



Wir feiern 100 Jahre!

Am 17.11.1919 fand der erste Volkshochschulvortrag in Schopfheim statt. Von der ersten Idee im späten Frühjahr 1919 bis zur tatsächlichen Gründung einer Volkshochschule vergingen damals nur einige Monate. Seither hat sich die Volkshochschule Schopfheim weiterentwickelt und ist heute die zentrale Weiterbildungseinrichtung für Schopfheim und das Umland. Mit einem umfangreichen Programm bietet sie Bildungsmöglichkeiten in verschiedenen Domänen. Als beliebter Treffpunkt für Bildungs- und Kulturinteressierte macht sie darüber hinaus Vorschläge zur Freizeitgestaltung und zur allgemeinen Weiterbildung.

Im Herbst möchten wir dieses Jubiläum mit Ihnen zusammen feiern! Am 20.09.2019 starten wir mit der „Langen Nacht der Volkshochschulen“ ins nächste Semester. Unter dem Motto „Kurs – Klang – Kunst: Kulturfabrik by Night“ erwartet Sie ab 18:00 Uhr ein buntes Programm, das wir gemeinsam mit der Musikschule Mittleres Wiesental auf die Beine stellen. Sie sind herzlich eingeladen, diesen Abend mit Musik, Ausstellungsvernissage, Schnupperangeboten, Diskussionsrunde und Kulinarischem in der Kulturfabrik zu erleben und sich von dem großen Angebot anregen zu lassen.

Das Jubiläum gibt Anlass zu feiern, Anlass für Rückblicke und Verweise auf die Gründungszeit der Volkshochschule, die Sie auch in unserem Semesterprogramm finden. Es gibt aber auch Anlass, kritisch in die Zukunft zu schauen. Wie schon zu anderen Zeiten ihres Bestehens befindet sich die Volkshochschule (nicht nur in Schopfheim) in einem unruhigen Fahrwasser. Sie muss die Strömungen der Zeit erkennen und aufnehmen und kämpft mit Bedingungen, die qualitätsvolle Bildungsarbeit erschweren; sei es bei Fragen nach angemessenen Dozentenhonoraren oder bei der Frage nach ansprechenden Räumlichkeiten. Ohne den Beitrag, den unsere Kursteilnehmenden leisten, und die öffentliche Förderung könnte diese Einrichtung nicht bestehen.

Vielleicht mag es ob der Individualität des Lernens in einer Volkshochschule nicht gleich einleuchten, aber: „Die Förderung und Entwicklung eines breitgefächerten und flächendeckenden Bildungsangebotes in der Weiterbildung ist eine öffentliche Aufgabe.“ So steht es in der Landesverfassung Baden-Württembergs. Wir wünschen uns zum Jubiläum, dass die Volkshochschulen diesem Stellenwert entsprechend wahrgenommen werden, dass die Landesförderung weiter angehoben wird und dass Sie uns durch zahlreiche Besuche und Teilnahmen an unseren Veranstaltungen zeigen: Das Programm der Volkshochschule zählt für Sie!

Auf ein baldiges Wiedersehen in der Kulturfabrik,

Ihre Katrin Nuiro und das Team der Volkshochschule Schopfheim

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: 07622/6739-175
Sprechzeiten: nach Vereinbarung
E-Mail: k.nuiro@schopfheim.de



Stellvertretende VHS-Leitung:

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



Fachbereichsassistenz:

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



Verwaltung:

Kursabwicklung	Infotheke
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	



INHALTSVERZEICHNIS

SEITE

MUSEUM DER STADT SCHOPFHEIM	5
VERANSTALTUNGSKALENDER	6
REGIONALE ZUSAMMENARBEIT	8
FORUM ALLGEMEINBILDUNG	10
Politik – Gesellschaft – Zeitgeschehen	10
Geschichte	12
Recht – Wirtschaft – Finanzen	14
Umweltbildung – Verbraucherfragen	14
Persönlichkeitsentwicklung – Psychologie	16
Länderkunde – Lichtbildervorträge	17
Studienreisen	19
Exkursionen – Führungen – Besichtigungen	21
KULTUR – GESTALTEN	22
Kulturelle Veranstaltungen – Ausstellungen	22
Tanz	24
Malen und Zeichnen	28
Textiles Gestalten	29
Kreatives Gestalten, Schmieden	31
Fotografie	32
Musikalische Praxis	32
GESUNDHEIT	35
Entspannung	35
Yoga	36
Gymnastik	41
Rückengesundheit	42
Pilates	42
Zumba	44
Outdoor	44
Wasserspaß für Baby und Kleinkind	46
Wassersport	47
Gesundheit – Heilmethoden – Wohlfühlen	48
Ernährung	51
SPRACHEN	54
Deutsch als Fremdsprache	56
Integrationskurse	56
Prüfungen	56
Englisch	56
Französisch	58
Italienisch	60
Spanisch	62
Kroatisch	62
Japanisch	62
EDV	63 – 67
PROGRAMME DER AUSSENSTELLEN	
VBW Hausen	68 – 70
VBW Maulburg	71 – 72

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 Aufzählung, 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 Kursleitenden zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder telc-Sprachprüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme an 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

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

Einstige 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 2019/2020

- 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 <

**SCHARFER DRUCK
FÜR WÜRZIGES DESIGN!**

Die Mischung macht's ...



DRUCK UND MEDIENHAUS
UEHLIN
INHABER: HUBERT MÖSSNER

www.uehlin.de

Ferienübersicht:

Tag der Deutschen Einheit	03.10.2019
Brückentag	04.10.2019
Herbstferien	26.10.2019 – 03.11.2019
Weihnachtsferien	21.12.2019 – 06.01.2020
Winterferien	22.02.2020 – 01.03.2020

Vorschau 1. Halbjahr 2020:

Semesterbeginn voraussichtlich am 17. Februar 2020

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 22/27 64
Neue Straße 22, 79689 Maulburg

VBW Hausen:

Auskünfte: Gemeinde Hausen, Bianca Maurer
Telefon: 076 22/68 18 10 oder
Telefon: 076 22/68 73 -0; vormittags 8.00-12.00 Uhr
Bahnhofstraße 9, 79688 Hausen im Wiesental

VERANSTALTUNGSKALENDER VORTRÄGE UND EINZELVERANSTALTUNGEN IN DER KULTURFABRIK

September

20.09.2019	18:00 Uhr	Ganze Kulturfabrik	„Lange Nacht der Volkshochschulen“: Bunttes Programm der Volkshochschule und Musikschule bis ca. 22:30 Uhr	1.0000
20.09.2019	19:00 Uhr	Städt. Galerie	Vernissage : „Lernkörper“	2.001
26.09.2019	19:00 Uhr	Kulturcafé	Infoabend: Stressbewältigung durch Achtsamkeit Klaus Löbisch, Renate Jäger	3.04000

Oktober

02.10.2019	18:30 Uhr	Kulturcafé	Infoabend zur Studienreise „Guadeloupe“ Katrin Nuiro	1.0981
09.10.2019	19:30 Uhr	Kulturcafé	Vortrag: Südafrika nach Jacob Zuma Dr. Jost Noller	2.012
10.10.2019	19:30 Uhr	Stadtbibliothek	Autorenlesung in der Stadtbibliothek Werner Weimar-Mazur	2.012
11.10.2019	20:00 Uhr	Kulturcafé	Liebling, mein Herz – Chansonabend Christine Schmid	1.063
16.10.2019	19:30 Uhr	Kulturcafé	Film-Vortrag: Nasses Vergnügen – das Höhenschwimmbad Schweigmatt Immo Schmidt	1.091
18.10.2019	18:00 Uhr	Kulturcafé	Vortrag: Das Elektroauto im Alltag Jana Höffer	1.043

November

06.11.2019	19:30 Uhr	Kulturcafé	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung Karin Schwarz-Marty	1.0301
10.11.2019	17:00 Uhr	Stadthalle	Multivisionsvortrag: Mit dem Bulli - von Gibraltar ans Nordkap Marcus Haid	1.094

13.11.2019	19:30 Uhr	Kulturcafé	Vortrag: Ein Leben für den Frieden - Dr. Max Josef Metzger (1887 – 1944) August Bichelmeier	1.007
20.11.2019	11:00 Uhr	Kulturcafé	Geschichts-Matinee: Zeitenwende 1918/19 - Aufbruch und Umbruch Hubert Bernnat	1.002
20.11.2019	19:30 Uhr	Kulturcafé	Vortrag: Weltnomadin auf Reisen – Auf dem Landweg nach Indonesien Nadine Kiefer	1.092
27.11.2019	19:30 Uhr	Kulturcafé	Vortrag: Buthan Wolfgang Darsch	1.093
30.11.2019	20:00 Uhr	St. Agathe	Menschheitsdämmerung – Ein Jahrzehnt wird besichtigt Wernfried Hübschman und Musiker der Musikschule	2.003
Januar				
15.01.2020	19:30 Uhr	Kulturcafé	Vortrag: „Das Geld liegt auf dem Dach“ – Neue Chancen für die Photovoltaik Christian Kaiser	1.049
20.01.2020	19:00 Uhr	Stadthalle	Multivisionsvortrag: Südtirol & Dolomiten Walter Steinberg	1.095
22.01.2020	19:30 Uhr	Kulturcafé	„Was Sie schon immer über Whisky wissen wollten“ Thomas Ide	3.05160
29.01.2020	19:00 Uhr	Kulturcafé	Vortrag: Verhaltensauffällig? Wenn Beziehung verloren geht! Torsten Sochorik	1.063
31.01.2020	19:00 Uhr	Hasel	Vortrag: Rund um die Schnapsbrennerei Lacher Edelbrände	3.05170
Februar				
05.02.2020	19:30 Uhr	Kulturcafé	Vortrag: Ich mache mich selbständig - was muss ich wissen? Heiko Brugger	1.031
07.02.2020	19:30 Uhr	Kulturcafé	Konzert: „The Art of Songwriting“ Ben Meech	2.004

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

vhs  **100 Jahre**
Wissen teilen

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. 16
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

Bundesweiter Themenschwerpunkt „zusammenleben. zusammenhalten.“

Highlights unserer Nachbarvolkshochschulen:

Volkshochschule Waldshut-Tiengen

Harmonie zwischen Eltern und Kindern - geht das?

Fakt ist: 80 % der Eltern richten ihre Aufmerksamkeit mehr auf das Fehlverhalten als auf kooperatives Verhalten. In diesem Vortrag erfahren Sie den Grund, warum die Beziehung zwischen uns und unseren Kindern so oft leidet. Wie schaffe ich es als Eltern „raus aus der Kritikfalle“? Wertvolle Tipps und gemeinsamer Austausch runden den Vortrag ab.

Freitag, 10.01.2020/19.00 Uhr

Tanja Scholzen, Kinder- und Jugendcoach IPE

Eintritt: 11,50 €, bei weniger als 10 Personen wird die Gebühr gestaffelt.
bei Scholzen, Konstanzer Str. 2, Waldshut-Tiengen, Schulungsraum 1. OG
Anmeldeschluss: 07.01.2020

Syrien - ein Land ohne Krieg

MUNDOLOGIA, Tobias Hauser und die VHS präsentieren:

In einem Zeitraum von 20 Jahren reist der Fotojournalist, Autor und Islamwissenschaftler Lutz Jäkel immer wieder nach Syrien - bis zum Ausbruch der Unruhen und Aufstände im März 2011. Vieles ist seit dem Ausbruch des Krieges unwiederbringlich zerstört.

Fast die Hälfte der syrischen Bevölkerung ist auf der Flucht, Hunderttausende haben ihr Leben verloren, Syrien ist ein Dauerthema in den Medien. Und doch ist wenig über das menschlich und kulturell so reiche Syrien bekannt. Lutz Jäkel zeigt in seiner Live-Reportage Syriens Schönheit. Eindrucksvoll dokumentieren seine Fotos den Alltag bis 2011. Voller Wärme berichten Syrer, Deutsch-Syrer und Deutsche in Videos von ihrem Syrien. So entsteht ein gleichermaßen persönliches wie breites Bild - und ein Brückenschlag voller Hoffnung und Empathie.

Freitag, 31.01.2020, 19.30 Uhr

Lutz Jäkel, Islamwissenschaftler und Fotojournalist

Die Eintrittspreise sind abhängig von der Sitzplatzkategorie:

Stadthalle Waldshut

Weitere Informationen und Online-Ticketbestellung unter: www.mundologia.de

Volkshochschule Grenzach-Wyhlen

Ein Kind hat Kummer.

Vorweihnachtliche Kästner-Soirée für Erwachsene

„Er wurde schnell berühmt und nie ganz anerkannt. Ob in Versen oder in Prosa - er drückte sich immer einfach und leicht aus. Also befürchtete man, er sei „einfältig und ungewichtig“, schrieb der Literaturkritiker Marcel Reich-Ranicki vor Jahren über Erich Kästner, und dieses Vorurteil hält sich hartnäckig. Der Sänger und Gitarrist Anselm König und VHS-Leiter Henning Kurz brechen an diesem Abend – wieder einmal – eine Lanze für Kästner, den wehmütigen Satiriker und augenzwinkernden Skeptiker (Reich-Ranicki). Sie laden ein, den „erwachsenen Kästner“ kennenzulernen, der humorvoll,

bissig und sarkastisch seine Zeitgenossen beschrieben und bedichtet hat. Immer von der Idee beseelt, der Vernunft zum Sieg zu verhelfen. Im Mittelpunkt stehen diesmal Texte des bekennenden Melancholikers, die sich um die Themen Winter, Advent und Weihnachten drehen.
Sonntag, 01.12.2019, 17.00 Uhr
TIZ, Theater im Zehnthaus Wyhlen (Keller)
Gebühr: 15,00 €, Kartenvorverkauf bei der Vhs-Geschäftsstelle und im Spielzeuglädeli (limitierte Plätze)

Erich Fromm und der interreligiöse Dialog

In Kooperation mit der Ev. Kirchengemeinde Grenzach
Der Psychoanalytiker Erich Fromm hat sich bereits als junger Wissenschaftler mit dem Phänomen Religion auseinandergesetzt und in den frühen fünfziger Jahren den Dialog mit dem Buddhismus gesucht. Im Mittelpunkt seines religionspsychologischen Denkens steht die Überzeugung, dass die zentrale Frage nicht die nach der dogmatischen Wahrheit ist, sondern die nach der ethischen Praxis. Fromm schreibt: „Wenn religiöse Lehren zu seelischem Wachstum, zu Stärke, Freiheit und Glücksfähigkeit ihrer Gläubigen beitragen, erkennen wir die Früchte der Liebe. Wenn sie die Einengung menschlicher Möglichkeiten, Unglücklichsein und Mangel an Produktivität zur Folge haben, können sie nicht aus der Liebe geboren sein, gleichgültig, was das Dogma zu vermitteln vorgibt.“

Der Religionspädagoge und Germanist Henning Kurz ist Leiter der Vhs und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Werk Fromms.

Montag, 09.03.2020, 19.30 Uhr
Evangelisches Gemeindehaus Grenzach
Gebühr: 6,00 €

Volkshochschule Wehr

Kurt Oesterle: Die Erbschaft der Gewalt (Vortrag und Lesung)

Über nahe und ferne Folgen des Kriegs. Wie lange wirken Kriege nach? Nicht materiell, sondern mental, »traumatisch«? Dieser Frage geht Kurt Oesterle in seinem Buch nach. Einmal indem er die eigene Familiengeschichte seit 1914 erforscht und die »Erbschaft der Gewalt« zutage fördert, die über drei Generationen weitergegeben wurde. Oesterles Familie lebt in einer schwäbischen Kleinstadt, die etwa so groß ist wie Wehr. Dort hat er seine Familiengeschichte im Zusammenhang der Stadtgeschichte des 20. Jahrhunderts erforscht. Zum anderen nimmt Oesterle die im Ersten Weltkrieg an der Somme-Front gemachte britische Kriegserfahrung in den Blick, die in Deutschland kaum je wahrgenommen wurde. Sodann geht es um das nur mehr schwer verständliche Phänomen Verdun, und zwar sowohl als Schlacht – wie als Gedächtnisort – und auch als niemals wieder preiszugebende europäische Erfahrung.

Mittwoch, 25.09.2019, 19:00 Uhr

Kurt Oesterle
Mediathek der Stadt Wehr
Eintritt: 6,00 €

In Zusammenarbeit mit der Mediathek und der Buchhandlung Volk

„Wir hörten das Donnern der Geschütze“

Exkursion zum Nationaldenkmal Hartmannsweiler Kopf
Der 2017 im Alter von 104 Jahren verstorbene Pfarrer Kurt Erhart, der seine Kindheit und Jugend in Wehr verbrachte, erinnerte sich wenige Monate vor seinem Tod: „Als ich ein Kind war, hörten wir bei Westwind das Donnern der Geschütze vom Hartmannsweiler Kopf.“ Der Erste Weltkrieg fand im Westen zwar hauptsächlich auf französischem Boden statt, aber die Folgen waren auch in Wehr hör- und spürbar. Nach der Euphorie der ersten Wochen und Monate trat Ernüchterung ein: Die Todesnachrichten häuften sich. Hart umkämpft war der Hartmannsweiler Kopf, der keine 100 Kilometer von Wehr entfernt in den Vogesen liegt. Wer die Gedächtnisstätte besucht und sich auch im Gelände am Hartmannsweiler Kopf umschaute, kann kaum begreifen, dass dort vier Jahre lang um wenige Meter Bodengewinn gekämpft wurde. Zehntausende verloren ihr Leben.

Dr. Reinhard Valenta

Samstag, 28.09.2019, 08:30 Uhr - 16:00 Uhr

Treffpunkt: Mediathek Wehr

Kursgebühr: 50,00 €

Material: Wanderschuhe. Die Verpflegung ist nicht im Preis inbegriffen.

Teilnehmer: mind. 8, max. 40

Beginn der Führung: 10 Uhr, Rückkehr gegen 16 Uhr.

Volkshochschule Steinen

STEP - Systematisches Training für Eltern und Pädagogen

Was können Eltern tun, wenn Hausaufgaben ein Problem darstellen? Wenn Geschwister sich streiten? Wenn die Nutzung der Medien/des Internets zum Problem wird? Wenn Kinder zu Hause nicht mithelfen? STEP - das Elterntraining - hilft Eltern, ein kooperatives, stressfreieres Zusammenleben in der Familie zu erreichen und eine tragfähige, erfüllende Beziehung mit ihren Kindern aufzubauen.

Sara Bornschieer

Ab Do, 07.11.2019, 19:30 Uhr, 8x

Meret-Oppenheim-Schulzentrum; Bibliothek

Gebühr: 200,00 €

Konfliktlösung

Konflikte entstehen überall dort, wo Menschen mit unterschiedlichen Meinungen, Interessen und Charaktereigenschaften aufeinandertreffen, wo sie miteinander leben oder arbeiten. Diese Konflikte frühzeitig zu erkennen und souverän mit ihnen umzugehen, gehört deshalb zu den grundlegenden Kompetenzen, um im Alltag oder Beruf erfolgreich zu sein.

Konfliktfähigkeit beinhaltet dabei zum einen das Verstehen von Dynamik und typischer Eskalation eines Konflikts, die Kenntnis eigener und fremder Verhaltensmuster in Konflikten und schließlich bedeutet sie ganz wesentlich, effektive Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung zu haben, um Konflikte zu lösen.

Dr. Ekkehard Hofmann

Sa, 01.02.2020 09:00 Uhr

Grundschule Steinen; Aula

Gebühr: 48,00 €



Semesterschwerpunkt „zusammenleben. zusammenhalten“

Unsere Gesellschaft driftet auseinander. Damit sie nicht in Teilgruppen zerfällt, die kaum noch etwas miteinander zu tun haben, brauchen wir Austausch und Dialog. Denn: Sich zu begegnen, unterschiedliche Positionen und Meinungen kennen zu lernen und voneinander zu lernen – das schafft Zusammenhalt.

Gemeinsam mit Volkshochschulen im gesamten Bundesgebiet wollen wir dazu einen Beitrag leisten und stellen das Herbstsemester 2019 unter das Motto „zusammenleben. zusammenhalten“. Wir wollen mit Ihnen ins Gespräch kommen – zu Fragen des Zusammenlebens in unserer Kommune und in Deutschland, aber auch zum Zusammenhalt in Europa und der Welt. Wie können die Generationen gemeinsam positiv in die Zukunft schauen? Was kann jeder Einzelne tun, um das Zusammenleben aller mitzugestalten? Was können wir evtl. auch aus Beispielen der Geschichte lernen? Wie hält ehrenamtliches Engagement Gemeingut für alle zugänglich?

Der Semesterschwerpunkt ist Teil des Jubiläumsprogramms zum 100-jährigen Bestehen der Volkshochschulen in Deutschland. Seit 100 Jahren gilt: Volkshochschulen sind in den Kommunen der Ort, an dem sich alle Menschen begegnen – egal welche Bildung, Herkunft oder Hautfarbe sie haben. Die dazugehörigen Veranstaltungen erkennen Sie an diesem Icon:



1.000



Die Macht der Gefühle - Deutschland 19/19

Unsere Politik wird, so scheint es, zunehmend von Gefühlen bestimmt. Im Erinnerungsjahr 2019 veranschaulicht die von der Stiftung «Erinnerung, Verantwortung und Zukunft» (EVZ) und der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur unter der Schirmherrschaft von Bundesaußenminister Heiko Maas herausgegebene Ausstellung «Die Macht der Gefühle. Deutschland 19/19» deshalb Kontinuitäten und Brüche in den Gefühlswelten, die die vergangenen 100 Jahre prägten und deren Intensität heute Politik und Gesellschaft herausfordert. Die Texte der Ausstellung stammen von den Historikerinnen Ute und Bettina Frevert. Sie nehmen heutige Erscheinungsformen von 20 Gefühlen zum Ausgangspunkt und zeigen deren historische Entwicklung im 20. Jahrhundert auf. Anlass der Schau sind die zahlreichen Jahrestage, die 2019 dazu anregen, sich mit der Geschichte von Demokratie und Diktatur in Deutschland auseinanderzusetzen: 100 Jahre Gründung der Weimarer Republik, 90 Jahre Weltwirtschaftskrise, 80 Jahre deutscher Überfall auf Polen und Beginn des Zweiten Weltkriegs, 75 Jahre 20. Juli und Landung der Alliierten in der Normandie, 70 Jahre doppelte deutsche Staatsgründung, der Regierungswechsel in Bonn vor 50 Jahren, 30 Jahre Friedliche Revolution und 15 Jahre EU-Osterweiterung. Die Ausstellung ist vom 20.09. bis 13.12.2019 jeweils werktags von 08:00 bis 20:00 Uhr geöffnet.

