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

2.0522 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.

Leitung: Barbara Bauer

12x donnerstags, ab 31.01.2019, 09:00 - 10:30 Uhr

Altes Rathaus Fahnau, Hauptstr. 255

Gebühr: 63,00 €

2.0523 Internationale Folklore

Wie Kurs 2.0522

Leitung: Barbara Bauer

12x donnerstags, ab 31.01.2019, 10:40 - 12:10 Uhr

Altes Rathaus Fahnau, Hauptstr. 255

Gebühr: 63,00 €

Tanzen für Kinder

2.0531 Ballett für Kinder von 9 bis 11 Jahren

Dieser Einführungskurs in den klassischen Tanz soll Kinder ermutigen, die kreativen Prozesse zu erforschen, die durch den Tanz in Gang gesetzt werden. Dabei entdecken sie alle Möglichkeiten, die der Körper für Bewegung bietet. Der Lernprozess unterstützt dabei ebenso die physisches als auch die psychische Entwicklung des Kindes. Der Kurs richtet sich an alle Kinder, egal, ob sie den Tanz später auf einer professionellen Ebene weiterführen möchten oder ob sie einfach nur aus Freude an der Bewegung teilnehmen möchten. Die Kursleiterin ist ausgebildete Tänzerin und Tanzpädagogin.

Leitung: Scarlett Mattka

15x montags, ab 18.02.2019, 18:30 - 19:15 Uhr

Altes Rathaus Fahnau, Hauptstr. 255

Gebühr: 61,00 €

2.0532 Kreativer Tanz für Kinder von 5 bis 7 Jahren

In diesem Kurs bekommen Kinder im Kindergartenalter den Raum, um die Motorik und die Ausdrucksmöglichkeiten, die ihnen der Körper bietet, zu entdecken und auszuprobieren. Raum, Zeit und Form werden über die Tanzbewegungen erfahren und erforscht.

Die Kinder werden dabei auf natürliche und spielerische Weise zu den Tanzbewegungen hingeführt. Dabei wird auf das jeweilige Entwicklungsstadium jedes Kindes geachtet.

Die Kursleiterin ist ausgebildete Tänzerin und Tanzpädagogin.

Leitung: Scarlett Mattka

15x montags, ab 18.02.2019, 17:30 - 18:15 Uhr

Altes Rathaus Fahnau, Hauptstr. 255

Gebühr: 61,00 €

2.0532

NEU

junge vhs

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

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

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

www.kulturcafe-schopfheim.beepworld.de



2.057 Zeitgenössischer Tanz mit Hip-Hop-Elementen für Jugendliche und junge Erwachsene

Hast du Lust auf Bewegung und Musik? Möchtest du gerne von einer Profitänzerin angeleitet werden und erste Schritte, Bewegungsabläufe und Hip-Hop-Moves lernen? Jasmin Nikoo kommt aus den USA und hat bei verschiedenen Tänzern Hip-Hop und Contemporary gelernt, und verfügt über eine große Auftrittserfahrung. Gemeinsam erarbeitet ihr eine Flashmob-Choreographie, die im Rahmen des VHS-Jubiläums aufgeführt werden soll.

Leitung: Jasmin Nikoo

12x montags, ab 18.02.2019, 17:15 - 18:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 91,00 €

2.0571 Zeitgenössischer Tanz mit Hip-Hop-Elementen für Erwachsene

Für alle, die immer schon einmal verschiedene Hip-Hop-Bewegungen und Zeitgenössischen Tanz verbinden wollten oder überhaupt diese Tanzrichtungen kennen lernen möchten. Bei flotter Musik klingt der Tag mit viel Energie aus! Jasmin Nikoo kommt aus den USA und hat bei verschiedenen Tänzern Hip-Hop und Contemporary gelernt, und verfügt über eine große Auftrittserfahrung. Gemeinsam wird eine Flashmob-Choreographie erarbeitet, die im Rahmen des VHS-Jubiläums aufgeführt werden soll.

Leitung: Jasmin Nikoo

12x donnerstags, ab 21.02.2019, 19:45 - 21:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 91,00 €

TANGO ARGENTINO

Alle Veranstaltungen im Bereich „Tango Argentino werden in Kooperation mit dem Verein Tango Schopfheim e.V. angeboten

2.0541 Tango Argentino für Anfänger/innen

Tango Argentino tanzen wie in Buenos Aires in Kooperation mit Tango Schopfheim e.V. - Miteinander kommunizieren ohne etwas zu sagen... Tango Argentino ist ein frei geführter Paartanz ohne feste Abfolge von Schritten. Er lebt von der Improvisation und der Tango Musik verschiedener Epochen. Der Tanz ist ein „bewegendes Gespräch“ zweier Tänzer, welche die Musik immer wieder neu interpretieren zum Rhythmus und zur Melodie.

Anmeldungen und Informationen unter www.tangoschopfheim.de oder per Mail an tango@tangoschopfheim.de.

7x dienstags, ab 26.02.2019, 19:00 - 20:30 Uhr

Freie Waldorfschule, Kleiner Festsaal, 2. OG

Gebühr: 130,00 € für Nichtmitglieder, 120,00 € für Mitglieder

2.0542 Tango Argentino für Anfänger/innen

Wie Kurs 2.0541

7x dienstags, ab 07.05.2019, 19:00 - 20:30 Uhr

Freie Waldorfschule, Kleiner Festsaal, 2. OG

Gebühr: 130,00 € für Nichtmitglieder, 120,00 € für Mitglieder

2.0543 Tango Argentino für Mittelstufe

- für fortgeschrittene Tänzer/innen

Wie Kurs 2.0541

7x dienstags, ab 26.02.2019, 20:30 - 22:00 Uhr

Freie Waldorfschule, Kleiner Festsaal, 2. OG

Gebühr: 130,00 € für Nichtmitglieder, 120,00 € für Mitglieder

2.0544 Tango Argentino für Mittelstufe

- für fortgeschrittene Tänzer/innen

Wie Kurs 2.0541

7x dienstags, ab 07.05.2019, 20:30 - 22:00 Uhr

Freie Waldorfschule, Kleiner Festsaal, 2. OG

Gebühr: 130,00 € für Nichtmitglieder, 120,00 € für Mitglieder

2.0545 Tango Argentino - freier Übungsabend

Jeweils montags findet ein freier Übungsabend statt von 20 - 22 Uhr. Interessierte sind willkommen und können gerne unverbindlich vorbeischaun.

Informationen unter www.tangoschopfheim.de oder per Mail an tango@tangoschopfheim.de.

Mo., 25.02.2019, 20:00 - 22:00 Uhr

Freie Waldorfschule, Kleiner Festsaal, 2. OG

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

2.0546 Tango Argentino - Tango Café im Hebel

Genussvolles Tanzen - Jeden zweiten Sonntag im Monat veranstaltet der Tango Verein ein Tango Café von 16 - 19 Uhr im Haus Columban, Hebelstraße 32, im „Café am Hebel“.

Informationen unter www.tangoschopfheim.de oder per Mail bei Raimund Heinze, r.heinze@tangoschopfheim.de.

So., 10.02.2019, 16:00 - 19:00 Uhr, 6x

Café am Hebel, Villa Jutzler (ehem. Haus Columban), Hebelstr. 32
Gebühr: Um eine kleine Spende zur Unterstützung der Veranstaltung wird gebeten.



Orientalischer Tanz

2.056 23. Orientalisches Tanzfest für Frauen

Unsere Kursleiterinnen Beatrice-Saida und Soumeya freuen sich mit ihren Schülerinnen und Tanzgästen aus der Regio zum 23. Mal das Orientalische Frauentanzfest zu feiern. Es findet am Samstag, den 18. Mai 2018 um 19.00 Uhr, im Evangelischen Gemeindehaus Schopfheim statt. Alle tanzbegeisterten Frauen, Kursteilnehmerinnen, Ehemalige, sind herzlich eingeladen zu einem hüftbeschwingten Abend mit Showprogramm, Mitmachtänzen, Orientalischer Disco und Mitbringbuffet. Genauere Informationen erhalten Sie bei den Veranstalterinnen Beatrice-Saida 07621/5836165 und Soumeya 07629/1502.

Leitung: Gisela Pieger und Beatrix Giovanazzi

Sa., 18.05.2019, 19:00 - 22:00 Uhr

Saal im evangelischen Gemeindehaus

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

2.0560 Orientalischer Tanz für Anfängerinnen (auch mit Vorkenntnissen)

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 18.02.2019, 18:30 - 19:45 Uhr

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 61,00 €



KURSE - ÜBUNGSABENDE - MILONGAS
www.tangoschopfheim.de



TANGO
Schopfheim e.V.

2.05601 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 18.02.2019, 19:45 - 21:00 Uhr

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 61,00 €

2.0562 Orientalischer Tanz - Fortgeschrittene

Ein Kurs für Frauen, die schon länger orientalisches tanzen und experimentierfreudig sind. Für das Orientalische Frauentanzfest üben wir einen Tanz zu einer ägyptischen Chacha-Musik von Amr Diab ein. Wir bewegen uns zu verschiedenen klassischen und modernen Musikstilen (auch Schleier, Stock, Tribal-Fusion) mit viel Spass in der Gruppe.

Leitung: Gisela Pieger

15x mittwochs, ab 20.02.2019, 20:00 - 21:30 Uhr

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 92,00 €

African Dance

2.058 African Contemporary Dance

NEU

Sie sind interessiert an afrikanischem Tanz? Oder wollen endlich wieder in Schwung kommen und zu afrikanischen Klängen Ihren Rhythmus finden? Tauchen Sie ein in die bunte, fröhliche, aber auch körperlich fordernde und tiefsinnige Welt des afrikanischen Tanzes. Lernen Sie eine andere Kultur kennen, während Sie Ihrem Körper etwas Gutes tun. In diesem Kurs geht es auch um die bewusste Körperwahrnehmung und das Einstudieren von Bewegungen. African Contemporary Dance ist eine Kombination aus Elementen afrikanischer Tänze; jeder mit seiner individuellen kulturellen Bedeutung, und dem modernen Contemporary Dance.

Der Kursleiter Peter Kato hat Tanz studiert und kommt aus Uganda. Bei Interesse studieren wir eine Choreografie für den Festakt der Volkshochschule im Oktober 2019 ein.

Leitung: Peter Kato, B.A. Tanz u. Anthropologie

8x donnerstags, ab 21.02.2019, 19:00 - 20:30 Uhr

Altes Rathaus Fahrnau, Hauptstr. 255

Gebühr: 82,00 €

Hip-Hop für Kinder und Jugendliche

2.0591 *junge vhs* Ds Kids Club: Hip-Hop Tanzen im Alter von 8-11 Jahren

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

17x freitags, ab 18.01.2019, 17:15 - 18:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 32,00 € 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, info@tanzcenter-justdance.de

2.0592 *junge vhs* Ds Dance Club: Hip-Hop Tanzen ab einem Alter von 12 Jahren

Tanzen macht stark- im Ds 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

17x freitags, ab 18.01.2019, 18:30 - 19:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 34,00 € monatlich zzgl. einmaliger Verwaltungsgebühr von 25,00 €

Infos & Anmeldung über Tanz Center just dance Tel. 07623/747 247, info@tanzcenter-justdance.de

Das Nachhilfe-Studio

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

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

Hauptstrasse 14
79650 Schopfheim



MALEN UND ZEICHNEN

2.071 Die Dienstagszeichner in der Werkstatt 1

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

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

Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS Rheinfelden angeboten.

Leitung: Ruth Loibl

8x dienstags, ab 12.03.2019, 19:00 - 21:00 Uhr

Hebelstraße 23a, im Hinterhof, 79618 Rheinfelden

Gebühr: 82,00 € zzgl. 12,00 € Materialkosten (inklusive Skizzenbuch), diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten

2.072 Die Dienstagszeichner in der Werkstatt 2

Wie Kurs 2.071

Leitung: Ruth Loibl

8x dienstags, ab 21.05.2019, 19:00 - 21:00 Uhr

Hebelstraße 23a, im Hinterhof, 79618 Rheinfelden

Gebühr: 82,00 € zzgl. 12,00 € Materialkosten (inklusive Skizzenbuch), diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten

2.073 Japanische Kalligraphie für Erwachsene

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

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

Leitung: Ai Kitajima

2x samstags, ab 23.03.2019, 10:00 - 12:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 37,00 € zzgl. Materialkosten 25,00 € (Barzahlung bei der Kursleitung)

PLASTISCHES GESTALTEN – ARBEITEN MIT PAPIER

Keramik

2.081

Wochenendkurs KERAMIK

Die Arbeit mit dem geschmeidigen Material TON lädt zum Experimentieren und Entspannen ein. In diesem Kurs werden die klassischen Wulst- und Plattentechnik vorgestellt, sowie ein Abdruckverfahren, die sogenannte „estampage“. Es sollen nützliche und dekorative Gegenstände erarbeitet werden. Diese werden anschließend oberflächenbehandelt, dabei darf geritzt, gekratzt, bemalt und poliert werden.

Der Kurs ist auch für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse geeignet.

Bitte Schutzkleidung und ein Holzbrett (ca 40x50 cm) mitbringen.

Leitung: Gudrun Schirmer

Samstag, 23.02. und Sonntag 24.02.2019, 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 65,00 €

NEU

Rechtsanwältinnen

Claudia Kohleiss-Rottmann

zugl. zertifizierte Testamentsvollstreckerin

Karin Schwarz-Marty

zugl. Berufsbetreuerin

Alexa Jacob

Oberrheinplatz 5

D-79618 Rheinfelden

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

Fax 0 76 23 / 98 42

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

Erbrecht, Betreuungsrecht,

Vorsorgevollmachten & Patienten-

verfügungen

Bau- & Architektenrecht, Mietrecht,

Familienrecht, Strafrecht

2.082 **Wochenendkurs KERAMIK**

NEU

Wie Kurs 2.081

Leitung: Gudrun Schirmer

Samstag, 11.05. und Sonntag 12.05.2019, 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 65,00 €

2.083 **Herstellung von SCHMUCK aus Keramik**

NEU

Unter fachkundiger Anleitung können Sie in diesem Kurs Ihre individuellen Schmuckunikate aus kleinen Keramiktteilen anfertigen. Es stehen Perlen, Knöpfe, Blüten usw. aus Keramik zur Verfügung, die Sie zu günstigen Preisen bei der Kursleiterin beziehen können. Zur Ideenfindung liegen Musterstücke und Fotos bereit.

Der Kurs ist auch für Jugendliche ab 13 Jahren geeignet.

Leitung: Gudrun Schirmer

Di., 14.05.2019, 15:00 - 17:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 41,00 €

Origami

2.084 **Origami-Blumenkugeln**

Aus quadratischen Origami-Blättern lassen sich wunderschöne Blumen herstellen. Durch das Zusammenfügen von 16 bis 40 Blumen entstehen dekorative Blumenkugeln. Eine solche Kugel heißt KUSU-DAMA. Übersetzt bedeutet dies „Medizin-Kugel“ oder „Kugel des ewigen Lebens“.

Es gibt eine große Auswahl an Blumenformen für Anfänger und Fortgeschrittene. Um beim Falten in die eigene „Mitte“ zu gelangen, wird auf eine gesunde Körperhaltung und eine bewusste Bauchatmung geachtet.

Wer lieber Kraniche falten möchte, kann statt der Blumen Mandalas aus Kranichen, einer typischen Origami-Grundform, erstellen.

Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden.

Leitung: Hiroko Fujii, IAIDO-Meisterin

8x donnerstags, ab 11.04.2019, 18:30 - 20:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 82,00 € zzgl. Materialkosten von ca. 0,50 € bis 5,00 € je Kugel

TEXTILES GESTALTEN

Patchwork

2.091 **Patchwork für jedermann: Cathedralwindows - Kirchenfenstertechnik**

einfach und wirkungsvoll!

Einfach schön! Mal ganz bunt, mal Ton in Ton, immer mit einem Steg zwischen den einzelnen Feldern, so wie ein Kirchenfenster, ist die Wirkung dieser Verschneidetechnik. Sie ist leicht zu arbeiten, somit auch für Anfänger und Einsteiger geeignet, und kann für Taschen genauso wie für eine große Decke oder einen Wandbehang genutzt werden. Durch Rauten oder Triangelschnitte werden weitere erstaunliche Effekte erzielt!

Mitzubringen: Stoffe und Patchworkzubehör, Näh und Zeichenmaterial und wenn möglich die eigene Nähmaschine.

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

Leitung: Käthe Gsellinger

4x dienstags, ab 19.02.2019, 19:00 - 21:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 72,00 € zzgl. Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

2.092 **Patchwork für jedermann: Cathedralwindows - Kirchenfenstertechnik**

einfach und wirkungsvoll!

Wie Kurs 2.091

Leitung: Käthe Gsellinger

4x mittwochs, ab 20.02.2019, 19:00 - 21:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 72,00 € ggf. zzgl. Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

2.093 **Textiles Gestalten und Patchwork: Scrapquilts - ein Hoch auf die Restekiste!**

Mal ein ganzer Streifen, mal ein paar Quadrate... beim Patchen bleibt öfter 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

3x dienstags, ab 26.03.2019, 19:00 - 21:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 65,00 € ggf. zzgl. Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

vhs
Volkshochschule
Schopfheim

VHS-
Geschenkgutscheine
Das besondere Geschenk.

