



IMMER ANDERS, IMMER DU!

Anmeldestart:
01.02.2025!

Frühjahr/Sommer 2025



**Dein Sprung in eine
erfolgreiche Zukunft.**

**Starte jetzt deine Ausbildung
bei der Sparkasse Wiesental.**



Mehr Informationen zur Ausbildung bei
der Sparkasse Wiesental findest du hier.



**Sparkasse
Wiesental**

Weil's um mehr als Geld geht.

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

03/2025

06.03.2025, 18:00 Uhr, Online Online-Vortrag: Organisierter Antifeminismus in Baden-Württemberg Len Schmid, Fachstelle gegen Antifeminismus und Queerfeindlichkeit Baden-Württemberg (FAQ BW), Teilnahme kostenfrei möglich, Anmeldung erforderlich	1.0011
12.03.2025, 19:30 Uhr, DBH Schopfheim, Saal Vortrag: Frauen in der Wehrmacht mit Bezug zu Kleinmachnow Dr. Rudolf Mach	1.0101
19.03.2025, 19:30 Uhr, Städtisches Museum Schopfheim, Roggenbachsaal Vortrag: Pionierin, Muse, Einzelgängerin – Meret Oppenheim und der Surrealismus Dr. Joseph Helfenstein, in Kooperation mit dem Städtischen Museum und dem Kunstverein Schopfheim, Eintritt frei	2.002
20.03.2025, 19:00 Uhr, Kulturfabrik Schopfheim, Kulturcafé Vortrag: GEG 2024 – das Heizungsgesetz? – Chancen und Restriktionen Dr. Bernhard Saretz	1.0401
25.03.2025, 19:00 Uhr Stadtbibliothek Schopfheim Südtirol-Abend in der Stadtbibliothek Schopfheim Simone Dark 5,00 € Eintritt	2.0100
26.03.2025, 19:00 Uhr, Kulturfabrik Schopfheim, Kulturcafé Meal Prep: Gesunde und schnelle Mahlzeiten für die Arbeit Maria Gebhardt	3.05020
27.03.2025, 18:00 Uhr, Online Online-Vortrag: Wasserwirtschaft in der Antike - Nutzung von Wasserwegen Dr. Melanie Wasmuth 15,00 € Teilnahmegebühr, Anmeldung erforderlich	1.0116
28.03.2025, 19:30 Uhr, St. Agathe Schopfheim-Fahrnau Avalon – Irischer Abend Duo klaus zeh und adeline 20,00 € Eintritt, Anmeldung erforderlich	2.001

04/2025

02.04.2025, 15:30 Uhr, Feuerwehrrsaal Hausen Bildung im Dialog: Wie entwickelt sich das Gehirn unserer Kinder? Imke Urmoneit Eine Veranstaltung des KIBIZ Hausen	1.0531
03.04.2025, 19:00 Uhr, Stadtbibliothek Schopfheim Lesung Thommie Bayer Eintritt 5,00 €	2.0101
03.04.2025, 18:30 Uhr, DBH Schopfheim, Saal Vortrag: Töpfe der Pflegeversicherung im Überblick – welche Leistungen stehen mir zu? Katja Sturm, Evangelisches Sozialwerk Wiesental e.V. Eintritt frei	1.004

04.04.2025, 19:30 Uhr, DBH Schopfheim, Saal Lichtbildervortrag: Indonesien – im Reich der Orang Utans Andreas Bühler	1.090
08.04.2025, 18:30 Uhr, Bürgersaal Schöna Vortrag: Früher in Rente Anja Günther	1.043
09.04.2025, 19:30 Uhr, Kulturfabrik Schopfheim, Kulturcafé 1 Vortrag: Wege zu unseren Nachbarn – die badischen Rheinbrücken Rolf Reißmann	.002
10.04.2025, 18:30 Uhr, Montford-Realschule Zell, Mensa Beikost für mein Baby Sabine Werner Gebühr: 20,00 €, Anmeldung erforderlich	3.0508
29.04.2025, 19:30 Uhr, Kulturfabrik Schopfheim, Kulturcafé Vortrag: Wasserwirtschaft in der Antike – Gewässer als Nahrungsquelle Dr. Melanie Wasmuth, 8,00 € Eintritt	1.0126
06.05.2025, 18:30 Uhr, Mensa Zell Vortrag: Kindererziehung und Teilzeitarbeit – Auswirkungen auf die gesetzliche Rente? Anja Günther	1.042
07.05.2025, 19:30 Uhr, DBH Schopfheim, Saal Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung Karin Schwarz-Marty	1.0301
15.05.2025, 19:00, Kulturfabrik Schopfheim, Kulturcafé Vortrag: Energieeinsparungen im Einfamilienhaus Dr. Bernhard Saretz	1.0402
19.05.2025, 18:30, Kulturfabrik Schopfheim, Kulturcafé Freitodbegleitung in Deutschland Chantal Viviane Roth	1.0003
24.05.2025, 19:00 Uhr, Evangelisches Gemeindehaus Schopfheim, Saal 26. Orientalisches Tanzfest für Frauen Gisela Pieger, Beatrix Giovanazzi Nur für Frauen, Eintritt frei, um eine Spende wird gebeten	2.056

05/2025

06/2025

05.06.2025, 19:00 Uhr, Mensa Zell Vortrag: Erziehen ohne Schimpfen Kirstin Quartier	1.105
25.06.2025, 19:00, Kulturfabrik Schopfheim, Kulturcafé Meal Prep: Gesunde und schnelle Mahlzeiten für die Arbeit Maria Gebhardt	3.05021

Wenn nicht anders angegeben, kostet der Eintritt zu unseren Einzelveranstaltungen 7,00 € und wird am Veranstaltungsabend bar kassiert.

Bitte melden Sie sich, wenn möglich, für unsere Vorträge ebenfalls schriftlich an. So können wir Sie kurzfristig über Änderungen informieren. Bei zu geringem Publikumsinteresse behalten wir uns Absagen vor.

Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule,

Verwandlung und Anpassung zeigen uns im Tier- oder Pflanzenreich immer wieder verblüffende Fähigkeiten – sei es, um nicht gefressen zu werden oder um ein bestäubendes Insekt anzulocken.

Mit dem Slogan „Immer anders, immer Du“ laden wir Sie ein, geliebte Kurse weiter zu besuchen und/oder etwas Neues auszuprobieren, egal ob Sie uns schon lange treu oder erst zugezogen sind. Wir möchten ein Ort sein, der Sie inspiriert und an dem Sie sich in Ihrem Wissensdurst treu bleiben können.

Den beständigen Kern unserer Angebote bilden, Semester für Semester, unsere auf Honorarbasis arbeitenden Kursleiterinnen und -leiter. Ohne sie gäbe es keine Erwachsenenbildung zu erschwinglichen Preisen. Was für jede und jeden „erschwinglich“ ist, sieht freilich unterschiedlich aus. Wie jeder staatlich geförderten Bildungseinrichtung, die möglichst viele Menschen ansprechen will, fällt es uns schwer, die Gebühren zu erhöhen – denn wir möchten ja, dass Sie weiter kommen (können). Da aber auch unsere Lehrkräfte, genau wie Sie, im Supermarkt, an der Zapfsäule oder beim Friseur schmerzhaft die Teuerung spüren, haben wir ihre Honorare zu diesem Semester aufgestockt. Diese Anpassung ist notwendig, auch deshalb, weil das Lohnniveau der nahen Schweiz die Suche nach qualifizierten Kursleitenden immer schwerer macht.