Kulturfabrik, Flur

Gebühr: Gebührenfrei!

1.001 Südafrika nach Jacob Zuma. Kann sein Nachfolger das Land aus der Krise führen?

25 Jahre ist es jetzt her, dass Südafrika seine erste Regierung bekam, die aus freien und allgemeinen Wahlen hervorgegangen ist. Unter dem vierten Staatspräsidenten der neuen Ära, Jacob Zuma, machte sich jedoch ein System der Korruption breit, das dann gar als Staatskaperung bezeichnet worden ist. Doch Anfang 2018 wurde Zuma zum Rücktritt gezwungen. Jetzt stellt sich die Frage, ob die aus den Wahlen vom 8. Mai dieses Jahres hervorgegangene Regierung die Korruption wirksam eindämmen und das Land aus seinen wirtschaftlichen und sozialen Nöten herausführen kann.

Der Referent ist pensionierter Lehrer. Studium der Politischen Wissenschaft, Geschichte und Anglistik in Heidelberg, Tübingen und Newcastle-upon-Tyne (England). Dank eines Promotionsstipendiums mehrmonatiger Forschungsaufenthalt in Johannesburg (Südafrika). 1977 Promotion an der Universität Heidelberg mit einer Dissertation über „Theorie und Praxis der Apartheid“ in Südafrika. Auch während der beruflichen Tätigkeit als Lehrer weiterhin Beschäftigung mit dem Thema Südafrika, die seit dem Eintritt in den Ruhestand mit weiteren Veröffentlichungen und Vorträgen an der Universität

Das Nachhilfe-Studio

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

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



Erlangen-Nürnberg noch intensiviert worden ist.

Leitung: Dr. Jost F. Noller

Mi., 09.10.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 7,00 €

1.004 Adults for future - Der Wandel sind wir



Jugendliche streiken für ihre Zukunft und wir Erwachsene sind mit ihrer Frage konfrontiert: „Was tut ihr?“ Gleichzeitig empfinden wir angesichts der Weltlage häufig selbst Angst oder Hoffnungslosigkeit und haben den Eindruck, sowieso nichts ändern zu können am „großen System“. Wir fühlen uns wie in einem Hamsterrad.

In diesem Tagesworkshop machen wir uns auf den Weg zu unserer Inspiration, wie wir handeln können. So kann sich der Schmerz über Zustände in der Welt in eine Kraft verwandeln, genau da zu handeln, wo wir gerade sind. Wenn wir eine inspirierende Vision entwickeln, schenkt unser Engagement uns Freude und Lebendigkeit. Der Workshop orientiert sich an der „Arbeit, die wieder verbindet“ von Joanna Macy und Chris Johnstone. Sie nennen ihre Arbeit, die auf der Tiefenökologie fußt, auch „Hoffnung durch Handeln“. „Hoffnung durch Handeln bedeutet, dass wir uns daran beteiligen, das herbei zu führen, was wir erhoffen.“ (Zitat Joanna Macy)

Zur Vorbereitung können Sie das gleichnamige Buch lesen: Joanna Macy, Hoffnung durch Handeln, Jungfermann Verlag.

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

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

Sa., 19.10.2019, 10:00 - 18:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 39,00 €

1.005 Neue Wege entdecken - neue Wege gehen oder:



„Kämpfe nicht gegen die Dunkelheit, sondern zünde ein Licht an!“
Na klar! - Und wie geht das? Wie könnte dieses Licht aussehen und wie geht das „Anzünden“?

In diesem Kurs werden wir der Antwort auf diese Fragen etwas näher kommen, indem wir uns mit verschiedenen neuen und alten, z.T. neu interpretierten Weisheitslehren beschäftigen und uns fragen, was wir davon für unser Leben und für die Welt fruchtbar machen können. Denn wenn wir Veränderung wollen, fangen wir am besten bei uns selbst an, und dabei ist die Unterstützung von Gleichgesinnten sehr hilfreich.

Wir werden folgende Autoren und jeweils eines ihrer Werke kennen lernen (in Auszügen):

– M. Rosenberg (Doktor der Klinischen Psychologie, Friedens- und Konfliktmediator) : „Gewaltfreie Kommunikation“. Dabei geht es um viel mehr als nur darum, die Gewalt wegzulassen. Es geht um das Lernen einer neuen Denkweise und Sprache, die von heilsamer

Empathie geprägt ist – uns selbst und anderen gegenüber.

– Gerald Hüther (Neurobiologe, Hirnforscher, Gründer der „Akademie für Potentialentfaltung“): „Würde“. Untertitel: „Was uns stark macht – als Einzelne und als Gesellschaft“. Hier bekommen wir unter anderem interessante Informationen darüber, wie unser Gehirn funktioniert, und wir können unser Gefühl und unser Bewusstsein für unsere eigene Würde, das „zutiefst Menschliche in uns“, wiederentdecken – was laut G. Hüther „die zentrale Aufgabe im 21. Jahrhundert“ ist.

– Thich Nhat Hanh (buddhistischer Mönch und Lehrer aus Vietnam): „Die Kunst des glücklichen Lebens“. Es geht vor allem um Achtsamkeit (achtsames Atmen, Gehen, Sprechen, Zuhören...) und um Mitgefühl.

– Erich Fromm: „Die Kunst des Liebens“

– Uwe Burka (Schwerpunkte seiner Tätigkeit sind u.a. biologisch-dynamische Entwicklungshilfe, Sozialtherapie, neue ökonomische Wege, sozial-ökologische Siedungs- und Stadtentwicklung): „Jeder kann die Zukunft mitgestalten. Eine zukunftsfähige Geld- und Wirtschaftsordnung für Mensch und Natur“. Dieses Buch bietet ganz praktische Hilfen, hier und jetzt etwas zu verändern.

Eine wünschenswerte Folge des Kurses könnte die Bildung von Initiativen/Gruppen sein, deren Mitglieder nach dem Kursende weiter zusammen lernen, üben, sich gegenseitig unterstützen.

Zu meiner Person: Charlotte Köhler, pensionierte Lehrerin für Deutsch und Französisch. Seit vielen Jahren Beschäftigung mit Psychologie und mit Gewaltfreier Kommunikation, seit einem Jahr mit der Lehre von Thich Nhat Hanh, mit Gerald Hüther und dem Buch von Uwe Burka.

Am 23.09.2019 findet um 19:00 Uhr eine Informationsveranstaltung zum Kurs in der Bibliothek in der Villa Jutzler (ehem. Haus Columban) statt.

Leitung: Charlotte Köhler

10x montags, ab 07.10.2019, 19:00 - 20:30 Uhr

Bibliothek in der Villa Jutzler, ehem. Haus Columban

Gebühr: 55,00 €

1.0051 Infoabend zum Kurs 1.005 Neue Wege entdecken - neue Wege gehen

Wenn Sie sich noch nicht sicher sind, ob der Kurs "Neue Wege entdecken - neue Wege gehen" der richtige für Sie ist, oder wenn Sie mehr Informationen über den Kurs erhalten möchten, dann sind Sie bei diesem Infoabend richtig. Die Kursleiterin Charlotte Köhler stellt Ihnen die geplanten Inhalte und die Autoren, deren Werke auszugsweise im Kurs gelesen werden, vor.

Leitung: Charlotte Köhler

Mo., 23.09.2019, 19:00 - 20:30 Uhr

Bibliothek in der Villa Jutzler, ehem. Haus Columban

Gebühr: Gebührenfrei!

GESCHICHTE

1.002 Geschichts-Matinee: Zeitenwende 1918/19 - Aufbruch und Umbruch im Dreiland



Am 17. November fand der erste Volkshochschulvortrag in Schopfheim statt. 100 Jahre später wird das Datum zum Anlass genommen, die gesellschaftliche und politische Lage in den Jahren der „Zeitenwende“ hier vor Ort genauer auszuleuchten.

Gezeigt werden soll, wie sich mit Ende des Ersten Weltkriegs fast gleichzeitig im Dreiländereck Deutschland, Schweiz und Frankreich große Umbrüche vollzogen. In der Nordwest-Schweiz führten soziale Gegensätze zum großen Landesstreik, im Elsass stellte sich die Frage nach Unabhängigkeit oder Eingliederung an Frankreich, und in Deutschland wie in Baden wurde die erste demokratische Republik gegründet. Während gleichzeitig die Folgen des mörderischen Krieges bewältigt werden mussten, gab es einen Aufbruch in der Kunst, um Frauenrechte und in der Volksbildung. Die großen Ereignisse auf die regionale und lokale Ebene herunterzubrechen, ist Ziel des Vortrags.

Zum Referenten:

Hubert Bernnat ist 1950 in Freiburg geboren, hat dort das Abitur gemacht und ein Studium der Geschichte und der Germanistik absolviert. Von 1979 - 2002 war er Lehrer, von 2002 - 2015 Schulleiter am Hans-Thoma-Gymnasium in Lörrach. Bernnat ist der Verfasser mehrerer lokalgeschichtlicher Arbeiten, vor allem zur Arbeiterbewegung im Dreiland und ist wohnhaft in Lörrach-Tüllingen

Leitung: Hubert Bernnat

So., 17.11.2019, 11:00 - 12:30 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 7,00 €

1.006

Alpakatour mit Blick ins Jahr 1919 - Exkursion ins Kleine Wiesental



Wir starten mit einem Spaziergang durch die fast unberührte Waldlandschaft im Kleinen Wiesental. Gemeinsam mit den Silbermähle-Alpakas, den sanftmütigen Schwielensohlern 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 genossenschaftliche Dorfladen Mittelpunkt der Bevölkerung geworden ist und wie ein kleines Dorf mit Hilfe vieler Ehrenamtlicher lebendig bleibt.



Nach dem Mittagessen im traditionsreichen Gasthaus Krone in Wies machen wir einen kurzen Abstecher auf den 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 bekommen wir im Wirtshauscafé Krone 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.

Ab Wies bilden wir zur Weiterfahrt Fahrgemeinschaften. 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

Gebühr: 26,00 € Erwachsene, 14,00 € Kinder, 55,00 € Familien
Preise inklusive Eintritt, Führung und Spende für die Alpakas.

vhs
Volkshochschule
Schopfheim

VHS-
Geschenkgutscheine
Das besondere Geschenk.

1.007 Ein Leben für den Frieden - Dr. Max Josef Metzger (1887 – 1944)



Katholischer Priester und Friedenskämpfer, Vegetarier und Alkoholgegner, Helfer für Menschen am Rande der Gesellschaft, Gründer einer religiösen Gemeinschaft, Pionier der Ökumene, Gegner des Nationalsozialismus. Vor 75 Jahren wurde er als „Verbrecher“ hingerichtet, vielleicht wird er in unserer Zeit von der katholischen Kirche seliggesprochen. Der Vortrag (mit Präsentation) bietet die Gelegenheit Leben und Werk des gebürtigen Schopfheimers Dr. Max Josef Metzger kennen zu lernen, der in der Todeszelle (Februar 1944) in einem Gedicht über sich selbst folgendes schrieb:

„Ich muss gestehn, ich hab sie nie gelernt,
die Kunst, das Krumme – krumm zu lassen!
Ich konnt' im ganzen Leben nicht erfassen,
dass man bei Notstand sich entfernt.“

Der Vortrag in der Volkshochschule Schopfheim ist Teil einer Veranstaltungsreihe, die während der Friedensdekade zum Gedenken an den 75. Todestag des Pazifisten Dr. Max Josef Metzger stattfindet. Für die Veranstaltungsreihe haben sich Akteure aus unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen zusammengetan (Kirchen, Schulen, Stadt und VHS).

Leitung: August Bichelmeier

Mi., 13.11.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 7,00 €

Weitere Veranstaltungen der Max-Metzger-Reihe werden im Herbst in einem gemeinsamen Flyer veröffentlicht.

1.0101 Führung durch das mittelalterliche Schopfheim

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

Leitung: Dr. Ulla K. Schmid

Mi., 11.09.2019, 17:00 - 18:30 Uhr

Treffpunkt am Museum, Wallstraße 10

Gebühr: 6,00 € Barzahlung bei der Kursleitung

1.0102 Historische Friedhofsführung Schopfheim

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

Leitung: Dr. Ulla K. Schmid

Sa., 16.11.2019, 14:00 - 15:30 Uhr

Treffpunkt am Haupteingang Friedhof Schopfheim

Gebühr: 6,00 € Barzahlung bei der Kursleitung

1.011 Geschichte am Vormittag: Kunst, Kultur und Alltag im byzantinischen Reich

Die Bewohner des Byzantinischen Reiches verstanden sich als Römer, als alleinige Erben des Römischen Reiches. Bei aller Bewunderung ihrer im Vergleich zum Westen Europas überlegenen Kultur wurde die Betrachtung bald von Neid und Ablehnung bestimmt: Die Kaiser galten als selbstherrlich und prunksüchtig, die Eliten als ehrlos und verschlagen, die Kirche wurde aus päpstlicher Sicht als Irrlehre bezeichnet. Ähnliche negative Klischees wurden dann auch ab der Renaissance auf die byzantinische Kunst übertragen, die als höfisch-dekadent, theologisch reglementiert oder zu jeder Entwicklung unfähig diffamiert wurde. Diese Sicht blieb bis ins 20. Jh. bestehen und war auch Folge einer Geschichtsauffassung, die von der angeblichen Überlegenheit des „Abendlandes“ bestimmt wurde. Übersehen wurde dabei, dass Byzanz unlösbarer Bestandteil der gesamteuropäischen Zivilisation war und lange Zeit die führende Hochkultur des Mittelalters gewesen ist. Die größte Bedeutung hat Byzanz aber in der Erhaltung und Weitergabe des kulturellen Erbes der Antike und der Bewahrung des antiken Menschenbildes in der Kunst. Im Kurs sollen daher die kunsthistorische Entwicklung in Byzanz sowie weitere Aspekte wie das alltägliche Leben der Menschen im byzantinischen Reich im Verlauf der 1000jährigen Zeit des byzantinischen Reiches vorgestellt werden.

Leitung: Torsten Schröter

6x montags, ab 16.09.2019, 09:30 - 11:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 51,00 €



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

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 niemand für Sie handeln, es sei denn, Sie haben Vorsorge getroffen durch eine Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung. Inhalt und Form dieser wichtigen Form der Altersvorsorge werden ausführlich besprochen und erklärt.

Leitung: Karin Schwarz-Marty

Mi., 06.11.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 7,00 €

1.031 Ich mache mich selbständig - was muss ich wissen?

Selbständigkeit bietet viele Chancen, ist aber auch mit Risiken, verschiedenen Fragestellungen und Verwaltungsaufwand verbunden. Sie möchten sich selbständig machen, wissen aber nicht, was es zu beachten gilt? Der Vortrag befasst sich mit der Darstellung der unterschiedlichen Rechtsformen und geht der Frage nach, welche rechtlichen Vorstellungen greifen und zu beachten sind. Vorgestellt werden darüber hinaus verschiedene Förderprogramme, die es dem Existenzgründer erlauben, den Schritt in die Selbständigkeit zu erleichtern.

Der Referent arbeitet als Steuerberater in Grenzach-Wyhlen und begleitet dort Mandanten aller Rechtsformen und Größen, auch Existenzgründer, in steuerrechtlichen und betriebswirtschaftlichen Fragen.

Leitung: Heiko Brugger

Mi., 05.02.2020, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 7,00 € Barzahlung an der Abendkasse

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., 05.10.2019, 11:00 - 12:30 Uhr

Sonnenhof, Sattelhof 3, Schopfheim

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

1.048 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

(Telefon 07622 396-174)

- Klaus Löbisch, Bürgerverein klimaneutrale Stadt

(Telefon 07622 5404)

- Delia Kuhnert, Agenda 21-Gruppe Energie

(Telefon 07622 6847930)

Leitung: Repair-Café-Team

Jeweils von 10:00-13:00 Uhr an folgenden Terminen: 21.

September 2019 / 16. November 2019 / 1. Februar 2020

Achtung neue Räumlichkeiten:

Evangelisches Gemeindezentrum Fahnau, Gerberstr. 4A

Gebühr: Gebührenfrei!

1.043 Das Elektroauto im Alltag - Vortrag



Vor dem Kauf eines Elektroautos kommen viele Fragen auf: Wie kann ich das Auto aufladen, wo bekomme ich auch unterwegs und auf längeren Strecken Strom? Was beeinflusst die Reichweite und wie komme ich komfortabel über den Winter? Aber auch ganz grundlegende Fragen, wie fährt man überhaupt so ein Elektroauto? In diesem Modul geben Expert*innen mit vielen hunderttausend Kilometern Erfahrung Antworten. Diese Antworten helfen beim Kauf und beim Einsatz des Elektroautos im Alltag.

Jana Höffner schreibt seit 2012 über Elektromobilität. Seit 2013 ist sie selbst nur noch elektrisch unterwegs. Als Bloggerin, Autorin und Gründungsmitglied von Electrify-BW e.V. hat sie sich über die Jahre ein umfangreiches Wissen rund um die Elektromobilität angeeignet.

Eine Veranstaltung im Rahmen des Projekts „Zukunftsdialog: Nachhaltige Mobilität“ der Baden-Württemberg Stiftung

Leitung: Jana Höffner

Fr., 18.10.2019, 18:00 - 20:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: Gebührenfrei!



1.044 Mobil(-ität) mit E-Bike und Pedelec - Kurs



Pedelecs und E-Bikes werden immer moderner und gehören zu unserem Alltag. Es gibt viele Modelle mit unterschiedlichen Eigenschaften. Was ist ein Pedelec? Was ist ein E-Bike? Welcher Fahrzeugtyp passt zu mir? Welche Vorteile gibt es? Was muss ich beachten beim Fahren mit dem Pedelec und E-Bike? Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 15 Personen, eine Anmeldung ist daher obligatorisch.

Der Referent Manfred Schwendemann ist begeistert von e-Bikes und S-Pedelecs. Er fährt seit mehreren Jahren mit motorunterstützten Fahrrädern und berichtet aus der Praxis worauf man alles achten kann.

Er führt südlich von Freiburg, in Bad Krozingen, ein eigenes e-Bike-Fachgeschäft, die „e-motion e-Bike Welt Freiburg Süd“. Neben e-Bikes und S-Pedelecs werden dort auch e-Lastenräder und e-Dreiräder für Erwachsene angeboten.

Mehr unter www.e-motion-technologies.de/freiburg

Eine Veranstaltung im Rahmen des Projekts „Zukunftsdialog: Nachhaltige Mobilität“ der Baden-Württemberg Stiftung

Leitung: Manfred Schwendemann

Mo., 21.10.2019, 18:30 - 20:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: Gebührenfrei!



1.046 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 kön-

nen 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

Mi., 09.10.2019, 16:00 - 18:00 Uhr, 5x

Stadtverwaltung, Hauptstraße 23, Zimmer Nr. 306,

Besprechungszimmer im Dachgeschoss

Gebühr: Gebührenfrei!

1.047 Das Schneiden der Obstbäume, Beerensträucher und Ziergehölze

Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die Obstbäume im Garten oder auf Obstwiesen pflanzen, pflegen und erhalten wollen. In Theorie (Freitag) und Praxis (Samstag) werden wir die biologischen und obstbaulichen Grundlagen von Vitalität, Wachstum und Fruchtbarkeit der Obstbäume kennenlernen. Daraus erarbeiten wir die wichtigsten Pflege- und Schnittmaßnahmen vom Pflanzen bis zur Sanierung alter Bäume bei allen Obstgehölzarten. Im praktischen Teil setzen wir das Gelernte an Obstbäumen und Sträuchern um. Bitte am Samstag warme Kleidung und - wenn vorhanden - eigene Schnittwerkzeuge mitbringen.

Leitung: Klaus Nasilowski, Dipl. Ing. Gartenbau und Obstberater des Landratsamtes Lörrach

Am Freitag, den 13.12.2019 findet von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr der Theorie teil statt, am Samstag, den 14.12.2019 nach Absprache mit den Teilnehmer/innen von 09:00 Uhr bis 12:30 Uhr der Praxisteil.

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 35,00 €

1.049 „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.

Leitung: Christian Kaiser

Mi., 15.01.2020, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: Mit Unterstützung der Energieagentur Südwest GmbH

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG – PSYCHOLOGIE

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

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. Patentrezepte 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

2x samstags, ab 19.10.2019, 09:00 - 12:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 90,00 €

1.063 **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.

Leitung: Torsten Sochorick, Systemischer Familientherapeut

Mi., 29.01.2020, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

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

1.0631 **„Eltern werden ist nicht schwer,Eltern sein, dagegen sehr!“**

Wer für ein Kind sorgt, muss jeden Tag eine neue Balance finden! Es ist nicht nur das Heranwachsen der Kinder, die uns täglich vor neue Herausforderungen stellt. Es spielen genauso die sozialen, beruflichen sowie persönlichen Bedürfnisse und Aspekte eine wesentliche Rolle für das Zusammenleben. Der Kurs richtet sich an Eltern (-Teile), die ihre Eltern-Kind-Beziehung und ihre elterliche Kompetenz verbessern und stärken wollen. Er soll Mut machen, neue Perspektiven, Lösungsstrategien, Sichtweisen und Impulse - wie sie gerade in Stress-, Konflikt- und Krisensituationen (z.B. bei Impuls- und Sozialverhaltensstörungen, Persönlichkeitsstörungen und bei Störungen im Zusammenhang mit Substanzen und abhängigen Verhalten) entstehen - zu entwickeln und im Alltag einzusetzen.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe mit max. 10 TN statt.