2.094 **Textiles Gestalten und Patchwork: Scrapquilts - ein Hoch auf die Restekiste!**

Wie Kurs 2.093

Leitung: Käthe Gsellinger

3x mittwochs, ab 27.03.2019, 19:00 - 21:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 65,00 € ggf. zzgl. Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

Nähen

2.095 **Schnupperkurs: Nähen und Schneidern für Anfänger - eine Tunikbluse mit Poloverschluss**

NEU

Sie ist ein vielseitiges Musthave im Kleiderschrank - mal romantisch aus einem geblühten Batist, maritim aus gestreiftem Popeline oder edel aus unifarbenem Baumwollsatın. Der klassische Schnitt eignet sich hervorragend für Büro, Freizeit und Urlaub. Wir fertigen das Oberteil mit einem kleinen Kragen und kurzem Arm, dabei arbeiten wir mit der normalen Nähmaschine, eine Overlock ist für den Kurs nicht nötig!

In 4 Abenden werden wir dieses Oberteil vom Zuschnitt bis zum fertigen Modell nähen. Der Schnitt ist unkompliziert wird von der Kursleiterin auf die Konfektionsgröße der Teilnehmerin anfertigt. Geeignete Materialien: leichte bis mittelschwere Baumwollstoffe wie Satın, Popeline, Batiste und Baumwolljersey, Viscosejersey bitte nur bei Näherfahrung verwenden.

(Größe bitte angeben, Kosten pro Schnitt 20 €)

Stoffverbrauch und Materialliste werden von der Kursleiterin erstellt und können bei ihr angefragt werden!

Bitte bringen sie die eigene Nähmaschine mit!

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

Leitung: Käthe Gsellinger

4x dienstags, ab 30.04.2019, 19:00 - 21:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 72,00 € ggf. zzgl. Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

2.0970 **Spaß am Nähen für die ganz Kleinen - Handnähkurs ab 6 bis 9 Jahre**

NEU

junge vhs

Gemeinsam realisieren wir erste kleine Projekte. Wir arbeiten mit Filz. Von Hand nähen wir lustige Eierwärmer, echte Superhelden, freche Monster, Nadeletuis und -kissen, einen Geldbeutel und andere nützliche Dinge.

Zum Mitbringen: Bastelschere, Radierer, Bleistift, Geodreieck, Lineal

Leitung: Susanne Walter, Dipl. Ing. Bekleidungstechnik

Mi., 17.04.2019, 09:30 - 16:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

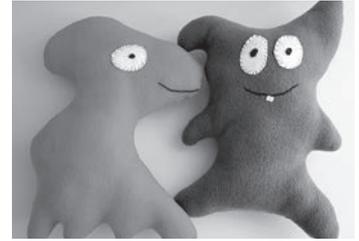
Gebühr: 58,00 € inklusive Materialkosten

2.0972 **Spaß am Nähen - Kindernähkurs ab 10 bis 13 Jahren**

NEU

junge vhs

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



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

Kursleiterin mit. Nähmaschine.

Leitung: Susanne Walter, Dipl. Ing. Bekleidungstechnik

Di.-Mi. 23.04.2019, 09:30 - 16:30 Uhr, 2x

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 80,00 € inklusive Material für Kissen und Probestoffen

2.0973 **Mit Liebe gemacht - Baby- und Kinderbekleidung nähen**

NEU

Ob fürs eigene Baby und Kind, die Enkelchen oder fürs Neugeborene. Hier kannst du wunderschöne Kleidchen, Strampler, Latzhosen und vieles mehr nähen. Profitiere von der fachkundigen Unterstützung der Kursleiterin. Anfänger bekommen eine Basiseinführung und dann geht's los.

Zum Mitbringen: Stecknadeln, Nähgarn, Stoff, Schnittmuster, Lineal, Schere, Maßband, Nähmaschine, falls vorh. Overlock. Selbst entworfene Schnittmuster für Baby- und Kinderkleidung (Gr. 56 – Gr. 104) können bei der Kursleiterin käuflich erworben werden.

Leitung: Susanne Walter, Dipl. Ing. Bekleidungstechnik

Mo.-Di. 15.04.2019, 09:30 - 16:30 Uhr, 2x

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 82,00 € zzgl. Materialkosten 2,00 €

**SCHARFER DRUCK
FÜR WÜRZIGES DESIGN!**

DRUCK UND MEDIENHAUS
UEHLIN
INHABER: HUBERT MÖSSNER

Die Mischung macht's ...



www.uehlin.de

2.0971 Entspannt nähen - Nähkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Für alle die gerne nähen. Gemeinsam realisieren wir kleinere und größere Projekte.

Wir nähen Mode für Erwachsene, Accessoires, Wohndekoration sowie Baby- und

Kinderkleidung. Profitieren Sie von der fachkundigen Unterstützung und Kreativität

der Kursleiterin. Anfänger bekommen eine Basiseinführung und dann geht's los.

Selbst entworfene Schnittmuster für Baby- und Kinderkleidung (Gr. 56 – Gr. 104)

können bei der Kursleiterin käuflich erworben werden.

Zum Mitbringen: Stecknadeln, Nähgarn, Stoff (vorgewaschen), Schnittmuster, Lineal, Schere,

Maßband, Nähmaschine, falls vorh. Overlock

Leitung: Susanne Walter, Dipl. Ing. Bekleidungstechnik

Do.-Fr. 25.04.2019, 09:30 - 16:30 Uhr, 2x

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 82,00 € zzgl. Materialkosten 2,00 €

Textiles Gestalten

2.096

NEU

Alte Fetzen neu gesehen - textiles Upcycling

Pensionierte Herrenkleidung, hochwertig aus Schurwolle, Seide, Baumwolle ist unser Ausgangsmaterial, aus welchem wir eine Umhängetasche oder einen Rucksack nähen wollen. Textiles Upcycling eröffnet ungeahnte Möglichkeiten – künftig werden wir unsere Kleiderschränke mit anderen Augen sehen! Dieser Kurs ist auch für Nähanfänger/innen geeignet. Der Stoff für die Tasche oder den Rucksack ist im Kurspreis enthalten.

Mitzubringen sind Nähmaschine, übliches Zubehör wie Schere, Faden, Maßband etc.

Die Kursleiterin ist seit langer Zeit in der Recycling-Bewegung und beschäftigt sich in den letzten Jahren in der Schweiz hauptsächlich mit Upcycling, denn das ist RECYCLING MIT MEHRWERT - CHIC - NACHHALTIG - IN FASHION - EINE CHANCE - INSPIRATION.

Leitung: Susanne König

Do., 04.04.2019, 18:00 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 50,00 €

REGIO MESSE 2019 LÖRRACH vom 16. bis 24. März

unter www.messe-loerrach.de
GUTSCHEIN zum Download
inkl. kostenfreie Fahrt mit ÖPNV
und reduziertem Eintritt



2.0981 Nass-Filzen mit Kindern von 7 bis 10 Jahren in kleiner Gruppe

Junge vhs

Wir arbeiten mit luftiger Schafwolle, warmen Wasser und Seife und fühlen mit unseren Händen den Filzprozess hautnah. Mit Ausdauer und Geduld schaffen wir etwas Schönes wie z.B. einen Stiftehalter.

Materialkosten: 6,- €
Zwei Handtücher, Trinken und evtl. kleines Vesper mitbringen.

Leitung: Beate Felgenhauer

Fr., 15.03.2019, 15:00 - 17:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 25,00 € zzgl. 6,00 € Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.



2.0982 Noch mehr Filzen! Nass-Filzen mit Kindern von 7 bis 10 Jahren in kleiner Gruppe

Junge vhs

Kinder lieben Nassfilzen, deswegen gibt es hier noch einen ausführlicheren Samstagworkshop. Mit Ausdauer und Geduld schaffen wir etwas Schönes wie z.B. ein Handwärmer oder Filzblume.

Materialkosten: 9,00 €

Zwei Handtücher, Trinken und evtl. kleines Vesper mitbringen. Zur Mittagspause sollten die Kinder wieder abgeholt werden.

Leitung: Beate Felgenhauer

Sa., 16.03.2019, 09:30 - 16:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 45,00 € zzgl. 9,00 € Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

HANDWERK UND KUNSTHANDWERK

2.101 Kombi-Schmuckworkshop „Perlenzauber“

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

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

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

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

Leitung: Gabi Klett

Sa., 11.05.2019, 11:00 - 16:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 49,00 € zzgl. Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten und richten sich nach dem individuellen Verbrauch

2.102 Holzbogenbau

Ein Holzbogen ist genauso leistungsfähig wie ein moderner Plastikbogen. Aus ausgewählten Bogenstäben (Esche, Robinie) entsteht mit Ziehmesser, Beil und Raspel, die entlang den Wachstumslinien des Holzes arbeiten, der Bogen. Die Bogensehne wird aus Pflanzenfasern gedreht und gewachst.

An den Pfeilstäben werden Spitzen und Federn auf die alte Art festgewickelt. Zum Abschluss werden die fertigen Bogen und Pfeile eingeschossen. Der Kurs erzählt auch die Geschichte des Pfeilbogens und die zugrunde liegende Physik. Der Kurs ist auch für Kinder ab dem 12. Lebensjahr geeignet. Das Werkzeug wird durch den Kursleiter gestellt.

Leitung: Michael Bittl

10x donnerstags, ab 21.02.2019, 20:00 - 21:30 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Technikraum

Gebühr: 87,00 € zzgl. 35,00 € Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

vhs
Volkshochschule
Schopfheim

Ihre Anmeldung

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

MUSIKALISCHE PRAXIS

2.131 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 22.02.2019, 10:00 - 11:00 Uhr

Bibliothek in der Villa Jutzler, ehem. Haus Columban

Gebühr: 68,00 €

2.132 TAKETINA - Samstags-Workshop

NEU

TAKETINA ist eine musikalische Rhythmusreise, in der die Stimme zum Klingen und der Körper in Bewegung kommen. Die Stimme (gesprochen und gesungen), einfache Tanzschritte im Kreis und Klatscher, die Akzente setzen, verbinden sich zu einem tragenden Rhythmus, der durch den Klang der Basstrommel (Surdo) unterstützt wird. Taketina ermöglicht auf spielerische Weise, ein Gespür für den eigenen Rhythmus zu entwickeln. Ein Boden, auf dem Verbundenheit, Zentrierung, Vertrauen und Gelassenheit wachsen können.

Bitte eigene Decke mitbringen.

Leitung: Nikola Jahn, Bewegungs- und Tanztherapeutin und Eva Schindelin, Musikerin, Musiktherapeutin

Sa., 30.03.2019, 14:00 - 17:00 Uhr

Sozialstation, Veranstaltungsraum (Erdgeschoss), An der Wiese 24, Schopfheim

Gebühr: 30,00 €

AKUSTIK IN AGATHEN

akustik-in-agathen@posteo.de



I Viulàn

Stimmen aus dem Apennin **Fr 23. Februar**

Ensemble FisFüz

ft Arkady Shilkloper **Sa 18. Mai**

Rock4 a cappella **Sa 31. August**

Johannes Bigge Trio **Sa 12. Oktober**

KIRCHE ST. AGATHE - SCHOPFHEIM-FAHRNAU

www.musikschule-mittleres-wiesental.de

Musikschule

Mittleres Wiesental

MUSIKGARTENFRÜHERZIEHUNGGRUNDAUSBILDUNG
TROMMELNSCHLAGZEUGENSEMBLEBIGBAND
JUNIORBANDKEYBOARDGRUPPEORCHESTER



SPIELKREISEBALLETTMUSIKHEATERGITARREKLAVIER
GEIGECELLOBLOCKQUERFLÖTESCHLAGZEUG
KLARINETTESAXOPHONTROMPETEAKKORDEON

musikschule mittleres wiesental

eisenbahnstraße 26 79585 steinen und

schopfheim kulturfabrik johann-karl-gretherstrasse 2

tel.: 07627/910080 / 910081 fax: 07627/ 910082

mail: post@musikschule-mittleres-wiesental.de



AOK
Die Gesundheitskasse.

GESUNDNAH

**JETZT ZUR AOK WECHSELN UND
GESUNDNAH ERLEBEN. gesundnah.de**

AOK – Die Gesundheitskasse Hochrhein-Bodensee

© AOK 2016. Foto: petersbeck.de



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.



Die AOK Baden-Württemberg beteiligt sich nicht an der ZPP-Systematik und prüft selbst.

Die VHS Schopfheim und die AOK Hochrhein-Bodensee haben eine entsprechende Kooperation getroffen. Hierdurch fördert die AOK die in diesem Programmheft extra gekennzeichneten Kurse.

Vormittag

3.01202 Qi Gong/Tai Chi - bewegte Meditation Lassen Sie Ihrer Energie freien Lauf.

Qi Gong und Tai Chi, als Bestandteil der chinesischen Medizin, sind eine Bewegungs-, Konzentrations- 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 Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
15x donnerstags, ab 21.02.2019, 09:00 - 10:15 Uhr
DRK-Raum, Belchenstr. 63
Gebühr: 77,00 €

Abend

3.01210 Qi Gong/Tai Chi - bewegte Meditation Wie Kurs 3.01202

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
15x donnerstags, ab 21.02.2019, 18:00 - 19:15 Uhr
Freie Waldorfschule, Eurythmieraum I, EG
Gebühr: 77,00 €

3.01230 Feldenkrais - Bewusstsein durch Bewegung

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

10x donnerstags, ab 21.02.2019, 19:45 - 20:45 Uhr
DRK-Raum, Belchenstr. 63
Gebühr: 46,00 €

3.01211 Progressive Muskelentspannung (Kleingruppe)

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

6x dienstags, ab 26.02.2019, 20:15 - 21:15 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 38,00 €

3.01221 Meditationskurs - Kleingruppe

In diesem Meditationskurs lernen Sie weitere verschiedene Meditationsformen kennen.

Sie können erfahren welche Meditationsform am besten zu Ihnen passt und wie sie Möglichkeiten finden, Meditation in Ihren Alltag zu integrieren.

Dieser Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für Teilnehmer die schon an den letzten Kursen teilgenommen haben.

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 und neue weitere Meditationsformen!

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

5x dienstags, ab 19.03.2019, 18:00 - 19:30 Uhr

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 49,00 €

3.01212 Entspannung im Alltag - Zeit für mich (Kleingruppe)

Eine kleine Pause im Alltag - die Wohlspannung entdecken.

Mit leicht erlernbaren Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung und dem Autogenen Training wird es Ihnen gelingen, für sich die geeignete Entspannungsmethode zu finden. Atemübungen und Phantasiereisen begleiten die Übungsstunden. Sie erleben bewusst den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung und nehmen Anregungen mit für den Alltag.

Mit diesen Erfahrungen ist es Ihnen möglich, für sich selbst im hektischen Alltag eine kleine Pause und angenehme Ruheinsel zu schaffen.

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

Leitung: Margarete Schmidt

6x dienstags, ab 30.04.2019, 20:15 - 21:15 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 38,00 €

YOGA

Vormittag

3.01240 Chi Yoga

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

Vorkenntnisse sind erwünscht!

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

500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie

15x dienstags, ab 19.02.2019, 08:15 - 09:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 92,00 €

3.01241 Yoga für Ältere

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

Leitung: Regina Loreth

15x dienstags, ab 19.02.2019, 08:15 - 09:45 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 92,00 €

3.01242 Yoga für Frauen

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

Leitung: Regina Loreth

15x dienstags, ab 19.02.2019, 10:00 - 11:30 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 92,00 €

3.01243 Hatha Yoga - auch für Anfänger/innen geeignet

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

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

Bitte bequeme Kleidung, Matte und zwei Decken mitbringen.

Leitung: Gabi Andlauer

15x mittwochs, ab 20.02.2019, 08:30 - 10:00 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 92,00 €

3.01244 Hatha Yoga - auch für Anfänger/innen geeignet

Wie Kurs 3.01243

Leitung: Gabi Andlauer

15x mittwochs, ab 20.02.2019, 10:30 - 11:45 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 77,00 €

3.01245 Hatha Yoga der Achtsamkeit

„Manchmal musst Du einfach nur stehen bleiben, damit das Glück Dich finden kann“

Wer den Yogaweg geht, weiß, dass dieser Oasen der Ruhe und der Sorgfalt öffnet. Wir werden uns des Körpers, des Atems und aller Empfindungen mehr und mehr bewusst. Mit einer inneren Haltung von Freundlichkeit und Interesse beobachten wir das innere Erleben und nehmen ohne zu bewerten wahr, was tatsächlich von Moment zu Moment geschieht. Auf diese Weise führt Yoga in eine wache, annehmende Präsenz und in einen Zustand des ganz bei sich Seins.

Dieser Kurs ist für alle offen und wird nicht in Levels eingeteilt. Alle Yogaübungen werden detailliert angeleitet, bei Bedarf wird die Übungspraxis individuell angepasst. Fließende Bewegungsabläufe und das Verweilen in Yogahaltungen sensibilisieren dabei die Körper- und Atemwahrnehmung, unterstützen die Entspannungs- und Regenerationsfähigkeit des Körpers und führen zu Beweglichkeit und geschmeidiger Kraft. Die Atembetrachtung und sanfte Atemlenkung unterstützt die Fähigkeit zur inneren Sammlung und stärkt die Lebensenergie. Die Meditation lässt uns unsere inneren und geistigen Strömungen erkennen und uns nach und nach zur Ruhe kommen.