Sie, liebe Leserin und lieber Leser, werden deshalb feststellen, dass Ihr bisheriger Kurs sich etwas verteuert hat, denn das höhere Honorar wird auf die Teilnehmenden umgelegt. Das ist das Prinzip von Volkshochschule, die ein Zuschussbetrieb ist und keine Gewinne erwirtschaftet. Auch wenn wir Ihnen ungern höhere Gebühren zumuten, sind wir überzeugt: Unser neues Programm enthält wieder für jeden Geldbeutel passende Veranstaltungen und wartet mit allem auf, was unsere Lehrkräfte an Kreativität und Herzblut zu bieten haben.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team der Volkshochschule



Inhaltsverzeichnis

	Politik, Gesellschaft und Umwelt	7
	Geschichte	9
	Recht, Wirtschaft, Finanzen	11
	Bildung für nachhaltige Entwicklung	13
	Pädagogik und Elternbildung	15
	Persönlichkeitsbildung und Psychologie	17
	Heimat- und Länderkunde, Studienreisen	17
	Naturwissenschaften	19
	Kultur und Gestalten	21
	Literatur	23
	Kreatives Schreiben	24
	Theaterpraxis	24
	Tanz	25
	Kreatives Gestalten	26
	Fotografie	27
	Musikalische Praxis	28
	Gesundheit	31
	Online-Veranstaltungen	32
	Entspannung, Meditation und Yoga	34
	Bewegung und Rückengesundheit	39
	Zumba® und Tanzgymnastik	41
	Pilates	42
	Outdoor	43
	Wasserspaß für Baby und Kleinkind	43
	Wassergymnastik für Erwachsene	44
	Gesundheitspflege	45
	Gesundheit für Eltern und Kind	46
	Koch- und Backkurse für Kinder	48
	Koch- und Backkurse für Erwachsene	48
	Sprachen	51
	Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen	52
	Sprachprüfungen	52
	Kooperationen	52
	Deutsch als Zweitsprache	54
	Fremdsprachen: Häufige Fragen	55
	Englisch	55
	Französisch	57
	Italienisch	58
	Spanisch	60
	Arbeit, Beruf und Digitales	61
	Online-Kurse	63
	Allgemeine Geschäftsbedingungen	65
	Datenschutzbestimmungen	66

Organisatorische Daten

So können Sie uns erreichen:

Hauptstelle Schopfheim

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

Öffnungszeiten

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

vhs-Leitung

Katrin Nuiro

Forum, Studienreisen, Kreativ

Telefon: 07622/6739-175

E-Mail: k.nuiro@vhs-wiesental.de

Sprechzeiten nach Vereinbarung



Stellvertretende vhs-Leitung

Ruth Simons

Sprachen, Integrationskurse

Telefon: 07622/6739-176

E-Mail: r.simons@vhs-wiesental.de

Sprechzeiten nach Vereinbarung



Fachbereich Gesundheit und Digitales

Katja Umnov

Gesundheit, Digitales

Telefon: 07622/6739-174

E-Mail: k.umnov@vhs-wiesental.de

Sprechzeiten nach Vereinbarung



Verwaltung

Simone Hohler

Kursabwicklung

Telefon: 07622/6739-177

E-Mail: s.hohler@vhs-wiesental.de

Sprechzeiten: Di 10:00 – 12:00 Uhr

Mi, Do 9:00 – 12:00 Uhr



Infotheke

Angelika Strütt

Kursanmeldung, Teilnahmebescheinigung

Telefon: 07622/6739-180

E-Mail: a.struett@vhs-wiesental.de

Sprechzeiten: siehe Öffnungszeiten



Außenstelle Maulburg

Rathaus, Hermann-Burte-Straße 57,
79689 Maulburg



Sprechzeiten:

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

Außenstellenleitung

Claudia Fuhl

Tel: 07622/3991-24

maulburg@vhs-wiesental.de

Außenstelle Hausen im Wiesental

Rathaus, Bahnhofstraße 9,
79688 Hausen im Wiesental

Kontakt:

Tel.: 07622/6837-11

hausen@vhs-wiesental.de

Außenstelle Zell im Wiesental

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

Sprechzeiten: Donnerstag, 09:00 – 12:00 Uhr



Außenstellenleitung

Ariane Barkmin

Tel.: 07625/133-150

zell@vhs-wiesental.de

Außenstellen Schönau und Todtnau

Schönau:

Neustadtstraße 1,
79677 Schönau im Schwarzwald

Sprechzeiten: Mittwoch, 09:00 – 12:00 Uhr



Todtnau:

Rathaus, Rathausplatz 1,
79674 Todtnau

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Außenstellenleitung

Kristina Maul

Tel.: 0170 211 89 46

schoenau@vhs-wiesental.de

todtnau@vhs-wiesental.de

Ferienübersicht

Fasnachtsferien	01.03. – 09.03.2025
Osterferien	12.04. – 27.04.2025
Tag der Arbeit	01.05.2025
Brückentag	02.05.2025
Christi Himmelfahrt	29.05.2025
Brückentag	30.05.2025
Pfingstferien	07.06. – 22.06.2025
Sommerferien	31.07. – 14.09.2025

Vorschau 2. Semester 2025:

Semesterbeginn voraussichtlich am 22.09.2025

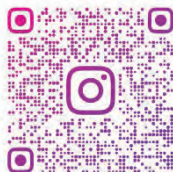
Bleiben Sie auf dem Laufenden!



Über diesen QR-Code gelangen Sie direkt zur Startseite unserer Webseite www.vhs-wiesental.de.

Hier finden Sie aktuelle Informationen, Kurshighlights sowie unser gesamtes Programm. Abonnieren Sie hier auch unseren Newsletter, damit Sie in Zukunft keine Neuigkeiten von uns verpassen.

Folgen Sie uns auch auf Facebook und Instagram:



Impressum

Layout, Satz und Druck: CCS von der Osten GmbH
www.ccs-vonderosten.de

Bildquellen:

Umschlag: Titelbild CCS VON DER OSTEN mit AdobeExpress + ki erstellt
Rückseite: ©istockphoto.com – Fotograf: izusek
Inhalt: PB Gesellschaft iStock-889408634, PB Kultur iStock-491667309,
PB Beruf iStock-843702484, PB Gesundheit PublicDomainPictures Pixabay,
PB Sprache iStock-1056692270, weitere aus vhs-Archiv

Gemeinsam für mehr Bildung

Regionale Zusammenarbeit



Die Volkshochschulen der Region 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 Bad Säckingen

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

vhs Wiesental

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

vhs Wehr

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

vhs Grenzach-Wyhlen

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

vhs Kandern

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

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

vhs Waldshut-Tiengen

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

Schopfheim

Kulturfabrik
Joh.-Karl-Grether-Str. 2

Freie Waldorfschule
Schlierbachstr. 23

Hebelschule
Torstr. 4

Hülschematthalle Eichen
Webergasse 2d

SVS-Sportheim
Oberfeldstr. 28

Friedrich-Ebert-Schule
Roggenbachstr. 11

Theodor-Heuss-Gymnasium (THG)
Schlierbachstr. 19

Altes Rathaus Fahrnau
Hauptstr. 255

Dietrich-Bonhoeffer-Haus (DBH)
Luisenstr.1

Freibad Schopfheim
Schlattholzstr.

Hallenbad Hotel Krone, Wiechs
Am Rain 6

Maibergsaal, Enkenstein
Maibergstr. 14

Hausen

Feuerwehrrsaal Hausen
Bahnhofstr. 9

Grundschule Hausen
Hebelstr. 28

Maulburg

Hallenbad Maulburg
Alemannenstr. 7

Dorfstübli
Neue Str. 21

Mehrzweckhalle Maulburg
Sportplatzstr. 1

DRK Heim Maulburg
Belchenstr. 5

Zell im Wiesental

Gerhard-Jung-Schule
Scheffelstr. 2

Montfort-Realschule
Scheffelstr. 8

Städtischer Kindergarten
Bahnhofstr. 7

Mensa
Scheffelstr. 6

Stadthalle
Scheffelstr. 8

DRK - Heim
Schopfheimer Str. 51

Zell im Wiesental

Gemeindehalle Atzenbach
Todtnauerliweg 76

Gemeindehaus Mambach
Ortsstr. 15

Schönau

Aula der Buchenbrandschule
Brand 38

Pavillon des Gymnasiums
Wiesenstr. 7

Bürgersaal Wembach
Bifigstr. 2

Bürgersaal Schönau
Bifangstr. 1

Mehrzweckhalle Schönau
Brand 36

Heimatismuseum Klösterle
Neustadtstr. 21

Buchenbrand Schule, Lehrküche
Brand 38

Todtnau

Haus des Gastes
Meinrad-Thoma-Str. 21

Gemeindehaus Schlechtnau
Schlehdornstr. 1

Freibad Todtnau
Poche 9

Politik, Gesellschaft und Umwelt

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



<https://www.vhs-wiesental.de/programm/politik-gesellschaft-und-umwelt>

Die Ansprechpartnerinnen der jeweiligen
Fachbereiche und Außenstellen finden Sie auf Seite 4.