Leitung: Torsten Sochorick, Systemischer Familientherapeut

10x montags, ab 04.11.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 87,00 € zzgl. Kopierkosten

1.065 **Individuelles Bewerbungskoaching**

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



**Ihre
Anmeldung**

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

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

LÄNDERKUNDE – LICHTBILDERVORTRÄGE – FILME

1.091



Nasses Vergnügen - das Höhenschwimmbad Schweigmatt (Filmvortrag)

Der Filmvortrag handelt vom Höhenschwimmbad Schweigmatt, das bereits über 80 Jahre alt ist und nur durch den Einsatz vieler Ehrenamtlicher noch existiert. Der Film thematisiert dabei den enormen Arbeitsaufwand, der notwendig ist, um so ein kleines Bad vorschriftsgemäß am Leben zu erhalten. Die nötigen Arbeiten werden jedes Jahr fast ausschließlich von einem Heer freiwilliger Helfer durchgeführt. Trotz der finanziellen Unterstützung durch die Stadt Schopfheim als Eigentümerin und die vereinnahmten Eintrittsgelder kursiert ständig die Angst, dass dieses Kleinod eines Tages aus finanziellen Gründen geschlossen wird. Der Film möchte zum besseren Verständnis der Situation beitragen und die Arbeit der vielen Freiwilligen würdigen.

Leitung: Immo Schmidt

Mi., 16.10.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

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

1.092

Weltnomadin auf Reisen - Auf dem Landweg nach Indonesien

Nadine Kiefer aus Gersbach machte sich im September 2014 auf zu einer Weltreise: 15 Monate durch über 16 Länder; nur mit einem kleinen Rucksack und ohne große Pläne, völlig flexibel und offen für die vielfältigen Möglichkeiten die Welt und andere Kulturen kennenzulernen. Zunächst ging es mit der Transsibirischen Eisenbahn durch die herbstliche Taiga zum Baikalsee, dem größten Frischwasservorrat der Erde. Weiter durch die Mongolei mit der facettenreichen Gobi-Wüste und bis nach Peking in China. Mit Bus und Bahn quer durch Südostasien, wo eine große Vielfalt an Landschaften und Kulturen allgegenwärtig ist. Vor allem die Flora und Fauna, einmalige Naturlandschaften und authentische Begegnungen mit den Einheimischen prägen die Schlüsselerlebnisse auf Nadies Reise. Bis Indonesien wurde nur auf dem Land- und Seeweg gereist. Zu den Höhepunkten gehören das Leben mit den Steppennomaden der Mongolei, das Wandern auf der Großen Chinesischen Mauer, die majestätischen Tempel von Angkor, Campen im tropischen Regenwald, die Begegnung mit wilden Orang Utans auf Sumatra und die bunte Tierwelt im Komodo Nationalpark.

Leitung: Nadine Kiefer

Mi., 20.11.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

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



1.093



Lichtbildervortrag: Bhutan

Abgelegen im östlichen Himalaya zwischen Tibet und Indien liegt mit seinen faszinierenden Klosterburgen Bhutan, welches an das mythische Shangri-La erinnert. Tief verwurzelt im tibetischen Vajrayana-Buddhismus bewahrt das kleine Königreich bis heute seine religiösen Traditionen und kulturellen Werte. In Bhutan gilt Glück als Staatsziel. Wolfgang Darsch zeigt Bilder von seinen 3 individuellen Reisen durch Bhutan. Gemeinsam mit seiner Frau wanderte er jedes Mal hoch zu einem der eindrucksvollsten Klöster im Himalaya, dem legendären Tigernest. In Bumthang, dem spirituellen Herzland Bhutans, besuchten sie 1999 ein archaisch anmutendes Klosterfest. Ein Jahr später nahmen die beiden an dem fünf Tage dauernden wohl schönsten Klosterfest im tibetischen Kulturraum, dem Paro Tsechu, teil. Im 2. Teil des Vortrags werden Bilder von der diesjährigen Reise durch das abgeschiedene Land voller Schönheiten gezeigt.



Leitung: Wolfgang Darsch, Technischer Redakteur
Mi., 27.11.2019, 19:30 - 21:15 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebühr: 7,00 €

Multivisionsshow VISION ERDE

1.094 Mit dem Bulli - von Gibraltar ans Nordkap

Mit ihrem 4 Monate alten Sohn machen sich Marcus Haid und seine Frau auf eine Reise, die sie in 4 Monaten durch 8 Länder und viele Kulturkreise vom Mittelmeer bis jenseits des Polarkreises führt. 22.000 km von der mediterranen Hitze Südspaniens bis in die kalten Polarnächte Norwegens. Nichtsahnend, dass ihre Reise letztendlich auch zu einem Symbol dafür werden sollte, was es bedeutet nicht aufzugeben und einen Traum auch unter schwierigen Bedingungen weiter zu leben. Ein berührendes Roadmovie und eine Geschichte, wie sie nur das Leben selbst schreiben kann - mit einer ungeplanten Wendung und einem völlig unvorhersehbaren Ende...

Leitung: Marcus Haid
So., 10.11.2019, 17:00 - 18:30 Uhr
Stadthalle Schopfheim
Gebühr: 15,00 € an der Abendkasse, 13,00 € im Vorverkauf
Karten an der Abendkasse, sowie verbilligter
Vorverkauf bei: Reservix + BZ + Pipe Corner

1.095

Südtirol & Dolomiten

Südtirol, das ist viel mehr als Berge & Burgen, als Speck & Ski, als Drei Zinnen und Ortler, als Waale und Weihwasser, als Wolkenstein und Wanderwege! Südtirol ist eine facettenreiche Schatztruhe voller Natur und Kultur, deren Geheimnisse sich dem erschließen, der sich Zeit nimmt für Land und Leute. Ab 2017 durchwanderte Walter Steinberg in mehreren Reisen gemeinsam mit Frau und Hund Südtirol von Ost nach West. Überwältigend schöne Bergpanoramen, blühende Almen, einsame Bergseen und das Unterwegssein als Wanderer sind eine Dominante dieser Reisereportage; das traditionsgeprägte, aber auch das moderne Leben der Südtiroler eine andere. Eine brillante Bilderreise auf höchstem fotografischen und technischen Niveau mit intensiven Einblicken ins Land, dazu unterhaltsam und doch informativ kommentiert

Leitung: Walter Steinberg
Mo., 20.01.2020, 19:30 - 21:00 Uhr
Stadthalle Schopfheim

Gebühr: 15,00 € an der Abendkasse, 13,00 € im Vorverkauf
Karten an der Abendkasse, sowie verbilligter
Vorverkauf bei: Reservix + BZ + Pipe Corner



1.096

Vietnam - Abenteuer im Land des Drachen

Die fotografisch-filmische Reise führt vom Süden des Landes mit der Insel Phu Quoc und dem Con Dao Archipel über das Mekongdelta bis ganz hinauf an die chinesische Grenze in die schroffe Bergwelt Nordvietnams. Weit entfernt der großen Straßen ist der Fotograf mit der Kamera in der teils noch mit Sonderpermit zu bereisenden nordvietnamesischen Provinz Hà Giang unterwegs. Diese über lange Zeit verschlossene Region wartet auf mit spektakulären Schluchten und monumentalen Karstfelsen. Die Dörfer der zahlreichen Bergvölker scheinen der Zeit zu trotzen. Berausend wirken die Eindrücke auf den bunten Märkten und eröffnen den Wunsch, die Familien der kleinen Völker und Stämme Vietnams kennenzulernen. Vietnam, das die Welt einst mit Krieg in Verbindung brachte und aufrüttelte, hat die Reise in die Zukunft längst begonnen und befindet sich in einem rasanten Wandel. Für Olaf Schubert zählt Vietnam unterdessen zu einem der wahrhaft authentischen asiatischen Länder. Ungezählter Trubel und meditative Stille, alles auf einer über 3000 km langen Reise.

Leitung: Olaf Schubert
Di., 10.03.2020, 19:30 - 21:00 Uhr
Stadthalle Schopfheim
Gebühr: 15,00 € an der Abendkasse, 13,00 € im Vorverkauf
Karten an der Abendkasse, sowie verbilligter
Vorverkauf bei: Reservix + BZ + Pipe Corner



1.099 Vorankündigung: Long Trail to Tibet

13.000km durch 13 Länder - Zu Fuß und ohne Geld.

4 Jahre war Stephan Meurisch zu Fuß von München bis Tibet unterwegs. Auf diese Reise wollte er jedoch nicht warten bis das Geld vorhanden und die Zeit günstig ist. Es sollte jetzt sein.

Also kündigte er seinen Job, löste seine Wohnung auf, packte einen großen Rucksack und machte sich auf den 13.000km langen Weg - Ohne Geld in der Tasche. Auf viele Probleme hatte er sich eingestellt. Doch eines lernte er ganz schnell: Das Reisen ohne Geld sollte nicht die größte Herausforderung auf seinem langen Weg werden. Stephan Meurisch nimmt Sie mit auf seine spannende Reise - Vollgepackt mit Herausforderungen welche er meistern musste, außergewöhnlichen Begegnungen, wunderschönen Bildern und abenteuerlichen Geschichten.

Leitung: Stephan Meurich

Mo., 23.03.2020, 19:30 - 21:00 Uhr

Stadthalle Schopfheim

Gebühr: 15,00 € Karten an der Abendkasse, sowie verbilligter

Vorverkauf bei: Reservix + BZ + Pipe Corner

STUDIENREISEN

1.097 Studienreise nach Bordeaux

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

Reisebegleitung: Katrin Nuiro

Reisedaten: 26. bis 29.10.2019

Gebühr: Die Reisegebühren entnehmen Sie bitte dem Reiseflyer.

1.098 Ostern 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 der 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 einführt. 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



RÄUBER
HOLZBAU

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

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

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 ist bei der Volkshochschule erhältlich und wird Ihnen auf Anfrage gerne zugeschickt. Am Mittwoch, den 02.10.2019 findet um 18:30 Uhr eine Informationsveranstaltung zur Reise statt.

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)

Gebühr: Den Reisepreis entnehmen Sie bitte der ausführlichen Reisebeschreibung, die bei der VHS erhältlich ist.

Reisebegleitung: Katrin Nuiro

Leitung: Örtliche qualifizierte Reiseleitung

Reisedaten: 06.-17.04.2020

1.0981 Infoabend zur Studienreise nach Guadeloupe

Vhs-Leiterin Katrin Nuiro hat den Archipel in der Karibik bereits dreimal bereist und wird allen Interessenten an diesem Abend anhand von Fotos, Texten und kulinarischen Häppchen einen Einblick in das Ziel der nächsten Studienreise geben. Dabei werden auch ganz praktische Fragen wie Klima, notwendige Unterlagen für die Reise etc. angesprochen. Außerdem kann jede/r Fragen stellen.

Leitung: Katrin Nuiro

Mi., 02.10.2019, 18:30 - 20:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: Gebührenfrei!

1.0982 Vorankündigung: Studienreise Irland

Irland, das Land der Kelten, der Musik, des Whiskeys, der Cottages und Pubs gilt als eine der ältesten und reichsten Kulturlandschaften. Neben all dem birgt die Smaragdinsel aber auch viele geheime Naturschätze, welche den Wenigsten bekannt sind. Erleben Sie die durch das milde Klima und den warmen Golfstrom grandiosen Naturlandschaften und die europäische Kulturhauptstadt Galway in Kombination mit einem beeindruckenden traditionellen Erbe. Diese Reise bringt Ihnen die klassischen Handwerkstechniken z. B. bei der Produktion von Whiskey, bei der Herstellung der traditionellen Bodhran und bei der Besichtigung einer traditionellen Weberei näher. Zudem gelangen Sie zu den Ursprüngen der traditionellen irischen Musik, die Ihnen u. a. ein außer-



CLIFFS OF MOHER CCBY-DORAMEULMAN-AT-FLICKE

gewöhnliches Paar, mit viel Leidenschaft und Begeisterung in entspannter und einladender Atmosphäre näher bringt. Zudem besichtigen Sie das legendäre Gold der Iren im Nationalmuseum. Lassen Sie sich vom Frohsinn und der unbeschwerter Heiterkeit der Iren anstecken, ob bei unseren Besichtigungen, einem Besuch in einem der zahlreichen Pubs oder bei einer Probe des legendären „Uisce Beatha“. Diese Flugstudienreise wird von der Firma Conti-Reisen durchgeführt. Eine detaillierte Reisebeschreibung kann bei der Volkshochschule angefordert werden.

Reisebegleitung: Angelika Bühler

Leitung: Örtliche qualifizierte Reiseleitung

Reisedaten: 09.-14.10.2020

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

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 15.10.2019.

Ihre Namen werden für die Besichtigung an Endress+Hauser weiter gegeben. Die Anfahrt erfolgt mit Privat-PKWs.

Treffpunkt ist der Besuchereingang von Endress+Hauser.

Leitung: Romy Rombach

Di., 22.10.2019, 14:00 - 16:30 Uhr

Endress+Hauser Maulburg

Gebühr: Gebührenfrei!

1.006 Alpakatour mit Blick ins Jahr 1919

siehe Seite 12

1.011 Führung durch das mittelalterliche Schopfheim

siehe Seite 13

1.012 Historische Friedhofsführung Schopfheim

siehe Seite 13

KOOPERATION

Die Volkshochschule unterstützt den Selbsthilfetag des Landratsamtes Lörrach, der am 05.10.2019 in der Stadthalle Schopfheim stattfindet:

TAG DER SELBSTHILFE

05.10.2019 11 – 16 Uhr



Stadthalle Schopfheim

Die Selbsthilfegruppen sowie die selbsthilfebezogenen Initiativen und Organisationen des Landkreises Lörrach stellen am 05. Oktober in der Stadthalle Schopfheim ihr Angebot der Öffentlichkeit vor. Dieser Tag bietet eine einzigartige Möglichkeit zur unverbindlichen Kontaktaufnahme zu den einzelnen Gruppen und einen Überblick über zahlreiche Themenfelder (z.B. Krebs, Demenz oder Psychische Erkrankungen). Neben den Informationsständen wird es ein begehbares Darmmodell sowie andere Mitmachangebote für Jung und Alt geben. Begleitet wird die Veranstaltung durch ein Vortragsprogramm. Die Referenten sind Fachleute aus verschiedensten Bereichen.

- 11:00 Grußworte
Elke Zimmermann-Fiscella (Sozialdezernentin)
Joscha Frey (Fraktion GRÜNE, Landtagsabgeordneter)
Armin Schuster (CDU/CSU, Bundestagsabgeordneter)
Franziska Morgalla (Selbsthilfekontaktstelle Lörrach)
- 12:00 Smartphone, Konsole, Tablet und Co. – informierte Eltern wissen mehr (Daniel Ott, Stellvertretende Leitung Villa Schöpflin)
- 13:00 Frauenselbsthilfe nach Krebs: Hilfen zur Krankheitsbewältigung (Christa Hasenbrink, Landesvorstand Frauenselbsthilfe nach Krebs)
- 14:00 Depressionen – Erkennen und behandeln (Dr. Fuat Zarifoglu, Leitender Arzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, KKH Schopfheim)
- 15:00 Selbsthilfe bei Demenzerkrankung (Carola Behringer, Caritasverband für den Landkreis Lörrach e. V.)

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Informations- und Kontaktstelle für Selbsthilfe unter 07621 4102142 oder www.loerrach-landkreis.de/kiss

VHS-
Geschenk-
gutscheine
Das besondere Geschenk.





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

2.001 **Ausstellung: Lernkörper**

Wie sieht Lernen aus?

5 Künstlerinnen und Künstler auf Spurensuche.

Ausstellung in der Kulturfabrik mit Peter Bosshart, Eva Früh, Luis Lenz, Christoph Mádico-Bosch und Nina Ruth Urban, kuratiert von Ruth Loibl

Zu ihrem hundertjährigen Jubiläum hat die VHS Schopfheim 5 Künstler*innen in ihr Haus eingeladen. Anders als sonst galt diese Einladung bereits im Vorfeld, in der Vorbereitung der Ausstellung. Kern des Ausstellungsprojekts ist ein kommunikativer Prozess: Die beteiligten Künstlerinnen und Künstler besuchen die VHS. Sie lassen sich von konkreten vor Ort im VHS-Alltag gesammelten Eindrücken, Erlebnissen, Beobachtungen anregen und entwickeln daraus Werke, die in der Kulturfabrik im Herbst 2019 gezeigt werden.

Die Künstler*innen sind in ihren Erkundungen und den resultierenden Konzepten für die Ausstellung völlig frei. Es geht bei diesem Projekt nicht um eine historische Bestandsaufnahme und auch nicht um eine detailgetreue erschöpfende „Nachbildung“ der VHS Schopfheim. Vielmehr soll die Institution an einzelnen Stellen willkürlich und individuell „angepackt“ werden. Welche Sichtweisen öffnen sich? Welche Fragen stellen sich? Wo blüht unerwartet etwas auf?

Die Zeit der Hospitation und Begegnung vor Ort gestaltete jeder und jede der eingeladenen Künstler*innen individuell. Die Besuche reichten von einer zweiwöchigen Zeichnungsphase an verschiedenen Orten im Haus, über Fototermine mit einzelnen Kursteilnehmer*innen oder Angestellten bis zu weitläufigen Exkur-

sen und Exkursionen außerhalb. Neben Beobachtungen der Orte und Menschen entwickelten sich Reflektionen zum Kursangebot und zum facettenreichen VHS-Arbeitsalltag, der den Kursbetrieb ermöglicht.

Tatsächlich wird die Ausstellung, wie es sich jetzt nach gut einem Jahr Vorbereitung abzeichnet, vielfältige künstlerische Arbeitsweisen beherbergen: Malerei, analoge und digitale Fotografie, Zeichnung, Video- und Soundinstallationen und ein soziokulturelles Projekt mit einer Gruppe von Kindern und Jugendlichen. Die Werke führen uns ganz nah heran an die Raum- und Arbeitsgefüge im Haus, wo es um Schreibtisch-, Reinigungs- oder Hausmeisterstätigkeit geht, und sie führen uns weit hinaus in völlig andere Lernumgebungen wie Schwimmbad oder die Bergwelt La Gomeras. Ein Werkkonzept dreht die Hierarchie um und fragt nach den Kompetenzen und Potentialen von Kindern und Jugendlichen als Lehrer*innen. Welches „Kursprogramm“ pflegen junge Menschen in ihrer Fantasie, mit ihrer Leidenschaft, ihrem Wissensdurst und Spieltrieb? Einzelne Bilder lassen den Blick ruhen auf Menschen, andere lassen den Blick durch die Räume schweifen... Noch sind alle Konzepte in Arbeit. Doch eines zeichnet sich bereits ab: Mit den Augen der Künstler*innen sehen und erfahren wir Lernen als einen in viele Richtungen ausgreifenden körperlichen Vorgang. Und die VHS mit all den irgendwie und irgendwo eingebundenen Menschen, Räumen (Innenräumen, Außenräumen) und Abläufen wird augenfällig als ein vielgliedriger lebhafter Organismus. Vernissage am Freitag, den 20.09.2019 um 19:00 Uhr im Rahmen der Langen Nacht der Volkshochschulen.

Öffnungszeiten: Mi, Sa, So, jeweils 14:00 bis 17:00 Uhr

Städtische Galerie in der Kulturfabrik

Gebühr: Gebührenfrei!

2.0012 **Vernissage der Ausstellung „Lernkörper“**

Wie sieht Lernen aus? 5 Künstlerinnen und Künstler auf Spurensuche. Ausstellung in der Kulturfabrik mit Peter Bosshart, Eva Früh, Luis Lenz, Christoph Mádico-Bosch und Nina Ruth Urban, kuratiert von Ruth Loibl. Die Vernissage der Ausstellung ist eingebettet in die „Lange Nacht der Volkshochschulen“. Am späteren Abend findet noch eine „Nachtführung“ durch die Ausstellung statt.

Fr., 20.09.2019, 19:00 - 20:00 Uhr

Städtische Galerie in der Kulturfabrik

Gebühr: Gebührenfrei!

2.0013 **„Lernkörper“ - Ausstellungsspecial**

Gespräch in der Ausstellung mit beteiligten Künstler*innen und der Kuratorin, Ruth Loibl.

So., 13.10.2019, 15:00 - 16:30 Uhr

Städtische Galerie in der Kulturfabrik

Gebühr: Gebührenfrei!

2.002 **„Liebling mein Herz“ – Chansonabend mit Christine Schmid und Florian Metz**



Ein Chansonabend im Rahmen des Volkshochschuljubiläums mit Liedern aus der Anfangszeit der Volkshochschulen (20er und 30er Jahre), zum Beispiel von den Comedian Harmonists ect... Die Akkordeonistin Christine Schmid war bereits vor zwei Jahren im Kulturcafé zu Gast und präsentiert nun gemeinsam mit dem Pianisten Florian Metz ein neues Programm.



Leitung: Christine Schmid
Fr., 11.10.2019, 20:00Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebühr: 20,00 €, Karten sind ab dem 16.09.2019 im Büro der Volkshochschule erhältlich.

2.003 **Menschheitsdämmerung – Ein Jahrzehnt wird besichtigt**



Der Schriftsteller und Journalist Kurt Pinthus fasste 1919 in seiner Lyrik-Anthologie „Menschheitsdämmerung. Symphonie jüngster Dichtung“ das gerade zu Ende gehende expressionistische Jahrzehnt in vier Kapiteln zusammen: Sturz und Schrei, Erweckung des Herzens, Aufruhr und Empörung sowie Liebe den Menschen.

Direkt nach dem Ende der Weltkriegskatastrophe entstand so ein immer noch aufrüttelndes Dokument der Rückbesinnung und Neuorientierung nach den Schrecken des Krieges. Zum 100. Geburtstag der Volkshochschulen für uns Anlass genug, sich mit jener Zeit und der Gedichtsammlung „Menschheitsdämmerung“ zu beschäftigen. Zugleich müssen wir fragen, in welcher „Menschheitsdämmerung“ wir im Jahre 2019 stehen.

Wernfried Hübschmann liest ausgewählte Gedichte und erläutert literarische und historische Hintergründe.

Laura Hübschmann und Vincent Hübschmann, Gesang (Schüler von Jacqueline Forster, Musikschule Mittleres Wiesental).

Leitung: Wernfried Hübschmann
Sa., 30.11.2019, 20:00 - 22:00 Uhr
St. Agathe, Kirchplatz 1

Gebühr: 15,00 € , Karten sind ab dem 11.11.2019 im Vorverkauf bei der Volkshochschule erhältlich.