Hatha-Yoga der Achtsamkeit kann uns ein gutes Körpergefühl, Lebensfreude und gute Impulse geben, um den Herausforderungen unseres Alltags mit mehr Gelassenheit und menschlicher Wärme zu begegnen.

Bitte rutschfeste Matte, Wolldecke, kleines Kissen und warme Socken mitbringen.

Leitung: Kerstin Hirt

14x freitags, ab 22.02.2019, 09:00 - 10:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 85,00 €

Nachmittag

3.01248 Kundalini-Yoga



Im Kundalini-Yoga arbeiten wir über Körper- und Atemübungen an unserer Persönlichkeit, dem Selbst bzw. der Psyche. Auch werden wir im Kurs Mantras chanten (singen). Somit können wir unser gesamtes Potential entfalten, gesund werden und bleiben!

Bei regelmäßigem Üben kann mehr Energie freigesetzt werden, um somit den Herausforderungen des Lebens besser begegnen zu können. Im Kundalini-Yoga arbeiten wir mit unserem Körper, um unser Gehirn neu zu strukturieren, damit unser Geist einen kreativen und spontanen Austausch mit der Welt haben kann.

Der Kurs eignet sich für jeden, der über eine grundlegende Fitness verfügt.

Leitung: Markus Böhme, Jugend- und Heimerzieher

7x freitags, ab 22.02.2019, 13:15 - 14:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 32,00 €

3.01249 Lachyoga



Ha ha - Ho Ho! Lachyoga bedeutet, dass wir unser Gehirn und unsere Lungen mit Glückshormonen und Sauerstoff durchpusten, so dass es befreit und erleichtert vom Ballast des Alltags. Allein dadurch, dass wir „so tun als ob“ werden Glückshormone freigesetzt, da unser Körper nicht unterscheiden kann, ob das Lachen „echt“ oder „unecht“ ist. Im Laufe der Stunde nähren wir mit Atemübungen und Techniken aus dem Lachyoga unseren kollektivem „Lachflash“, der ansteckend wirkt und uns gemeinsam trägt. Abschließend integrieren wir diese Übungen mit einer geführten Tiefenentspannung.

Leitung: Markus Böhme, Jugend- und Heimerzieher

7x freitags, ab 22.02.2019, 14:30 - 15:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 32,00 €

3.01262 Eltern-Kind-Yoga (für Mutter/Vater mit Kindern ab 4 Jahren)



Yoga bietet Kindern eine gute Möglichkeit, sich körperlich zu erfahren und Freude an der achtsamen Bewegung des Körpers zu empfinden. Yoga verbessert Haltung, Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit. Spielerisch werden gemeinsame Übungen erlernt, die Gesundheit und Ausgeglichenheit fördern, sowie die Eltern-Kind-Bindung stärken können.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Trinken, wenn vorhanden Matte.

Leitung: Heike Merkel, Yoga-Lehrerin und Entspannungstrainerin

5x mittwochs, ab 13.03.2019, 17:00 - 17:45 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 39,00 € Der Kurspreis gilt für ein Elternteil mit einem Kind. Jedes weitere Geschwisterkind bezahlt 15,00 €

Von analog bis digital.

100 Jahre Volkshochschule.

100 Jahre Volkshochschule – 100 Jahre Volkshochschule Schopfheim.

In ganz Deutschland werden Volkshochschulen 100 Jahre alt – Grund zum Feiern, für Rück- und Ausblicke. In Schopfheim ging die Initiative für eine Volkshochschule 1919 von Bürgern und Gewerkschaften aus. Schon im November 1919 fand der erste Volkshochschul-Vortrag statt.

Das ganze Jahr 2019 steht bei der Volkshochschule Schopfheim im Zeichen des 100-jährigen Jubiläums. Bevor wir im Herbst 2019 ausgiebig feiern wollen, stehen im Frühjahr bereits einzelne Veranstaltungen mit Bezug zum Jubiläum auf dem Programm:

Vorträge:

- 1.012 **Kleinmachnow 1919/1920**
Dr. Rudolf Mach, 10.04.2019, 19:30 Uhr (siehe S. 9)
- 2.060 **100 Jahre Bauhaus – Architektur und Kunst im Spiegel eines neuen Lebensgefühls**
Prof. Fritz Wilhelm, 15.05.2019, 19:30 Uhr (siehe S. 21)

Kurse:

- 2.002 **Pepe, wo bleibst du?**
Peter Bosshart, Datum und Uhrzeit nach Absprache (siehe S. 21)
- 3.05116 **1919 – eine kulinarische Zeitreise**
Jutta Hofmann, 23.05.2019, 18:00 Uhr (siehe S. 49)

Projekte:

- 2.041 **Jubiläums-Theaterprojekt: Romeo und Julia – nah an William Shakespeare**
19.03.2019, 19:30 Uhr (siehe S. 22)
- 2.0500 **Dance-Experience – VHS-Schopfheim Tanztag**
Kursleiter/innen der Tanzkurse der VHS Schopfheim, 27.01.2019, 10:15 Uhr (siehe S. 22)

- weitere Tanzkurse bereiten während des Semesters eine Jubiläumschoreographie vor (siehe Fachbereich „Tanz“)

Die Volkshochschule Sch...

...ein wichtiger Ankerpunkt für den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Denn einerseits ist sie ein Ort der Bildung auf allen Ebenen, wo Wissen mit der Aufforderung zum Handeln vermittelt wird. Und andererseits ist es ein Ort der Begegnung, wo über eine universelle Bildung alle Menschen unserer Gesellschaft zusammenkommen können: von Jung über Alt, vom Handwerker über dem CEO und von lange in Deutschland und Europa Ansässigen über Menschen, welche erst vor Kurzem mit einer anderen kulturellen Prägung zu uns gekommen sind.

(Joshua Frey, MdL)

...eine professionelle Bildungseinrichtung und eine wunderbarer Kooperationspartner.

(Martina Erdmann, Leiterin der VHS Waldshut-Tiengen)

...ein wichtiger Baustein der Bildungslandschaft.

(Stefan Bernwallner, neuer Dozent für DaF)

...ein Begegnungsort, Inspiration.

(Jutta Hofmann, Kursleiterin)

...eine sehr wichtige im kommunalen Gefüge mit unterschiedlichen zur Steigerung des Wissens zur Verbesserung der Lebens der Menschen unserer R

(Christof Nitz, B)

...ein hervorragender, unterstützenswerter und erfolgreicher Bildungsträger. Bildung ist das beste Mittel für ein friedliches und prosperierendes Zusammenleben der Menschen.

(Dr. Christoph Hoffmann, MdB)

...12 Jahre meines Lebens erfolgreicher Wirkungsstätte

(Franz Hoch, ehem. Leiter der VHS Schopfheim)

...ein Ort der Begegnung, des Lernens und des Austausches.

(Jutta Hell, Kursteilnehmerin – und ehem. Mitarbeiterin)

...der ideale Ort für unser Leitbild der Weiterbildung: Die VHS öffnet allen Bürgern die Chance zum lebenslangen Lernen. Die VHS leistet damit einen besonderen Beitrag, um den Menschen die Teilhabe an unserer Gesellschaft und ihrer Entwicklung zu ermöglichen.

(Armin Schuster MdB)

...ein Le
Zeiten d
(Henning

Schopfheim ist für mich ...

...eine verlässliche Lern-Institution.

(Jens Kröger, Leiter Personalentwicklung (E+H))

...der Ort, an dem Lebenslanges Lernen Wirklichkeit wird. Hier wird nicht bloß Nützliches für das Berufsleben vermittelt, hier steht der Mensch mit seinem Hunger nach Wissen und Können in allen Lebens- und Gesellschaftsbereichen im Mittelpunkt.

(Rainer Stickelberger Mdl)

...ein Ort der Begegnung, der Kommunikation und der Weiterbildung.

(Martina Beisel, Honorarkraft)

...Toleranz und Offenheit in den Kursen.

(Myriam Kursawe, Französisch-Dozentin)

...das Tor zur Bevölkerung; der Schlüssel zur Öffentlichkeit.

(Susanne Greiner, Kursleiterin, Einwohnerin)

Einrichtung
e. Sie trägt
Angeboten
ens und der
ensqualität
egion bei.
Bürgermeister)

...ein kompetenter Kooperations- und Austauschpartner.

(Tom Leischner, Leiter der VHS Weil am Rhein)

Die VHS Schopfheim gilt in VHS-Kreisen in Baden-Württemberg als eine „Perle“ am Hochrhein. Dass sie als solche wahrgenommen wird, ist nicht selbstverständlich, liegt sie doch – aus Stuttgarter Perspektive – ein wenig „abseits“. Es beweist aber, dass sie mit ihrem vielseitigen, frischen, qualitativvollen Programm nicht nur für ihr Einzugsgebiet Besonderes leistet, sondern weit über die Region ausstrahlt.

(Dagmar Mikasch-Köthner, Direktorin der VHS Stuttgart)

uchtturm der Orientierung in
igitaler Verwirrung.

Kurz, Leiter der VHS Grenzach-Wyhlen)

...ein sehr wichtiger Teil meines Lebens.

(Erna Masljukowa, Dozentin für Deutsch als Zweitsprache)

...ein Ort, wo ich mich entfalten kann, tolle Leute treffen kann und andere Kulturen kennen lernen kann.

(Tatiana Chalykh, Deutsch-Dozentin)

Lange Nacht der Volkshochschulen

100 Jahre Wissen teilen.

In Kooperation
mit der Musikschule
Mittleres Wiesental

19 Uhr: Vernissage
in der
Städtischen Galerie

20.09.2019
ab 18:00 Uhr

„Kurs - Klang - Kunst:
Kulturfabrik by Night“

Buntes Programm
bis spät in die Nacht,
viele spannende Infos
und Angebote

vhs 100 Jahre
Wissen teilen

www.volkshochschule.de

Abend

3.01256 Yoga zum Wohlfühlen (für Anfänger)

Ein ganzheitliches Programm aus Körperhaltungen, Atemübungen, Meditation und Entspannungstechniken, welches Körper, Geist und Seele in Harmonie bringt. Yoga hilft uns dabei, locker zu werden, zu entspannen und frische Energie zu tanken.

Dieser Kurs ist besonders für Einsteiger geeignet.

Bitte Matte und Decke mitbringen.

Leitung: Heike Merkel, Yoga-Lehrerin und Entspannungstrainerin

15x montags, ab 18.02.2019, 19:00 - 20:00 Uhr

Freie Waldorfschule, Eurythmieraum II, 1. OG

Gebühr: 68,00 €

3.01250 Hatha Yoga Flow - 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 Yogafahrer! Bitte Matte und Decke mitbringen.

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

15x montags, ab 18.02.2019, 20:15 - 21:45 Uhr

Freie Waldorfschule, Eurythmieraum II, 1. OG

Gebühr: 92,00 €

3.01251 Hatha Yoga - für die Wirbelsäule

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

Leitung: Gabi Andlauer

15x dienstags, ab 19.02.2019, 17:30 - 19:00 Uhr

Freie Waldorfschule, Eurythmieraum II, 1. OG

Gebühr: 92,00 €

3.01257 Yoga zum Wohlfühlen

Wie Kurs 3.01256

Leitung: Heike Merkel, Yoga-Lehrerin und Entspannungstrainerin

15x dienstags, ab 19.02.2019, 18:00 - 19:15 Uhr

Freie Waldorfschule, Musiksaal, 2. OG

Gebühr: 77,00 €

3.01252 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: Heike Merkel, Yoga-Lehrerin und Entspannungstrainerin

15x mittwochs, ab 20.02.2019, 18:00 - 19:30 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 92,00 €

Burn-out-Brücke

Burn-out-Brücke

Kanderner Straße 37/1

79585 Steinen

www.burn-out-bruecke.de

Burn-out-Brücke Beratungsstelle Dreiland (BoB)

Gemeinnützige Beratungsstelle

Beratung und Präventionsangebote

rund um das Thema Burn-out

Telefonische Sprechzeit: Dienstag 16.30 – 18.30h

und Termine nach Vereinbarung

Telefon 07627 - 92 38 476

Email: beratung@maassen-stiftung.de



Maaßen-Stiftungs-gmbH

3.01253 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 notwendig.

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

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
15x mittwochs, ab 20.02.2019, 18:00 - 19:30 Uhr

Freie Waldorfschule, Eurythmieraum I, EG

Gebühr: 92,00 €

3.01254 Yin Yoga

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

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
15x mittwochs, ab 20.02.2019, 19:45 - 21:15 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 92,00 €

3.01258 Hatha Yoga der Achtsamkeit

„Manchmal musst Du einfach nur stehen bleiben, damit das Glück Dich finden kann“

Wer den Yogaweg geht, weiß, dass dieser Oasen der Ruhe und der Sorgfalt öffnet. Wir werden uns des Körpers, des Atems und aller Empfindungen mehr und mehr bewusst. Mit einer inneren Haltung von Freundlichkeit und Interesse beobachten wir das innere Erleben und nehmen ohne zu bewerten wahr, was tatsächlich von Moment zu Moment geschieht. Auf diese Weise führt Yoga in eine wache, annehmende Präsenz und in einen Zustand des ganz bei sich Seins. Die Kurse sind für alle offen und werden nicht in Levels eingeteilt. Alle Yogaübungen werden detailliert angeleitet, bei Bedarf wird die Übungspraxis individuell angepasst. Fließende Bewegungsabläufe und das Verweilen in Yogahaltungen sensibilisieren dabei die Körper- und Atemwahrnehmung, unterstützen die Entspannungs- und Regenerationsfähigkeit des Körpers und führen zu Beweglichkeit und geschmeidiger Kraft. Die Atembetrachtung und sanfte Atemlenkung unterstützt die Fähigkeit zur inneren Sammlung und stärkt die Lebensenergie. Die Meditation lässt uns unsere inneren und geistigen Strömungen erkennen und uns nach und nach zur Ruhe kommen.

Hatha-Yoga der Achtsamkeit kann uns ein gutes Körpergefühl, Lebensfreude und gute Impulse geben, um den Herausforderungen

unseres Alltags mit mehr Gelassenheit und menschlicher Wärme zu begegnen.

Bitte rutschfeste Matte, Woldecke, kleines Kissen und warme Socken mitbringen.

Leitung: Kerstin Hirt

14x donnerstags, ab 21.02.2019, 18:00 - 19:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 85,00 €

3.01255 Chi Yoga

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

Vorkenntnisse sind erwünscht!

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
15x donnerstags, ab 21.02.2019, 19:15 - 20:45 Uhr

Freie Waldorfschule, Eurythmieraum I, EG

Gebühr: 92,00 €

3.01259 Faszientraining mit Yin und Yang Yoga

Faszien umhüllen als flexibles Bindegewebsnetzwerk alle unsere Körperorgane, Muskeln und Gelenke. Sie lieben es, gedehnt zu werden, passiv in länger gehaltenen Yin-Yogapositionen als auch aktiv in dynamischen Yang-Übungen. Diese kombinierte Praxis unterstützt einen freien Energiefluss, hilft uns ins Gleichgewicht zu kommen, den Körper zu entgiften, körperliche und emotionale Blockaden zu lösen und tief zu entspannen.

Leitung: Heike Merkel, Yoga-Lehrerin und Entspannungstrainerin
12x mittwochs, ab 13.03.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Freie Waldorfschule, Musiksaal, 2. OG

Gebühr: 73,00 €





Volkshochschule
Schoppheim

Ihre Anmeldung

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

3.01260 **Workshop: Frühjahrskur für Körper, Geist und Seele**

NEU

Der Frühling kommt zurück, die Tage werden länger und heller, die Natur erwacht. Der richtige Zeitpunkt, den Körper zu entschlacken, zu reinigen und mit frischer Energie zu versorgen.

Mit speziellen Übungen aus Yoga, Tai Chi, Qigong und Tanz bringen wir uns achtsam wieder in Schwung. Sie lernen wirksame Reinigungsrituale für Körper und Geist kennen und erhalten typgerechte Ernährungstipps aus Ayurveda, chinesischer Medizin und Erkenntnissen der westlichen Naturheilkunde. Was wir essen hat direkten Einfluss auf unser geistiges und körperliches Wohlergehen. Mit dieser Kombination bringen wir uns in eine gesunde Balance.

Entspannungsübungen zum Genießen und die Seele baumeln lassen runden die Frühjahrskur ab.

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500,

Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie

Freitag, 15.03.2019 (18:00 Uhr - ca. 20:30 Uhr)

Samstag, 16.03.2019 (09:00 Uhr - 18:00 Uhr)

Sonntag, 17.03.2019 (09:00 Uhr - 13:30 Uhr)

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 165,00 €

3.01261 **Kurzworkshop: Das Spiel mit dem Feuer.**

NEU

Der Sommer schenkt uns neben Licht und Wärme auch jede Menge Energie. Wir sind aktiver, fröhlicher und verbringen mehr Zeit im Freien. Gleichzeitig kann uns zu viel Hitze und Trockenheit auch zu schaffen machen – was sich sowohl im Körper, als auch in unseren Gefühlen und unserer Sprache bemerkbar macht.