**Politik, Gesellschaft und Umwelt****Schopfheim****1.001 Weltfrauentag 2025**

Auch dieses Jahr beteiligte sich die vhs Wiesental wieder am Programm des Landkreises Lörrach zum Internationalen Frauentag.

Die genauen Angebote und Daten werden in Kürze bekannt gegeben. Das gesamte Angebot rund um den Frauentag finden sie hier:

**Unsere Veranstaltungen:****1.0011 Online-Vortrag: Organisierter Antifeminismus in Baden-Württemberg**

Vortrag mit Len Schmid, Fachstelle gegen Antifeminismus und Queerfeindlichkeit Baden-Württemberg (FAQ BW)
Ob Männerrechtsgruppierungen, radikale Abtreibungsgegner*innen oder Akteur*innen, die gegen sexuelle Bildung der Vielfalt mobilisieren – organisierte antifeministische Gruppierungen sind auch in Baden-Württemberg aktiv und gut vernetzt.

In einem etwa einstündigen Vortrag mit anschließender Austausch- und Diskussionsrunde widmet sich Len Schmid von der Fachstelle gegen Antifeminismus und Queerfeindlichkeit Baden-Württemberg (FAQ BW) den Fragen, was Antifeminismus ausmacht, welche antifeministischen Narrative in der Gesellschaft vertreten sind und welche Gefahren mit antifeministischer Ideologie einhergehen. Anhand der Betrachtung unterschiedlicher organisierter antifeministischer Gruppierungen in Baden-Württemberg sollen Überschneidungen zu extrem rechten Ideologien und zu Facetten von gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit sichtbar gemacht werden.

Leitung: Len Schmid

Do., 06.03.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Online

Gebühr: Gebührenfrei!



**Baden-Württemberg
Ministerium für Soziales,
Gesundheit und Integration**

FAQ BW wird finanziert aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

1.0101 Vortrag: Frauen in der Wehrmacht

mit besonderem Bezug zur Region Kleinmachnow

Dr. Rudolf Mach ist Mitglied im Heimat- und Kulturverein der Schopfheimer Partnerstadt Kleinmachnow und autodidaktischer Regionalhistoriker.

Leitung: Dr. agr. Rudolf Mach

Mi., 12.03.2025, 19:30 – 21:00 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Saal

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

**Schopfheim****1.045 Mit Alpakas und Hinterwäldern auf dem Gisiboden**

Einen aktiven und informativen Samstagvormittag gestalten gemeinsam die Kooperationspartner Mutterkuhbetrieb Ruch und Silbermättle-Alpakas. Auf 1168 Höhenmetern treffen wir uns, um zuerst mit den Alpakas mit Achtsamkeitsübungen vom Gisiboden bis zum Hasenhornturm. Nach der schönen Alpakatour tauchen wir in die Geschichte der Landwirtschaft ein und erleben, wie heute Landwirtschaft gestaltet werden kann. Auf dem Programm stehen außerdem der Besuch der Hinterwälder Rinder auf der Weide sowie die Bewirtung mit regionalen Erzeugnissen. Der „Seminarraum“ befindet sich idyllisch im Schatten einer Almhütte. Maximale Teilnehmerzahl: 16 Personen

Anmeldeschluss: 24. Juni 2025

Mitzubringen: Gutes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung

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

Tobias Ruch, Landwirt

So., 29.06.2025, 09:00 – 13:00 Uhr

Treffpunkt: Gisiboden, unterhalb

Berggasthaus, Gisiboden 1, 79674 Todtnau

Gebühr: 44,00 € inkl. Alpakawanderung,

Führungen und Bewirtung

PARTNER

Biosphärengebiet
Schwarzwald





Geschichte

Schopfheim

1.002 Wege zu unseren Nachbarn – die badischen Rheinbrücken

Ein Bild-Text-Vortrag für alle heimatgeschichtlich und technisch Interessierten.

Die meisten Rheinbrücken finden sich zwischen Konstanz und Mannheim. Sie verbinden badische, Schweizer, französische und pfälzische Ufer. Der Vortrag beleuchtet ihre vielseitige Entstehungsgeschichte, zeigt Pionierleistungen in der Technik auf und erläutert die Mentalitätsunterschiede, die den jeweiligen Brückenbau kennzeichnen. Die Bedeutung der Brücken über ihre Nutzung als Verkehrswege hinaus ist ein weiterer Bestandteil des Vortrags. Verkehrsjournalist und Rheinanwohner Rolf Reißmann erforscht seit vielen Jahren Geschichte und Bauweise der Brücken in Baden.

Leitung: Rolf Reißmann

Mi., 09.04.2025, 19:30 – 21:00 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Saal

Gebühr: 7,00 €

1.013 Spaziergänge durch die Geschichte

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

Leitung: Team der KirchenführerInnen

Jeden Sonntag um 16:00 Uhr

15. Juni bis 28. September

Alte Kirche St. Michael, Wallstr., Schopfheim

Gebührenfrei



vhs
Newsletter anmelden!
Einfach QR Code scannen,
so bleiben Sie informiert!

1.0103 Stadtführung: Schopfheim anno 1848/1849

Wie erlebte die Bürgerschaft Schopfheim die Badische Revolution?

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

Leitung: Dr. Ulla K. Schmid

Sa., 05.04.2025, 14:00 – 15:30 Uhr

Treffpunkt: Museum

Gebühr: 6,00 € Barzahlung bei der Kursleitung

1.0104 Stadtführung: Denkmäler in Schopfheim

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

Leitung: Dr. Ulla K. Schmid

Sa., 07.06.2025, 14:00 – 15:30 Uhr

Treffpunkt: Museum

Gebühr: 6,00 € Barzahlung bei der Kursleitung

1.0105 Stadtführung: Häuser und ihre Menschen

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

Leitung: Dr. Ulla K. Schmid

Sa., 17.05.2025, 14:00 – 15:30 Uhr

Treffpunkt: Museum

Gebühr: 6,00 € Barzahlung bei der Kursleitung



1.0106 Führung zu den Brunnstuben am Entegast

Ein altes Wasserversorgungssystem am Entegast hat in früheren Zeiten Schopfheim mit frischem Quellwasser versorgt. Heute beliefert das umfangreiche System nur noch das ehemalige Schützenhaus, dessen Bewohner sich um den Erhalt der Anlagen kümmern. Thomas Schwald erklärt uns die Anlage und öffnet uns die Türen zu mehreren Quellfassungen und zu einem Sammelbecken. Wussten Sie, dass es auf dem Entegast einen Wasserfall gibt? Auch diesen werden wir besuchen. Trittsicherheit und gutes Schuhwerk sind bei dieser Führung erforderlich.

Bitte eine Taschenlampe und ein Trinkglas mitbringen.

Es können maximal 12 Personen an dieser Führung teilnehmen. Aufgrund der Beschränkung der Teilnehmendenzahl ist eine verbindliche Anmeldung unbedingt erforderlich.