2.004 **Konzert Ben Meech – The Art of Songwriting**



Der Songwriter Ben Meech aus dem Kleinen Wiesental gibt während dieses Konzertabends einen Einblick in die Kunst des Songwritings. Für Leute, die das gerne einmal selber ausprobieren möchten, findet am Samstag ein passender Workshop statt.

Leitung: Ben Meech, Staatsschullehrer, Moderne Fremdsprachen
Fr., 07.02.2020, 19:30 - 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Kulturcafé
Gebühr: 9,00 € + Hutspende

2.0041 **Workshop mit Ben Meech – The Art of Songwriting**



Sie singen gerne und spielen evtl. auch ein Instrument? Sie wollten immer schon mal eigene Songs schreiben? Dann sind Sie bei diesem Workshop genau richtig. Sänger und Songwriter Ben Meech aus dem Kleinen Wiesental erklärt, wie's geht. Die Gruppengröße ist auf 8 Teilnehmer/innen beschränkt. Bei einer Gruppe mit weniger als 5 Teilnehmenden kann der Kurs bei Bereitschaft zur Zahlung eines Aufpreises stattfinden.

Leitung: Ben Meech, Staatsschullehrer, Moderne Fremdsprachen
Sa., 08.02.2020, 10:00 - 16:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum 01
Gebühr: 50,00 €



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

2.0106 Stadtführung Hebel und Schopfheim

Johann Peter Hebel, Vater der alemannischen Mundartdichtung, ist einer der bedeutendsten Erzähler des deutschen Südwestens. Er hat Weltliteratur in alemannischer Mundart geschrieben. Obwohl er nur wenige Jahre Schüler der Schopfheimer Lateinschule war, hat ihn seine Anwesenheit in der Stadt doch so sehr geprägt, dass Hebel Schopfheim an vielen Stellen in seiner Literatur verewigt hat. Auf den Spuren Hebels durch die Stadt erfahren Sie, wo sich der Dichter als Jugendlicher im Ort aufhielt, was ihn besonders beeindruckte und wie er verschiedene Örtlichkeiten Schopfheims wahrgenommen hatte.

Leitung: Dr. Ulla K. Schmid

Sa., 05.10.2019, 14:00 - 16:00 Uhr

Treffpunkt: Museum, Wallstr. 10

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.

Leitung: Werner Weimar-Mazur

Do., 10.10.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Stadtbibliothek Schopfheim, Hauptstraße 7

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

TANZ

Faszien-Dance

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, Banghra, 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 25.09.2019, 18:30 - 19:45 Uhr

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 96,00 €

Internationale Tänze

2.0510 Offenes Tanzen - Volkstanzworkshop

Volkstanzworkshop mit den Musikgruppen Graad Hydt (Tanzleitung Bärbel Bauer) und Baladanse (Tanzleitung Thomas Schaumann).

16 - 19 Uhr: Workshop mit den beiden Musikgruppen unter fachkundiger Anleitung

19 - 20 Uhr: Wildes Büffet (jeder bringt etwas mit)

ab 20:00 Uhr: Die beiden Musikgruppen spielen zum Tanz. Dann wird das am Nachmittag Erlernte vertieft und Altbekanntes wiederholt.

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

Keine Anmeldung notwendig.

Leitung: Thomas Schaumann

Sa., 09.11.2019, 16:00 - 22:00 Uhr

Aula des Meret-Oppenheim-Schulzentrums Steinen

Gebühr: Um einen Unkostenbeitrag von 20,00 € wird gebeten.

In Kooperation mit der VHS Steinen.

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

2.0522 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

10x donnerstags, ab 26.09.2019, 09:00 - 10:30 Uhr

Altes Rathaus Fahrnau, Hauptstr. 255

Gebühr: 53,00 €

2.0523 Internationale Folklore

Wie Kurs 2.0522

Leitung: Barbara Bauer

10x donnerstags, ab 26.09.2019, 10:45 - 12:15 Uhr

Altes Rathaus Fahrnau, Hauptstr. 255

Gebühr: 53,00 €

2.055 Flamenco (Sevillanas) für Frauen UND Männer

Die Sevillanas sind ein in Südspanien sehr verbreiteter Volkstanz, der zum Flamenco gezählt wird. Besonders während der Ferias (Volksfeste) sieht man sie überall, Alt und Jung, Paare (auch zwei Frauen), ja selbst Kinder, die dabei viel Spaß haben!

Für diesen Kurs sind keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich, und er ist für Frauen und Männer jeglichen Alters geeignet. „Schrittweise“ erlernen wir diesen Tanz, beginnend mit der ersten der vier Strophen, mit der sich bereits eine komplette Sevillanas tanzen lässt. Bitte bequeme Schuhe mit festem Absatz und Ledersohle mitbringen. Frauen gerne auch einen schwingenden Rock.

Ich freue mich darauf, mit Ihnen ein bisschen andalusisches Flair im deutschen Herbst zu erleben!

Leitung: Beatrix Giovanazzi

7x montags, ab 07.10.2019, 17:30 - 18:30 Uhr

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 37,50 €

2.058 African Contemporary Dance

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 tief sinnige Welt des afrikanischen Tanzes. Lernen Sie eine andere Kultur kennen, während Sie Ihrem Körper etwas Gutes tun. In diesem Kurs geht es 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.

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

8x donnerstags, ab 10.10.2019, 19:00 - 20:30 Uhr

Altes Rathaus Fahrnau, Hauptstr. 255

Gebühr: 82,00 €

Tango Argentino



TANGO

Schopfheim e.V.

Die Kurse und Veranstaltungen zum Tango Argentino werden in Kooperation mit dem Verein „Tango Schopfheim e.V.“ angeboten.

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

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.

2.0541 Tango Argentino für Anfänger/innen

mit dem Lehrerpaar Oxana Kovalenko und Sia Jafara

7x mittwochs, ab 11.09.2019, 19:00 - 20:30 Uhr

K+B Apparatebau, Hohe-Flum-Str. 44, Schopfheim

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

2.05412 Tango Argentino für Anfänger/innen

mit dem Lehrerpaar Oxana Kovalenko und Sia Jafara

7x mittwochs, ab 06.11.2019, 19:00 - 20:30 Uhr

K+B Apparatebau, Hohe-Flum-Str. 44, Schopfheim

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

2.0542 Tango Argentino für Mittelstufe - für Tänzer/innen mit mittleren Kenntnissen

Mit dem Lehrerpaar Oxana Kovalenko und Sia Jafari

7x dienstags, ab 10.09.2019, 19:00 - 20:30 Uhr

Freie Waldorfschule, Kleiner Festsaal, 2. OG

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

2.05422 Tango Argentino für Mittelstufe

7x dienstags, ab 05.11.2019, 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 Fortgeschrittene

- für fortgeschrittene Tänzer/innen

Mit dem Lehrerpaa Oxana Kovalenko und Sia Jafari

7x dienstags, ab 10.09.2019, 20:30 - 22:00 Uhr

Freie Waldorfschule, Kleiner Festsaal, 2. OG

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

2.05432 Tango Argentino für Fortgeschrittene

7x dienstags, ab 05.11.2019, 20:30 - 22:00 Uhr

Freie Waldorfschule, Kleiner Festsaal, 2. OG

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

2.0546 Kurs Tango Technik

Tango Technik für alle Stufen

Jeder Abend ist einzeln buchbar.

Mi., 25.09.2019, 20:30 - 22:00 Uhr, 4x

K+B Apparatebau, Hohe-Flum-Str. 44, Schopfheim

Gebühr: 20,00 € je Kursabend.

2.0547 Milonga „Silent Night“ mit vorangehendem Workshop

Worshop in der „Tangowerkstatt Schopfheim“ mit Liane Schieferstein und Benedikt Krappmann aus Stuttgart von 17:30 bis 20:30 Uhr, anschließend Milonga „Silent Night“ ab 20:30 Uhr.

Unsere besonder Milonga: Heute Abend tanzen wir ohne Worte!

Sa., 07.12.2019, 17:30 - 22:00 Uhr

K+B Apparatebau, Hohe-Flum-Str. 44, Schopfheim

Gebühr: Nähere Informationen zur Kurs- bzw Milongagebühr bitte beim Tangoverein erfragen.

2.0548 Tango Ferienwerkstatt

Wir üben auch in der schulfreien Zeit, an warmen Abenden auch Open-Air auf Tanzfolie.

Di., 29.10.2019, 20:00 - 22:00 Uhr

K+B Apparatebau, Hohe-Flum-Str. 44, Schopfheim

Gebühr: auf Spendenbasis.



KURSE - ÜBUNGSABENDE - MILONGAS
www.tangoschopfheim.de



TANGO
Schopfheim e.V.

Orientalischer Tanz

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 23.09.2019, 18:30 - 19:45 Uhr

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 61,00 €

2.05601 Orientalischer Tanz (Mittelstufe/Fortgeschrittene)

Dieser Kurs ist für alle Frauen, egal welchen Alters oder welcher Konstitution, mit guten Grundkenntnissen geeignet. Auch Wiedereinsteigerinnen sind herzlich willkommen! Neben dem Verfeinern und Wiederholen der „Basics“ des orientalischen Tanzes werden wir kleine Kombis bzw. Choreographien lernen, mit oder ohne Accessoires wie Schleier, Zimbeln, etc.. In angenehmer Atmosphäre wollen wir den Alltag hinter uns und unserer Tanzfreude freien Lauf lassen. Ich freue mich auf Sie/Euch! Bitte bequeme Kleidung, ein Tuch für die Hüfte und Tanz-/Gymnastikschläppchen und einen Tanzschleier/Zimbeln (falls vorhanden) mitbringen.

Leitung: Beatrix Giovanazzi

12x montags, ab 23.09.2019, 19:45 - 21:00 Uhr

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 61,00 €

2.0562 Orientalischer Tanz - und mehr

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

Leitung: Gisela Pieger

15x mittwochs, ab 25.09.2019, 20:00 - 21:30 Uhr

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 92,00 €

2.0563 Orientalisches Tanzen und Trommeln für Kinder von 8 bis 12 Jahren



Kinder möchten sich bewegen - dieser Kurs bietet reichlich Gelegenheit dazu. Tanzen zu orientalischer Musik, lauschen auf unterschiedliche Rhythmen, selbst ausprobieren, wie es klingt, wenn wir die Rhythmen klatschen, sprechen, singen - und trommeln, ja sogar lachen, das macht Kindern Spaß. Im Wechsel werden ein paar Kinder den Rhythmus trommeln, klatschen o.ä., während die anderen Kinder des Kurses darauf tanzen, und umgekehrt. Mit Unterstützung der tanz- und rhythmuserfahrenen Kursleiterin wird jede Tanz- und Trommelstunde zu einem besonderen Erlebnis für die Kinder. Bringt bitte ein Tuch für die Hüften, Tanz- oder Gymnastikschläppchen mit, sowie etwas zu Trinken, am besten klares Wasser. Falls vorhanden, dürfen eigene Trommel oder sonstige Percussion-Instrumente gerne mitgebracht werden.

Leitung: Angelika Schmitt-Aloпка

5x montags, ab 23.09.2019, 17:00 - 18:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 39,00 €

2.0564 Orientalisches Tanzen und Trommeln für Kinder von ca. 8 bis ca. 12 Jahren



Wie Kurs 2.0563

Leitung: Angelika Schmitt-Aloпка

5x montags, ab 04.11.2019, 17:00 - 18:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 39,00 €

Steptanz

2.057 Steptanz-Workshop am Wochenende

Dieser Workshop richtet sich an alle, die schon immer einmal steptanzen wollten. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind willkommen.

Leitung: Thilo Herzau

So., 09.02.2020, 14:30-17:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 68,00 €



Volkshehochschule
Schopfheim

Ihre Anmeldung

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

Ds Dance Club

- 2.0592 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 den erfolgreichen internationalen Top-Coaches der kompletten Hip Hop Szene.
Leitung: Daniela Maier
17x freitags, ab 13.09.2019, 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

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 01.10.2019, 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
Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS Rheinfelden angeboten.
Leitung: Ruth Loibl
8x dienstags, ab 03.12.2019, 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 Kalligrafie 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
3x samstags, ab 18.01.2020, 10:00 - 12:15 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 55,00 € zzgl. Materialkosten 25,00 €
(Barzahlung bei der Kursleitung)

The advertisement features the VHS logo (Volkshochschule Schopfheim) on the left. The main text 'VHS-Geschenkgutscheine' is written in a large, elegant, cursive script. Below it, the phrase 'Das besondere Geschenk.' is written in a smaller, bold, sans-serif font.

The advertisement features the VHS logo (Volkshochschule Schopfheim) on the left. The main text 'Abmelde-Hinweis' is written in a large, elegant, cursive script. Below it, the text 'Ein Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung, sodass die Zahlungspflicht der Kursgebühren erhalten bleibt.' is written in a bold, sans-serif font. Further down, it says 'Bitte die ausführlichen Geschäftsbedingungen im Programmheft beachten. Die Abmeldung muss dem VHS-Sekretariat schriftlich mitgeteilt werden.'

2.074

Meditatives Malen

Zur Ruhe kommen. Mit dem Stift/Pinsel das Innere nach außen lassen. Ohne Anstrengung. Einfach fließen lassen. Verschiedene Techniken ausprobieren

Bitte eine Decke und Matte und etwas zu Trinken mitbringen.

Materialkosten: 15,00 €

Leitung: Felicitas Schöne

Sa., 23.11.2019, 13:30 - 17:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 29,00 €

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

TEXTILES GESTALTEN

Patchwork

2.091 **Textiles Gestalten und Patchwork: Ein altes Muster neu interpretiert - Flying Geese und mehr**

Flying Geese (Wildgänse) sind ein Muster aus den Anfängen des Patchworks, sie sind leicht zu arbeiten und bieten eine große Bandbreite an Variationen! In diesem Kurs wollen wir sie mal traditionell, mal über Papier und in freier Schneidetechnik arbeiten!

Mitzubringen: Patchworkstoffe aus Baumwolle 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 mittwochs, ab 09.10.2019, 19:00 - 21:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

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

2.0911 **Textiles Gestalten und Patchwork: Ein altes Muster neu interpretiert- Flying Geese und mehr**

Wie Kurs 2.091

Leitung: Käthe Gsellinger

3x dienstags, ab 08.10.2019, 19:00 - 21:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

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

2.092 **Patchwork - textile Dekoideen für den Advent und Weihnachten**

Adventskalender, Engel und Elche, eine Weihnachtsdecke mit Lone-Star-Muster für den Gabentisch, Sterne, Tannenbäume, Weihnachtsmänner, etc. Dieser spezielle Kurs ist für alle, die sich mit gepatchten Figuren und Weihnachtsaccessoires die Adventszeit und ihr Weihnachtsfest verschönern möchten.

Mitzubringen: weihnachtliche Baumwollstoffe (wenn möglich vorgewaschen), Patchwork- und Nähutensilien, Zeichenmaterial, Patchworkstoffe und Patchworkzubehör, wenn möglich die eigene Nähmaschine.

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

Leitung: Käthe Gsellinger

4x mittwochs, ab 06.11.2019, 19:00 - 21:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

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

2.0921 Patchwork - textile Dekoideen für den Advent und Weihnachten

Wie Kurs 2.092

Leitung: Käthe Gsellinger

4x dienstags, ab 05.11.2019, 19:00 - 21:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

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

Nähen für Kinder

2.0971 Spaß am Nähen - Kindernähkurs von 10 bis 13 Jahren Herbstferienkurs



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

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

Leitung: Susanne Walter, Dipl. Ing. Bekleidungstechnik

Mo.-Di. 28.10.2019, 09:30 - 15:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 84,00 € inklusive Material für Kissen und Probestoffen

2.0972 Nähkurs für Teens von 11 bis 15 Jahren Herbstferienkurs



Für alle die gerne nähen. Wir nähen selbständig, mit Unterstützung der Kursleiterin, einfache Kleidungsstücke aus Webware und Jersey oder auch eine Tasche. Gemeinsam wählen wir das Modell aus. Beispielsweise ein Rock, ein Kleid, eine Bluse, eine Pyjamahose mit Gummizug, ein Langarmshirt.

Bitte Mitbringen: Stecknadeln, Nähgarn, Stoff, Schere, Maßband, Nähmaschine

Leitung: Susanne Walter, Dipl. Ing. Bekleidungstechnik

Mi.-Do. 30.10.2019, 09:30 - 16:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 90,00 € inklusive Material für Schnittpapier, Vlieseline, Gummi, Garn

Nähen für Erwachsene

2.0973 Nähkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre - Herbstferienkurs

Für alle die gerne nähen. Wir nähen individuelle Kleidung nach Schnittmuster. Profitieren Sie von der fachkundigen Unterstützung und Kreativität der Kursleiterin. Anfänger bekommen eine Basiseinführung und dann geht's los.

Bitte Mitbringen: Stecknadeln, Nähgarn, Stoff (vorgewaschen), Schnittmuster, Lineal, Schere, Maßband, Nähmaschine, falls vorh. Overlock

Leitung: Susanne Walter, Dipl. Ing. Bekleidungstechnik

Fr.-Sa. 01.11.2019, 09:30 - 16:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 99,00 € inklusive Material wie Schnittpapier, Werkstück, Reißverschluss, Vlieseline, Probestoff etc.

Filzen

2.0981 Nadelfilzen für Erwachsene



Wir modellieren aus luftiger Wolle schöne Weihnachtsdeko mit der Filznadel. Engel oder Wichtel oder ein Schäfchen für die Krippe? Sie lernen die Grundtechniken, und damit ist (fast) alles möglich.

Material wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Leitung: Beate Felgenhauer

Fr., 29.11.2019, 18:00 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 30,00 € zzgl. 6,00 € Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

2.0982 Kinder lieben Nassfilzen (7 bis 10 Jahre -Kleingruppe).



Warmes Wasser, Seife, kuschelige Schafwolle und unsere Hände sind unser Werkzeug zum Nassfilzen. Wir spüren hautnah wie die Wolle sich durch unser Tun verfestigt und zu einem schönen Gebrauchsgegenstand wird wie zum Beispiel ein Stiftehalter. Lass Dich überraschen, was Schönes entsteht.

Zwei Handtücher, Trinken und evtl. kleines Vesper mitbringen.

Zur Mittagspause sollten die Kinder wieder abgeholt werden (Mittagspause von 12:00 bis 14:00 Uhr).

Leitung: Beate Felgenhauer

Sa., 30.11.2019, 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.

KREATIVES GESTALTEN

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 €, Ohringe ab 8,00 €)

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

Leitung: Gabi Klett

Sa., 07.12.2019, 11:00 - 16:30 Uhr Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 39,50 € zzgl. Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten und richten sich nach dem individuellen Verbrauch

2.102 Mosaik macht Freude

Wir arbeiten in kleinem Kreis (6 TN) in meinem Atelier. Bitte Essen/Trinken mitbringen, damit wir flexibel sind. Material ist vorhanden, kann aber auch mitgebracht werden. Wir arbeiten zuerst an einem Teller. Materialkosten je nach Bedarf.

Leitung: Felicitas Schöne

Sa.-So. 12.10.2019, 09:30 - 16:00 Uhr
Atelier Felicitas Schöne, Adresse wird nach Anmeldung bekanntgegeben

Gebühr: 75,00 €



2.103 Recyclingspaß für Grundschul Kinder (6 bis 10 Jahre)

Aus Abfall etwas Neues und Schönes machen. Vielleicht eine Idee für Weihnachten.

Bitte sammelt alles aus Plastik: Cremes, Tetrapacks, Duschmittel und bringt eine Schere mit.

Leitung: Felicitas Schöne

Sa., 23.11.2019,

09:30 - 12:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 20,00 €



NEU

NEU

SCHMIEDEN

2.104 Schnupperkurs „Schmieden“

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die einen ersten Kontakt mit dem Schmiedehandwerk suchen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Zum Schmieden ist niemand zu jung oder zu alt, bitte vergessen Sie aber nicht: Schmieden ist ein altes Handwerk, an offenem Feuer und körperliche Arbeit.

Weitere Informationen finden Sie unter www.der-spanische-schmied.com.

Bitte mitbringen: Sicherheitsschuhe oder feste Schuhe, Arbeitskleidung (Synthetik vermeiden)

Leitung: Marcel Rosello, Kunstschmied

Sa., 12.10.2019, 09:00 - 13:00 Uhr

Atelier Marcel Rosello, Mattenleestr. 26, Schopfheim

Gebühr: 47,00 € Materialgebühr: 15,00 €/Person
(vor Ort zu bezahlen)

NEU

2.105 Schnupperkurs „Schmieden“

Wie Kurs 2.104

Leitung: Marcel Rosello, Kunstschmied

Sa., 09.11.2019, 09:00 - 13:00 Uhr

Atelier Marcel Rosello, Mattenleestr. 26, Schopfheim

Gebühr: 47,00 € Materialgebühr: 15,00 €/Person
(vor Ort zu bezahlen)

NEU

2.106 Schnupperkurs „Schmieden“

Wie Kurs 2.104

Leitung: Marcel Rosello, Kunstschmied

Sa., 23.11.2019, 09:00 - 13:00 Uhr

Atelier Marcel Rosello, Mattenleestr. 26, Schopfheim

Gebühr: 47,00 € Materialgebühr: 15,00 €/Person
(vor Ort zu bezahlen)

NEU

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**.

FOTOGRAFIE

2.111 Fotokurs

NEU

Viele Fragen stellen sich, wenn man sich eine (Spiegelreflex-) Kamera gekauft hat. Wie funktioniert sie? Wie stelle ich die Belichtung ein? Welche Funktionen hat sie? Was sind Blende und Iso? Und schließlich auch die Frage, wie bekommt man ein Bild, das jeden berührt und eine Geschichte erzählt?

Mit all diesen Themen beschäftigen wir uns in diesem Kurs in der nahen Umgebung. Lernen Sie, Ihre Kamera zu bedienen und im manuellen Modus und nicht mehr im Automatikmodus zu fotografieren. Blende, Iso, Belichtungszeit und die damit verbundenen Gestaltungsmöglichkeiten, sowie was man beim Bildaufbau beachten muss, werden ausführlich erklärt und direkt umgesetzt.

Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse der Fotografie.

5 Stunden in der Umgebung von Wehr, Hasel oder Schopfheim. Treffpunkt wird bekannt gegeben.

Bitte teilen Sie vorab die Bezeichnung Ihrer Kamera mit, und bringen Sie auch die Bedienungsanleitung zum Kurs mit.