An diesem Wochenende beschäftigen wir uns mit verschiedenen Formen der sich ständig wandelnden Lebensenergie (Kundalini, Prana, Chi) und der Bedeutung des Herzzentrums (Chakra). Wohltuende Körperübungen helfen uns, den Sommer in vollen Zügen zu genießen und dabei einen kühlen Kopf bewahren. Wir praktizieren Sequenzen aus Yin- Yoga, Tai Chi und Qi Gong, um das innere Feuer in einem wohltuenden Gleichgewicht zu halten. Auch die Bewegung in der Natur schenkt uns Freude und Erfüllung.

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500,

Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie

Freitag, 24.05.2019 (18:00 Uhr - 21:00 Uhr)

Samstag, 25.05.2019 (09:00 Uhr - 18:00 Uhr)

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 124,00 €

GYMNASTIK

Vormittag

3.02100 **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 Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie

15x montags, ab 18.02.2019, 09:30 - 10:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 68,00 €

3.02101 **Fit fürs Leben I - Wirbelsäulengymnastik, Fitnessgymnastik und Körperwahrnehmung**

Die Muskulatur wird mit einfachen Übungen und Bewegungen wieder belebt und gestärkt und damit Verspannungen, Nacken- oder Rückenschmerzen vorgebeugt. Die Verbesserung der Kondition, Beweglichkeit und Koordination sowie die Kräftigung der gesamten Muskulatur einschließlich Bauch, Beine und Rücken sind Ziel der einzelnen Übungen, um den einseitigen Bewegungsmustern im Alltag und im Beruf entgegenzuwirken. Körperwahrnehmung und Entspannung runden die Stunde ab. Jede/r kann mitmachen, da die Intensität der Übungen selbst bestimmt werden kann. Dazu gibt es die passende Musik, die motiviert und einfach gute Laune macht. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, großes Handtuch, warme Socken, kleines Kissen

Leitung: Bettina Grühling

15x mittwochs, ab 20.02.2019, 10:00 - 11:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 68,00 €

3.02102 **Fit fürs Leben II - Wirbelsäulengymnastik, Fitnessgymnastik und Körperwahrnehmung**

In diesem Kurs überwiegen Körperwahrnehmung und Entspannung. Mit einfachen Übungen und Bewegungen wird die Muskulatur wieder belebt und gestärkt und damit Verspannungen, Nacken- oder Rückenschmerzen vorgebeugt. Die Verbesserung der Kondition, Beweglichkeit und Koordination sowie die Kräftigung der gesamten Muskulatur einschließlich Bauch, Beine und Rücken sind Ziel der einzelnen Übungen, um den einseitigen Bewegungsmustern im Alltag und im Beruf entgegenzuwirken. Jede/r kann mitmachen, da die Intensität der Übungen selbst bestimmt werden kann. Dazu gibt es die passende Musik, die motiviert und einfach gute Laune macht. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, großes Handtuch, warme Socken, kleines Kissen

Leitung: Bettina Grühling

15x mittwochs, ab 20.02.2019, 11:15 - 12:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 68,00 €

3.02103 Von Kopf bis Fuß

NEU

Von Kopf bis Fuß ist ein Ganzkörpertraining, das sich vor allem für Anfänger und Wiedereinsteiger eignet. Außerdem kann es auch bei anderen Sportarten zu besseren Leistungen verhelfen. Hier werden alle wichtigen Muskeln des Körpers in einer Trainingseinheit mit und ohne Geräte trainiert.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Matte

Leitung: Jacqueline Mühlberg

10x donnerstags, ab 21.02.2019, 10:00 - 11:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 46,00 €

Abend

3.02182 Body Workout

NEU

Dieses Body Workout richtet sich an Teilnehmer, die über ein Grundlevel an Fitness verfügen und darauf aufbauen möchten. Durch ein breites und variables Spektrum an Übungen mit und ohne Geräte werden Bauch, Rücken, Beine und Po in Form gebracht und der ganze Körper trainiert. Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Matte

Leitung: Jacqueline Mühlberg

10x donnerstags, 21.02.2019, 18:30 - 19:30 Uhr

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 46,00 €

3.02181 Step und Kraft - für Einsteiger

In diesem Kurs wird für den ganzen Körper etwas 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

10x dienstags, ab 12.03.2019, 17:30 - 18:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 46,00 €



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

RÜCKENGESUNDHEIT

Vormittag

3.02200 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 Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie

15x dienstags, ab 19.02.2019, 10:00 - 11:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 77,00 €

3.02201 Beckenbodentraining am Vormittag



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

Leitung: Gisela Keil

12x mittwochs, ab 20.02.2019, 08:45 - 09:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 55,00 €

Abend

3.02210 Bodywork Rücken

Wie Kurs 3.02200

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

15x dienstags, ab 19.02.2019, 17:30 - 18:45 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 77,00 €

3.02211 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!

Leitung: Ute Günther

13x mittwochs, ab 20.02.2019, 18:30 - 19:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 59,00 €

3.02212 Rückenfit - Mit Spaß zu einem gesunden Rücken

Wie Kurs 3.02211

Leitung: Ute Günther

13x mittwochs, ab 20.02.2019, 19:35 - 20:35 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 59,00 €

PILATES

Vormittag

3.02300 Pilates und Faszientraining

Dieser Kurs kombiniert Pilates-Elemente und Übungen mit der Faszienrolle. Während im Pilates die Rumpfmuskulatur mit Schwerpunkt der Körpermitte den Focus 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.

Vorkenntnisse sind erwünscht!

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

15x montags, ab 18.02.2019, 08:15 - 09:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 77,00 €

3.02303 Pilates und Faszientraining

Wie Kurs 3.02300

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

15x donnerstags, ab 21.02.2019, 10:15 - 11:30 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 77,00 €

Abend

3.02308 Pilates

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: Melitta Schröder

14x montags, ab 18.02.2019, 19:00 - 20:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 64,00 €

3.02304 Pilates

Wie Kurs 3.02308

Leitung: Melitta Schröder

14x montags, ab 18.02.2019, 20:00 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 64,00 €

3.02305 Pilates und Faszientraining

Wie Kurs 3.02300

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

15x dienstags, ab 19.02.2019, 18:45 - 20:00 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 77,00 €

3.02306 Pilates für einen gesunden Rücken



In diesem Kurs lernen wir Pilates als ein effizientes Ganzkörpertraining kennen. Es stärkt besonders die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur. Wir kommen in die innere und äußere Balance durch gezielte Aufmerksamkeit im Zusammenspiel mit Atmung und Bewegung. Mitzubringen sind ein Handtuch und ein kleines Kissen.

Leitung: Gisela Keil

12x dienstags, ab 19.02.2019, 20:00 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 55,00 €

3.02307 Pilates



Wie Kurs 3.02308

Leitung: Simone Litschgi

12x donnerstags, ab 21.02.2019, 18:00 - 19:00 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 55,00 €

trautlieb Fritz 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

ZUMBA

3.02660 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

15x montags, ab 18.02.2019, 18:45 - 19:45 Uhr

Festhalle Fahrnau, Turnstr. 15

Gebühr: 99,00 €

OUTDOOR

3.02677 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 gespurte Loipen angewiesen zu sein, auf die Uhr achten zu müssen oder eine ganze Palette an Ausrüstung mitzuschleifen.

Man braucht nicht viel mehr als ein paar Schneeschuhe und Stöcke (können geliehen werden), wasserdichte Trekkingschuhe (oder geschnürte, knöchelhohe Winterstiefel), Winterkleidung (warme Jacke und Hose, Handschuhe und Kopfbedeckung) und 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

So., 24.02.2019,

Gebühr: 43,00 € inkl. Frühstück.

Anmeldeschluss: 11.02.2019 (Bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss entstehen Stornokosten)

3.02671 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 02.05.2019, 08:30 - 10:00 Uhr

Treffpunkt Freibad, Schopfheim, Parkplatz 1

Gebühr: 56,00 €

3.02670 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 15.05.2019, 18:00 - 19:30 Uhr

Treffpunkt Freibad, Schopfheim, Parkplatz 1

Gebühr: 38,00 €

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.**

vhs
Volkshochschule
Schopfheim

Ihre Anmeldung

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

WASSERSPASS FÜR BABY UND KLEINKIND

Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3 - 10 Monate alte Säuglinge

Leitung: Sigrid Anti

Ziel dieses Kurses ist die Förderung der motorischen, sozialen und geistigen Entwicklung des Säuglings. Es ist außerdem ein unvergessliches Abenteuer für beide Elternteile. Verschiedene Haltegriffe werden erklärt, Bewegungsarten auf oder unter Wasser werden gelernt, abwechslungsreiche Geräte und Hilfsmittel werden eingesetzt. Durch interessante Übungen, Singen, Spielen und Babymassage werden die Sinne angeregt. Bedingung: Schwimmfähigkeit der Eltern muss vorliegen, Schwimmwindeln oder Einmalwindel für das Baby sind Pflicht.



Wassergewöhnung (Baby/Kleinkind 11 Monate – 2 Jahre)

Leitung: Sigrid Anti

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

Kurse im **HALLENBAD MAULBURG** (Wassertemperatur 32° C)

5 Termine: 62,00 € zzgl. Eintritt

6 Termine: 74,00 € zzgl. Eintritt

7 Termine: 87,00 € zzgl. Eintritt

Kurse im **FREIBAD SCHOPFHEIM, Hallenbad**

5 Termine: 48,00 € zzgl. Eintritt

6 Termine: 58,00 € zzgl. Eintritt

7 Termine: 67,00 € zzgl. Eintritt

Kurse im **HALLENBAD WEHR** (Wassertemperatur 31° C)

5 Termine: 48,00 € zzgl. Eintritt

6 Termine: 58,00 € zzgl. Eintritt

7 Termine: 67,00 € zzgl. Eintritt

Jeden 1. Sonntag im Monat findet im Hallenbad Wehr von 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr ein vom Förderverein Hallenbad e.V. veranstaltetes „Hallenbad-Frühstück“ statt.

Die aktuellen Eintrittspreise bitte direkt beim jeweiligen Bad anfragen.
Die Kurse für Babys und Kleinkinder finden, wenn nicht anders angegeben, auch während der Schulferien statt.
Keine Ermäßigung auf die Kursgebühren.
Wichtig: Bei der Anmeldung bitte nur den Namen der erziehungsberechtigten Person angeben!



3.02910 Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

6x sonntags, ab 24.02.2019, 10:45 - 11:30 Uhr
Hallenbad Wehr, Frankenmatt 10, 79664 Wehr

3.02911 Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

5x samstags, ab 23.02.2019, 10:15 - 11:00 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

3.02912 Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

5x samstags, ab 23.02.2019, 11:00 - 11:45 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

3.02913 Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

5x samstags, ab 30.03.2019, 10:15 - 11:00 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

3.02914 Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

5x samstags, ab 30.03.2019, 11:00 - 11:45 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

3.02915 Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

6x mittwochs, ab 08.05.2019, 10:00 - 10:45 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad

3.02916 Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

6x mittwochs, ab 08.05.2019, 10:45 - 11:30 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad

3.02917 Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

7x donnerstags, ab 09.05.2019, 10:00 - 10:45 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad
Kein Kurs am 20.06.2019!

3.02918 Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

7x donnerstags, ab 09.05.2019, 10:45 - 11:30 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad
Kein Kurs am 20.06.2019!

3.02919 Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

5x samstags, ab 11.05.2019, 10:00 - 10:45 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad

3.02920 Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

5x samstags, ab 11.05.2019, 10:50 - 11:35 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad

- 3.02921 Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge**
7x donnerstags, ab 11.07.2019, 10:00 - 10:45 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad
-
- 3.02922 Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge**
7x donnerstags, ab 11.07.2019, 10:45 - 11:30 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad
-
- 3.02923 Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge**
5x mittwochs, ab 26.06.2019, 10:00 - 10:45 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad
-
- 3.02924 Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge**
5x mittwochs, ab 26.06.2019, 10:45 - 11:30 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad
-
- 3.02925 Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge**
5x samstags, ab 29.06.2019, 09:10 - 09:55 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad
-
- 3.02926 Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge**
5x samstags, ab 29.06.2019, 10:00 - 10:45 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad
-
- 3.02927 Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge**
5x samstags, ab 29.06.2019, 10:50 - 11:35 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad
-
- 3.02928 Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge**
5x mittwochs, ab 31.07.2019, 10:00 - 10:45 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad
-
- 3.02929 Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge**
5x mittwochs, ab 31.07.2019, 10:45 - 11:30 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad
-
- 3.02930 Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge**
5x samstags, ab 03.08.2019, 09:10 - 09:55 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad
-
- 3.02931 Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge**
5x samstags, ab 03.08.2019, 10:00 - 10:45 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad
-
- 3.02932 Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge**
5x samstags, ab 03.08.2019, 10:50 - 11:35 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad

- 3.02933 Wassergewöhnung (Baby/Kleinkind 11 Monate - 2 Jahre)**
5x samstags, ab 11.05.2019, 09:10 - 09:55 Uhr
Freibad Schopfheim, Hallenbad

WASSERSPORT

Vormittag

- 3.02943 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.
Kein Kurs am 26.02.2019.
Leitung: Silvia Sauer
15x dienstags, 05.02.2019, 08:45 - 09:30 Uhr
Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs, Am Rain 6
Gebühr: 71,00 € zzgl. Eintritt
-
- 3.02944 Aqua-Fitness am Morgen - 50 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.
Kein Kurs am 26.02.2019.
Leitung: Silvia Sauer
15x dienstags, 05.02.2019, 09:30 - 10:30 Uhr
Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs, Am Rain 6
Gebühr: 94,00 € zzgl. Eintritt



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

Mit Sprache den Atem vertiefen
Energiefluss und Körper stärken

Ute Poland

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

3.02940 Gesundheitstraining im Wasser ab 50+



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

Leitung: Gisela Keil

12x mittwochs, ab 20.02.2019, 10:15 - 11:15 Uhr

Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs, Am Rain 6

Gebühr: 75,00 € zzgl. Eintritt

Abend

3.02941 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. Dieser Kurs findet auch während der Schulferien statt.

Leitung: Bernd Elsässer

10x montags, ab 18.02.2019, 19:00 - 19:45 Uhr

Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

Gebühr: 69,00 € zzgl. Eintritt

3.02942 Wassergymnastik - Fit mit viel Power

Wie Kurs 3.02941

Leitung: Bernd Elsässer

10x montags, ab 18.02.2019, 19:45 - 20:30 Uhr

Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

Gebühr: 69,00 € zzgl. Eintritt

3.02945 Training im Wasser = Fit an Land

Aqua-Gymnastik

Die Verbesserung Ihres Wohlbefindens, die Stärkung Ihrer Gesundheit und natürlich der Spaß sind die Ziele unserer Aqua-Gymnastik. Das Wasser bietet durch seine spezifischen Eigenschaften die Möglichkeit, Bewegung anders zu erleben als an Land. Diese Bewegungen erhalten dadurch eine neue Wirkung und ergeben ein verändertes Empfinden.

Mit und ohne Übungsgeräte werden Ihre Kondition, Kraft und Beweglichkeit geschult. Aqua-Gymnastik ist durch den Wasserauftrieb die gelenkschonendste Form des Kreislauf- und Fettverbrennungstrainings und garantiert eine gute Figur.

Bei der Bewegung im Wasser kommen Herz und Kreislauf optimal auf Touren. Zudem wirkt das Wasser wie ein Gefäßtraining und die Massagewirkung des Wassers fördert die Durchblutung.

Wichtig: Bei Herz-Kreislauf-Beschwerden trainieren Sie bitte nur nach Rücksprache mit dem Arzt!

Leitung: Bettina Grühling

10x donnerstags, ab 21.02.2019, 19:15 - 20:00 Uhr

Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

Gebühr: 69,00 € zzgl. Eintritt.

3.02946 Training im Wasser = Fit an Land

Aqua-Gymnastik

Wie Kurs 3.02945

Leitung: Bettina Grühling

10x donnerstags, ab 21.02.2019, 20:00 - 20:45 Uhr

Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

Gebühr: 69,00 € zzgl. Eintritt.