Leitung: Thomas Schwald

So., 11.05.2025, 10:00 – 12:00 Uhr

Treffpunkt: Wiesenbrücke, Wallstraße Schopfheim

Gebühr: auf Spendenbasis

Wasserwirtschaft in der Antike

Eine Wissenschaftliche Vortragsreihe von

Dr. Melanie Wasmuth in Kooperation mit den

Volkshochschulen Grenzach-Wyhlen und Rheinfelden

Die Wasserwirtschaft spielte eine zentrale Rolle in der Entwicklung antiker Gesellschaften. Gerade in Regionen mit geringen Regenfällen war die Sicherung der Wasserversorgung mit Trinkwasser, zur landwirtschaftlichen Bewässerung und für die verschiedenen Handwerke ein zentraler Motor für die Gesellschaftsstruktur und die technologische Entwicklung. Wir schauen uns in sechs verschiedenen Einzelveranstaltungen Beispiele an, wie die Herausforderungen in unterschiedlichen Regionen und Kulturen der Antike gemeistert wurden. Die Anmeldung zu den einzelnen Veranstaltungen erfolgt bei der jeweiligen Volkshochschule, dort gibt es auch die Informationen zu der Einzelveranstaltung. Die Gebühr beträgt 8 Euro pro Einzelveranstaltung, eine Anmeldung ist erwünscht.

Parallel wird die Reihe auch online angeboten.



Schopfheim

1.0126 Wasserwirtschaft in der Antike – Gewässer als Nahrungsquelle

Leitung: Melanie Wasmuth

Di., 29.04.2025, 19:30 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 8,00 €



Grenzach-Wyhlen

1.0125 Wasserwirtschaft in der Antike – Nutzung von Wasserwegen

Leitung: Melanie Wasmuth

Di., 25.03.2025, 19:30 – 21:00 Uhr

Volkshochschule Grenzach-Wyhlen

Gebühr: 8,00 €



Online

1.0116 Wasserwirtschaft in der Antike – Nutzung von Wasserwegen (Online-Vortrag)

Leitung: Melanie Wasmuth

Do., 27.03.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Online

Gebühr: 15,00 €





Recht, Wirtschaft, Finanzen

Schopfheim

1.004 Töpfe der Pflegeversicherung im Überblick – welche Leistungen stehen mir zu?

Vortrag

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Leistungen Ihnen oder Ihren Angehörigen in der Pflegeversicherung zustehen, wie Sie diese beantragen und wo Sie Unterstützung finden. Ziel ist es, Ihnen einen klaren Überblick und praktische Hinweise zu geben. Im Anschluss zum Vortrag sind alle Teilnehmenden eingeladen, ihre persönlichen Fragen zum Thema in Einzelgesprächen zu klären.

Dieser Vortrag wird in Kooperation mit dem Evangelischen Sozialwerk Wiesental e.V. angeboten.

Leitung: Katja Sturm, Evangelisches Sozialwerk Wiesental e.V.

Do., 03.04.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Saal

Gebühr: Gebührenfrei!

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., 07.05.2025, 19:30 – 21:00 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Saal

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

1.003 Freitodbegleitung in Deutschland

Was ist in Bezug auf die Freitod-Begleitung in Deutschland erlaubt? Dieser Vortrag richtet sich an alle, die sich für dieses Thema interessieren, und zeigt den Rechtsrahmen auf.

Leitung: Chantal Viviane Roth, Rechtsanwältin

Mo., 19.05.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

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

um Anmeldung wird gebeten

Zell

Ticketkauf für Bus und Bahn leichtgemacht

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

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

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

Bahnhof Zell im Wiesental

Gebühr: Gebührenfrei!

Folgende Termine werden angeboten:

1.0321: Di., 25.02.2025, 16:00 – 17:00 Uhr

1.0315: Di., 25.03.2025, 16:00 – 17:00 Uhr

1.0316: Di., 29.04.2025, 18:00 – 19:00 Uhr

1.0317: Di., 27.05.2025, 18:00 – 19:00 Uhr

1.0318: Di., 24.06.2025, 18:00 – 19:00 Uhr

1.0319: Di., 29.07.2025, 18:00 – 19:00 Uhr

1.0320: Di., 26.08.2025, 18:00 – 19:00 Uhr

 **Evangelisches Sozialwerk Wiesental e.V.**



CURARE

Ihr Pflegedienst

Luisenstraße 1 | 79650 Schopfheim

■ **Telefon 076 22 / 39 00-138**

info@curare-wiesental.de

www.curare-wiesental.de



1.042 Kindererziehung und Teilzeitarbeit: Auswirkungen auf die gesetzliche Rente?

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

Bekomme ich automatisch die Kindererziehungszeiten im Versicherungsverlauf gutgeschrieben? Und was passiert, wenn man nicht gesetzlich rentenversichert ist? Kann man diese Zeiten trotzdem geltend machen und rentenerhöhend nutzen? Was versteht man unter Kindererziehungszeit und Kinderberücksichtigungszeit?

Diese und weitere Fragen beantwortet die Referentin in ihrem praxisorientierten Vortrag. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich über die Auswirkungen von Kindererziehung und Arbeitszeitplanung auf die gesetzliche Rente informieren möchten.

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

Leitung: Anja Günther

Di., 06.05.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Mensa Zell

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



Schönau

1.043 Früher in Rente?

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

Leitung: Anja Günther

Di., 08.04.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Bürgersaal Schönau

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



Ihre Anmeldung

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



Bildung für nachhaltige Entwicklung

Schopfheim

1.0401 Vortrag: Vortrag: GEG– das Heizungsgesetz? – Chancen und Restriktionen

Neben der grundlegenden Erklärung, was das GEG genau regelt, wird im Vortrag auch das EWärmeG in Baden-Württemberg behandelt. Beide Gesetze haben eine Bedeutung für Modernisierungsvorgaben. Es ergeben sich Veränderungsverbote am Gebäude und Pflichten beim Heizungstausch. Die Wärmepumpe wird als Erfüllungsoption mit den Vor- und Nachteilen behandelt. Es werden der hydraulischer Abgleich als Möglichkeit der Energieeinsparung erklärt und verschiedene Förderprogramme für Modernisierungsvorhaben angesprochen.

Leitung: Dr. Bernhard Saretz

Do., 20.03.2025, 19:00 – 20:30 Uhr

Kulturfabrik

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

1.0402 Vortrag: Energieeinsparung im Einfamilienhaus

Der Vortrag erklärt den Einfluss der Baualtersklasse auf den Energieverbrauch und zeigt typische Schwachstellen im Altbau auf, sowie die ideale Reihenfolge bei einer energetischen Sanierung. Fragen wie „Was ist ein Effizienzhaus?“, „Was ist das „atmende Haus“?“, „Was kann man selbst verbessern?“, „Wie kann man bei neuen Fenstern Schimmelbildung verhindern?“ und „Wie können wir unsere PV-Anlage effizient nutzen?“ werden erörtert.

Leitung: Dr. Bernhard Saretz

Do., 15.05.2025, 19:00 – 20:30 Uhr

Kulturfabrik

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

1.0410 Gelebte Nachhaltigkeit aktiv erleben

Was macht glücklich und ist nachhaltig? Sich in der Natur aufhalten! Die 4-stündige Wanderung auf dem Sagenweg "Schweizermühle" von Tegernau nach Wies steht unter dem Motto "Sensibilisierung für das Leben in der Erde". Auf der 6 km langen Strecke erfahren Sie an den einzelnen Stationen, wie der Wald zukunftsfähig gemacht werden kann. Achtsam und interaktiv tauchen wir nicht nur sprichwörtlich tief in die Natur ein. Am Ende der Tour werden Sie wissen, wie wichtig der Wald für den blauen Planeten ist und was wir auch im Kleinen und vor Ort dafür tun können – gelebte Nachhaltigkeit, die übrigens ursprünglich aus der Forstwirtschaft stammt!