Dem Wetter angepasste Kleidung, Stativ, Ersatzakku, Ersatzspeicherkarten von Vorteil.

Leitung: Tanja Ecker

Sa., 19.10.2019, 10:00 - 15:00 Uhr

Treffpunkt wird bekannt gegeben

Gebühr: 35,00

2.112 Fotokurs am Abend

NEU

Sie wissen schon ein wenig, wie Sie Ihre Kamera bedienen, haben sich aber noch nicht getraut, im Dunkeln oder die Sterne zu fotografieren? Das ist gar nicht so schwer.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie bei Sonnenuntergang, in der blauen Stunde und auch bei Sternenhimmel oder Dunkelheit zu korrekt belichteten und ausdrucksstarken Bildern kommen.

Der Kurs vermittelt fortgeschrittene Grundkenntnisse der Fotografie. 3 Stunden in der Umgebung von Wehr, Hasel oder Schopfheim. Treffpunkt wird bekannt gegeben.

Bitte teilen Sie vorab die Bezeichnung Ihrer Kamera mit, und bringen Sie auch die Bedienungsanleitung zum Kurs mit.

Vorkenntnisse zu den Einstellungen der Kamera, dem Wetter angepasste Kleidung, Ersatzakku, Ersatzspeicherkarten von Vorteil.

Stativ und Taschen-/ Stirnlampe werden benötigt.

Leitung: Tanja Ecker

Fr., 25.10.2019, 17:00 - 20:00 Uhr

Treffpunkt wird bekannt gegeben

Gebühr: 22,00 €

MUSIKALISCHE PRAXIS – STIMME UND RHYTHMUS

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

In diesem Kennenlern-Workshop werden die Grundlagen der körperorientierten Stimmbildungsmethode „Atem-Tonus-Ton“ vermittelt. Oft wird die Stimme auf Atem und Kehlkopf reduziert. Sie ist aber auf 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 basieren wir uns hauptsächlich auf die Sprechstimme. Es sind daher keine Vorkenntnisse im Singen notwendig. Mehr Infos 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

Samstag, 07.12.2019, 09:00 - 12:15 Uhr und 13:30 - 16.00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 38,00 €

vhs
Volkshochschule
Schopfheim

*Ihre
Anmeldung*

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

2.1312 Körperorientierte Stimmbildung für Chorsängerinnen und -sänger

NEU

Die körperorientierte Stimmbildungsmethode „Atem-Tonus-Ton“ vermittelt einen neuen Zugang zum Singen. Anhand einfacher Übungen erfahren wir das Zusammenspiel von Atem, Körperspannung und Ton und wie sehr sich der Kehlkopf und die Stimmbänder entlasten lassen durch einen vermehrten Einbezug des Instruments „Körper“. Für Chorsängerinnen und -sänger und solche, die es werden wollen. Bitte warme Socken mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

Leitung: Eva Askari

Samstag, 18.01.2020, 09:00 - 12:15 Uhr und 13:30 - 16.00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 38,00 €

2.132 TAKETINA - Rhythmus in Stimme, Körper und Bewegung

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, Taketina- Rhythmuspädagogin und Eva Schindelin, Musikerin, Musiktherapeutin

Sa., 19.10.2019, 14:00 - 17:00 Uhr

Sozialstation, Veranstaltungsraum (Erdgeschoss),

An der Wiese 24, Schopfheim

Gebühr: 30,00 €



IHK Industrie- und Handelskammer
Hochrhein-Bodensee

*Jetzt weiterbilden
im Bildungszentrum in Schopfheim!*

IHK-Zertifikatslehrgänge:
Sachbearbeitung | Außenwirtschaft | Office-Management | Buchführung
Personalreferent | BWL für Nicht-Kaufleute | Beschaffungsmanagement
Projektmanager | Zollmanager | Immobilienmanagement | Präsenzkraft
Management-Assistentin | Gesundheitsmanager | Qualitätsmanager
Personalentwickler | E-Commerce-Manager | Datenschutzbeauftragter
Führungskraft IHK | Vertriebsmanager | Kosten- und Leistungsrechnung
Immobilienmanager | Fachkraft Rechnungswesen | Lagerlogistik
Eventmanager | Technik für Kaufleute | Technischer Einkäufer | Fachkraft
Business English | Europäischer Wirtschaftführerschein | Controlling
Lohn- und Gehaltsabrechnung | Facility-Manager

Lehrgänge der Höheren Berufsbildung:
Betriebswirt | Wirtschaftsfachwirt | Industriefachwirt | Fachwirt für
Logistiksysteme | Handelsfachwirt | Fachwirt für Wellness + Beauty
Technischer Fachwirt | Fachwirt im Sozial- und Gesundheitswesen
Medienfachwirt | Personalfachkaufmann | Technischer Betriebswirt
Industriemeister Metall, Elektro | Bilanzbuchhalter | Elektrofachkraft
Industriemeister Chemie, Pharmazie, Textil, Kunststoff + Kautschuk

Die IHK.
Erste Adresse für Ihre Weiterbildung.
www.konstanz.ihk.de

Ihre Beraterin: Nicole Schmidt
Telefon 07622 3507-266
nicole.schmidt@konstanz.ihk.de



**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



AOK
Die Gesundheitskasse.

GESUNDNAH

JETZT ZUR AOK WECHSELN UND
GESUNDNAH ERLEBEN. gesundnah.de

AOK – Die Gesundheitskasse Hochrhein-Bodensee

© 2017 AOK - Die Gesundheitskasse Hochrhein-Bodensee



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 breites, fachliches, 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-, Meditations- und Konzentrationsform, die die Lebensenergie (Qi) durch stete Arbeit (Gong) harmonisiert und reguliert. Während im Qi Gong die Bewegungssequenzen eher am Platz erfolgen lädt Tai Chi dazu ein den ganzen Raum durch Bewegung zu erkunden. Die Kombination beider Stile ist bewegte Meditation, sanft, entspannend und zugleich vitalisierend und ist für jedes Alter geeignet. Bitte mitbringen: Leichte Schuhe, Turnschlappchen oder rutschfeste Socken.



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 €

3.01213 Aktive Mittagspause mit Qi Gong / Tai Chi



Qi Gong ist eine ruhige Bewegungsform aus der TCM, die den Körper sanft durch Bewegung entspannt, Verspannungen löst und den Kopf frei macht, um den weiteren Alltag gestärkt zu meistern. Bitte mitbringen: Leichte Schuhe, Turnschlappchen oder rutschfeste Socken.

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
16x dienstags, ab 24.09.2019, 12:15 - 13:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U1
Gebühr: 52,00 €

Abend

3.01214 Qi Gong/Tai Chi - bewegte Meditation



Wie Kurs 3.01202
Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
16x dienstags, ab 24.09.2019, 20:00 - 21:15 Uhr
DRK-Raum, Belchenstr. 63
Gebühr: 82,00 €

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

Leitung: Margarete Schmidt

6x dienstags, ab 07.01.2020, 18:45 - 19:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 38,00 €

3.01212 Entspannung im Alltag - Zeit für mich (Kleingruppe)

Eine kleine Pause im Alltag, die Wohlspannung entdecken. Atemübungen und kleine Meditationen stimmen uns ein. Aus der Progressiven Muskelentspannung und dem Autogenen Training erhalten Sie praktische und sofort umsetzbare Übungen für den Alltag.

An diesen Übungsabenden haben Sie die Gelegenheit, dies zu erlernen, um es dann in Ihrem täglichen Ablauf zu integrieren und nachhaltig anwenden zu können. Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe ist auch ein wichtiger Baustein und verbessert die Reflektion zum eigenen Erleben. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung.

Leitung: Margarete Schmidt

6x dienstags, ab 15.10.2019, 18:45 - 19:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 38,00 €



3.01230 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke und warme Socken.

Leitung: Colette Prevoo

10x donnerstags, ab 26.09.2019, 19:45 - 20:45 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 46,00 €

3.01215 Shizentai-Do Einsteigerkurs

Traditionelle japanische Körper- und Atemübungen.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihr Bewusstsein für den eigenen Körper im Alltag erweitern möchten. Wenn es gelingt, uns Tag für Tag bewusster zu bewegen und zu atmen, werden wir mit innerer Kraft, Konzentration und Ruhe belohnt.

Ein normaler Mensch atmet durch den Hals.

Ein weiser Mensch atmet durch die Wirbelsäule.

Ein wirklicher Mensch atmet durch die Fußsohlen.

(Japanische Weisheit)

Leitung: Hiroko Fujii, IAIDO-Meisterin

8x donnerstags, ab 26.09.2019, 18:30 - 20:00 Uhr

Hebelschule, Torstr. 4, Gymnastikraum

Gebühr: 61,00 €

YOGA

Vormittag

3.01265 Yoga sanft - ein langsamer Yogastil

Yoga sanft ist ein ruhiger und bequemer Yogastil, um Stress abzubauen und neue Energien zu tanken.

Mit ganzheitlichen Körperhaltungen, Atem- und Entspannungstechniken gelangen Sie zu einer tiefen Entspannung und Ruhe.

Die Haltungen werden mit wenig oder nahezu ohne große Muskelaktivität ausgeführt und mit wenig Anstrengung eingenommen und gehalten. Wie in anderen Yogaformen üben wir verschiedene Formen der Haltungen - teilweise unterstützt mit Yogahilfsmitteln - die Wirbelsäule wird in alle Richtungen bewegt. Muskeln, Sehnen und Bänder werden sanft gedehnt und die Bewegungsfähigkeit und Flexibilität erhöht. Durch das ruhige Halten der Körperhaltungen - teilweise mit Unterstützung diverser Hilfsmittel (Kissen, Decken, Gurte, Blöcke und ggf. Polster) können alle Muskeln losgelassen werden und entspannen. Stress wird abgebaut. Yoga sanft ist für alle Level - vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen - möglich und bietet auch bei körperlichen Einschränkungen eine achtsame und erholsame Yogapraxis.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Meditationskissen (oder dickes, hartes Kissen), Yogablöcke, Yogagurt, Decke, wenn vorhanden Yogapolster - die Hilfsmittel können ggf. über die Kursleiterin bezogen werden.

Leitung: Dagmar Dierolf

5x montags, ab 23.09.2019, 08:45 - 10:00 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 26,00 €



NEU

Von Kultur bis Beruf.

100 Jahre Volkshochschule.

Wir feiern 100 Jahre!

Unseren runden Geburtstag feiern wir mit Ihnen im Rahmen der „Langen Nacht der Volkshochschule“ (siehe nächste Seite) und mit den folgenden Kursen und Veranstaltungen, zu denen Sie herzlich eingeladen sind:

- 1.002 Geschichts-Matinee: Zeitenwende 1918/19 - Aufbruch und Umbruch im Dreiland (S. 12)**
Leitung: Hubert Bernnat, So., 17.11.2019,
11:00 - 12:30 Uhr
- 1.006 Alpkatour mit Blick ins Jahr 1919 - Exkursion ins Kleine Wiesental (S. 12)**
Leitung: Karin Wohlschlegel, Do., 03.10.2019,
09:00 - 20:00 Uhr
- 1.000 Die Macht der Gefühle - Deutschland 19/19 (S. 10)**
Die Ausstellung ist vom 20.09. bis 13.12.2019 jeweils werktags von 08:00 bis 20:00 Uhr geöffnet.
- 2.001 Ausstellung: Lernkörper (S. 22)**
20.09. bis 23.10.2019, Öffnungszeiten: Mi, Sa, So,
jeweils 14:00 bis 17:00 Uhr
- 2.0012 Vernissage der Ausstellung „Lernkörper“ (S. 22)**
Fr., 20.09.2019, 19:00 - 20:00 Uhr
- 2.0013 „Lernkörper“ – Ausstellungsspecial (S. 22)**
So., 13.10.2019, 15:00 - 16:30 Uhr
- 2.002 „Liebling mein Herz“ - Chansonabend mit Christine Schmid und Florian Metz (S. 23)**
Fr., 11.10.2019, 20:00Uhr
- 2.003 Menschheitsdämmerung - Ein Jahrzehnt wird besichtigt (S. 23)**
Sa., 30.11.2019, 20:00 - 22:00 Uhr

Lange Nacht der Volkshochschulen

100 Jahre Wissen teilen.

**Kurs - Klang - Kunst:
Kulturfabrik by Night**

**20.09.2019
ab 18:00 Uhr**

vhs 100 Jahre
Wissen teilen

www.vhs-schopfheim.de

Lange Nacht der Volkshochschulen

Am Freitag, den 20. September 2019 öffnen wir unsere Türen zur Langen Nacht der Volkshochschulen. Ab 18 Uhr erwartet die Besucherinnen und Besucher eine bunte Auswahl an Schnupperangeboten quer durch unser Programm; umrahmt von viel Musik und Gelegenheit zum Austausch.

Die Lange Nacht der Volkshochschulen ist Teil des Jubiläumsprogramms zum 100-jährigen Bestehen der Volkshochschulen in Deutschland und findet an diesem Abend erstmals bundesweit statt. Sie bildet den Auftakt zu einem Herbst-/Wintersemester unter dem Motto „zusammenleben. zusammenhalten“.

Das Jubiläum geht zurück auf die Weimarer Verfassung, die erstmals den Anspruch auf Weiterbildung in staatlicher Verantwortung erhob. Darauf wollen wir an diesem Abend gemeinsam mit unseren Gästen anstoßen und außerdem – passend zum Semesterthema – ein Zeichen für Offenheit, Vielfalt und Zusammenhalt setzen.

In Schopfheim kooperieren wir aus diesem Anlass mit der Musikschule Mittleres Wiesental, die den Abend mit unterschiedlichen Musikvorspielen bereichern wird.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Integrationskurse bieten ein leckeres Fingerfood-Buffet in der oberen Etage an.

Wir freuen uns auf viele Besucher/innen!

Auszüge aus dem Programm:

18 Uhr: Eröffnung der Langen Nacht mit Bürgermeister Dirk Harscher, hinterer Eingang der Kulturfabrik bis ca. 18:45 Uhr: verschiedene Musik- und Tanzaufführungen, hinterer Eingang der Kulturfabrik

19 Uhr: Vernissage der Ausstellung „Lernkörper“, Städtische Galerie

ab ca. 19:30 Uhr: Speakdating – kurze Begegnungen mit verschiedenen Fremdsprachen, Eröffnung des internationalen Buffets, Obergeschoss

ab 20:00 Uhr: Schnupperkurse verschiedener Tänze, Milonga mit Tango Schopfheim e.V. im Raum U2

21:00 Uhr: Talkrunde „Politik und Gefühl“ zur Ausstellung „Deutschland 19/19 – Die Macht der Gefühle“ mit Politiker*innen und Mitgliedern der Zivilgesellschaft, Kulturcafé

21:30 Uhr: Nachtrudgang in der Ausstellung „Lernkörper“ mit Kuratorin Ruth Loibl und Künstler*innen, Städtische Galerie

Ab 22:00 Uhr: Nachtlounge im Kulturcafé mit Jazz, Flamenco und African Dance

wie sieht lernen aus? welche farben, welche orte,
drinnen, draußen oder im wasser, auf dem land,
laut, still, welche menschen, welche lerngesich-
ter, welches pensum, pausen wo, lernumgebung,
umraum, vorraum, ausstattung, mobiliar, raum-
pflege, topfpflanzen, schreibtisch, heizung, lüftung,
organismus, ohr lernkörper augen, mund, stimme,
sprache, sprechen und fremd sprechen, pfeifen,
kommunikation, organisation, büro, bildung, bilder

NINA RUTH URBAN

EVA FRÜH

CHRISTOPH MADICO - BOSCH

LUIS LENZ

PETER BOSSHART

Herzliche Einladung zur Ausstellung

21.9. - 27.10.2019

lernkörper

Wie sieht Lernen aus? 5 Künstler*innen auf Spurensuche

Vernissage am Freitag, 20.9.2019 um 19 Uhr mit

Einführung von Ruth Loibl (Kuratorin) und Nachtrundgang

im Rahmen der langen Nacht der Volkshochschulen

Ausstellungsspecial am Sonntag, 13.10.2019 um 15 Uhr

Kulturfabrik

Johann-Karl-Grether-Straße 2, 79650 Schopfheim

Mittwoch, Samstag, Sonntag 14 - 17 Uhr



3.01266 Yoga sanft - ein langsamer Yogastil



Wie Kurs 3.01265
Leitung: Dagmar Dierolf
5x montags, ab 23.09.2019, 10:15 - 11:30 Uhr
DRK-Raum, Belchenstr. 63
Gebühr: 26,00 €

3.01267 Yoga sanft - ein langsamer Yogastil



Wie Kurs 3.01265
Leitung: Dagmar Dierolf
8x montags, ab 25.11.2019, 08:45 - 10:00 Uhr
DRK-Raum, Belchenstr. 63
Gebühr: 41,00 €

3.01268 Yoga sanft - ein langsamer Yogastil



Wie Kurs 3.01265
Leitung: Dagmar Dierolf
8x montags, ab 25.11.2019, 10:15 - 11:30 Uhr
DRK-Raum, Belchenstr. 63
Gebühr: 41,00 €

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. Vorkenntnisse sind erwünscht!
Bitte mitbringen: Matte und Decke.
Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
16x dienstags, ab 24.09.2019, 08:15 - 09:45 Uhr
Kulturfabrik, Raum U1
Gebühr: 98,00 €

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 mitbringen: Gymnastikmatte.
Leitung: Regina Loreth
15x dienstags, ab 24.09.2019, 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 mitbringen: Gymnastikmatte.
Leitung: Regina Loreth
15x dienstags, ab 24.09.2019, 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 mitbringen: Bequeme Kleidung, Sitzkissen und eine Decke.
Leitung: Gabi Andlauer
12x mittwochs, ab 25.09.2019, 08:30 - 10:00 Uhr
DRK-Raum, Belchenstr. 63
Gebühr: 73,00 €

3.01244 Hatha Yoga - auch für Anfänger/innen geeignet



Wie Kurs 3.01243
Leitung: Gabi Andlauer
12x mittwochs, ab 25.09.2019, 10:30 - 11:45 Uhr
DRK-Raum, Belchenstr. 63
Gebühr: 61,00 €

Nachmittag

3.01248 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.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte und etwas zu trinken.
Leitung: Heike Merkel, Yoga-Lehrerin und Entspannungstrainerin
5x mittwochs, ab 25.09.2019, 16:45 - 17:45 Uhr
Freie Waldorfschule, Eurythmieraum I, EG
Gebühr: 49,00 € Der Kurspreis gilt für ein Elternteil mit einem Kind. Jedes weitere Geschwisterkind bezahlt 15,00 €

3.01249 Eltern-Kind-Yoga

(für Mutter/Vater mit Kindern ab 4 Jahren)

Wie Kurs 3.01248
Leitung: Heike Merkel, Yoga-Lehrerin und Entspannungstrainerin
5x mittwochs, ab 13.11.2019, 16:45 - 17:45 Uhr
Freie Waldorfschule, Eurythmieraum I, EG
Gebühr: 49,00 € Der Kurspreis gilt für ein Elternteil mit einem Kind. Jedes weitere Geschwisterkind bezahlt 15,00 €

Abend

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 Yogafahrerinnen!

Bitte mitbringen: Matte und Decke.

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

15x montags, ab 23.09.2019, 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 mitbringen: Warme Decke und Sitzkissen, bequeme Kleidung.

Leitung: Gabi Andlauer

12x dienstags, ab 24.09.2019, 17:30 - 19:00 Uhr

Freie Waldorfschule, Eurythmieraum II, 1. OG

Gebühr: 73,00 €

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 mitbringen: Matte

Leitung: Heike Merkel, Yoga-Lehrerin und Entspannungstrainerin

15x mittwochs, ab 25.09.2019, 18:00 - 19:30 Uhr

Freie Waldorfschule, Eurythmieraum I, EG

Gebühr: 92,00 €

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 für diesen Kurs notwendig!

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

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

16x mittwochs, ab 25.09.2019, 18:00 - 19:30 Uhr

Altes Rathaus Fahrnau, Hauptstr. 255

Gebühr: 98,00 €

Burn-out-Brücke

Burn-out-Brücke Beratungsstelle Dreiland (BoB) Gemeinnützige Beratungsstelle

Beratung und Präventionsangebote
rund um das Thema Burn-out

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

Telefon **07627 - 92 38 476**

Email: beratung@maassen-stiftung.de

Burn-out-Brücke

Kanderer Straße 37/1
79585 Steinen

www.burn-out-bruecke.de



Maaßen-Stiftungs-gGmbH

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 mitbringen: Matte, Decke und - falls vorhanden - Sitzkissen und Yogablöcke.

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

16x mittwochs, ab 25.09.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Altes Rathaus Fahrnau, Hauptstr. 255

Gebühr: 98,00 €



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.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und - falls vorhanden - ein Sitzkissen
Leitung: Heike Merkel, Yoga-Lehrerin und Entspannungstrainerin

12x dienstags, ab 08.10.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Freie Waldorfschule, Musiksaal, 2. OG

Gebühr: 73,00 €

3.01262 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 mitbringen: Rutschfeste Matte, Wolldecke, kleines Kissen und warme Socken.

Leitung: Kerstin Hirt

14x donnerstags, ab 26.09.2019, 18:00 - 19:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 85,00 €

3.01263 Hatha Yoga der Achtsamkeit

Wie Kurs 3.01262

Leitung: Kerstin Hirt

14x donnerstags, ab 26.09.2019, 19:45 - 21:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 85,00 €

3.01255 Chi Yoga

Wie Kurs 3.01240

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

15x donnerstags, ab 26.09.2019, 18:30 - 20:00 Uhr

Freie Waldorfschule, Eurythmieraum I, EG

Gebühr: 92,00 €

3.01256 Yoga zum Wohlfühlen

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 auch für Anfänger geeignet.