Hinweis

Mindestteilnehmerzahl

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

Barbara Focks

Naturheilpraxis

- **Klassische Homöopathie**
- **Ohr-Akupunktur**
- **Fußreflexzonentherapie** 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

GESUNDHEIT – HEILMETHODEN - WOHLFÜHLEN

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, Homöopath, Heilpraktiker und Renate Jäger, Psychologische Psychotherapeutin
Do., 28.02.2019, 19:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

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

Klaus Löbisch; Heilpraktiker KLASSISCHE HOMÖOPATHIE



Oberfeldstr. 11, 79650 Schopfheim

Telefon: 07622 5404

info@homoeopathische-praxis-loebisch.de

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 Vortragssankündigung 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 (3.04000) 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: Herr Löbisch, Tel. 07622 / 5404 oder Frau Jäger, Tel. 07622 / 63638.
Kurstermine: 14.03 / 21.03. / 28.03. / 04.04. / 11.04. / 02.05. / 09.05. und 16.05.2019

Leitung: Klaus Löbisch, Homöopath, Heilpraktiker und Renate Jäger, Psychologische Psychotherapeutin
8x donnerstags, ab 14.03.2019, 19:00 - 21:00 Uhr

Praxis Schöne, Hauptstr. 44, Schopfheim

Eingang Gebäuderückseite

Gebühr: 140,00 €

3.04002 Waldbaden - Im Wald singen

NEU

In Japan ist „Shinrin Yoku“, zu deutsch kurz „Waldbaden“ schon lange Teil der Gesundheitsvorsorge. Positive Effekte des Aufenthalts im Wald sind auch hierzulande inzwischen wissenschaftlich bestätigt. Ein Bad in der Waldluft entspannt und wirkt regulierend auf Puls und Atmung. In diesem Kurs praktizieren wir Ent-



spannendes Singen und Tönen und atmen dabei die besondere Atmosphäre des Waldes ein. Vorbei an kleinen Wasserfällen, alten Steinbrüchen, Bächen und Buchenwäldern am schönen Entegast. Die Seele freisingen und die gesunden Pflanzen- und Walddüfte wahrnehmen. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir gehen ca. 1-2 km. Roland Kroell, Wanderbuch-Autor, Sänger und Musiker wird uns die heilsamen und spirituellen Geheimnisse des Waldes mit Gesang, Baumheilkunde, näherbringen.

Bitte Sitzkissen und Rucksack mit Verpflegung mitnehmen.

Ersatztermin bei schlechtem Wetter: 18.05.2019

Leitung: Roland Kroell

Sa., 11.05.2019, 10:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz bei der Wiesebrücke (Wallstraße)

Gebühr: 44,00 €

3.04003 Einführung in die körperorientierte Stimmbildung „Atem-Tonus-Ton“

NEU

In diesem Kennenlernworkshop werden die Grundlagen der körperorientierten Stimmbildungsmethode „Atem-Tonus-Ton“ vermittelt. Oft wird die Stimme auf Atem und Kehlkopf reduziert. Sie ist aber aufs engste verbunden mit Körper und Psyche und spiegelt unsere Persönlichkeit und auch unsere momentane Befindlichkeit wider. Angeboten wird eine Reise durch unseren Körper, unter Einbezug von Atem und Körperspannung, bei der diese Zusammenhänge mittels einfacher Übungen erlebbar werden. Dabei gehen wir hauptsächlich von der Sprechstimme aus. Es sind daher keine Vorkenntnisse im Singen notwendig.

Im 2. Teil des ATT-Workshops am 6. April können die Teilnehmer/innen aus dem ersten Workshop ihre Erfahrungen vertiefen und erweitern. Basierend auf Übungen von „Fuß bis Kopf“ werden wir uns unserer Stimme auf neue Weise nähern und beobachten, was mit ihr (und uns) dabei passiert.

Umfassendere Informationen zur Atem-Tonus-Ton-Methode finden Sie auf der Webseite: www.atem-tonus-ton.com/de/methode.html Bitte warme Socken mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

Leitung: Eva Askari

2 x samstags, 16.03. und 06.04.2019 von 9:00-12:30 Uhr und 13:30-17:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 96,00 €

3.04005 Gesundheitscoaching - Arbeit / Freizeit / Gesundheit

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

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

Das Gesundheitscoaching kann bei besonderen Fragestellungen zur Klärung beitragen.

Dies geschieht durch Einzelgespräche und Interventionen im geschützten Rahmen.

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

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

Leitung: Margarete Schmidt

Erstkontakt über die VHS Schopfheim, Telefon 07622/6739-174; E-Mail: a.buehler@schopfheim.de

Gebühr: 45,00 € pro Beratungsstunde

3.04021 Einführung in die Welt der ätherischen Öle Nimm deine Gesundheit selbst in die Hand!

Lerne die unterschiedlichsten Anwendungsmöglichkeiten ätherischer Öle mit therapeutischem Wirkungsgrad kennen und erfahre wichtige Zusammenhänge von Körper und Geist und wie du mit der richtigen Anwendung deine Gesundheit positiv beeinflussen kannst. Außerdem erlernst Du eine entspannende Handmassage - tue dir und anderen etwas Gutes.

Hinweis: Der Inhalt des Kurses dient nicht dazu Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder diesen vorzubeugen.

Leitung: Claudia König, ärztlich geprüfte Aromafachberaterin

Do., 21.03.2019, 20:00 - 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 17,00 €

NATUR PUR



**Institut für
Kosmetik
Fußpflege
Wellness**

Pflughof 19
79650 Schopfheim
07622 - 667 69 01

3.04018 **Rezepte aus der Hausapotheke - Was steckt in ihnen und wobei können sie helfen?**

Fasten und Frühjahrskuren haben in allen Kulturen eine lange Tradition. Für Ihren persönlichen „Frühjahrsputz“ möchte ich Ihnen ein paar Kräutern an die Hand geben. Mit dem im Frühjahr allgegenwärtigen Bärlauch, können Sie aktiv Ihren gesamten Stoffwechsel anregen und entgiften. Der Flohsamen wiederum wirkt als aktiver Fitness-trainer für den Darm. Damit Sie Ihr neues Wissen umsetzen können, möchte ich mit Ihnen im praktischen Teil einige Rezepte kochen und Variationen aufzeigen. Auch soll die Haut mit selbstgemachten Ölen und Cremes mit einer Frühjahrskur aufgefrischt und werden.

Bitte bringen Sie zum Kurs eine Schürze und ein Geschirrtuch mit.

Leitung: Hildegard Kremer

Do., 04.04.2019, 18:00 - 21:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 18,00 € zzgl. 5,00 € Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

3.04016 **„Frühlingskräuter - gesund ins neue Jahr“**

Während einem kleinen Spaziergang lernen Sie die Heilkraft der Wildkräuter im Frühling kennen. Was ist zu beachten bei der Ernte? Wie kann ich die Kräuter in der Küche verwenden? Oder wie kann ich sie als Kosmetik verwenden, um den Entschlackungsvorgang gezielt zu unterstützen?

Nach dem Spaziergang werden sie praktisch arbeiten und zum Abschluss in geselliger Runde einen kleinen Wiesenkräuterschmaus verspeisen.

Leitung: Melitta Schröder

Sa., 06.04.2019, 10:00 - 12:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 17,00 € zzgl. 6,00 € Materialkosten

3.04017 **„Haut in Balance“ - Naturkosmetik selber herstellen**

In vielen Pflanzen und Kräutern stecken heilende Kräfte, die nicht nur die Gesundheit fördern, sondern auch noch schön machen. Mit einfachen Mitteln können Kosmetikprodukte hergestellt werden, frei von chemischen Zusatzstoffen die der Haut und der Umwelt schaden.

Gerade nach den Wintermonaten braucht die Haut kosmetische Anwendungen die den Stoffwechsel fördern, die Durchblutung steigern und das Bindegewebe festigen.

Wir werden ein Entschlackungsbadesalz, ein Peeling und ein Balsam herstellen die dies unterstützt.

Leitung: Melitta Schröder

Sa., 06.04.2019, 14:00 - 16:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 17,00 € zzgl. 10,00 € Materialkosten

3.04019 **Mit Wildkräutern fit in den Frühling**

Umgehen Sie die Frühjahrsmüdigkeit durch den Gebrauch von frischem Pflanzengrün und schöpfen Sie neue Kräfte durch die Verwendung von heimischen „powerplants“. Die umliegende Natur beschenkt uns reichlich mit Wurzeln, Samen und anderen Kraftpaketen.



Auf unserem 7 km langen Spaziergang lernen Sie das Unterscheiden und sichere Bestimmen heilkräftiger Pflanzen. In dieser abwechslungsreichen Karstlandschaft auf der Hohen Flum (536 m), in Mitten von Wiesen und Streuobstfeldern, genießen wir einen herrlichen Rundblick und sammeln Wildkräuter, die wir im Anschluss in der Friedrich-Ebert-Schule zu einem 4-Gänge-Menü verarbeiten werden. Die weiteren Zutaten, die wir in der Schulküche verwenden, sind im Sinne der Nachhaltigkeit bio und regional.

In Form eines Skriptes bekommen Sie die Rezeptvorschläge und wertvolle Tipps, damit Sie die Schätze der Natur auch zu Hause schmackhaft zubereiten können.

Bitte Sammelkörbchen oder Stoffbeutel, Taschenmesser und vier 150 ml-Einmachgläser mitbringen, außerdem für eine Pause unterwegs ein Rucksackvesper mit Getränk.

Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung.

Leitung: Oliver Haury

Do., 02.05.2019, 11:30 - 19:00 Uhr

Treffpunkt: Bushaltestelle Wiechs „Am Rain“, unterhalb Hotel Krone

Gebühr: 43,00 € zzgl. 10,00 € Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

**Craniosakrale Therapie
Klangmassage
Matrix-Quantenheilung
Meditating**



**Institut für Gesundheit
und Kommunikation**

Lebensfreude und Begeisterung erleben und leben!

**Seminare und
Ausbildungen
für Gesundheit und
Kreativität**

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

ERNÄHRUNG

3.05116 1919 - Eine kulinarische Zeitreise



1919 ist das Gründungsjahr der VHS Schopfheim. Was haben die Menschen damals gegessen? Wir kochen uns durch die Gesellschaftsschichten! Was kam bei Arbeitern mit knapper Kasse auf den Tisch? Was kochte sich ein Student in seiner Bude? Was ließ ein Fabrikant auftragen? Was bereitete eine Hausfrau zu? Vier Fragen, vier Gerichte als Antwort: Suppe (keine Rüben!), ein rustikaler Imbiss, ein edles Geflügelgericht und ein süßer Abschluss. Wer geht mit auf die kulinarische Zeitreise?

Leitung: Jutta Hofmann

Do., 23.05.2019, 18:00 - 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 23,00 € zzgl. 16,00 € Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

3.05003 Klimafreundlich Kochen - Wie geht das? Ein Vortrag mit Imbiss



Die Nachhaltigkeitstage Baden-Württemberg 2019 finden vom 1. bis 4. Juni 2019 statt. Ein guter Anlass sich über den Zusammenhang von Kochen, Einkauf und Produktion von Lebensmitteln Gedanken zu machen. Welche Auswirkung hat unser Einkauf auf das Klima, den Verbrauch von Ackerfläche und Wasser? An diesem Abend beleuchten wir verschiedene Aspekte wie Herkunft, Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln. Es gibt konkrete Tipps zum klimafreundlichen Kochen und einen kleinen Imbiss.

Leitung: Jutta Hofmann

Di., 04.06.2019, 18:30 - 20:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 13,00 € inkl. Imbiss

3.05115 Gesund kochen mit dem Thermomix

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

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

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

Leitung: Uschi Rach

Do., 27.06.2019, 18:00 - 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 23,00 € zzgl. 10,00 € Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.



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

BÄCKEREI-KONDITIONE

Adolph
GmbH

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

3.05111 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 Nachschick 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., 09.04.2019, 18:30 - 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 20,00 € zzgl. 15,00 € Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

3.05112 Indische Küche - vegetarisch

Neue Rezepte! In diesem Kurs zeigt Ihnen Afsana Kamila, die aus Südinien 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., 19.03.2019, 18:30 - 22:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

Gebühr: 20,00 € zzgl. 15,00 € Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

3.04019 Mit Wildkräutern fit in den Frühling

Umgehen Sie die Frühjahrsmüdigkeit durch den Gebrauch von frischem Pflanzengrün und schöpfen Sie neue Kräfte durch die Verwendung von heimischen „powerplants“. Die umliegende Natur beschenkt uns reichlich mit Wurzeln, Samen und anderen Kraftpaketen.

Auf unserem 7 km langen Spaziergang lernen Sie das Unterscheiden und sichere Bestimmen heilkräftiger Pflanzen. In dieser abwechslungsreichen Karstlandschaft auf der Hohen Flum (536 m), in Mitten von Wiesen und Streuobstfeldern, genießen wir einen herrlichen Rundblick und sammeln Wildkräuter, die wir im Anschluss in der Friedrich-Ebert-Schule zu einem 4-Gänge-Menü verarbeiten werden. Die weiteren Zutaten, die wir in der Schulküche verwenden, sind im Sinne der Nachhaltigkeit bio und regional.

In Form eines Skriptes bekommen Sie die Rezeptvorschläge und wertvolle Tipps, damit Sie die Schätze der Natur auch zu Hause schmackhaft zubereiten können.

Bitte Sammelkörbchen oder Stoffbeutel, Taschenmesser und vier 150 ml-Einmachgläser mitbringen, außerdem für eine Pause unterwegs ein Rucksackvesper mit Getränk.

Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung.

Leitung: Oliver Haury

Do., 02.05.2019, 11:30 - 19:00 Uhr

Treffpunkt: Bushaltestelle Wiechs „Am Rain“, unterhalb Hotel Krone

Gebühr: 43,00 € zzgl. 10,00 € Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

vhs
Volkshochschule
Schopfheim

VHS-
Geschenk-
gutscheine
Das besondere Geschenk.

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

siehe www.baeumle-kochservice.de • Schopfheim • Tel. 07622/6 40 65



Mehr Sprachen: Mehr Wir.
vhs sprachenschule

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

DER GEMEINSAME EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN (Abb. S. 52)

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 einstufen und den für sie passenden Kurs auswählen. Die VHS stellt dazu im Internet unter www.vhs-schopfheim.de einen Test zur Verfügung.

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, VHS Weil, 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.

Der Arbeitskreis trifft sich regelmäßig an jedem 2. Dienstag im Monat um 18.00 Uhr im AK.I in der Austraße 7 in Schopfheim.

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

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

www.integration-schopfheim.de/schopfheim-hilft.html

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

selbstständige Sprachverwendung

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

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

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

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

elementare Sprachverwendung

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

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

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

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

DEUTSCH ALS 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 B1-Prüfung (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, Weil und Freiburg.

KURSE MIT BAMF-FÖRDERUNG:

INTEGRATIONSKURSE (ZIEL B1)

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 VHS Schopfheim im Rahmen einer Beratung gestellt werden. Terminvereinbarung unter Telefon: 07622/6739-176

Unser Angebot an Integrationskursen und die Anzahl freier Plätze ändern sich laufend. Deshalb finden Sie im Programmheft keine Angaben zu Kursmodulen und -zeiten. Alle Informationen erhalten Sie in der offenen Integrationsprechstunde jeden Montag von 15:00 bis 17:00 Uhr, VHS-Verwaltung, Raum 04, bei Frau Simons (kein Termin erforderlich). Auch eine Anmeldung zum Integrationskurs ist nur im Rahmen einer persönlichen Beratung möglich.

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

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

KURSE OHNE BAMF-FÖRDERUNG:

4.04013 Deutsch A2 am Abend I (A2.1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1
Dieser Kurs richtet sich an Personen, die nicht an einem Integrationskurs mit BAMF-Förderung teilnehmen können oder wollen. Er beginnt auf Niveau A2 und ist auch für Au-Pairs geeignet. Pro Semester gibt es zwei Kursmodule, die aufeinander aufbauen. Vor der Anmeldung ist ein Einstufungstest erforderlich, es sei denn, es wird ein A1-Zertifikat vorgelegt. Terminvereinbarung für die Einstufung telefonisch unter Tel. 07622 / 6739-180.

Lehrbuch: Schritte Plus Neu (Hueber)

Leitung: Markus Wursthorn

16x dienstags u. donnerstags, ab 19.02.2019, 19:30 - 21:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 054

Gebühr: 140,00 €

4.04014 Deutsch A2 am Abend II

Fortsetzung von Kurs 4.04013, Deutsch A2 am Abend I

Leitung: Markus Wursthorn

16x dienstags und donnerstags, ab 09.05.2019, 19:30 - 21:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 054

Gebühr: 140,00 €

4.0432 Deutsch B2 am Abend III

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1+
Für neue Teilnehmer/innen ist vor der Anmeldung ein Beratungsgespräch mit den Dozentinnen erforderlich.

Leitung: Valentina Hammer und Vera Förster

22x montags u. donnerstags, ab 17.01.2019, 18:30 - 20:45 Uhr
Kulturfabrik, Raum 04

Gebühr: 272,00 €

4.0433 Deutsch B2 am Abend IV

Fortsetzung von Kurs 4.0432 Deutsch B2 am Abend III

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1+
Für neue Teilnehmer/innen ist vor der Anmeldung ein Beratungsgespräch mit den Dozentinnen erforderlich.

Leitung: Valentina Hammer und Vera Förster

21x montags u. donnerstags, ab 29.04.2019, 18:30 - 20:45 Uhr
Kulturfabrik, Raum 04

Gebühr: 260,00 €

SPRACHPRÜFUNGEN

B1-Prüfungen (telc Deutshtest für Zuwanderer) werden für unsere Kursteilnehmer/innen im Rahmen ihres Integrationskurses durchgeführt. Externe Anmeldungen sind in Einzelfällen möglich, wenn die Prüfungsplätze nicht durch Teilnehmer/innen unserer Kurse ausgebucht sind. Weitere Informationen über Tel. 07622 / 6739-176.