Maximale Teilnehmerzahl: 16 Personen

Anmeldeschluss: 19. Mai 2025

Bitte beachten: Unbedingt sehr gutes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung anziehen sowie Vesper für unterwegs mitbringen; nicht für Kinderwagen geeignet

Leitung: Wolfgang W. Kempf,

Biosphären-Guide

Sa., 24.05.2025, 09:00 – 13:00 Uhr

Treffpunkt vor dem Rathaus,

Tegernauer Ortsstr. 9,

79692 Kleines Wiesental,

Gebühr: 23,00 €, Familien 49,00 €

PARTNER

Biosphärengebiet
Schwarzwald



Online

1.041 Die globalen Nachhaltigkeitsziele aus antiker Perspektive – Online-Seminar

Ziel des Webinars ist es, modernen Alltagsphänomenen und -sorgen geschichtliche Perspektiven gegenüberzustellen sowie Anregungen aus dem modernen Alltag für die altertumswissenschaftliche Forschung zu gewinnen. Jede Sitzung ist einem der 17 Ziele der UN Agenda zur nachhaltigen Entwicklung gewidmet. Aufbauend auf die erklärenden Artikel der Bundesregierung sammeln wir, welche Bedeutung die politisch formulierten Ziele für unseren eigenen Alltag haben. Anhand von Beispielen aus den verschiedenen Kulturen des Altertums diskutieren wir anschließend, inwieweit für die jeweiligen Grundthemen und Erfahrungen Entsprechungen aus der antiken Menschheitsgeschichte zur Verfügung stehen.

Ausführlichere Informationen sind auf unserer Webseite erhältlich.

Leitung: Melanie Wasmuth

17x mittwochs, ab 05.03.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Online

Gebühr: 184,00 €



Werden Sie
Kursleiter*in!

Rufen Sie uns an: 07622/67 39 180
oder schreiben Sie uns eine E-Mail an:
schopfheim@vhs-wiesental.de



Schopfheim

**Angebote für Kinder, Familien und Erwachsene
in Kooperation mit dem Hof Dinkelberg**
**Die folgenden Angebote finden auf dem Hof Dinkelberg,
Rebacker 2 in Schopfheim-Wiechs statt und werden
von Annika Lang, Landwirtin und Bauernhofpädagogin
in Ausbildung, betreut.**

**Anmeldungen richten Sie bitte
direkt an den Hof Dinkelberg:
kinderevent@hof-dinkelberg.de
Telefon: 07622 68 443 445**



1.0441 Wildkräuter vor der Haustüre (Kinder von 5 – 12 Jahren)

Heute schauen wir genauer hin, was vor unserer Haustüre so wächst! Beim Stromern durch den Garten, über Wiesen und Äcker entdecken wir viele bunte Kräuter und schauen, was wir daraus zaubern können! Unsere gesammelten Wildkräuter verarbeiten wir gemeinsam zu einem leckeren Snack und stellen auch ein ganz besonderes Mitbringsel für zu Hause her!
Di., 01.04.2025, 15:00 – 18:00 Uhr
Gebühr: 25,00 €

1.0442 Osternester (Kinder von 5 – 12 Jahren)

Heute nehmen wir uns die heimische Vogelwelt zum Vorbild und basteln aus selbst gesammelten Naturmaterialien kunstvolle Osternester. Dafür untersuchen wir erst einmal die natürlichen Vorbilder: Welche Nester gibt es und wie sind sie konstruiert? Am besten geht das natürlich beim Beobachten im eigenen Hühnerstall, wo wir unseren Hennen beim Eierlegen und brüten zuschauen können! Wenn unsere Osternester später fertig gebastelt sind, darf natürlich auch eines der selbst gesammelten Eier darin nicht fehlen! Doch diese müssen erst einmal gesucht und gefunden werden... Beim Füttern und Eiersammeln lernen wir die Hühner und ihr Verhalten kennen. Nebenher bleibt Zeit zum Unterhalten über Osterbräuche hier und anderswo, früher und heute. Auch für einen biologischen Snack gegen den Hunger ist gesorgt.

Wir freuen uns auf einen „El“nmaligen Tag auf dem Bauernhof!
Do., 03.04.2025, 15:00 – 18:00 Uhr
Gebühr: 25,00 €

1.0443 Woher kommt das Osterei? (Kinder von 5 – 12 Jahren)

In zwei Wochen ist Ostern! Deshalb schauen wir heute schon mal ganz genau hin, wer denn eigentlich für die farbenfrohen Eier zu Ostern zuständig ist... Nach einer Erkundungstour über unseren Hof besuchen und versorgen wir unsere fleißigen Hennen. Dabei klären wir, was so ein Huhn zum Leben und Eier legen eigentlich braucht. Und natürlich gehen wir auch Eier sammeln! Anschließend bemalen wir unsere selbst gesammelten Ostereier mit Pflanzenfarben und stärken uns mit frischem Rührei. Wenn noch Zeit bleibt, basteln wir etwas „El“nzigartiges aus Eierkartons! Verpflegung aus biologischen Zutaten ist im Preis inbegriffen.
Mo., 07.04.2025, 15:00 – 18:00 Uhr
Gebühr: 25,00 €

1.0444 Rund um die Kartoffel (für Familien)

Heute lernen wir, wie früher Kartoffeln angebaut wurden. Mit reiner Muskelkraft pflügen und eggen wir unser Stückchen Erde, in welches wir dann die Kartoffeln legen. So viel Handarbeit an der frischen Luft macht hungrig und so freuen wir uns auf leckere Grillkartoffeln, die wir abends über dem wärmenden Feuer zubereiten!
Mi., 30.04.2025, 15:00 – 18:00 Uhr
Gebühr: 30,00 € Erwachsener, Kinder 15,00 €

1.0445 Bauernhoftiere und ihre Produkte (für Familien)

Welche Tiere wohnen auf dem Bauernhof? Was essen sie? Wo schlafen sie? Warum gibt die Kuh Milch? Und wieviel? Wie funktioniert das mit dem Eierlegen? Und wozu ist eigentlich der Hahn da? Sind Schweine echt so schlau? Bei einer Erkundungstour über den Bauernhof bleibt viel Zeit zum Beantworten neugieriger Kinder (und Eltern-)Fragen. Für einen leckeren biologischen Snack zwischendurch ist gesorgt.
Do., 08.05.2025, 15:00 – 18:00 Uhr
Gebühr: 20,00 € Erwachsener, Kinder 10,00 €



vhs
Geschenk-Gutscheine
Das besondere Geschenk.



1.0446 Nutztiere auf dem Dinkelberghof (für Erwachsene)

Ein Bauernhof ohne Tiere? Kaum vorstellbar... Auch tierische Produkte sind aus unserem Alltag fast nicht wegzudenken. Schon seit jeher halten die Menschen Tiere, um sie zu nutzen; diese Beziehung beruht auf beidseitigem Geben und Nehmen. Heute besuchen wir unsere Tiere und klären, wie artgerechte Haltung aussieht und was wir tun, damit unsere Tiere sich wohlfühlen. Dabei gehen wir auf das Spannungsfeld zwischen den Bedürfnissen der Tiere und dem (wirtschaftlichen) Nutzen ein. Beim anschließenden Lagerfeuer mit Stockbrot ist Raum für anregende Diskussionen und Austausch.

Mi., 14.05.2025, 15:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: 25,00 €

1.0447 (Pizza-)Backtag am Dinkelberghof (für Kinder und Erwachsene)

"Selbst gemacht schmeckt's doch am besten!" – unter diesem Motto öffnen wir unseren Lehmofen für euch! Kinder können mit ihren Familien vorbeikommen und selbst ihre eigene Pizza formen und belegen. Wir lernen, wo und wie die Zutaten auf der Pizza wachsen und besuchen die Tiere auf dem Hof. Auch selbst mitgebrachter Teig kann derweil im Lehmofen zu Brot und Brötchen verbacken werden.

Mo., 26.05.2025, 12:30 – 15:30 Uhr

Gebühr: 25,00 € Erwachsener, Kinder 15 €

1.0448 Backtag am Dinkelberghof

Selbst gemacht schmeckt's doch am besten!" – unter diesem Motto öffnen wir unseren Lehmofen für euch! Kinder können mit ihren Familien vorbeikommen und selbst aus leckerem Teig süße Teilchen formen oder Zöpfe flechten. Wir mahlen selbst Mehl und besuchen die Tiere auf dem Hof. Auch selbst mitgebrachter Teig kann derweil im Lehmofen zu Brot und Brötchen verbacken werden.