Bitte mitbringen: Matte und Decke

Leitung: Heike Merkel, Yoga-Lehrerin und Entspannungstrainerin

15x montags, ab 23.09.2019, 18:45 - 20:00 Uhr

Freie Waldorfschule, Eurythmieraum II, 1. OG

Gebühr: 77,00 €

3.01257 Yoga zum Wohlfühlen

Wie Kurs 3.01256

Leitung: Heike Merkel, Yoga-Lehrerin und Entspannungstrainerin

15x dienstags, ab 24.09.2019, 18:00 - 19:15 Uhr

Freie Waldorfschule, Musiksaal, 2. OG

Gebühr: 77,00 €

3.01264 Rücken-Yoga für Männer

NEU

Männer und Yoga, aber klar doch!

Yoga ist das beste Extra für die muskuläre und geistige Balance. Die perfekte Ergänzung zur täglichen Arbeit, denn neben Kraft, Konzentration, Koordination und Flexibilität wirkt Yoga stressreduzierend, entspannend und stärkt den Rücken und somit auch das persönliche Wohlbefinden. Gönnen Sie sich diese Auszeit, Yoga wirkt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, man(n) sollte nur offen sein für Neues.

Bitte mitbringen: Handtuch, Decke, Matte und bequeme Kleidung
Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
15x donnerstags, ab 26.09.2019, 20:00 - 21:00 Uhr
Freie Waldorfschule, Eurythmieraum I, EG
Gebühr: 68,00 €

3.01261 Workshop: Tanz dich frei

NEU

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

Lass dich inspirieren, es lohnt sich!

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

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
Fr., 22.11.2019, 19:00 - 21:00 Uhr
Freie Waldorfschule, Eurythmieraum I, EG
Gebühr: 21,00 €

3.01260 Workshop: Innere Balance

NEU

Leben und Arbeit in Balance.

Der Herbst ist die Zeit von Fülle und Überfluss – wir schauen zurück und verarbeiten, was wir im Jahr erlebt haben. Wir halten inne, schenken uns Aufmerksamkeit und nährnde Zuwendung. Jetzt steht die Ausgewogenheit von eigenen Bedürfnissen und äußeren Anforderungen im Mittelpunkt. Dabei unterstützen uns ausgewählte Übungen aus Yoga, Tai Chi und Qi Gong, die uns erden und in unserer Mitte verankern. Auch die Bewegungspraxis der 5 Elemente unterstützt diesen Prozess. Wir beschäftigen uns mit den Energiezentren des Körpers und erspüren ihre Wirkung auf unser Wohlbefinden. Die Lehre der chinesischen „Organuhr“ hilft uns, im Einklang mit unserem natürlichen Rhythmus zu leben und Krankheit vorzubeugen. Meditation und Achtsamkeit sind unsere Wegbegleiter.

Ein reichhaltiges Wochenende für innere Ausgewogenheit und Vitalität. Bitte mitbringen: Decke und warme Socken.

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
Fr., 15.11.2019, 19:00 - 21:30 Uhr
Sa., 16.11.2019, 09:00 - 18:00 Uhr
So., 17.11.2019, 09:00 - 13:00 Uhr
DRK-Raum, Belchenstr. 63
Gebühr: 132,00 €



vhs
Volkshochschule
Schopfheim

Ihre Anmeldung

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

NATUR PUR



Institut für
Kosmetik
Fußpflege
Wellness

Pflughof 19
79650 Schopfheim
07622 - 667 69 01

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 23.09.2019, 09:30 - 10:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U1
Gebühr: 68,00 €

3.02104 **Fitness für Körper und Geist**

NEU

Der Kurs bietet alles was es braucht, um die körperliche und geistige Fitness zu verbessern. Wir bewegen uns mit Spaß und Freude, um das Herz-Kreislaufsystem anzukurbeln, mit Leichtigkeit die Koordination und das Körpergefühl zu verbessern und stärken unsere Körperhaltung, um aufrecht und stabil den Alltag zu meistern. Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
15x montags, ab 23.09.2019, 10:45 - 11:45 Uhr
Kulturfabrik, Raum U1
Gebühr: 68,00 €

3.02105 **Fitness für Körper und Geist**

NEU

Wie Kurs 3.02104
Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
15x donnerstags, ab 26.09.2019, 10:00 - 11:00 Uhr
DRK-Raum, Belchenstr. 63
Gebühr: 68,00 €

3.02106 **Fitte Faszien - das andere Fitnesstraining**

NEU

Faszien verbinden unseren Körper und sorgen für die Bewegung. Sind sie verklebt, führt dies zu unterschiedlichen Beschwerden. Die Faszienrollen können nicht nur für das Lösen der Verklebungen genutzt werden, sondern eignen sich auch als Trainingsmittel, mit dem alle Muskelschichten angesprochen werden. In diesem Kurs trainieren wir intensiv alle Muskeln, nur mit dem eigenen Körpergewicht und der Faszienrolle. Zum Ende jeder Kursstunde werden die Faszien auch gelockert. Mit diesem Kurs soll die allgemeine Fitness erhöht werden und ist sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Eigene Faszienrolle, falls vorhanden. Leitung: Tanja Ecker
15x donnerstags, ab 26.09.2019, 9:00 - 10:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U1
Gebühr: 92,00 €

3.02108 **Bodyforming**

NEU

Ausdauer und Kraft trainieren - Beweglichkeit verbessern - Entspannung Hierbei handelt es sich um ein Fitness-Workout und Sportarten, die besonders effektiv für eine wohlgeformte Figur sind - eine Zusammensetzung von Gymnastik, Aerobic und Krafttraining. Das ist ein sehr beliebtes Ganzkörpertraining. Dabei geht es nicht nur um Gewichtsverlust, sondern auch darum, die Muskeln zu straffen und somit Bauch-Beine-Po und ebenso die Arme, den Rücken und die Brustmuskeln in eine perfekte Form zu bringen. Das erreicht man durch eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining. Der ganze Körper wird beansprucht und die Muskulatur wird sanft gestärkt ohne dass man in ein Muskelpaket verwandelt wird. Hier sind 5 Vorteile von Bodyforming:

- Es eignet sich für jeden.
- Die Übungen werden mit Musik und Spaß ausgeführt.
- Die sanften Übungen sorgen für Straffung der Muskulatur und tolle Kurven.
- Dank der niedrigen Belastungsintensität eignet sich Bodyforming aber auch für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankung, so wie mit Rücken- und Gelenkproblemen.
- Das Verletzungsrisiko ist gering.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe und Handtuch.

Leitung: Anani Ajavon-Pfeifer

15x freitags, ab 27.09.2019, 08:30 - 10:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 92,00 €

Abend

3.02181 **Step und Kraft - für Einsteiger**

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

Hinweis: Kein Kurs am 08.10.2019

Leitung: Silvia Sauer 13x dienstags, ab 24.09.2019, 17:20 - 18:20 Uhr, Hülsmatthalle Eichen, Webergasse 2

Gebühr: 59,00 €

3.02182 **Step und Kraft - für Teilnehmer mit Erfahrung**

NEU

Grundschritte und Erfahrung in der Step-Aerobic sollten vorhanden sein. Nach einem kurzen Warm-Up werden wir kleine Choreographien erarbeiten. Danach werden Kräftigungsübungen für den ganzen Körper absolviert. Dehnungsübungen runden die Stunde ab. Dieser Kurs ist nicht für Neueinsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: Isomatte. Hinweis: Kein Kurs am 08.10.2019

Leitung: Silvia Sauer

13x dienstags, ab 24.09.2019, 18:20 - 19:20 Uhr

Hülsmatthalle Eichen, Webergasse 2

Gebühr: 59,00 €

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 mitbringen: Matte.

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
16x dienstags, ab 24.09.2019, 10:00 - 11:15 Uhr
Kulturfabrik, Raum U1
Gebühr: 82,00 €

3.02201 Beckenbodentraining am Vormittag



Ein Training zur Festigung und Stabilisierung der gesamten Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur. Ein Rundum-Übungsprogramm mit Entspannungsübungen zum Abschluss.

Bitte mitbringen: Ein kleines Kissen und ein Handtuch.

Leitung: Gisela Keil
10x mittwochs, ab 25.09.2019, 08:45 - 09:45 Uhr
Kulturfabrik, Raum U1
Gebühr: 46,00 €

Abend

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 mitbringen: Gymnastikmatte.
Hinweis: Kein Kurs am 02.10.2019 und 08.01.2020.
Leitung: Ute Günther
14x mittwochs, ab 25.09.2019, 18:30 - 19:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U1
Gebühr: 64,00 €

3.02212 Rückenfit - Mit Spaß zu einem gesunden Rücken

Wie Kurs 3.02211
Hinweis: Kein Kurs am 02.10.2019 und 08.01.2020.
Leitung: Ute Günther
14x mittwochs, ab 25.09.2019, 19:35 - 20:35 Uhr
Kulturfabrik, Raum U1
Gebühr: 64,00 €

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. Vorkenntnisse sind erwünscht!
Bitte mitbringen: Matte.

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
15x montags, ab 23.09.2019, 08:15 - 09:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U1
Gebühr: 77,00 €

3.02301 Pilates für Einsteiger



Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen (primär Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur). Pilates ist ebenfalls eine ideale Ergänzung zu Sportarten, in denen nur die oberflächlichen, großen Muskelgruppen zum Einsatz kommen. Wir werden in diesem Kurs die Pilates Methode von Grund auf kennen lernen, somit sind keine Vorkenntnisse notwendig. Pilates ist im Prinzip für jeden geeignet, alt oder jung, trainiert oder nicht. Alles was du brauchst ist eine Matte, ausreichend zu trinken und Freude an Bewegung.

Leitung: Catrin Würger, Fitness-, Personal- & Pilates-Trainerin
15x donnerstags, ab 10.10.2019, 10:45 - 11:45 Uhr
Kulturfabrik, Raum U1
Gebühr: 68,00 €



Abmelde-Hinweis

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

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

Abend

3.02308 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 mitbringen: Gymnastikmatte.

Hinweis: Kein Kurs am 11.11.2019

Leitung: Melitta Schröder

14x montags, ab 23.09.2019, 19:00 - 20:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 64,00 €

3.02304 Pilates

Wie Kurs 3.02308

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Hinweis: Kein Kurs am 11.11.2019

Leitung: Melitta Schröder

14x montags, ab 23.09.2019, 20:00 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 64,00 €

3.02309 Pilates Flow



Fließende Bewegungen anstelle statischer Abfolgen von Bauchübungen. Mit „Pilates Flow“ habe ich ein außergewöhnlich kraftvolles Training entwickelt, das zu mehr Dynamik, Geschmeidigkeit und Power verhilft – und zusätzlich die Fettverbrennung fördert. Dank der dynamisch fließenden Übungen werden Beweglichkeit, Haltung, Kraftausdauer und Körperbewusstsein verbessert.

Der Hauptfokus des Kurses liegt dabei auf der tief liegenden Muskulatur der Körpermitte. Diesen Bereich trainiert das Pilates-Workout besonders, da er für die Stabilität des gesamten Körpers und für eine aufrechte Körperhaltung sorgt.

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

16x dienstags, ab 24.09.2019, 17:30 - 18:30 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 73,00 €

3.02305 Pilates und Faszientraining

Dieser Kurs kombiniert Pilates-Elemente und Übungen mit der Faszienrolle. Während im Pilates die Rumpfmuskulatur mit Schwerpunkt der Körpermitte den Fokus bildet, werden beim Faszien-Training das Bindegewebe und die Faszien aktiviert, Verspannungen gelöst und die Stabilität des Körpers gesteigert. Das Faszien-Training mit der Rolle ist ein Training mit dem eigenen Körpergewicht. Entsprechend ist eine gewisse Grundkraft von Stütz- und Haltemuskulatur des Körpers Voraussetzung. Die Kombination von Pilates und Faszien-Training führt zu einer verbesserten Körperhaltung, innerer Stärke und verbesserter Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Matte.

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

16x dienstags, ab 24.09.2019, 18:30 - 19:45 Uhr

DRK-Raum, Belchenstr. 63

Gebühr: 82,00 €

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. Bitte mitbringen: Ein Handtuch und ein kleines Kissen.

Leitung: Gisela Keil

10x dienstags, ab 24.09.2019, 20:00 - 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 46,00 €

3.02307 Pilates



Wie Kurs 3.02308

Hinweis: Kein Kurs am 7.11.2019

Leitung: Simone Litschgi

12x donnerstags, ab 26.09.2019, 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 23.09.2019, 18:45 - 19:45 Uhr

Festhalle Fahrnau, Turnstr. 15

Gebühr: 99,00 €

OUTDOOR

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 18.09.2019, 18:00 - 19:30 Uhr

Treffpunkt Freibad, Schopfheim, Parkplatz 1

Gebühr: 38,00 €



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 26.09.2019, 08:30 - 10:00 Uhr

Treffpunkt Freibad, Schopfheim, Parkplatz 1

Gebühr: 56,00 €

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

Man braucht nicht viel mehr als ein paar Schneeschuhe und Stöcke (können geliehen werden), wasserdichte Trekkingschuhe (oder geschnürte, knöchelhohe Winterstiefel), Winterkleidung (warme Jacke und Hose, Handschuhe und Kopfbedeckung) und die gute Laune. Bei Dunkelheit starten wir am Fuße des Belchens (Talstation der Belchenseilbahn) und laufen dann bis zum Gipfel, auf dem wir hoffentlich einen traumhaften Sonnenaufgang erleben dürfen. Anschließend werden wir im Belchenhaus zum Frühstück einkehren, bevor wir uns dann auf den Rückweg zur Talstation machen. Dauer: ca. 4 Stunden. Uhrzeit und Treffpunkt werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Leitung: Christiane Wisniewski

So., 16.02.2020,

Gebühr: 43,00 € inkl. Frühstück.

Anmeldeschluss: 03.02.2020 (Bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss entstehen Stornokosten)



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.**

3.02678 **Langlauf Klassisch für Einsteiger am Feldberg (eintägig)**



Der Skilanglauf erfüllt sämtliche Bedingungen einer gesundheitsfördernden sportlichen Betätigung. Er erlaubt das Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und bietet darüber hinaus wunderschöne Naturerlebnisse. Die leichte Erlernbarkeit macht den Langlauf zu einem idealen Gesundheitssport. Erlern werden in dem eintägigen Einsteiger-Workshop die einfachen Technikformen des klassischen Langlaufs. Lassen Sie sich fachgerecht von einem bis mehreren Trainern anleiten, damit Sie diesen faszinierenden Sport von Anfang an richtig genießen können! Die Teilnehmer fahren an einem Wochenende mit einem Bus auf den Feldberg. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Feldberg ist mit Abstand der höchste Punkt im Ländle und sehr schneesicher. Falls jedoch ein Termin wegen Schneemangels ausfallen muss, gilt der verbindliche Ersatztermin. Am Feldberg findet dann der vierstündige Unterricht + Pause am Mittag in einer Skihütte statt (Geld für Hütteneinkehr mitnehmen).

Die komplette Langlaufausrüstung kann einen Tag gegen eine Zusatzgebühr von 15,- Euro vor Ort vor Kursbeginn spontan geliehen werden (Ski, Schuhe, Stöcke). Der Preis für die Leihhausrüstung muss vor Ort bar bezahlt werden.

Mindestalter 14 Jahre. Der Langlaufkurs am Feldberg beginnt gegen 10.00 Uhr.

In Kooperation mit der ISO-zertifizierten DSLV-Profi-Schneesport- & Oudoorschule Black Forest Magic Feldberg. Black Forest Magic Feldberg organisiert seit über 20 Jahren jeden Winter regelmäßig Langlaufkurse am Feldberg.

Die Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per E-Mail mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Treffpunkt, bzw. zur Anfahrt. Dazu geben Sie bitte bei der Anmeldung möglichst Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy), sowie unbedingt die E-Mail-Adresse an. Bitte prüfen Sie unbedingt Ihre E-Mails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie bis zwei Tage vor Kursbeginn nicht kontaktiert worden sein, melden Sie sich bitte telefonisch beim Veranstalter unter Tel. 07664 6137700. Eine kostenfreie Stornierung ist nur bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Fortgeschrittenenkurse finden nur für Skifahrer statt.

Leitung: Thomas Bühler, DSLV-Ski- und Snowboardlehrer
09.02.2020 (2x2 Stunden + 1 Stunde Pause), Abfahrtszeitpunkt wird telefonisch oder per Mail bekannt gegeben.

Verbindlicher Ersatztermin bei Schneemangel: 23.02.2020

Treffpunkt: Busbahnhof Schopfheim,

Gebühr: 59,00 €,

Preis inklusive Busfahrt ab Schopfheim Busbahnhof

3.02679 **Snowboard- oder Skikurse am Feldberg**



auf dem Feldberg (Schwarzwald) mit oder ohne Leihhausrüstung 1 Tag. An einem Wochenende fahren die Teilnehmer mit dem Reisebus zum Feldberg. Dort findet von 10:30 Uhr bis 15:45 Uhr (1 Stunde Mittagspause) der getrennte Unterricht in Snowboard- oder Skifahren statt. Durchgeführt wird der Kurs von der ISO-zertifizierten DSLV-Profi-Schneesport- & Oudoorschule Black Forest Magic Feldberg. Der Feldberg gilt mit seinen vielen Schneekanonen und dem höchsten Skigebiet im Ländle als sehr schneesicher. Sollte der Kurs jedoch witterungsbedingt (z.B. Schneemangel) nicht durchgeführt werden, wird der Termin kurzfristig auf den verbindlichen Ersatztermin verschoben. In diesem Fall erhalten die Teilnehmer in der Kurswoche bis Donnerstag eine entsprechende Information. Der Unterricht findet in Gruppen von max. 8 Personen statt, getrennt nach Altersgruppe (8 bis 13 Jahre; Erwachsene/Jugendliche) und Vorkenntnissen (Einsteiger, leichte Vorkenntnisse, Fortgeschrittene) Leihhausrüstung (Ski, Stöcke, Schuhe bzw. Board) kann direkt vor Kursbeginn gegen Barzahlung am Feldberg geliehen werden (Leihgebühren unter www.BlackForestMagic.de).

Es besteht die Möglichkeit für 1 Tag im Reisebus ohne Kurs mitzufahren (Eltern, Erziehungsberechtigte), Kosten: 20,00 /Tag.

Liftkarten werden vor Ort mit dem Skilehrer selbst gekauft (reine Snowboard- und Ski- und Snowboard-Einsteiger brauchen keine Liftkarte am ersten Tag, günstige Punktekarte ab 5 Euro/Tag), alle weiteren Kursstufen unter 19 Jahren 24 Euro/Tag, über 19 Jahre 35 Euro/Tag. Die Skilehrer helfen und beraten direkt vor Kursbeginn beim Liftkartenkauf.

Die Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per E-Mail mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Treffpunkt, bzw. zur Anfahrt. Dazu geben Sie bitte bei der Anmeldung möglichst Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy), sowie unbedingt die E-Mail-Adresse an. Bitte prüfen Sie unbedingt Ihre E-Mails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie bis zwei Tage vor Kursbeginn nicht kontaktiert worden sein, melden Sie sich bitte telefonisch beim Veranstalter unter Tel. 07664 6137700. Eine kostenfreie Stornierung ist nur bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. In Kooperation mit der ISO-zertifizierten DSLV-Profi-Schneesport- & Oudoorschule Black Forest Magic Feldberg. Fortgeschrittenenkurse finden nur für Skifahrer statt.

Leitung: Thomas Bühler, DSLV-Ski- und Snowboardlehrer
09.02.2020 (10:30 bis 15:45 Uhr inkl. 1 Stunde Mittagspause), Abfahrtszeitpunkt wird telefonisch oder per Mail bekannt gegeben.

Verbindlicher Ersatztermin bei Schneemangel: 23.02.2020

Treffpunkt: Busbahnhof Schopfheim

Gebühr: 59,00 €,

Preis inklusive Busfahrt ab Schopfheim Busbahnhof.

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-Stäbchen, 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.

Wassergewöhnung (2-3 Jahre)

Leitung: **Bernd Elsässer**

In diesen Kursen wird mit anderen Kleinkindern und Erwachsenen getobt und gespielt. Viele Übungen mit Geräten von Flügel, Gürtel, Flossen, Bällen, Poolnudeln bis hin zu Brettern. Wassergewöhnung mit allen Sinnen und Fitness für die Angehörigen.

Kids AQUA Power (5-8 Jahre)

Leitung: **Bernd Elsässer**

Auspowern, Toben, Spiel mit dem Ball, Staffeln, Wettkämpfe, Hindernisparcours unter und über Wasser, Abschleppen von anderen, Aerobic auf Musik, nach Schätzen tauchen, rutschen und auch verschiedene Sprünge - wie z. B. Köpfer, viele AQUA-Power-Geräte. Begleitpersonen der teilnehmenden Kinder in diesem Kurs dürfen gerne im Vorraum warten.

Bitte beachten: Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist das Seepferdchenabzeichen!

Kurse im HALLENBAD MAULBURG (Wassertemperatur 32° C)

5 Termine: 62,00 € zzgl. Eintritt

6 Termine: 74,00 € zzgl. Eintritt

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 Kursgebühr. Wichtig: Bei der Anmeldung bitte nur den Namen der erziehungsberechtigten Person angeben!