ENGLISCH

Grundstufe

4.0602 Englisch II für Anfänger/innen (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen
Lernmaterial: wird vom Kursleiter zusammengestellt
In diesem Kurs wird vor allem das Sprechen geübt, die Grammatik wird Schritt für Schritt erarbeitet.
Leitung: Sailesh Juggan Guiness
15x donnerstags, ab 21.02.2019, 19:00 - 20:30 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051
Gebühr: 92,00 €

4.0609 Englisch IX (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1.2
Lehrbuch: Easy English A2.2
Die Gruppe arbeitet in einem gemäßigten Tempo. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.
Leitung: Mary Rowson
15x donnerstags, ab 21.02.2019, 19:00 - 20:30 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 152
Gebühr: 92,00 €

4.0611 Englisch XI (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1
Lehrbuch: Network 2
In diesem Kurs werden Sie feststellen, dass Grammatik auch Spaß machen kann!
Leitung: Jacqueline Roth-Obirst
15x montags, ab 18.02.2019, 10:00 - 11:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum 04
Gebühr: 92,00 €

4.0613 Englisch XIII für Seniorinnen und Senioren (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1/A2
Lehrbuch: Wird in der ersten Kursstunde mitgeteilt
Leitung: Susanne Roßbach-Bill
15x donnerstags, ab 21.02.2019, 10:00 - 11:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum 04
Gebühr: 92,00 €

Mittelstufe

4.06104 English in the Morning (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.2
Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben
Grammatik und Sprechen werden geübt, das Tempo ist nicht zu schnell. Zwischendurch wird auch eine Lektüre gelesen.
Leitung: Laurene Thompson
15x dienstags, ab 19.02.2019, 08:30 - 10:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 92,00 €

4.0616 Englisch für Seniorinnen und Senioren (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.2
Lehrbuch: Easy English B1.1
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 19.02.2019, 10:00 - 11:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 92,00 €

4.06014 Englisch XIV (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.2
Die Gruppe arbeitet in einem gemäßigten Tempo. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.
Leitung: Mary Rowson
15x dienstags, ab 19.02.2019, 18:30 - 20:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051
Gebühr: 92,00 €



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.

4.0617 Englisch XVII (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.2
Lehrbuch: Easy English B1.1
In diesem Kurs üben wir vor allem die Konversation.
Leitung: Jacqueline Roth-Obrist
15x montags, ab 18.02.2019, 18:00 - 19:30 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 152
Gebühr: 92,00 €

4.0619 Englisch XIX (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1
Lehrbuch: Easy English B1.2
Leitung: Jacqueline Roth-Obrist
15x dienstags, ab 19.02.2019, 18:00 - 19:30 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 152
Gebühr: 92,00 €

CAMBRIDGE ENGLISH

4.06107 Cambridge Business Vantage (B2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1
Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben
This course offers you the opportunity to improve your Business English skills, provides you with extensive Business Vocabulary and expands your horizons when communicating internationally. Furthermore, it prepares you for the Cambridge Certificate in case you are interested in taking the exam.
Leitung: Beatrice Heusser
12x mittwochs, ab 20.02.2019, 18:30 - 20:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 152
Gebühr: 79,00 €

ENGLISCH KONVERSATION

4.0620 English conversation, always with a ready smile (B2/C1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit guten bis sehr guten Vorkenntnissen
Practice makes perfect! We would like to make the saying come true. Joining us in the conversation group will help you deal better with your travels and international contacts. We work with the magazine *Spotlight*.
Leitung: Jacqueline Roth-Obrist
15x mittwochs, ab 20.02.2019, 18:15 - 19:45 Uhr
Gasthaus Sonne, Wallstr. 1, 79650 Schopfheim
Gebühr: 92,00 €

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.

4.0802 Französisch hören und sprechen II (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen
Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben. Themen: Grundwortschatz des Essens (Metzgerei/ Eisdiele), Zahlen von 20-69, Verneinung, Vertiefung der Konjugation (habiter, aimer, être), Einstieg ins Lesen des Französischen
Leitung: Myriam Kursawe
15x donnerstags, ab 21.02.2019, 19:30 - 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 99,00 €



Hinweis Lehrbücher

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

4.0806 Französisch hören und sprechen VI (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben. Themen: Sport, zu Besuch, Wochentage, das Verb faire u.a.
Leitung: Myriam Kursawe
15x mittwochs, ab 20.02.2019, 19:30 - 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 99,00 €

4.0808 Französisch hören und sprechen VIII (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben. Themen: In der Touristeninformation, Fragen nach dem Weg, Öffnungszeiten und entsprechende Grammatik
Leitung: Myriam Kursawe
15x mittwochs, ab 20.02.2019, 18:00 - 19:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 99,00 €

4.08012 Französisch hören und sprechen XII (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1.2
Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben. Themen: Körper und Gesundheit (2), Wetterbericht
Leitung: Myriam Kursawe
15x montags, ab 18.02.2019, 18:00 - 19:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 99,00 €

4.08015 Französisch hören und sprechen XV (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1.2
Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben. Themen: Beschreibung der Familie, Vergangenheit: passé composé / imparfait
Leitung: Myriam Kursawe
15x donnerstags, ab 21.02.2019, 18:00 - 19:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 99,00 €

4.08018 Französisch hören und sprechen XVIII (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.1
Lernmaterial: Zwei SD-Karten und eine Zusammenfassung des bisher Gelernten. Themen: Kaufgespräche auf hohem Niveau in Käsegeschäft und Konditorei, conditionnel présent (Si-Satz II), subjonctif
Kosten für Lehrmaterial: 10,00 € bzw. 39,00 € für neue Teilnehmer/innen
Leitung: Myriam Kursawe
15x montags, ab 18.02.2019, 19:30 - 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 99,00 €

4.08201 Französisch hören und sprechen XX/1 (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.2
Lernmaterial: Zwei SD-Karten und eine Zusammenfassung des bisher Gelernten. Kosten für Lernmaterial: 10,00 € bzw. 39,00 € für neue Teilnehmer/innen. Themen: verschiedene Themen des Alltags, conditionnel présent, subjonctif. Im Kurspreis enthalten: ein monatliches Sprachtandem
(Für unser Tandemprojekt sind wir immer auf der Suche nach französischen Muttersprachlern aus Schopfheim und Umgebung - bei Interesse bitte bei der VHS (07622/6739-176) melden.)
Leitung: Myriam Kursawe
14x freitags, ab 22.02.2019, 09:00 - 10:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 99,00 €



VHS
Volkshochschule
Schopfheim

Ihre Anmeldung

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

4.08202 Französisch hören und sprechen XX/2 (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.2
Lernmaterial: Zwei SD-Karten und eine Zusammenfassung des bisher Gelernten. Kosten für Lernmaterial: 10,00 € bzw. 39,00 € für neue Teilnehmer/innen. Themen: verschiedene Themen des Alltags, conditionnel présent, subjonctif. Im Kurspreis enthalten: ein monatliches Sprachtandem

(Für unser Tandemprojekt sind wir immer auf der Suche nach französischen Muttersprachlern aus Schopfheim und Umgebung - bei Interesse bitte bei der VHS (07622/6739-176) melden.)

Leitung: Myriam Kursawe

14x freitags, ab 22.02.2019, 10:45 - 12:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 99,00 €

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 werden im Kurs mitgeteilt.

Leitung: Myriam Kursawe

4x ab Do., 21.02.2019, 20:30 - 22:30 Uhr

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

4.081 Französisch am Vormittag (B1/B2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1
Lernmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Leitung: Marie-Thérèse Sarramagnan

15x mittwochs, ab 20.02.2019, 08:00 - 09:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 92,00 €

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 *Écoute*) et nous en discutons ce qui permet à chacun d'élargir son vocabulaire.

Leitung: Elisabeth Ban

10x dienstags, ab 19.02.2019, 18:15 - 19:45 Uhr

Bibliothek in der Villa Jutzler, ehem. Haus Columban

Gebühr: 61,00 €

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 von 19:00 bis 20:30 Uhr im Gasthaus Sonne, Wallstraße 1, Schopfheim

Leitung: Florence Huchet. Gebührenfrei.

5 x ab 12.03.2019, Termine: 12.03., 02.04., 07.05., 04.06., 07.07.2019

ITALIENISCH

Grundstufe

4.0901 Italienisch I für Anfänger/innen am Vormittag (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: *Allegro nuovo A1*

Leitung: Gianna Sella

15x montags, ab 18.02.2019, 09:00 - 10:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 92,00 €

4.09012 Italienisch I für Anfänger/innen am Abend (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: *Allegro nuovo A1*

Ich möchte Sie einladen, Italien und die italienische Sprache mit Vergnügen zu entdecken! Wenn Sie noch keine oder nur geringste Vorkenntnisse besitzen, erleben Sie in diesem Kurs einen sanften und unterhaltsamen Einstieg in die italienische Sprache. Ich freue mich auf Sie!

Leitung: Daniela Praino

15x mittwochs, ab 27.02.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 151

Gebühr: 92,00 €

4.0903 Italienisch III (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Allegro nuovo 1, Lektion 6
Nach dem ersten sanften Einstieg in die italienische Sprache setzt unsere Gruppe vergnügt das Lehrbuch fort und lernt weiter aktiv mit der Sprache umzugehen. So wachsen Sicherheit und Selbstvertrauen, Kenntnisse werden vertieft. Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen, wir freuen uns auf Sie.
Leitung: Daniela Praino
15x dienstags, ab 26.02.2019, 19:30 - 21:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 152
Gebühr: 92,00 €

4.0904 Italienisch IV (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Allegro nuovo A1 ab Lektion 6
In dem Kurs auf dieser Stufe lernen Sie, ganz einfache Sätze über vertraute Themen zu verstehen und sich auf ganz einfache Art zu verständigen. Lesen, Schreiben und Kommunikation werden ohne Zeitdruck trainiert. Wiedereinsteiger oder Interessierte mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Leitung: Hans-Georg Kolodziej
15x donnerstags, ab 21.02.2019, 09:00 - 10:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 92,00 €

4.0908 Italienisch Wiederholerkurs (A1/A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1
Lehrbuch: Con piacere A1
Dieser Kurs wiederholt die bisher gelernten Inhalte von 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. Der Kurs erweitert schrittweise Ihre kommunikativen Fähigkeiten und wiederholt die grundlegenden grammatikalischen Strukturen. Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen!
Leitung: Daniela Praino
15x donnerstags, ab 28.02.2019, 19:30 - 21:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 151
Gebühr: 92,00 €

4.0910 Italienisch X am Vormittag (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1
Lernmaterial wird vom Kursleiter bereitgestellt.
Leitung: Guido Giovannini
15x mittwochs, ab 20.02.2019, 08:30 - 10:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum 04
Gebühr: 92,00 €

Mittelstufe

4.0911 Italienisch X am Abend (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2
Unsere gut gelaunte Gruppe lernt anhand verschiedener Materialien Italienisch auf Niveau B1. Wir üben die Grammatik, aber das Sprechen kommt auch nicht zu kurz. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.
Leitung: Chiara Ganio
12x dienstags, ab 19.02.2019, 18:45 - 19:45 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 151
Gebühr: 49,00 €

ITALIENISCH KONVERSATION

4.094 Conversazione di mattina (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1
Parliamo, leggiamo e ripassiamo la grammatica.
Leitung: Gianna Sella
15x montags, ab 18.02.2019, 10:30 - 12:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 92,00 €

4.0919 Conversazione in buon umore (B2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B2
Ohne Lehrbuch. Die Lernmaterialien werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.
Parliamo di tutto, leggiamo articoli e scritti vari, ripetiamo le più importanti regole grammaticali.
Leitung: Guido Giovannini
15x mittwochs, ab 20.02.2019, 10:00 - 11:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum 04
Gebühr: 92,00 €

SPANISCH

Grundstufe

4.2201 Spanisch für Anfänger/innen I (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Mirada Aktuell ab Lektion 1
Leitung: Ligia Thiemann
12x dienstags, ab 19.02.2019, 17:00 - 18:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum 05
Gebühr: 79,00 €

4.2204 Spanisch IV (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Mirada Aktuell ab Lektion 15
Unsere muntere Gruppe vertieft bisherige Kenntnisse im Hören und Sprechen, Lesen und Schreiben anhand von abwechslungsreichen Dialogen, Übungsmaterialien, Hör- und Lesetexten. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.
Leitung: Walter Mosquera
15x dienstags, ab 19.02.2019, 18:30 - 20:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 155
Gebühr: 92,00 €

4.22037 Spanisch - Sprachtraining am Vormittag (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2
Lehrbuch: Bien Mirado ab Lektion 3
Wir üben das Sprechen, effektiv und entspannt.
Leitung: Ligia Thiemann
12x dienstags, ab 19.02.2019, 09:30 - 11:45 Uhr
Kulturfabrik, Raum 06
Gebühr: 119,00 €

SPANISCH KONVERSATION

4.22001 Spanisch Conversación fácil (B1/B2)

Usted puede aquí practicar sus conocimientos actuales en forma agradable.
Leitung: Ligia Thiemann
12x dienstags, ab 19.02.2019, 18:30 - 20:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum 05
Gebühr: 79,00 €



Profitieren Sie nicht nur beim
Spanischkurs von
jahrelanger Erfahrung.

Seit über 150 Jahren
für Sie im Wiesental.

Wir machen den Weg frei.



VR-Bank eG
Schopfheim-Maulburg

*meine Bank
im Wiesental*

www.vr-b.de

JAPANISCH

4.1002 Japanisch II (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Japanisch Schritt für Schritt, Band 1

Nach dem ersten Einstieg in die japanische Sprache vertiefen wir mit viel Elan das bisher Gelernte. Kleine Lernportionen helfen dabei, die fremde Sprachstruktur zu durchschauen und zu beherrschen. Dabei legen wir besonderes Gewicht darauf, mit den gelernten Formen, Vokabeln und den Satzmustern kreativ und frei eigene Sätze zu bilden. Auch üben wir uns im Schreiben von Hiragana und ersten japanischen Schriftzeichen. Die Freude am Sprechen steht im Vordergrund, sodass Sie sich im Falle einer Reise in dieses Land als Tourist verständigen können. Dazu gibt es in jeder Lektion die passende Grammatik in kleinen Häppchen. Und jede Stunde wird mit interessanten Fakten über Land und Leute abgerundet. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.

Leitung: Monika Bruttel

15x dienstags, ab 19.02.2019, 18:30 - 20:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 056

Gebühr: 92,00 €

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.

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag:

9.00 bis 19.00 Uhr

Samstag:

9.00 bis 16.00 Uhr

REGIO
GmbH
BUCH

Regio Buch GmbH

Hauptstraße 58
79650 Schopfheim

Tel.: 0 76 22 / 66 80 - 00

Fax: 0 76 22 / 66 80 - 02

E-mail: regiobuch@t-online.de



Datum	Wochentage	Uhrzeit	Kurs-Nr.	Titel	Preis €
Februar 2019					
15./22.02.	2x Fr	18.30-22.00	2018H 5.0207	Microsoft© Excel - Aufbau	132
März 2019					
15.03.	Fr	18.30-22.00	5.0201	Microsoft© Outlook (Adressen, Termine, E-Mails)	66
22./29.03.	2x Fr	8.30-11.30	5.0101	Android Phone / Smartphone - die Praxisschulung	75
22./29.03.	2x Fr	18.30-22.00	5.0102	Computerkurs für echte Anfänger/innen	132
April 2019					
05./12.04.	2x Fr	18.30-22.00	5.0202	Microsoft© Excel - Einsteiger / Auffrischer	132
Mai 2019					
03./10.05.	2x Fr	18.30-22.00	5.0203	Microsoft© Word - Einsteiger / Auffrischer	132
11.05.	Sa	9.00-17.00	5.0401	"Knöpfe-Kurs" - Anfängerkurs Fotografie	99
17.05.	Fr	18.30-22.00	5.0204	Microsoft© Excel - Pivot-Tabellen / Listenauswertungen	66
24.05.	Fr	18.30-22.00	5.0205	Microsoft© Excel - Pivot Aufbaukurs	66
Juni 2019					
07.06.	Fr	18.30-22.00	5.0206	Microsoft© PowerPoint	66
28.06.+05.07.	2x Fr	18.30-22.00	5.0207	Microsoft© Excel - Einsteiger / Auffrischer	132
Juli 2019					
12.07.	Fr	8.30-11.30	5.0402	Eigene Fotobücher gestalten	56
12.07.	Fr	19.00-22.00	5.0403	Eigene Fotobücher gestalten	56
19./26.07.	2x Fr	18.30-22.00	5.0208	Microsoft© Excel - Aufbau	132
20.07.	Sa	9.00-17.00	5.0404	Praxisschulung - Aufbau Fotografie	99

Die Computerkurse bei der VHS Schopfheim werden von unserem freien Trainer Michael Fritz durchgeführt. Er ist seit **27 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 **15 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!
- **Jedem Kursteilnehmer** steht ein Computer zur Verfügung!
- In **JEDER** Schulung wird mit einer **Bildschirm-Großprojektion (Beamer)** gearbeitet!
- Unsere Kurse werden in Kleingruppen mit maximal 8 Teilnehmenden durchgeführt, 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.

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 Bildschirmtastatur 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	22./29.03.2019 8.30-11.30	2x Fr	75 €

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	22./29.03.2019 18.30-22.00	2x Fr	132 €

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.