Mo., 02.06.2025, 13:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 25,00 € Erwachsener, Kinder 15 €

Pädagogik und Elternbildung



Spielgruppe für Kinder ab 2 Jahren im Dorfstübli in Maulburg

Die Spielgruppe ist eine der ersten Möglichkeiten, sich langsam von den vertrauten Personen (Eltern/Großeltern) zu lösen und sich in eine Kleingruppe zu integrieren.

Wir kneten, singen, spielen, malen und experimentieren mit verschiedenen Materialien. Bei jedem Wetter gehen wir hinaus. Dabei beobachten wir die Natur und erkunden das Dorf oder auch den Wald und erleben und entdecken viel Neues.

Das alles und vieles mehr fördert Ihr Kind in seiner Entwicklung zur Selbstständigkeit, zu sozialem Verhalten, seiner Grob- und Feinmotorik, Fantasie und Kreativität.

1.05021: Dienstagsgruppe: ab 15.04.2025

1.05022: Mittwochsgruppe: ab 16.04.2025

Dauer: jeweils 13x 150 Minuten

Leitung, Anmeldung und Auskunft: Esther Wirth (Erzieherin)

Telefon: 07622 4251

E-Mail: wirthesther@web.de

13x dienstags, ab 15.04.2025, 09:00 – 11:30 Uhr

Dorfstübli Maulburg, Neue Str. 21

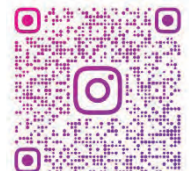
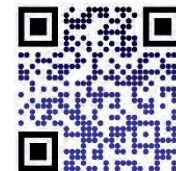
Bleiben Sie auf dem Laufenden!



Über diesen QR-Code gelangen Sie direkt zur Startseite unserer Webseite www.vhs-wiesental.de.

Hier finden Sie aktuelle Informationen, Kurshighlights sowie unser gesamtes Programm. Abonnieren Sie hier auch unseren Newsletter, damit Sie in Zukunft keine Neuigkeiten von uns verpassen.

Folgen Sie
uns auch
auf Facebook
und Instagram:



**1.0506 Alpaka-Führerschein für Kinder von 8 bis 12 Jahren**

Beim Kinderferienprogramm mit den Silbermättle-Alpakas bewegen wir uns die ganze Zeit in der freien Natur. Im Kleinen Wiesental, das zum Biosphärengebiet Schwarzwald gehört, lernt ihr die hübschen Weidetiere kennen, hilft bei der Weiden- und Herdenpflege sowie beim Füttern. Beim Hindernisparcours lernt ihr den achtsamen Umgang mit den Alpakas. Dann geht es auf Tour mit den sanftmütigen Schwielensohlern. Nach dem Wandern beantworten wir gemeinsam lustige Fragen des Alpaka-Quiz. Wenn Ihr alle Aufgaben erledigt und die Fragen richtig beantwortet habt, erhaltet Ihr Euren Alpaka-Führerschein! Wer möchte, darf auch noch eine Weile auf der Weide bei seinem Lieblingsalpaka bleiben, bevor ihr von den Eltern/Großeltern wieder abgeholt werdet. Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, Sonnencreme, festes Schuhwerk, Kamera/Handy, Vesper.

Anmeldeschluss: 26. Juli 2023

Ein Corona-Schnelltest wird verlangt.

Leitung: Karin Wohlschlegel,

Alpakazüchterin und

Wolfgang W. Kempf, Biosphären-Guide

Fr., 01.08.2025, 09:00 - 12:00 Uhr

Treffpunkt: Kleines Wiesental-Wies,

Geißbergweg 2 (Nähe Dorfladen)

Gebühr: 11,00 €

**PARTNER**

Biosphärengebiet
Schwarzwald

**Online****1.0501 Online-Workshop: Eltern im digitalen Zeitalter**

In dem Kurs lernen Eltern, wie sie im digitalen Zeitalter ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen können. Erfahren Sie, wie verschiedene Social-Media-Plattformen funktionieren und welche Auswirkungen sie auf das Leben Ihrer Kinder haben können. Wir werden die häufigsten Risiken und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung von Social Media durch Kinder erkunden und Ihnen praktische Tipps geben, wie Sie Ihre Kinder vor Cybermobbing unangemessenen Inhalten und Datenschutzproblemen schützen können. Egal ob Sie ein technikaffiner Elternteil sind oder sich erst langsam mit der digitalen Welt vertraut machen – dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Wissen, um Ihre Kinder sicher durch die Welt der sozialen Medien zu begleiten. Melden Sie sich jetzt an und stärken Sie Ihre Fähigkeiten, Ihre Kinder im digitalen Zeitalter zu schützen u. zu unterstützen!

Leitung: Robin Weniger

Do., 10.04.2025, 18:15 – 20:30 Uhr

Online

Gebühr: 28,00 €

**Hausen****1.0531 Bildung im Dialog: Wie entwickelt sich das Gehirn unserer Kinder?**

Anregungen aus der Neurobiologie für Eltern und Pädagog*innen
Unser Gehirn ist ein wahres Wunderwerk – es gibt viel zu entdecken. Kinder müssen viele Jahre üben, die Welt um sich herum wahrzunehmen, ihre Gefühle zu regulieren, nachzudenken und mit anderen Menschen Beziehungen aufzubauen. Damit Kinder Fähigkeiten aufbauen, müssen sie jeden Tag kleine Herausforderungen bewältigen. Das ist anstrengend und einige Kinder erleben dabei Ängste und Wutausbrüche. Wir schauen uns gemeinsam an, wie das Gehirn arbeitet und wie wir den Kindern helfen können, sich zu beruhigen und Selbstbewusstsein aufzubauen.

Wir werden die Regionen des Gehirns und ihre Arbeitsweise kennenlernen. Kleine Figuren ermöglichen uns, auch mit Kindern darüber zu sprechen, was in ihrem Gehirn gerade los ist.

Die Referentin Imke Urmoneit ist Diplom-Sozialpädagogin mit Praxis für systemische Beratung. Kinderbildungszentren BW ist ein Modellprogramm in Baden-Württemberg, koordiniert von der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung und gefördert durch das Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg.

Anmeldung online über <https://eveeno.com/179757086>; bei Fragen wenden Sie sich gerne an kibiz@hausen-im-wiesental.de

Leitung: Imke Urmoneit

Mi., 02.04.2025, 15:30 – 17:30 Uhr

Feuerwehrrsaal Hausen

Gebühr: Gebührenfrei!

**Zell****1.105 Vortrag: Erziehen ohne Schimpfen**

Was tun, wenn mein Kind nicht tut, was es soll? Was tun, wenn es mich scheinbar nicht mehr hört? Wie viel Konsequenz und Grenzen braucht mein Kind? Und wie schaffe ich es, dass diese eingehalten werden? In diesem Vortrag erfahren Eltern, warum es ihnen oft so schwerfällt, ruhig zu bleiben, was in den Köpfen ihrer Kinder passiert, wenn sie Zurechtweisung erfahren und welche Alternativen es für ein friedvolleres Zusammenleben gibt. Im Anschluss haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, Fragen zu stellen und so neue Lösungswege kennenzulernen.

Leitung: Kirstin Quartier, Elterncoach und Lehrerin

Do., 05.06.2025, 19:00 – 20:30 Uhr

Mensa Zell

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



Persönlichkeitsbildung und Psychologie

Schopfheim

1.0641 Der individuelle Klang der Stimme

Einführung in und praktische Arbeit mit dem Nada-Brahma-System von Vemu Mukunda

Vemu Mukunda war ein indischer Wissenschaftler und Musiker, der das Nada-Brahma-System entwickelt hat. Dabei liegt der Fokus auf der menschlichen Stimme und ihrem jeweiligen individuellen Klangmuster sowie deren Verbundensein mit Körper, Seele und Geist über den Atem. In diesem Kurs lernen Sie etwas über die Bedeutung und Wirkung der menschlichen Stimme mit ihrem individuellen Klang, und erleben die Praxis mit gesungenen, symptombezogenen Melodien, gesprochenen Rhythmus Silben in Kombination mit Körperbewusstseins- und Visualisierungsübungen.