3.02910 Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

6x samstags, ab 05.10.2019, 10:15 - 11:00 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

3.02911 Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

6x samstags, ab 05.10.2019, 11:00 - 11:45 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

3.02912 Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

5x samstags, ab 16.11.2019, 10:15 - 11:00 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

3.02913 Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

5x samstags, ab 16.11.2019, 11:00 - 11:45 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

3.02914 Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

6x samstags, ab 11.01.2020, 10:15 - 11:00 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

3.02915 Babyschwimmen - Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

6x samstags, ab 11.01.2020, 11:00 - 11:45 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

3.02931 Wassergewöhnung (2-3 Jahre)

6x samstags, ab 05.10.2019, 09:30 - 10:15 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

3.02932 Wassergewöhnung (2-3 Jahre)

6x samstags, ab 16.11.2019, 09:30 - 10:15 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

3.02933 Kids AQUA Power (5-8 Jahre)

6x samstags, ab 11.01.2020, 09:30 - 10:15 Uhr
Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

NEU

WASSERSPORT

Vormittag

3.02941 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. Hinweis: Kein Kurs am 08.10.2019

Leitung: Silvia Sauer

11x dienstags, 24.09.2019, 08:45 - 09:30 Uhr

Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs, Am Rain 6

Gebühr: 52,00 € zzgl. Eintritt

3.02942 Aqua-Fitness am Morgen - 50 PLUS

Wie Kurs 3.02941

Hinweis: Kein Kurs am 08.10.2019

Leitung: Silvia Sauer

11x dienstags 24.09.2019, 09:30 - 10:30 Uhr,

Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs, Am Rain 6

Gebühr: 69,00 € zzgl. Eintritt

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

10x mittwochs, ab 25.09.2019, 10:15 - 11:15 Uhr

Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs, Am Rain 6

Gebühr: 63,00 € zzgl. Eintritt



Abmelde-Hinweis

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

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

Abend

3.02943 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 auf 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 07.10.2019, 18:30 - 19:15 Uhr

Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

Gebühr: 69,00 € zzgl. Eintritt

3.02944 Wassergymnastik - Fit mit viel Power

Wie Kurs 3.02943

Leitung: Bernd Elsässer

10x montags, ab 07.10.2019, 19:15 - 20:00 Uhr

Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

Gebühr: 69,00 € zzgl. Eintritt

3.02945 Wassergymnastik - Fit mit viel Power

Wie Kurs 3.02943

Leitung: Bernd Elsässer

10x donnerstags, ab 10.10.2019, 20:00 - 20:45 Uhr

Hallenbad Maulburg, Alemannenstr. 7

Gebühr: 69,00 € zzgl. Eintritt



Barbara Focks
Naturheilpraxis

- **Klassische Homöopathie**
- **Ohr-Akupunktur**
- **Fußreflexzonen**therapie nach Hanne Marquardt
- **Wirbelsäulen**therapie 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

Im Bereich GESUNDHEIT – HEILMETHODEN – WOHLFÜHLEN bietet die VHS Kurse und Veranstaltungen zu Anwendungen mit verschiedenen gesundheitsfördernden Ansätzen an – dazu gehören eventuell auch Heilmethoden, die zur Zeit noch nicht wissenschaftlich anerkannt sind.

3.04002 Waldbaden

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 entspannendes 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: 12.10.2019

Leitung: Roland Kroell

Sa., 05.10.2019, 10:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz bei der Wiesebrücke (Wallstraße)

Gebühr: 44,00 €

3.04003 Workshop: Cranio Yourself

NEU

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

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen und lockere Kleidung, evtl. auch ein warmes Getränk und etwas zu Essen für die Mittagspause.

Leitung: Felicitas Schöne

Sa., 16.11.2019, 9:30 - 16:30 Uhr

Praxis Felicitas Schöne, Hauptstraße 44, 79650 Schopfheim

Gebühr: 41,00 €

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

Mi., 02.10.2019, 20:00 - 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 17,00 €

vhs
Volkshochschule
Schopfheim

VHS-
Geschenk-
gutscheine
Das besondere Geschenk.

Craniosakrale Therapie
Klangmassage
Matrix-Quantenheilung
Meditating



Lebensfreude und Begeisterung erleben und leben!

Seminare und
Ausbildungen
für Gesundheit und
Kreativität

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

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

3.04006 Selbstverteidigungskurs für Kinder von 7 – 12 Jahren

NEU

Mit zunehmendem Alter sind Kinder immer öfter auf sich allein gestellt. Bereits im Kindergarten und im Vorschulalter beginnt der erste Schritt in die Selbstständigkeit. Gerade Kinder sind im Alltag, in Schulen, auf dem Nachhauseweg oder in ähnlichen Situationen Gefährdungen unterschiedlichster Art ausgesetzt. Aus diesem Grund hat es sich das Team von W&P Sicherheitsmanagement zur Aufgabe gemacht, Kinder in ihrer Selbstbehauptung und Sicherheit zu schulen. Die Schulungsinhalte sind gezielt auf die physischen und psychischen Eigenschaften von Kindern im Alter von 7 – 12 Jahren angepasst und werden sensibel behandelt.



Leitung: W&P Sicherheitsmanagement GbR

Sa., 12.10.2019, 09:00 - 12:00 Uhr

Sa., 19.10.2019, 09:00 - 12:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 49,00 €

3.04007 Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen

NEU

In den letzten Jahren haben Übergriffe auf Frauen wie Belästigung, Bedrohung, Vergewaltigung und weitere Gewaltübergriffe stetig zugenommen. Wir haben es uns daher zur Aufgabe gemacht, Frauen körperlich und geistig auf die alltäglichen Gefahrensituationen vorzubereiten und so ihre persönliche Sicherheit zu erhöhen.



Das Team von W&P Sicherheitsmanagement setzt in den Selbstverteidigungskursen für Mädchen und Frauen auf ihre Berufserfahrungen in ihrer Ausübung als Trainer für waffenlose Selbstverteidigung beim Deutschen Zoll. Die Schulungsinhalte sind gezielt auf die physischen und psychischen Eigenschaften einer Frau angepasst und werden in realen Szenarien und Rollenspielen gezielt vermittelt. Für die Teilnahme an diesem Kurs sind keine speziellen physischen Voraussetzungen nötig. Persönliche Ängste und andere sensible Themen werden vertraulich behandelt und in der Schulung berücksichtigt. Leitung: W&P Sicherheitsmanagement GbR

Sa., 09.11.2019, 08:00 - 13:00 Uhr

Sa., 16.11.2019, 08:00 - 13:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 80,00 €



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

Mit Sprache den Atem vertiefen
Energiefluss und Körper stärken

Ute Poland

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

3.04000 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., 26.09.2019, 19:00 - 20:30 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

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

3.04001 Kurs: Stressbewältigung durch Achtsamkeit



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

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

Für wen ist ein Achtsamkeitstraining besonders hilfreich?

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

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

Mittlerweile gibt es eine Fülle von Ratgebern zum Erlernen der Achtsamkeit. Dabei zeigt sich jedoch, dass es den meisten Menschen leichter fällt, die dafür erforderlichen Übungen in einer Gruppe kennen zu lernen und auszuprobieren. Im Kurs gibt es Hilfestellungen und Austausch über eigene Erfahrungen beim Üben. Der Vortrag (3.04000) 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: 10.10. / 17.10. / 24.10. / 07.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. und 05.12.2019

Leitung: Klaus Löbisch, Homöopath, Heilpraktiker und Renate Jäger, Psychologische Psychotherapeutin
8x donnerstags, ab 10.10.2019, 19:00 - 21:00 Uhr
Praxis Schöne, Hauptstr. 44, Schopfheim
Eingang Gebäuderückseite
Gebühr: 150,00 €

Klaus Löbisch; Heilpraktiker KLASSISCHE HOMÖOPATHIE



Oberfeldstr. 11, 79650 Schopfheim

Telefon: 07622 5404

info@homoeopathische-praxis-loebisch.de

ERNÄHRUNG

Sie erhalten in allen Kochkursen die entsprechenden Rezepte, so dass das Nachkochen zu Hause ermöglicht wird.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass kurzfristige Abmeldungen nicht kostenlos möglich sind, da der Einkauf der Zutaten rechtzeitig geplant und organisiert werden muss.

3.05111 Indische Küche - Fleischgericht

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

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

Leitung: Afsana Kamila

Di., 10.12.2019, 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 Südbindien 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 mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und kleine Vorratsdosen für eventuelle Kostproben.

Leitung: Afsana Kamila

Di., 19.11.2019, 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.

*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

3.05115 **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 mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, 2 leere Marmeladengläser und kleine Vorratsbehälter.

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

Leitung: Uschi Rach

Do., 17.10.2019, 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.



3.05120 **Einführung in die Herstellung von Pralinen**

Unter Anleitung der Kursleiterinnen werden Sie an einem Abend verschiedene Pralinensorten aus hochwertigen Zutaten selber herstellen. Echte selbstgemachte Köstlichkeiten als Einstimmung auf die Adventszeit.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und eine Pralinenschachtel, sowie Bargeld für die Bezahlung der Materialkosten.

Leitung: Margrit Kirsch und Caroline Stratmann

Do., 14.11.2019, 18:30 - 21:30 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Roggenbachstr. 11, Lehrküche

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



3.05160 **„Was Sie schon immer über Whisky wissen wollten“ - die 6 Whiskyregionen in Schottland**

Der Schottische Whisky ist das Wasser des Lebens und seit vielen Jahren ein absolutes Kultgetränk zugleich. Es ist nicht irgendeine Spirituose, sondern ein Teil der Schottischen Kultur, die seit vielen Jahrhunderten mit Liebe zum Detail gepflegt wird. Die Geschichte, Herstellung, Reifung, Geschmacksfaktoren und viele andere Fragen werden bei der Reise durch die 6 Whiskyregionen Schottlands (Lowland, Speyside, Highlands, Islands, Campeltown und Islay) eine Antwort finden. Die unterschiedlichen Aromen und Geschmacksrichtungen der einzelnen Regionen werden wir Ihnen mit 6 ausgesuchten Single Malt Whiskies (mehrheitlich limitierte Einzelfassabfüllungen) beim Nosen und Degustieren vorstellen.



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

Leitung: Thomas B. Ide

Mi., 22.01.2020, 19:00 - 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 50,00 € inkl. Materialkosten

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

Bäumele
Kochservice

- ◆ Catering
- ◆ Partyservice

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

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

3.05170 Vortrag: Rund um die Schnapsbrennerei Vorbereitung zur Exkursion zur Brennerei Lacher.

Sie erfahren Interessantes zur Geschichte der Brennerei und zu den rechtlichen Hintergründen (Branntweinmonopol, Abfindungsbrennerei, Stoffbesitzer, Verschlussbrennerei). Brände, Geiste, Liköre und weitere Spirituosen - was ist das genau? Obst einmischen - was ist zu beachten? Anleitung und Tipps für die Praxis.



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

Dieser Vortrag kann unabhängig von der Buchung der Exkursion zur Brennerei Lacher am 01.02.2020 besucht werden. Für Teilnehmer der Exkursion ist dieser Vortrag kostenlos.

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

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

Leitung: Lacher Edelbrände

Fr., 31.01.2020, 19:00 - 20:30 Uhr

Lacher Edelbrände, Ecklegasse 5, 79686 Hasel

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

Eigene Anfahrt!

3.05171 Exkursion zur Brennerei „Lacher Edelbrände“

Sie besichtigen die Brennerei der Firma Lacher in Hasel und begleiten den Ablauf eines kleinen Feinbrandes, z. B. eines Gins oder Obstgeistes. Während des Brandes gemütlicher Hock mit Austausch zu Brenneithemen und Klärung offener Fragen. Außerdem Degustation verschiedener Spezialitäten, dazu ein kleiner Vesperteller.

Der Vortrag „Rund um die Schnapsbrennerei“, am Freitag, 31.01.2020, dient der Vorbereitung zu dieser Veranstaltung und ist für die Teilnehmer der Exkursion kostenlos.

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

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

Leitung: Lacher Edelbrände

Sa., 01.02.2020, 13:00 - 18:00 Uhr

Lacher Edelbrände, Ecklegasse 5, 79686 Hasel

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

Keine Ermäßigung.

Eigene Anfahrt!



GRENZ-SCHALTER + FREIRAUME

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



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

DER GEMEINSAME EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN (Abb. S. 55)

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

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

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: 076 22/67 39-176

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

SPRACHPRÜFUNGEN

B1-Prüfungen (telc Deutschtest 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 I für Anfängerinnen und Anfänger am Dienstag (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Lernmaterial: wird vom Kursleiter zusammengestellt
Leitung: Sailesh Juggan Guness
15x dienstags, ab 24.09.2019, 19:00 - 20:30 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 052
Gebühr: 132,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

4.0601 Englisch I für Anfängerinnen und Anfänger am Mittwoch (A1)

 Zielgruppe: Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: wird in der ersten Stunde bekannt gegeben
Leitung: Tatiana Dimitrova
11x mittwochs, ab 25.09.2019, 18:00 - 19:30 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 052
Gebühr: 97,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

4.0603 Englisch III (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lernmaterial: Next A1 (aktualisierte Ausgabe)
Wir festigen die Fähigkeiten im Sprechen und vertiefen die Grammatik.
Leitung: Sailesh Juggan Guness
15x donnerstags, ab 26.09.2019, 19:00 - 20:30 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051
Gebühr: 92,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

4.0612 Englisch XII (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-Obrist
14x montags, ab 23.09.2019, 10:00 - 11:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum 04
Gebühr: 86,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

4.0614 Englisch XIV für Seniorinnen und Senioren (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2
Lehrbuch: wird in der ersten Kursstunde mitgeteilt
Leitung: Susanne Roßbach-Bill
15x donnerstags, ab 26.09.2019, 10:00 - 11:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum 04
Gebühr: 92,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

Mittelstufe

4.0610 Englisch X (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2
Lehrbuch: Easy English
Die Gruppe arbeitet in einem gemäßigten Tempo. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.
Leitung: Mary Rowson
15x donnerstags, ab 26.09.2019, 19:00 - 20:30 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 152
Gebühr: 92,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

4.06015 Englisch XV (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1
Lehrbuch: Easy English
Die Gruppe arbeitet in einem gemäßigten Tempo. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.
Leitung: Mary Rowson
15x dienstags, ab 24.09.2019, 18:30 - 20:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051
Gebühr: 132,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

4.06105 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.
Leitung: Laurene Thompson
15x dienstags, ab 24.09.2019, 08:30 - 10:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 92,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

4.0617 Englisch für Seniorinnen und Senioren (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.2
Lehrbuch: Easy English B1.2
Dieser Kurs besteht seit einigen Jahren und übt in gemäßigtem Tempo Grammatik und Sprechen.
Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.
Leitung: Laurene Thompson
15x dienstags, ab 24.09.2019, 10:00 - 11:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 92,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

4.0618 Englisch XVIII (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
14x montags, ab 23.09.2019, 18:00 - 19:30 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 052
Gebühr: 86,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

4.0620 Englisch XX (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1
Lehrbuch: Easy English B1.2
Leitung: Jacqueline Roth-Obrist
14x dienstags, ab 24.09.2019, 18:00 - 19:30 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 152
Gebühr: 86,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

4.06108 Geschäftsendlich (B2)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1
Lehrbuch: wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben
If you would like to improve your Business English skills, this course will help you expand your vocabulary to deal with international telephone calls, meetings, presentations and e-mail correspondence.
Leitung: Mary Rowson
15x mittwochs, ab 25.09.2019, 18:30 - 20:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 152
Gebühr: 132,00 € bei 7 Teilnehmer/innen



Volkshochschule
Schopfheim

Hinweis
Lehrbücher

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

ENGLISCH KONVERSATION

- 4.0621 English conversation, always with a ready smile (B2/C1)**
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B2
Practice makes perfect! We would like to make the saying come true. Joining us in the conversation group will help you deal better with your travels and international contacts.
We work with the magazine „Spotlight“.
Leitung: Jacqueline Roth-Obrist
14x mittwochs, ab 25.09.2019, 18:15 - 19:45 Uhr
Gasthaus Sonne, Wallstr. 1, 79650 Schopfheim
Gebühr: 86,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

CAMBRIDGE ENGLISH

- 4.0604 Cambridge Advanced C1 Support Course**
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B2
Lehrbuch: wird in der ersten Stunde bekannt gegeben
This course offers you the chance to improve and refine your English skills, and offers support to students interested in taking the Cambridge C1 Advanced exam. It will provide practice in reading, writing, listening and speaking as well as grammar and vocabulary necessary for the exam.
Leitung: Arianne Fink
15x donnerstags, ab 26.09.2019, 18:30 - 20:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 052
Gebühr: 198,00 € bei 5 Teilnehmer/innen
124,00 € bei 8 Teilnehmer/innen

NEU

FRANZÖSISCH

Grundstufe

FRANZÖSISCH HÖREN UND SPRECHEN

Die Kurse dieser Reihe werden auf unterschiedlichen 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 dem Handy zur Vertiefung des Stoffs angehört werden können.

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

-
- 4.0803 Französisch hören und sprechen III (A1)**
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen
Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben. Themen: Zahlen von 70 bis 100, Teilungsartikel (du, de, la, des), das Ausdrücken von Vorlieben/Abneigungen, Einkauf in der Bäckerei und im Bekleidungsgeschäft
Leitung: Myriam Kursawe
15x donnerstags, ab 26.09.2019, 19:30 - 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 99,00 € bei 10 Teilnehmer/innen
-
- 4.0807 Französisch hören und sprechen VII (A1)**
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben. Themen: Uhrzeiten, Öffnungszeiten, Fragen nach dem Weg und entsprechende Grammatik
Leitung: Myriam Kursawe
15x mittwochs, ab 25.09.2019, 19:30 – 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 99,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

4.0809 Französisch hören und sprechen IX (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben
Themen: Sätze für Tourismus und Freizeit, Wiederholung Kaufgespräch, Sätze mit „comme“ und „quand“ in der Gegenwart.
Leitung: Myriam Kursawe
15x mittwochs, ab 25.09.2019, 18:00 - 19:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 99,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

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.
Im Kurspreis enthalten: 1 monatliches Sprachtandem
Leitung: Myriam Kursawe
15x montags, ab 23.09.2019, 18:00 - 19:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 99,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

4.08016 Französisch hören und sprechen XVI (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2
Lernmaterial: Textheft und CD werden direkt bei der Dozentin erworben
Themen: Beschreibung der Familie, Erlebtes in der Vergangenheit (passé composé/imparfait), Steigerungsformen.
Im Kurspreis enthalten: 1 monatliches Sprachtandem
Leitung: Myriam Kursawe
15x donnerstags, ab 26.09.2019, 18:00 - 19:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 99,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

4.08019 Französisch hören und sprechen XIX (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2
Lernmaterial: Zwei SD-Karten und eine Zusammenfassung des bisher Gelernten
Themen: Kaufgespräch in der Konditorei, Rezepte verstehen, conditionnel présent (si-Satz II), subjonctif.
Kosten für Lehrmaterial:
10,00 € bzw. 39,00 € für neue Teilnehmer/innen
Im Kurspreis enthalten: 1 monatliches Sprachtandem
Leitung: Myriam Kursawe
15x montags, ab 23.09.2019, 19:30 - 21:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum U3
Gebühr: 99,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

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 25.09.2019, 08:00 - 09:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 92,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

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 „Ecoute“) et nous en discutons ce qui permet à chacun d'élargir son vocabulaire.
Leitung: Elisabeth Ban
10x dienstags, ab 01.10.2019, 18:15 - 19:45 Uhr
Bibliothek in der Villa Jutzler, ehem. Haus Columban
Gebühr: 88,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

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 der elften Kursstufe 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
Ab Do., 26.09.2019, 20:30 - 22:30 Uhr, 4x
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.

- 4.086 Französisch-Stammtisch**
Vous êtes francophone ou francophile ou aimeriez simplement avoir la possibilité de pratiquer votre français, alors rejoignez-nous! Jeweils am ersten Dienstag im Monat ab 19:00 Uhr im Gasthaus Sonne, Wallstraße 1, Schopfheim. Termine: 01.10., 05.11., 03.12.2019, 07.01., 04.02.2020
Leitung: Florence Huchet
Ab Di., 01.10.2019, 19:00 - 20:30 Uhr, 5x
Gasthaus Sonne, Wallstr. 1, 79650 Schopfheim
Gebührenfrei!

ITALIENISCH

Grundstufe

- 4.0901 Italienisch I für Anfängerinnen und Anfänger am Vormittag (A1)**
Zielgruppe: Teilnehmer/innen ohne oder mit geringsten Vorkenntnissen. Einmal Cappuccino auf Italienisch bestellen? Oder mal Azzurro mitsingen und die Wörter verstehen? Oder möchten Sie für den nächsten Aufenthalt in Italien die Sprache lernen? Auch wenn es Ihnen vielleicht nicht so leicht fällt, neue Sachen zu lernen, oder Sie einfach nur ohne jeden Druck am Unterricht teilnehmen wollen, werden wir mit Spaß zusammen auf Italienisch kommunizieren.
Leitung: Hans-Georg Kolodziej
15x donnerstags, ab 26.09.2019, 10:00 - 11:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 132,00 € bei 7 Teilnehmer/innen
-
- 4.0902 Italienisch II am Vormittag (A1)**
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Lektion 3/4
Leitung: Gianna Sella
15x montags, ab 23.09.2019, 09:00 - 10:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 132,00 € bei 7 Teilnehmer/innen
-
- 4.09022 Italienisch II am Abend (A1)**
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Allegro 1, Lektion 5
Ich möchte Sie einladen, Italien und die italienische Sprache mit Vergnügen zu entdecken. Haben Sie bereits einen sanften Einstieg in die italienische Sprache erlebt und möchten Ihre Grundkenntnisse vertiefen und erweitern? Dann sind Sie in unserer Gruppe richtig, wir freuen uns auf Sie!
Leitung: Daniela Praino
15x mittwochs, ab 25.09.2019, 19:30 – 21:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 151
Gebühr: 132,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

- 4.0904 Italienisch IV (A1)**
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Lektion 8
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 24.09.2019, 19:30 - 21:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 152
Gebühr: 132,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

-
- 4.0905 Italienisch V (A1)**
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Allegro nuovo A1 ab Kap. 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 sind herzlich willkommen.
Leitung: Hans-Georg Kolodziej
10x donnerstags, ab 26.09.2019, 08:45 - 09:45 Uhr
Kulturfabrik, Raum U2
Gebühr: 133,00 € (Kleingruppe)

-
- 4.0909 Italienisch für Fortgeschrittene (A2)**
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1
Lehrbuch: Con Piacere A2, ab Lektion 3
Dieser Kurs vermittelt Ihnen Kenntnisse der italienischen Umgangssprache auf fortgeschrittenem Niveau. Mit dem Lehrbuch und zusätzlichem Material werden Sie die mündliche und schriftliche Kommunikationsfähigkeit vertiefen und erweitern. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, anspruchsvolle Texte zu lesen und zu verstehen, sich schriftlich korrekt zu äußern und sich an einer gehobenen Konversation zu beteiligen. Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.
Leitung: Daniela Praino
15x donnerstags, ab 26.09.2019, 19:30 - 21:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 151
Gebühr: 132,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

-
- 4.0911 Italienisch XI am Vormittag (A2)**
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1
Lernmaterial wird vom Kursleiter bereitgestellt.
Leitung: Guido Giovannini
15x mittwochs, ab 25.09.2019, 08:30 - 10:00 Uhr
Kulturfabrik, Raum 04
Gebühr: 132,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

Mittelstufe

4.0912 Italienisch XI 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 24.09.2019, 18:45 - 19:45 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 151

Gebühr: 70,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

ITALIENISCH KONVERSATION

4.095 Conversazione di mattina (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1
Parliamo, leggiamo e ripassiamo la grammatica.