Ihre Anmeldung

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

RUND UM MICROSOFT OFFICE

Microsoft® 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
5.0201	15.03.2019 18.30-22.00	Fr	66 €

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
5.0203	03./10.05.2019 18.30-22.00	2x Fr	132 €

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
5.0202	05./12.04.2019 18.30-22.00	2x Fr	132 €
5.0207	28.06.+05.07.2019 18.30-22.00	2x Fr	132 €

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
2018H	15./22.02.2019	2x Fr	132 €
5.0207	18.30-22.00		
5.0208	19./26.07.2019 18.30-22.00	2x Fr	132 €



VHS-
Geschenkgutscheine

Das besondere Geschenk.

Microsoft® 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
5.0204	17.05.2019 18.30-22.00	Fr	66 €

Microsoft® Excel - Pivot Aufbaukurs

Zielgruppe: Sie arbeiten bereits mit Pivot in Excel oder haben unseren Kurs: Excel Pivot-Tabellen / Listenauswertungen bereits besucht.

Folgende Themen sind geplant:

- Wie sollte eine Excel Tabelle für Pivot aufgebaut sein?
- Wie kann ich bestehende Excel Tabellen „pivotfähig“ machen?
- Umgang mit geänderten und neuen Datensätzen
- Pivot Tabellen mit Designvorlagen zügig formatieren
- Die Funktion PIVOTDATENZUORDNEN
- Neue Felder berechnen lassen (berechnete Felder und Elemente)
- Pivot-Charts: Diagramme aus Ihrer Pivot-Tabelle erhalten
- Was ist bei Gruppierungen zu beachten (Datum, Zahlen, Teilnehmerfragen sind ausdrücklich erwünscht und können bereits vor Kursbeginn an die E-Mail-Adresse: info@fritzmichael.de gesendet werden.

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0205	24.05.2019 18.30-22.00	Fr	66 €



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.**

Microsoft® PowerPoint

Zielgruppe: Möchten Sie eine Präsentation, einen Vortrag mit Folien erstellen - und diese 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
5.0206	07.06.2019 18.30-22.00	Fr	66 €

GRAFIKBEARBEITUNG

„Knöpfe-Kurs“ - Anfängerkurs Fotografie

Referentin: Petra Böttcher

Sie wollen das Beste aus Ihrer Digitalkamera rausholen, finden sich aber mit der Menüführung Ihrer Kamera nicht zurecht? Dieser Kurs wird Klarheit in den Begriffsdschungel bringen und Sie mit den verschiedenen Einstellmöglichkeiten vertraut machen. Wir arbeiten praxisorientiert. Hilfreiche Tipps zum besseren Foto gehören ebenfalls zum Themeninhalt. Im Kurs ist umfangreiches Informationsmaterial enthalten.

Wenn wir es zeitlich schaffen, gehen wir gemeinsam fotografieren und anschließend werden die Bilder besprochen. Ein intensiver Tag rund um die Fotografie erwartet Sie! Am Ende des Tages verstehen Sie mehr von der Kamera, erkennen ein Motiv besser und setzen es bewusster ins Bild.

Bitte denken Sie an die Kamera und ggf. Bedienungsanleitung, Akku, Ladegerät, Vesper und wetterfeste Kleidung! Bei kleinen Kameramodellen ist ein zweiter geladener Akku wichtig.

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0401	11.05.2019 9.00-17.00	Sa	99 €

Praxisschulung - Aufbau Fotografie

Referentin: Petra Böttcher

Basis ist der Anfängerkurs oder sind vergleichbare Kenntnisse. Durch kleine Übungen finden Sie verschüttete Bedienelemente an der Kamera schnell wieder und lernen diese gezielter anzuwenden als vorher. Wir üben also. Das hört sich zunächst trocken an, wären da nicht die abwechslungsreichen Überraschungen, die den Sprung vom „Augen öffnen“ zum „Sehen lernen“ unterstützen. Auf unkonventionellen Wegen geht es von der Knipserei in Richtung Fotografie.

Bitte denken Sie an, eine Kamera mit geladenen Akkus. Die Kamera sollte die Möglichkeit zur Zeit- und Blendenvorwahl haben. Auch ein Stativ wäre nützlich. Aber bitte nicht extra eines kaufen. Es können Stative für den Unterricht bei der Dozentin geliehen werden. Setzen Sie sich dafür mit Frau Böttcher in Verbindung (petra.boettcher@arcor.de). Bitte denken Sie auch an wetterfeste Kleidung und Vesper.

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0404	20.07.2019 9.00-17.00	Sa	99 €

Eigene Fotobücher gestalten

Zielgruppe: Sie wollen mehr mit Ihren digitalen Fotos anfangen?

Inhalt: Ausdrucken, ausschneiden, einkleben - wozu die Mühe? Lassen Sie Ihre digitalen Fotos direkt in Bücher drucken. So ein Bildband ist nicht teurer als ein Fotoalbum - sieht aber viel edler aus.

Komplett fertig produzierte Fotobücher aus dem Internet erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Nicht zuletzt der unschlagbar günstige Preis ist ein trefendes Argument für die gedruckten Bildbände. Sie brauchen noch nicht mal zu Schere, Stift, Fotoecken oder Kleber greifen. Für den Kurs benötigen Sie kein eigenes Bildmaterial. Wir verwenden die Software von der Firma CEWE.

Voraussetzungen: Basiskenntnisse im Umgang mit dem Computer.

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0402	12.07.2019 8.30-11.30	Fr	56 €
5.0403	12.07.2019 19.00-22.00	Fr	56 €



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



Industrie- und Handelskammer
Hochrhein-Bodensee

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

Wenn nicht anders notiert Anmeldung und Fragen über

Gemeinde Hausen

Leitung: Bianca Maurer

Bahnhofstr. 9

79688 Hausen im Wiesental

Telefon: 07622 - 681810 oder

Telefon: 07622 - 6873-0; vormittags 8.00-12.00 Uhr

Mail: gemeinde@hausen-im-wiesental.de

Homepage: www.hausen-im-wiesental.de

Die angegebenen Gebühren gelten für eine Kursbelegung mit mind. 10 Teilnehmern.

KURSE

1.001 Der Wandel sind wir - Hoffnung durch Handeln

„Hoffnung durch Handeln bedeutet, dass wir uns daran beteiligen, das herbei zu führen, was wir erhoffen.“ (Joanna Macy) Angesichts der Weltlage empfinden wir häufig Hoffnungslosigkeit oder sogar Angst und haben gleichzeitig den Eindruck, sowieso nichts tun zu können. Joanna Macy und Chris Johnstone zeigen mit ihrer „Arbeit, die wieder verbindet“ einen anderen Weg: Der Schmerz über Zustände in der Welt kann sich in Kraft verwandeln, genau da zu handeln, wo wir gerade sind. Wenn wir eine inspirierende Vision entwickeln, schenkt unser Engagement uns Freude und Lebendigkeit. Im Kurs lesen und besprechen wir das Buch „Hoffnung durch Handeln“ und unterstützen uns gegenseitig, unsere Form des Handelns zu entdecken.

Es wäre schön, wenn die Kursteilnehmer das Buch „Hoffnung durch Handeln“ zu Kursbeginn bereits gelesen haben. Einige Exemplare liegen an der Infotheke der VHS aus.

Dieser Kurs wird in Kooperation mit der Volkshochschule Schopfheim angeboten und findet teil-weise in Hausen, teilweise in Schopfheim statt. Anmeldungen können sowohl über die Volkshochschule Schopfheim als auch über das Volksbildungswerk Hausen vorgenommen werden.

Leitung: Anette Maaßen-Boulton, Diplom-Sozialwissenschaftlerin, Heilpraktikerin

Do., 21.03.2019, 19:00 - 21:00 Uhr, erster Termin Kulturfabrik Schopfheim, Raum 05, anschlie-Bend nach Absprache in Hausen und Schopfheim.

Gebühr: 75,00 €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

3.0201 „Mensch“ beweg dich Fettpölsterchen? Keuchen beim Treppensteigen? Im Rücken zwickt's? Ausdauer gleich null?

Höchste Zeit etwas dagegen zu tun... Gut für alle, die Ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Bitte Isomatte mitbringen.

Leitung: Hannelore Alle

Grundschule Hausen, 2.OG max. 12 Teilnehmer/innen

12x montags ab 07.01.2019

Kurs 3.0201.1 von 17:15-18:15 Uhr.

Kurs 3.0201.3 von 18:15-19:15 Uhr.

Gebühr: 45,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

3.0202 Ich beweg mich - Rückenfit

Der Alltag führt leicht zu einseitigen muskulären Belastungen und damit einhergehend zu

Muskelverspannungen und -abschwächungen. Durch gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und

Mobilisationsübungen werden insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur angesprochen und

trainiert, dadurch wird die Wirbelsäule aufgerichtet und stabilisiert. Verbesserung des Körpergefühls

und Entspannung helfen Rückenbeschwerden vorzubeugen. Bitte Isomatte mitbringen.

Leitung: Philipp Adelmann

Feuerwehrraum Hausen

10x mittwochs ab 16.01.2019

Kurs 3.0202.1 von 08:30-09:30 Uhr.

Kurs 3.0202.3 von 09:30-10:30 Uhr.

Gebühr: 38,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

3.0203 Power-Mix

Ein Mix aus abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur - eine Gymnastik, die Ihren Kreislauf „in die Gänge“ bringt. Das Training wird mit Dehn- und

Entspannungsübungen abgerundet. Bitte Isomatte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Leitung: Jasmine Schöne

Grundschule Hausen, 2.OG

12x dienstags ab 08.01.2019 von 18:00-19:00 Uhr

Gebühr: 45,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

3.0204 Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Für jedes Alter geeignet. Bitte Isomatte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Leitung: Martina Wagner

Altes Hauptschulgebäude, 1.OG Raum 2, max. 8 Teilnehmer/innen
12x montags ab 07.01.2019

Kurs 3.0204.1 von 10:15-11:30 Uhr.

Gebühr: 57,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

Altes Hauptschulgebäude, 1.OG Raum 2, max. 8 Teilnehmer/innen
12x dienstags ab 08.01.2019

Kurs 3.0204.2 von 17:55-18:55 Uhr

Gebühr: 57,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

Grundschule Hausen, 2. OG

12x dienstags ab 08.01.2019

Kurs 3.0204.3 von 19:05-20:05 Uhr

Kurs 3.0204.4 von 20:10-21:10 Uhr

Gebühr: 45,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

3.0205 Aerobic Fit-Mix am Morgen

Das Ganzkörpertraining mit Musik wird in verschiedenen Variationen und Intensitätsstufen und zum Teil mit Zusatzgeräten durchgeführt. Im Kurs lernen Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, Ausdauer, Kondition und Koordination zu fördern, sowie mit einem anschließenden Bodystyling den Körper zu straffen. Niveau: Anfänger & Fortgeschrittene. Mitzubringen ist ein Handtuch und Getränk. Leitung: Martina Wagner

Turnhalle Hausen/ Nebeneingang

12x montags ab 07.01.2019 von 08:50-10:05 Uhr.

Gebühr: 57,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

3.0208 Rückengymnastik rund um die Wirbelsäule

Ziel dieses ausgewogenen Trainingsprogramms ist das Erhalten der Beweglichkeit und die Förderung der Koordinations- und Reaktionsfähigkeit. Mit rhythmisch fließenden Bewegungsabläufen wird das Körperbewusstsein geschult und das Wohlbefinden gesteigert. Das gesundheitsorientierte Bewegungserlebnis schafft ein musculäres Gleichgewicht, trainiert die Wirbelsäule und stärkt den Rücken. Das Angebot ist auf den Grundelementen der Gymnastik - Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen – aufgebaut. Bitte Isomatte mitbringen.

Leitung: Silke Siegler

Feuerwehrraum Hausen

12x dienstags ab 08.01.2019 von 09:45-10:30 Uhr.

Gebühr: 41,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

3.0101 Hatha-Yoga mit Klangschalen

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Isomatte und eine warme Decke.

Leitung: Anke Sander

Grundschule Hausen, 2.OG

12x mittwochs ab 09.01.2019 von 18:30-20:00 Uhr

Gebühr: 67,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

3.0102 Yoga zum Kennenlernen und Vertiefen

Beim Yoga werden Übungen durchgeführt, die das Muskelsystem kräftigen und auf die inneren Organe, das Herz-Kreislauf- und das Nervensystem sowie auf die Atmung harmonisierend wirken können. Yoga strebt das Gleichgewicht aller Kräfte an: Beweglichkeit und Festigkeit, Dehnung und Kräftigung, Entspannung und Spannung, Ruhe und Aktivität. Bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, evtl. Decke und wenn vorhanden bitte Sitzkissen mitbringen. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte jeglicher Altersklassen ohne akute Erkrankung der Wirbelsäule.

Leitung: Susanne Meier

Altes Hauptschulgebäude Hausen, 2. OG Raum 2

3.0102.1 10x montags ab 07.01.2019 von 17:30-19:00Uhr

3.0102.2 10x montags ab 07.01.2019 von 19:30-21:00 Uhr

Gebühr: 58,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

3.0206 Skigymnastik

Fit nicht nur im Skiurlaub.

Stärkung von Kraft, Gleichgewicht und Ausdauer. Jede Stunde ein abwechslungsreiches Programm, verschiedene Übungen mit und ohne Geräten, begleitet von flotter Musik.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und eine Gymnastikmatte

Leitung: Jacqueline Mühlberg

Feuerwehrraum Hausen

10x mittwochs ab 30.01.2019 von 11:00-12:00 Uhr

Gebühr: 38.-€; Fälligkeit Lastschrift 6 Wochen nach Kursbeginn.

3.0207 Mamafit - Fitness mit Baby (3-10 Monate)

Nach einer Aufwärmphase machen wir gymnastische Übungen mit und ohne Kind. Wir nutzen die gemeinsame Zeit mit ihrem Wonneproppen, um nach Schwangerschaft und Geburt wieder fit zu werden.

Wir werden Übungen machen die den Beckenboden stärken, Rücken, Beine und Po, werden spielerisch, unkompliziert und entspannend wieder in Form gebracht.

Auch das Baby wird durch die Bewegung optimal gefördert.

Matte, Handtuch und Decke fürs Baby mitbringen.

Leitung: Sandra Boos

Altes Hauptschulgebäude Hausen 1.OG. Raum 2

12x mittwochs ab dem 09.01.2019 von 18:00-19:00 Uhr

Gebühr: 52.-€; Fälligkeit Lastschrift 6 Wochen nach Kursbeginn.

2.0902 Orientalischer Tanz für Frauen jeden Alters

Tun Sie was für Gesundheit und Lebensfreude. Haben Sie Spaß am Kennenlernen neuer Bewegungen und Rhythmen, dann entdecken Sie einen der ältesten, weiblichsten und sinnlichsten Tänze der Welt, der das Körperbewusstsein und die Lebensfreude fördert sowie die ganze Körperhaltung verbessert. In diesem Kurs geht es darum, weiche, fließende und rhythmische Bewegungen zu erlernen und zu einer einfachen Choreographie zusammensetzen. Geeignet ist diese Tanzform für alle Frauen, die Spaß am Tanzen haben und bereit sind, sich auf ein Abenteuer mit sich selbst einzulassen. Unabhängig von Alter oder Figur hat jede Frau die Möglichkeit, ihren Körper durch eine Fülle neuer Bewegungsformen bewusster wahrzunehmen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Decke.

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

Feuerwehrraum Hausen

12x donnerstags ab 10.01.2019 von 20:00-21:00 Uhr.

Gebühr: 42,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

2.0903 Tanzen macht Spaß für Erwachsene

Dieser Kurs gibt einen Einblick in die Welt der Gesellschaftstänze. Hier erlernt man in lockerer Atmosphäre Schrittfolgen und Figuren und erarbeitet die Grundlagen in Tanzhaltung und Führungstechnik. Wer Spaß und Freude an der Bewegung und Musik hat, ist in diesem Kurs genau richtig. Geboten werden tänzerische Elemente aus dem Bereich Disco-Fox, Salsa, Cha-Cha, Jive, Rumba, Walzer und anderes.

Leitung: Thomas Schneevoigt

Feuerwehrraum Hausen

10x freitags ab 11.01.2019.

Kurs 2.0903.1 von 18:30-20:00 Uhr

Kurs 2.0903.2 von 20:00-21:30 Uhr.

Gebühr: 60,- €; Barzahlung

4.0601 Use Your English

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die ihre Englischkenntnisse aus der Schulzeit auffrischen und ausbauen wollen. Ziel ist es, alltägliche Situationen und Themen in englischer Sprache zu meistern.

Leitung: Alison Ehrmann

Altes Hauptschulgebäude Hausen, 1.OG Raum 1

12x mittwochs ab 09.01.2019 von 19:00-20:30 Uhr.

Gebühr: 60,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

2.1401 Nähen und Zuschneiden

Nach eigenen Vorstellungen können Sie vom einfachen bis zum komplizierten Modell, von Babysachen bis zur Erwachsenenkleidung alles nähen. Es wird Maß genommen, Schnitt gezeichnet, zugeschnitten, anprobiert und fertig gestellt. Dank individueller Betreuung sind die Kurse für alle Altersstufen, sowie für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.

Theorie und Praxis.

Leitung und Anmeldung: Erika Schmidt, Tel. 07622/7669

Feuerwehrraum Hausen.

10x montags ab 07.01.2019

Kurs 2.1401.1 von 14:00-18:00 Uhr.