Bitte mitbringen: warme Socken, Schreibsachen

Leitung: Beate Ilg, Musikerin, Musikpädagogin

Sa., 10.05.2025, 15:00 – 18:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 27,00 €

1.065 Individuelles Bewerbungscoaching

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

Ihr persönliches Profil steht im Vordergrund der Beratung.

- 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 beantworte ich gerne.
- Nutzen Sie das Beratungsangebot zur Verbesserung Ihrer beruflichen Chancen.

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

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

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

Termine nach persönlicher Vereinbarung

Gebühr: 48,00 € pro Beratungsstunde

Heimat- und Länderkunde, Studienreisen

Bildervortrag

Schopfheim

1.090 Bildervortrag: Indonesien – im Reich der Orang-Utans

Dieser Vortrag nimmt Sie mit auf eine faszinierende Reise zu den indonesischen Inseln Sumatra, Java und Bali. Entdecken Sie auf Sumatra die Orang-Utans im Urwald, den Tobasee und die aktiven Vulkane von Berastagi. Auf Java erwarten Sie die beeindruckenden Tempel von Borobudur und Prambanan sowie die Vulkane Bromo und Ijen. Bali verzaubert mit seinen Stränden, Reisterrassen und der künstlerischen Atmosphäre von Ubud. Lassen Sie sich von der einzigartigen Vielfalt Indonesiens begeistern.

Leitung: Andreas Bühler

Fr., 04.04.2025, 19:30 – 21:30 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Saal

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

Betriebsbesichtigung

Maulburg

1.091 Betriebsbesichtigung Endress+Hauser in Maulburg

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

Anmeldeschluss für die Betriebsbesichtigung ist am 12.03.2025 Ihre Namen werden für die Besichtigung an Endress+Hauser weitergegeben. Die Anfahrt erfolgt privat per PKW, ÖPNV oder Fahrrad. Treffpunkt ist der Besuchereingang von Endress+Hauser.

Leitung: Endress+Hauser SE+Co.KG

Mi., 26.03.2025, 14:00 – 16:30 Uhr

Endress+Hauser Maulburg

Gebühr: Gebührenfrei!



SINNVOLL + WERTVOLL

**Sie wissen, was Sie suchen.
Wir wissen, was wir an Ihnen haben.**

Endress+Hauser ist ein international führender Anbieter von Messgeräten, Dienstleistungen und Lösungen für die industrielle Verfahrenstechnik. Arbeiten bei uns bedeutet, dass individuelle Eigenschaften, Erwartungen und Ziele optimal im Team aufgehen. Und das bedeutet mehr Erfolg und Zufriedenheit für alle.

Informieren und Bewerben geht am einfachsten unter
www.endress.com/karriere

Endress+Hauser SE+Co. KG
Hauptstrasse 1
79689 Maulburg
www.endress.com/karriere

Endress + Hauser

Reisen mit der vhs



1.09016 Neapel und Golf von Sorrent – Kampanien, herrliche Landschaft mit langer Geschichte

6-tägige Studienreise ab/bis Basel vom 20. bis 25. Mai 2025
Vorgesehenes Programm: Ganztägige Stadtbesichtigung von Neapel, Fahrt nach Pompeji mit Besichtigung der Ruinenstadt, Fahrt auf den Vesuv (fakultative Wanderung mit Bergführer zum Kraterand), Ruinenstadt Herculaneum, Capri und Anacapri mit Schifffahrt im Golf von Sorrent, traumhafte Fahrt entlang der Amalfiküste mit Pausen in Positano und Amalfi, Paestum mit Besichtigung der dorischen Tempelanlage.

Vorgesehene Leistungen: Organisation der Flüge mit EasyJet Basel – Neapel und zurück, Übernachtung im landestypischen 4*-Hotel bei Sorrent, Halbpension, örtliche Ausflüge im modernen Reisebus laut Programm mit Eintrittsgeldern, deutschsprachende, sachkundige örtliche Reiseführer/innen, Insolvenzabsicherung
Nicht eingeschlossen: EZ-Zuschlag, Flugkosten, Flugnebenkosten, Trinkgelder, zusätzliche Mahlzeiten, persönliche Ausgaben, Reiserücktrittversicherung.

Leitung: Franz Hoch

Ein genaues Programm mit Preisgestaltung ist beim Organisator und Reisebegleiter Franz Hoch Tel. 07622/6713166,
hoch-zell@t-online.de, erhältlich.

Geschmack auf Reisen



1.095 Geblendet vom Geschmack: Die Welt des Blended Whisky

Seminar für Fortgeschrittene

Dieses Seminar zeigt, dass Blended Whisky alles andere als „billig“ oder minderwertig ist. Mit einer Komposition aus Whiskys verschiedener Regionen bieten Blends eine beeindruckende Geschmacksvielfalt und Tiefe. Besonders ältere Blends entfalten wahre Aromenexplosionen, perfektioniert von den besten Blendmastern. Teilnehmer*innen erfahren, wie Blends entstehen und was ein Teelöffel damit zu tun hat. Empfohlen für fortgeschrittene Whiskyliebhaber*innen, da Grundlagen nicht behandelt werden. In der Kursgebühr enthalten sind sechs Whiskyprouben, Tafelwasser und original schottisches Gebäck.



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

Leitung: Danny Stoll

Fr., 21.03.2025, 19:00 – 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 60,00 € inkl. Materialkosten

1.096 Whiskyreise durch Schottland

Seminar für Einsteiger*innen

„Uisge beatha“ – das Wasser des Lebens – steht für Whisky, eine der edelsten Spirituosen weltweit. In diesem Seminar reisen Teilnehmer*innen durch die sechs schottischen Whiskyregionen und erkunden deren einzigartige Aromen und Charakteristika. Sie erfahren Wissenswertes über die Herstellung, Fassreifung und die Unterschiede zwischen „Single Malt“, „Blend“, „Trink-“ und „Fassstärke“. Diese Reise ist sowohl für Whisky-Neulinge als auch für fortgeschrittene Genießer geeignet. Erleben Sie Schottland mit allen Sinnen und entdecken Sie die Faszination des Whiskys. In der Kursgebühr enthalten sind sechs Whiskyproben, Tafelwasser und original schottisches Gebäck.

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

Leitung: Danny Stoll

Fr., 09.05.2025, 19:00 – 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 50,00 € inkl. Materialkosten

Naturwissenschaften



Schopfheim

1.102 Mathematik – Prüfungsvorbereitung auf die Abschlussprüfung an Realschulen 2025

Zielgruppe: Lernwillige Schülerinnen und Schüler der Abschlussklassen der Realschulen

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

Leitung: Werner Knoblich

Di.-Fr. 22.04.2025, 08:00 – 12:00 Uhr, 4x

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 87,00 €

1.101 Forscher-Vormittag für Kinder (2. und 3. Klasse)

Wir begeben uns auf eine Forscherreise. Mit spannenden Experimenten untersuchen wir die Welt, in der wir leben. Der Forscherkurs ist speziell auf die neugierigen Köpfe und aktiven Hände von Kindern zugeschnitten. Alle dürfen mitmachen und selbst ausprobieren. Spiele, Bastelprojekte und eine Vesperpause runden den Vormittag ab und sorgen für Abwechslung zwischen den Experimenten.

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

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

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

Sa., 10.05.2025, 09:15 – 12:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 30,00 € inkl. Materialkosten



Zell

1.1013 Forscher-Vormittag für Kinder (2. und 3. Klasse)

Wir begeben uns auf eine Forscherreise. Mit spannenden Experimenten untersuchen wir die Welt, in der wir leben. Der Forscherkurs ist speziell auf die neugierigen Köpfe und aktiven Hände von Kindern zugeschnitten. Alle dürfen mitmachen und selbst ausprobieren. Spiele, Bastelprojekte und eine Vesperpause runden den Vormittag ab und sorgen für Abwechslung zwischen den Experimenten.

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

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

Sa., 24.05.2025, 09:30 – 12:30 Uhr

Gerhard- Jung- Schule

Gebühr: 30,00 € inkl. Materialkosten



Bleiben Sie informiert über...