Leitung: Gianna Sella

15x montags, ab 23.09.2019, 10:30 - 12:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 132,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

4.0920 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 25.09.2019, 10:00 - 11:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum 04

Gebühr: 132,00 € bei 7 Teilnehmer/innen



The advertisement features the VHS logo (Volkshochschule Schopfheim) on the left. The main text 'VHS-Geschenkgutscheine' is written in a large, stylized, cursive font. Below it, the slogan 'Das besondere Geschenk.' is printed in a smaller, sans-serif font. The entire graphic is enclosed in a dashed border.



The advertisement is split into two main sections. The left section features a black and white image of a glowing lightbulb with rays of light emanating from it. Below the image, the text reads: 'Profitieren Sie nicht nur beim Spanischkurs von jahrelanger Erfahrung.' The right section has a dark grey header with the text 'Seit über 150 Jahren für Sie im Wiesental.' Below this is a white box containing the slogan 'Wir machen den Weg frei.' The VR-Bank eG logo (a stylized 'VR' in a square) is positioned to the left of the text 'VR-Bank eG Schopfheim-Maulburg'. Below the logo is the handwritten-style slogan 'meine Bank im Wiesental'. The website address 'www.vr-b.de' is located at the bottom right of the advertisement.

SPANISCH

Grundstufe

- 4.2201 Spanisch I für Anfängerinnen und Anfänger (A1)**
Zielgruppe: Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Mirada Aktuell, Lektion 1
Mit abwechslungsreichen Übungen zu Wortschatz, Grammatik und Hörverstehen tauchen wir ins Spanische ein.
Leitung: Walter Mosquera
15x dienstags, ab 24.09.2019, 18:30 - 20:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 155
Gebühr: 132,00 € bei 7 Teilnehmer/innen
-
- 4.2202 Spanisch II am Abend (A1)**
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Mirada Aktuell ab Lektion 5
Leitung: Ligia Thiemann
10x dienstags, ab 01.10.2019, 17:00 - 18:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum 05
Gebühr: 94,00 € bei 7 Teilnehmer/innen
-
- 4.2206 Spanisch III am Abend (A2)**
 Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1.2
Lehrbuch: wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben
Dieser neue Kurs mit der neuen Dozentin Isabel Raposo startet auf einem höheren Grundniveau und richtet sich an Teilnehmer/innen, die abends vorhandene Spanischkenntnisse ausbauen möchten. Die Freude am Sprechen steht im Vordergrund, und die Grammatik wird ohne Stress vertieft. Auch wenn Ihr Spanisch ein wenig eingerostet sein sollte, sind Wiedereinsteiger/innen herzlich willkommen.
Leitung: Isabel Raposo Dominguez
13x montags, ab 14.10.2019, 19:00 - 20:30 Uhr
Kulturfabrik, Raum 05
Gebühr: 114,00 € bei 7 Teilnehmer/innen
-
- 4.22038 Spanisch - Sprachtraining am Vormittag (A2)**
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2
Lehrbuch: Bien Mirado ab Lektion 6
Wir üben das Sprechen, effektiv und entspannt.
Leitung: Ligia Thiemann
10x dienstags, ab 01.10.2019, 09:30 - 11:45 Uhr
Kulturfabrik, Raum 06
Gebühr: 99,00 € bei 10 Teilnehmer/innen

KROATISCH

- 4.2101 Kroatisch für den Urlaub (A1)**
 Zielgruppe: Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrwerk: Kroatisch für den Urlaub (A1), Klett
Kroatien ist nicht nur wegen seiner schönen Städte und Strände ein beliebtes Reiseziel. Auch geschichtlich und kulturell hat das Land viele spannende Facetten. In diesem Kurs lernen Sie entspannt und mit Freude, sich in den wichtigsten Urlaubssituationen zu verständigen, und erfahren viel Interessantes über Land und Leute. Je nach Interesse können auch einzelne Themen in Absprache mit dem Kursleiter vertieft werden.
Leitung: Damir Talic
15x montags, ab 23.09.2019, 18:30 - 20:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051
Gebühr: 132,00 € bei 7 Teilnehmer/innen

JAPANISCH

- 4.1003 Japanisch III (A2)**
Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1
Lehrbuch: Japanisch Schritt für Schritt, Band 1, ab Lektion 15
Nach dem ersten Einstieg ins Japanische vertiefen wir das bisher Gelernte in kleinen Lernportionen. Mit den gelernten Formen, Vokabeln und Satzmustern bilden Sie kreativ und frei eigene Sätze. Auch das Schreiben von Hiragana und erster japanischer Schriftzeichen werden geübt. Die Freude am Sprechen steht im Vordergrund, damit Sie sich als Tourist in Japan verständigen können. Dazu gibt es in jeder Lektion häppchenweise passende Grammatik und Interessantes über Land und Leute. Neue Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Leitung: Monika Bruttel
12x dienstags, ab 24.09.2019, 18:30 - 20:00 Uhr
Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 055
Gebühr: 74,00 € bei 10 Teilnehmer/innen



Volkshochschule
Schopfheim

Hinweis

Lehrbücher

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



Datum	Wochentage	Uhrzeit	Kurs-Nr.	Titel	Preis €
September 2019					
27.09.	Fr	18.30-22.00	5.0201	Microsoft© Excel - Pivot-Tabellen / Listenauswertungen	66
Oktober 2019					
11.10.	Fr	18.30-22.00	5.0202	Microsoft© Excel - Pivot Aufbaukurs	66
18.10.	Fr	18.30-22.00	5.0203	Microsoft© PowerPoint	66
November 2019					
08./15.11.	2x Fr	18.30-22.00	5.0204	Microsoft© Excel - Einsteiger / Auffrischer	132
15./22.11.	2x Fr	8.30-11.30	5.0101	Android Phone / Smartphone - die Praxisschulung	75
22./29.11.	2x Fr	18.30-22.00	5.0102	Computerkurs für echte Anfänger/innen	132
29.11.	Fr	8.30-11.30	5.0401	Eigene Fotobücher gestalten	56
Dezember 2019					
06.12.	Fr	18.30-22.00	5.0205	Microsoft© Word - Einladungen, Karten, etc. gestalten	66
13.12.	Fr	18.30-22.00	5.0206	Microsoft© Outlook (Adressen, Termine, E-Mails)	66
Januar 2020					
10./17.01.	2x Fr	18.30-22.00	5.0207	Microsoft© Word - Einsteiger / Auffrischer	132
24./31.01.	2x Fr	18.30-22.00	5.0208	Microsoft© Excel - Einsteiger / Auffrischer	132
Februar 2020					
07.02.	Fr	18.30-22.00	5.0501	Ordnung auf dem Computer halten!	66
14./21.02.	2x Fr	18.30-22.00	5.0209	Microsoft© Excel - Aufbau	132

Die Computerkurse bei der VHS Schopfheim werden von unserem freien Trainer Michael Fritz durchgeführt. Er ist seit **28 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 **13 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). Achtung ein iPhone kann in diesem Kurs NICHT verwendet werden.

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0101	15./22.11.2019 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./29.11.2019 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.



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.**

RUND UM MICROSOFT OFFICE

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
5.0201	27.09.2019 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, benutzerdefiniert)?

Teilnehmerfragen sind ausdrücklich erwünscht und können bereits vor Kursbeginn an die E-Mail-Adresse: fritz@vhs-bad-saeckingen.de gesendet werden.

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0202	11.10.2019 18.30-22.00	Fr	66 €

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
5.0203	18.10.2019 18.30-22.00	Fr	66 €

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
5.0204	08./15.11.2019 18.30-22.00	2x Fr	132 €
5.0208	24./31.01.2020 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 Formel­ausdrücke erstellen und grafisch optimierte Diagramme gestalten.

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

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

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0209	14./21.02.2020 18.30-22.00	2x Fr	132 €

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.

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0206	13.12.2019 18.30-22.00	Fr	66 €

Microsoft® Word - Einladungen, Karten, etc. gestalten

Zielgruppe: Sie arbeiten mit Word, kennen sich mit den Grundlagen der Programmbedienung aus bzw. haben einen Kurs: Word Einsteiger / Auffrischer bei uns besucht.

Inhalt: Wir erlernen das Erstellen von Einladungen, Faltkarten, Inseraten, Plakaten, etc. Sie können diese erlernten Kenntnisse hervorragend sowohl im privaten, wie auch im geschäftlichen Bereich anwenden. Haben Sie sich eventuell auch schon geärgert, dass, wenn Sie in Word Grafiken (Cliparts, Bilder, etc.) einsetzen, Sie den Eindruck haben, der Text nicht so steht, wie Sie ihn gerne hätten? Mit Beispielen aus der Praxis können Sie in Zukunft Prospekte/Flyer und andere grafische Gestaltungen selbst erstellen.

Voraussetzungen: siehe Zielgruppe

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0205	06.12.2019 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
5.0207	10./17.01.2020 18.30-22.00	2x Fr	132 €



GRAFIKBEARBEITUNG

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 treffendes 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
5.0401	29.11.2019 8.30-11.30	Fr	56 €

GEWUSST WIE...

Ordnung auf dem Computer halten!

Zielgruppe: Wie räume ich meine Festplatte auf? Meine Eigenen Dateien besser organisieren - wie mache ich das? Wie führe ich eine Datensicherung durch?

Lernen Sie die grundlegenden Techniken, um Ordnung auf Ihrem PC zu schaffen. Anlegen von Ordnern, kopieren, verschieben und löschen von Dateien. Mit Hilfe von Beispielen organisieren Sie Ihre Festplatte. Weitere Themen rund um die Festplatte und Ihre Daten sind Inhalte des Kurses.

Voraussetzungen: Allgemeine Computerkenntnisse.

KursNr.	Datum/Uhrzeit	Wochentage	Preis
5.0501	07.02.2020 18.30-22:00	Fr	66 €



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



Ihre Anmeldung

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



Wenn nicht anders notiert Anmeldung und Fragen über
Gemeinde Hausen Kulturamt/VBW
Bahnhofstr. 9
79688 Hausen im Wiesental
Telefon: 07622 6873-0
Mo-Fr 8.00-12.00 Uhr
Mail: gemeinde@hausen-im-wiesental.de
Während der Schulferien findet kein Unterricht statt
Viel Spaß beim Stöbern

KURSE

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 09.09.2019 – 02.12.2019
Kurs 3.0201.2 von 17:15-18:15 Uhr.
Kurs 3.0201.4 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 Adelman
Feuerwehrraum Hausen
12x mittwochs ab 11.09.2019 – 11.12.2019
Kurs 3.0202.3 von 08:30-09:30 Uhr.
Kurs 3.0202.4 von 09:30-10:30 Uhr.
Gebühr: 45,- €. Zahlung Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

3.0104 Meditationskurs

In diesem Meditationskurs lernen Sie verschiedene Meditationsformen kennen. Sie können erfahren welche Meditationsform am besten zu Ihnen passt und wie Sie Möglichkeiten finden, Meditation in Ihren Alltag zu integrieren. Mit unterschiedlichen Übungen lernen Sie Ihre Selbstwahrnehmung zu schärfen und ihr Gedankenkarussell abzustellen um ins Hier und Jetzt zu kommen. Verschiedene Atemtechniken helfen dabei achtsam im gegenwärtigen Moment zu verweilen und dahin immer wieder zurückzukehren. Es erwarten Sie interessante Erkenntnisse und angenehme Entspannung. Die positive gesundheitliche Wirkung von Meditation lässt sich mittlerweile medizinisch nachweisen. Meditation trainiert unser Gehirn zum Innehalten. Übt man in ruhigen Momenten das gezielte Abschalten, kann sich die Zentrale im Kopf regenerieren. Auch in turbulenten Zeiten ist man dann in der Lage Ruhe zu bewahren. Meditation ist hilfreich, um den immer hektischer werdenden Alltag besser bewältigen zu können.
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, warme Strümpfe, Kissen, wenn vorhanden: Meditationskissen oder Meditationshocker.
Leitung: Annette Lämmle, Heilpraktikerin, Tel. 07622 6976839
Grundschule Hausen, 2.OG, max. 11 Teilnehmer/innen
5x freitags vom 15.11.2019- 20.12.2019 von 19:00-20:30 Uhr.
Gebühr: 40,- €; Fälligkeit Lastschrift: 4 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 10.09.2019-03.12.2019 von 18:00-19:00 Uhr
Gebühr: 45,- €; 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 muskuläres 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
11x dienstags ab 10.09.2019-10.12.2019 von 09:45-10:30 Uhr.
Gebühr: 38,- €; 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

13x mittwochs ab 11.09.2019-11.12.2019 von 18:30-20:00 Uhr
Gebühr: 72,- €; 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

Grundschule Hausen, 2. OG

10x montags ab 09.09.2019-02.12.2019 von 19:30-21:00 Uhr
Gebühr: 58,- €; 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 zusammenzusetzen. 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

Feuerwehrrsaal Hausen

12x donnerstags ab 12.09.2019-12.12.2019, 19:30-20:30 Uhr.
Gebühr: 40,- €; 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

Feuerwehrrsaal Hausen

10x freitags ab 10.01.2020-20.03.2020.

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

Grundschule Hausen, 1.OG

10x mittwochs ab 25.09.2019-04.12.2019 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

Feuerwehrrsaal Hausen.

10x montags ab 21.09.2019-02.12.2019

Kurs 2.1401.5 von 14:00-18:00 Uhr.

Kurs 2.1401.6 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!

3.0105 Mit Feuer und Flamme statt ausgebrannt durchs Leben

Überforderung oder Burnout, wo stehe ich? Unser Körper spricht mit uns, nur leider hören wir selten auf seine Signale. Zwischen Burnout und Erschöpfung liegt eine Gratwanderung. Das Tempo der Veränderung überfordert viele. Die Kraft, das Leben zu bewältigen, nimmt ab und ungewisse Zukunftsaussichten treiben zu mehr Arbeit um jeden Preis. Verschärfend kommt der gestiegene Zeitdruck hinzu, auch in der Freizeit. Dagegen fallen Ausgleich und Anerkennung weg; beides sind jedoch Nahrungsbestandteile unseres Lebens. Der Weg von einem erlebten Burnout zurück in den normalen

Alltag ist langwierig und anstrengend. Mit der richtigen Prävention schützen Sie sich vor einer Burnoutspirale.

Leitung Sabine Vogel Fachberaterin für Stress und Burnout/ staatliche anerkannte Diätassistentin

Grundschule Hausen.1.OG

1x am Dienstag den 19.11.2019 von 19.30-21.00 Uhr.

Gebühr: 8,- € Barzahlung.

3.0713 Urlaubserinnerungen

Eine kulinarische Reise um das Mittelmeer. Diese Küche hat geschmacklich viel zu bieten. Denn in den Ländern rund ums Mittelmeer finden sich in Hülle und Fülle tolle Zutaten, denen die Gerichte ihre wunderbaren Aromen verdanken, und die immer so herrlich nach Urlaub schmecken. Bitte 2 Geschirrtücher, Schürze und Vorratsdosen für eventuelle Kostproben mitbringen. Geben Sie bitte bei der Anmeldung Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien an.

Leitung: Sabine Vogel, zertifizierte Diät und Ernährungsberaterin
Grundschule Hausen, Lehrküche

1x Mittwoch am 25.09.2019 von 18:30-22:00 Uhr.

Gebühr: 13,- € plus 10,- € Lebensmittelkosten; Barzahlung

3.0714 Süßes für die Seele

Wie der Volksmund schon lange weiß, macht Schokolade glücklich. Was kann es also für ein größeres Glück geben, als mit Schokolade zu kochen? Tauchen Sie ein, in die Welt des Kakaowunders und kochen Sie Gerichte wie Salat mit Schokodressing, Fleisch mit Schokosoße, hausgemachte Naschereien. Erliegen Sie der Versuchung und schmelzen Sie dahin! Bitte 2 Geschirrtücher, Schürze und Vorratsdosen für eventuelle Kostproben mitbringen. Geben Sie bitte bei der Anmeldung Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien an.

Leitung: Sabine Vogel, zertifizierte Diät und Ernährungsberaterin
Grundschule Hausen, Lehrküche

1x Mittwoch am 27.11.2019 von 18:30-22:00 Uhr.

Gebühr: 13,- € plus 10,- € Lebensmittelkosten; Barzahlung

3.0715 Kulinarische Weltreise

Beim Kochen begibt man sich auch immer auf eine abenteuerliche Entdeckungsreise in fremde Kulturen, deren Geschmacksgewohnheiten und Traditionen. Man entdeckt erstaunliche Zutaten, und exotische Gewürze: Marokkanisches Ras el Hanout, indisches Garam Marsala, indonesisches Sambal Oelek und karibi-sche Colomo Powder sind nur einige Beispiele für die Würzmischungen, die Sie an diesem Abend selbst herstellen. Mit kulinarischen Speisen tauchen wir so sinnlich und genussreich in eine ferne Welt ein.

Bitte 2 Geschirrtücher, Schürze und Vorratsdosen für eventuelle Kostproben mitbringen. Geben Sie bitte bei der Anmeldung Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien an.

Leitung: Sabine Vogel, zertifizierte Diät und Ernährungsberaterin
Grundschule Hausen, Lehrküche

1x Mittwoch am 29.01.2020 von 18:30-22:00 Uhr.

Gebühr: 13,- € plus 10,- € Lebensmittelkosten; Barzahlung

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

VOLKSBILDUNGSWERK MAULBURG

Volksbildungswerk 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 Volksbildungswerk 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 / 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 Selbständigkeit, sozialem Verhalten, Grob- und Feinmotorik, sowie seine Fantasie und Kreativität. Informationsabend für interessierte Eltern: Montag, 09. 09. 2019, 20 Uhr, im Dorfstübli in Maulburg, Neue Straße 21.

Montagsgruppe: 16. September 2019, von 9 bis 11:30 Uhr
Mittwochsgruppe: 18. Septembetr 2019, von 9 bis 11:30 Uhr
Dauer: jeweils 12 mal 150 Minuten
Gebühr: 105 €

Leitung, Auskunft und Anmeldung: Esther Wirth, Erzieherin
Tel. 07622/4251 oder per 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: Christne Bühler, Übungsleiterin
E-Mail: christine_buehler@ymail.com
Kursbeginn: Donnerstag, 29. August 2019, 10:15 bis 11:15 Uhr,
15 mal 60 Minuten
Gebühr: 52 €
Ort: DRK-Heim, Maulburg, Belchenstraße

3. Yin-Yoga, erkenne deine Schöpferkraft!

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 meistens 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
Beginn: Montag, 09. September. 2019, 18 bis 19:30 Uhr.

Dauer: 13 mal 90 Minuten

Gebühr: 65 € Ort: Wiesentalschule, Maulburg, Musiksaal



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!



EINZELVERANSTALTUNGEN

GRAN CANARIA

Ein Reisefilm von **Immo Schmidt** über die drittgrößte Insel des kanarischen Archipels im atlantischen Ozean. Sie liegt etwa 210 Km westlich von Marokko an der afrikanischen Küste. Die fast kreisförmige Insel mit einem Durchmesser von etwa 50 km liegt zwischen den beiden größeren Inseln Teneriffa und Fuerteventura. Gran Canaria ist geprägt durch den Tourismus, der sich überwiegend im südlichen Teil der Insel in den größeren Orten wie z. B. Bahia Feliz, St. Augustin, Play del Ingles und den Dünen von Maspalomas abspielt. Diese Insel bietet durch ihren vulkanischen Ursprung und den früheren Eroberungen viele Sehenswürdigkeiten, von denen einige im Film gezeigt werden.

Freitag, 18. Oktober 2019, 19:30 Uhr, Rathaus-Saal, Maulburg
Eintritt: 5,00 € (Erwachsene),
2,00 € (Schüler, Lehrlinge und Studenten)

REISEN ZWISCHEN DEN ANDEN UND DEM AMAZONAS

Bildvortrag mit Erzählungen von Nadine Kiefer aus Gersbach
Die Bergwelt der Anden und die Tropenwälder Amazoniens durchziehen den Kontinent Südamerika und beherbergen eine bunte Vielfalt an Landschaften und Kulturen, die im Reisebericht zu entdecken sind. Nadine Kiefer lebte und reiste mehrere Monate in Bolivien, Peru, Brasilien und Chile und hat viele Impressionen der wunderschönen Naturparadiese mitgebracht. Sie wird von der Flora und Fauna und von Begegnungen mit den Einheimischen erzählen. Sie reiste dort in diesen sehr unterschiedlichen Regionen mit Rucksack, tuckerte in der Hängematteklasse eines Schiffs auf dem mächtigen Amazonas. Sie radelte die steile Yungas-Straße hinunter, durchwanderte einen Canyon, über dem die majestätischen Kondore kreisen, sie besuchte Völker, die auf schwimmenden Inseln auf dem Titicacasee leben. Zu ihren Erlebnissen gehören auch eine Oase in den Sanddünen, der weltweit größte Salzsee Uyuni, die Atacama-Wüste, ein Abenteuer in der Wildnis des Dschungels, das Trekken auf alten Inkawegen, die Besichtigung der mystischen Stadt Machu Picchu und das Erklimmern des Rainbow Mountains bis auf 5200 Meter Höhe. Es ist ein spannender Einblick in eine andere Welt, wo es weite, unberührte Natur, eine riesige Artenvielfalt und zahlreiche Völker gibt, deren Sprachen, Traditionen und Weisheiten aus vergangenen Zeiten weiter bestehen.

Freitag, 22. November 2019, 19:30 Uhr, Rathaus-Saal, Maulburg
Eintritt: 5,00 € (Erwachsene),
2,00 € (Schüler, Lehrlingen und Studenten)

Impressum: Layout, Satz und Druck: Uehlin Druck- u. Medienhaus, www.uehlin.de
Umschlaggestaltung: Ruth Loibl

www.musikschule-mittleres-wiesental.de

Musikschule

Mittleres Wiesental

MUSIKGARTENFRÜHERZIEHUNGGRUNDAUSBILDUNG
TROMMELNSCHLAGZEUGENSEMBLEBIG
BANDJUNIORBANDKEYBOARDGRUPPEORCHESTER



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