Kurs 2.1401.2 von 19:30-22:30 Uhr.

Gebühr: 70,- €; Barzahlung. Es ist auch möglich, halbe Kurse zu buchen (5x, Gebühr: 35,- €)

Schüler zahlen den halben Preis.

3.0708 **Wir kochen uns schlau - BrainFood**

Wir können die Weisheit nicht mit Löffeln essen. Aber wir können essen was uns fit macht, was unser Gehirn so richtig auf Touren bringt und unserer Konzentrationsfähigkeit zuträglich ist oder uns weniger müde sein lässt. Es kann sehr viel Spaß machen, sich nicht nur für Leib und Seele gesund zu ernähren, sondern dabei regelrecht zu spüren, wie schnell auch der Kopf arbeitet und reagiert, wenn man sich einfach nur etwas bewusster ernährt.

Bitte 2 Geschirrtücher, Schürze und Vorratsdosen für Kostproben mitbringen.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien an.

Leitung: Sabine Vogel, zertifizierte Diät und Ernährungsberaterin
Grundschule Hausen, Lehrküche max. 16 Teilnehmer.

1x Mittwoch am 27.02.2019 von 18:30-22:00 Uhr.

Gebühr: 13,- € plus 10,- € Lebensmittelkosten; Barzahlung

3.0709 **Die beste Nervennahrung**

Beruf und Familie, der hektische Alltag und unsere schnelllebige Zeit machen Stress beinahe unvermeidbar. Wer lernt, mit Stress richtig umzugehen, muss aber keine gesundheitlichen Nachteile befürchten. Nervennahrung beruhigt die Nerven und hält fit. Probieren wir leckerer Gerichte.

Vorratsdosen für eventuell anfallende Kostproben, Geschirrhandtuch und Schürze sind mitzubringen!

Fachberaterin für Stress- und Burnout | staatlich anerkannte Diätassistentin

*Bitte geben Sie mir bei der Anmeldung zu den Kochveranstaltungen Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergiene an.

Leitung: Sabine Vogel, zertifizierte Diät und Ernährungsberaterin
Grundschule Hausen, Lehrküche max. 16 Teilnehmer.

1x Mittwoch am 13.03.2019 von 18:30-22:00 Uhr.

Gebühr: 13,- € plus 10,- € Lebensmittelkosten; Barzahlung

3.0710 **Talk am Topf - Männerkochkurs**

Männer Kochkurse sind die Alternative zum Essengehen. Die großen Geheimnisse sind an einem Abend nicht zu lüften und keiner wird zum perfekten Koch. Doch das ist offenbar für die meisten Kursteilnehmer auch zweitrangig: Das gemeinsame Erlebnis ist wichtiger als das reine Lernen. Dennoch nehmen alle kleine, aber feine Tricks für die Küche mit nachhause.

Bitte 2 Geschirrtücher, Schürze und Vorratsdosen für Kostproben mitbringen.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien an.

Leitung: Sabine Vogel, zertifizierte Diät und Ernährungsberaterin
Grundschule Hausen, Lehrküche max. 16 Teilnehmer.

1x Mittwoch am 20.03.2019 von 18:30-22:00 Uhr.

Gebühr: 13,- € plus 10,- € Lebensmittelkosten; Barzahlung

3.0711 **Mittagssnacks für köstliche Pausen**

Wer fleißig arbeitet, hat sich in der Pause auch einen leckeren Büro-Snack verdient! Leckere Auszeiten für den Mittagstisch oder zwischendurch. Die von uns selbst zubereiteten Büro-Snacks bieten eine köstliche Abwechslung zu Kantine, Schnellimbiss oder Salatbar. Gemeinsam zaubern wir kalte und warme Leckereien, die man einfach vorbereiten und dann gleich verspeisen oder kurz in der Mikrowelle oder auf der Herdplatte erwärmen kann.

Das Ziel - eine entspannte leckere Mittagspause!

Vorratsdosen für eventuell anfallende Kostproben, Geschirrhandtuch und Schürze sind mitzubringen!

Fachberaterin für Stress- und Burnout | staatlich anerkannte Diätassistentin

*Bitte geben Sie mir bei der Anmeldung zu den Kochveranstaltungen Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergiene an.

Leitung: Sabine Vogel, zertifizierte Diät und Ernährungsberaterin
Grundschule Hausen, Lehrküche max. 16 Teilnehmer.

1x Mittwoch am 15.05.2019 von 18:30-22:00 Uhr.

Gebühr: 13,- € plus 10,- € Lebensmittelkosten; Barzahlung

3.0712 **Leichte Sommerküche**

Bei 30° im Schatten sollte es in der Küche schnell gehen! Das leichte, bunte und kreative Rezepte auch im Handumdrehen gezaubert werden können erfahren Sie bei diesem Kurs. Wir bedienen uns dabei bester saisonaler Zutaten.

Bitte 2 Geschirrtücher, Schürze und Vorratsdosen für Kostproben mitbringen.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien an.

Leitung: Sabine Vogel, zertifizierte Diät und Ernährungsberaterin
Grundschule Hausen, Lehrküche max. 16 Teilnehmer.

1x Mittwoch am 17.07.2019 von 18:30-22:00 Uhr.

Gebühr: 13,- € plus 10,- € Lebensmittelkosten; Barzahlung

3.0104 **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 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
Altes Hauptschulgebäude 1.OG Raum 1

1x Dienstag am 05.02.2019 von 19.00-20.30 Uhr

Gebühr: 18,- €, Barzahlung

Volkswbildungswerk Maulburg
Leitung: Rektor i. R. Georg Diehl
Neue Straße 22
Telefon 07622/2764
E-Mail: georgdiehl@t-online.de

**Anmeldungen für Kurse, schriftlich oder mündlich,
an das VBW Maulburg, wenn nicht anders angegeben.**

**Für den Inhalt und die Gestaltung des Angebotes
für das Volkswbildungswerk Maulburg ist die Außenstelle
selbst verantwortlich.**

KURSE

1. Spielgruppe für Kinder ab 2 Jahren im Dorfstübli

Die Spielgruppe ist eine der ersten Möglichkeiten, sich langsam von den vertrauten Personen (Eltern und Großeltern) zu lösen und sich in einer Kleingruppe zu integrieren. Wir kneten, singen, spielen, basteln und malen mit verschiedenen Materialien. Bei jedem Wetter gehen wir hinaus. Dabei beobachten wir die Natur und erkunden das Dorf. Das alles und vieles mehr fördert das Kind in seiner Entwicklung zur Selbstständigkeit, sozialem Verhalten, Grob- und Feinmotorik, sowie Fantasie und Kreativität.

Montagsgruppe 1: ab 7. Januar von 9.00 bis 11.30 Uhr

Mittwochsgruppe 1: ab 9. Januar von 9.00 bis 11.30 Uhr

Dauer: jeweils 12 mal 150 Minuten

Gebühr: 105 €

Montagsgruppe 2: ab 1. April von 9.00 bis 11.30 Uhr

Mittwochsgruppe 2: ab 3. April von 9.00 bis 11.30 Uhr

Dauer: jeweils 12 mal 150 Minuten

Gebühr: 105 €

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

2. Fit bewegt im Alter

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

Leitung: Christine Bühler, Übungsleiterin

E-Mail: christine_buehler@ymail.com

Kursbeginn: 1. Gruppe: 10. 01. bis 11. 04. 2019, 13 mal, Gebühr: 45 €

2. Gruppe: 02. 04. bis 25. 07. 2019, 10 mal, Gebühr: 40 €.

Jeweils von 10.15 bis 11.15 Uhr. Ort: DRK-Heim, Maulburg, Belchenstraße

3. Hatha-Yoga mit Klangschalen

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

Leitung: Yoga-Lehrerin Anke Sander

E-Mail: sander-anke@web.de

1. Gruppe am 07. 01. bis 01. 04. 2019, 18 bis 19 Uhr, 12 mal 90 Minuten,

Gebühr: 60 €

2. Gruppe am 06. 05. bis 22. 07. 2019, 18 bis 19 Uhr, 10 mal 90 Minuten

Gebühr: 50 €

Ort: Wiesentalschule, Maulburg, Musiksaal

EINZELVERANSTALTUNGEN

KAPPADOKIEN

Ein Reisefilm von Immo Schmidt über Kappadokien, das durch seine einmaligen Tuffsteinspitzen und unterirdischen Städte berühmt geworden ist. Sie wurden von den damaligen Christen zu Wohn- und Wehrzwecken erbaut. Die UNESCO hat 1985 diese einmalige Landschaft um Göreme zum historischen Weltkulturerbe und Naturschutzgebiet erklärt. Die Filmreise führt zu einigen der bekanntesten Orte.

Freitag, 15. März 2019, 19.30 Uhr, Rathaus-Saal, Maulburg
Eintritt: 5,00 € (Erwachsene), 2,00 € (Schüler Lehrlinge und Studenten)

SÜDAFRIKA - NAMIBIA

Vom Kalahari-Frontier-Park zum Fish-River-Canyon

Auf abenteuerlichen Sandpisten mit riesigen Schlaglöchern und spitzen Steinen führt die Film-Reise von Guido Deusch in den weniger bekannten südlichen Teil Namibias und zu einem der weltgrößten Naturparks, zum Kalahari-Frontier-Park, früher Kalahari-Gemsbock-Park genannt.

Auf ca. 37 000 qkm erstreckt sich der Park im Süden vom Oranje-Fluss in Südafrika bis weit in die Kalahari-Wüste in Botswana. Sie ist ein Geheimtipp für Natur- und Tierliebhaber. Rote Sanddünen niedrige Büsche und die ausgetrockneten Fluss-Läufe des Nossob- und Auob, die in den letzten hundert Jahren nur dreimal Wasser führten, prägen diese außerordentliche, Menschen verachtende Wüsten-Landschaft. Trotzdem trifft man hier auf eine erstaunlich vielfältige Tierwelt. Oryx-Antilopen, Webervogel mit ihren riesigen Siedelnestern, Wildkatzen, Gnus, Strauße, Kronen-Ducker, große Sekretär-Vögel, Wildkatzen, Erdmännchen, Springbock-Herden, Raub-Adler, Kap-Geier, Kuh-Antilopen, Schlangen-Adler, Schakale, Mungos, Löwen, Riesen-Eulen und viele weitere Tierarten leben in dieser kargen Wüstenwelt. Anders als in dem zu einem großen Zoo gewordenen Krüger-Park und der Etosha-Pfanne in Namibia trifft man hier kaum auf Menschen, dafür aber auf Tiere und Pflanzen in ihrer ertümlichsten Form. Nach Passieren der namibischen Grenze ist der nächste Filmstopp im Köcherbaumwald in Keetmanshoop. Bei einer Farm außerhalb der ehemaligen deutschen Kolonial-Stadt trifft man auf den größten Bestand dieser nur im südlichen Afrika vorkommenden Sukkulenz-Bäume, deren blätterlosen und hohlen Äste wie Geister-Arme in den Himmel ragen und im afrikanischen Winter mit herrlich gelben Blütenständen ausgestattet sind. Der Name Köcherbaum stammt von den Buschmännern, die die hohlen Äste früher als Pfeil-Köcher benutzten. Die Filmroute führt danach vorbei am Naute-Damm zum zweitgrößten Canyon der Welt, zum Fishriver-Canyon. Auf rund 160 Kilometern hat sich der einst mit mächtiger Erosions-Kraft ausgestattete Fischfluss in Millionen von Jahren bis zu 550 Meter tief in das Fels-Plateau und in die Gesteins-Formationen von Vulkan-Ausbrüchen gegraben. Somit wird

der Besuch dieser einmaligen Natur-Schönheit zu einem unvergesslichen Erlebnis. Zum Abschluss des Films führt die Reise-Route entlang des Oranje-Flusses, der die Grenze zwischen Südafrika und Namibia bildet, dann durch den einsamen Richtersveld-Nationalpark über die Hunsberge in das wildromantische Diamanten-Sperrgebiet in der Namib-Wüste bei Lüderitz.

Freitag, 12. April 2019, 19.30 Uhr, Rathaus-Saal, Maulburg
Eintritt: 5,00 € (Erwachsene), 2,00 € (Schüler, Lehrlinge und Studenten)

WELTNOMADIN AUF REISEN: 15 MONATE UM DIE ERDE

Teil 2: Über drei Kontinente nach Hause Bildvortrag mit Erzählungen

Nadine Kiefer aus Gersbach machte sich im September 2014 auf zu einer Weltreise: 15 Monate durch mehr als 16 Länder nur mit einem Rucksack und ohne Pläne. Lediglich eine grobe Route wurde festgelegt, völlig flexibel und offen für die vielfältigen Möglichkeiten, die Welt und andere Kulturen kennenzulernen.

Im zweiten Teil führte ihre Reise nun entlang der Ostküste Australiens, nach Neuseeland und schließlich nach Südamerika. Weite und wunderschöne Landschaften in Chile, das sich fast der gesamten Westküste Südamerikas entlang zieht, beeindruckten gewaltig. Im grünen und verregneten Süden herrschen Seen und Vulkane vor, während im Norden als Kontrast die Atacama-Wüste und das Anden-Gebirge faszinieren. Weiter geht's nach La Paz in Bolivien, auf 3800 Meter hoch gelegen ein Brennpunkt der bunten Inka-Kultur und der Moderne. Über die „Todesstraße“ erreicht man den im Tiefland gelegenen Amazonas-Dschungel, reich an Flora und Fauna und Abenteuer pur. So führt die Reise nach Peru zur antiken Inkastadt Machu Picchu. Nächster Stop sind die USA, wo die Westküste aufwärts bis Kanada und quer durch's Land hindurch gereist wurde. Zu den Höhepunkten der Reise zählen die größten Bäume der Erde, das Campen und die Begegnung mit Bären, Orcawalen bei Vancouver Island und die unendlichen Naturlandschaften Kanadas. Via Couchsurfing und Workaway lernte Nadine Land und Leute kennen. Nach dem Großstadt-Dschungel New Yorks geht es schließlich wieder in die Heimat - nach 15 Monaten und über 90 000 Kilometer Reisen um die Erde.

Freitag, 17. Mai 2019, 19.30 Uhr, Rathaus-Saal, Maulburg.
Eintritt: 5,00 € (Erwachsene), 2,00 € (Schüler, Lehrlinge und Studenten)

MUSEUM DER STADT SCHOPFHEIM

- Museumsleiterin:** Dr. Ulla K. Schmid
- Anschrift:** Wallstraße 10, 79650 Schopfheim
(Museumsbüro: Tel. 0 76 22/396 190)
- Öffnungszeiten:** Mi. 14 – 17 Uhr, Sa. 10 – 17 Uhr, So. 11 – 17 Uhr
für Schulklassen und Gruppen auch außerhalb der
Öffnungszeiten nach Vereinbarung
- Gebühren:** Erwachsene 3,00 €
Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre frei
es gilt der MUSEUMS-PASS-MUSEE

Dauerausstellungen

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

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

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

Schopfheim um 1300: Stadtmodell mit Beispiel mittelalterlicher Kleidung

Gedenk-Ecke Künstler des Kleinen Wiesentales

Musikautomat „Kalliope“ (um 1880, funktionstüchtig)

Grabtafeln ehemaliger Schopfheimer Bürger (aus dem Spätmittelalter)

Wohnen vom Frühmittelalter bis in die 1960er Jahre mit integrierter Stadtgeschichte und Literatur (Schopfheimer Dichter – Schopfheim in der Dichtung)

Badischer Handarbeitsunterricht und seine Produkte

Einsteige Bedeutung der Landwirtschaft in der Schopfheimer Innenstadt

Küche und Konservierung von Lebensmitteln 1900 – 1950

DER TÜRKENLOUIS UND SEINE SCHANZEN

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

Museumspädagogik

„Diverse Suchspiele und Aktionspunkte zur Betätigung von Kindern und Erwachsenen“

MIM (Musik im Museum)

Konzerte am Tafelklavier von 1799, Darbietungen kleiner Ensembles und Solisten im Roggenbachraum (Terminansage via Presse)

Sonderausstellungen im Museum 2019

- Bis 24. Feb. 2019:** **„Stimmung für die Seele“**
(Wellness-Zauber in Schachteln und Türchen)
> Eröffnung: Fr, 16.11.18, 19 Uhr <
- 10. März – 10. Juni:** **„Hucky, Yogi, Fix und Foxi“**
(Comic-Helden/Teil 2)
> Eröffnung: So, 10.03.19, 11 Uhr <
- 23. Juni – 29. Sept.:** **„Blühender, brummender Tisch“**
(Flora und Fauna auf Glas und Geschirr)
> Eröffnung: So, 23.06.19, 11 Uhr <
- 06. Okt. – 03. Nov.:** **Ausstellung des Kunstvereins Schopfheim**
> Eröffnung: So, 06.10.19, 11 Uhr <
- 15. Nov. – Feb. 2020:** **„Reiz der Abwechslung“**
(Die Jahreszeiten)
> Eröffnung: Fr, 15.11.19, 19 Uhr <



Auf der Gänsmatt 11
79650 Schopfheim

0171 36 88 33 5
07622-5341

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

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

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



Impressum: Layout, Satz und Druck: Uehlin Druck- u. Medienhaus, www.uehlin.de
Umschlaggestaltung: Ruth Loibl