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

**Abonnieren Sie unseren
Newsletter!**



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

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: regioluch@t-online.de



Kultur und Gestalten

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



<https://www.vhs-wiesental.de/programm/kultur-gestalten>

Die Ansprechpartnerinnen der jeweiligen
Fachbereiche und Außenstellen finden Sie auf Seite 4.



Kultur und Gestalten

KONZERT

 Schopfheim
**2.001 Avalon – Irischer Abend**

Neue Songs, Geschichten, Sagen & Mythen aus Irland mit dem Duo klaus zeh & adeline

Nach dem Publikumserfolg "Trinity" wird die Geschichte weitergeschrieben.

klaus zeh & adeline haben nicht nur neue Lieder und beliebte Traditionals aus Irland mitgebracht. Auch einige skurrile Begebenheiten und Geschichten rund um das "kleine Volk" der Feen haben sich die beiden Irlandliebhaber erzählen lassen, alle versammelt in dem neu erschienenen Buch "Ein kleiner irischer Almanach" von Adeline. Und auch Klaus Zehs hochgelobtes Reisetagebuch "Trinity" begleitet uns wieder. Humorvolle und spannende Beiträge aus dreißig Jahren Irlandreisen rücken die Insel hautnah heran. Entstanden ist ein geheimnisvolles Kaleidoskop aus Liedern, Begegnungen, Geschichten und Mythen.

Seit vielen Jahren zelebriert das Künstlerduo klaus zeh & adeline seine Sicht des Irish Folk. Adelines ausdrucksstarke und facettenreiche Stimme brachte ihr den Nimbus einer angehenden Folkgröße ein. Klaus Zehs meisterhafte Performance auf der irischen Rahmentrommel verleiht auch seinem Gitarrenspiel eine betont perkussive Note. Und wenn beide zusammen singen, entsteht ein Klang, der tief unter die Haut geht ...

Fr., 28.03.2025, 19:30 – 21:30 Uhr

St. Agathe, Kirchplatz 1

Gebühr: 20,00 €, Anmeldung erforderlich

KREATIVITÄT ENTDECKEN – IMMER ANDERS, IMMER DU!



Schopfheim

2.003 Die eigene kreative Seite entdecken – ein Vormittag voller Ideen und Inspiration

Kreativ sein ist mehr als nur ein Hobby – es ist eine Entdeckungsreise! Es fördert Entspannung, bringt Spaß und eröffnet neue Perspektiven. Gleichzeitig zählt kreatives Denken zu den wertvollsten Fähigkeiten im Berufsleben: Es hilft dabei, ungewöhnliche Lösungen zu finden und um die Ecke zu denken.

An diesem besonderen Kreativ-Vormittag dreht sich alles um Vielfalt und Ausprobieren. Sie haben die Möglichkeit, an zwei spannenden Workshops teilzunehmen, bei denen unterschiedliche Techniken erlernt und Neues ausprobiert werden kann. Ob Flechten, Kleben, Dekorieren, Falten oder Improvisieren – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

In der Pause genießen Sie im gemütlichen Kulturcafé einen Kaffee oder Tee und tauschen sich mit anderen kreativen Köpfen aus. Am Ende stellen wir unsere Ergebnisse vor – ein inspirierender Abschluss, der zeigt, wie unterschiedlich und vielseitig Kreativität sein kann.

Workshops zur Auswahl

Flaschenlampen gestalten: Upcycling trifft auf Design – kreieren Sie einzigartige Lichtobjekte!

Kränzchen flechten: Entdecken Sie die Kunst des floralen Handwerks.

Impro-Theater: Lernen Sie, spontan und spielerisch Geschichten auf die Bühne zu bringen.

Punktmalerei: Entwerfen Sie kleine Kunstwerke auf Karton oder Holz.

Das erwartet Sie:

Wann: Samstag, 10.05.2025, 09:00 – 13:00 Uhr

Wo: Kulturfabrik

Ablauf:

09:00 Uhr: Begrüßung und Workshop-Auswahl

09:15 – 10:45 Uhr: Workshop-Phase 1

10:45 – 11:00 Uhr: Pause im Kulturcafé

11:00 – 12:30 Uhr: Workshop-Phase 2

Anschließend: Präsentation der Ergebnisse

Für alle, die Lust haben, ihre kreative Ader zu entdecken – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Auch Jugendliche sind herzlich willkommen.

Leitung: Karin Huber, Guido Chudoba, Mareike Dinter und Franziska Schreck

Gebühr: 42,00 € inkl. Kaffee oder Tee sowie Materialkosten



2.004 Seifenwerkstatt in der Museumswirtschaft „Krone“

Schon einmal mit einem Alpaka geduscht? Nein? Wir helfen dabei! Man nehme ein paar Zutaten, etwas Alpaka-Vlies und fertig ist die Seife zum Duschen. Ganz so einfach geht es dann doch nicht. In der Seifenwerkstatt werden alle Schritte zum Seifen sieden gezeigt. Nach der Sicherheitsbelehrung stellen wir gemeinsam mit dem besonderen Alpaka-Vlies in aller Ruhe zwei verschiedene Seifen her. Alle können ein Stück Seife mit nach Hause nehmen. Wir arbeiten bei gutem Wetter im Biergarten, bei schlechtem Wetter im 1. Obergeschoss im Veranstaltungsraum der Krone.

Bewirtung durch die Museumswirtschaft Krone; anschließend ist ein gemeinsamer Mittagsimbiss möglich

Mitbringen: Interesse, Geduld, Neugierde sowie Kleidung, die dreckig werden darf – Materialien werden gestellt.

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen, Kinder können ab 8 Jahren teilnehmen

Anmeldeschluss: 12. Mai 2025

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

So., 18.05.2025, 09:00 - 12:00 Uhr

Wirtshausmuseum Krone, Tegernauer Ortsstraße 4, 79692 Kleines Wiesental, Ortsteil Tegernau

Gebühr: 34,00 € inkl. Material

VORTRAG – IN KOOPERATION MIT DEM STÄDTISCHEN MUSEUM



Schopfheim

2.002 Vortrag: Pionierin, Muse, Einzelgängerin – Meret Oppenheim und der Surrealismus

Die Künstlerin Meret Oppenheim (1913-1985) gilt als weibliches Gesicht des Surrealismus.

Mit ihrem Humor und ihrer sprudelnden Kreativität, die die Schranken konventioneller Wahrnehmung wie selbstverständlich hinter sich ließ, begeisterte sie schon in jungen Jahren Künstler wie Alberto Giacometti, Hans Arp, Max Ernst oder Man Ray. Starre Normen und Kategorien lehnte Meret Oppenheim lebenslang ab – sie ließ sich in ihrer Kunst von ihrer eigenen Fantasie, ihren Eingebungen und aus dem Unterbewusstsein aufsteigenden Bildern leiten.

Der Schweizer Kunsthistoriker und Oppenheim-Experte Dr. Josef Helfenstein, ehemaliger Leiter des Kunstmuseums Basel, referiert über Meret Oppenheim als Pionierin weiblicher Kunst und

ihre ambivalente Sonderrolle in der Bewegung des Surrealismus. In Kooperation mit dem Städtischen Museum und dem Kunstverein Schopfheim

Leitung: Dr. Josef Helfenstein

Mi., 19.03.2025, 19:30 – 21:00 Uhr

Städtisches Museum Schopfheim, Roggenbachsaal

Gebühr: Gebührenfrei!

Literatur



Schopfheim

2.0100 Südtirol-Abend in der Stadtbibliothek Schopfheim

Die Autorin Simone Dark liest aus den aus der ARD bekannten Südtirol-Krimis und Bozen-Krimis. Außerdem werden Leckereien aus Südtirol zur Verkostung angeboten.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Schopfheim

Leitung: Simone Dark

Di., 25.03.2025, 19:00 – 21:00 Uhr

Stadtbibliothek Schopfheim, Hauptstraße 7

Gebühr: Der Eintritt beträgt 5 Euro, 4 Euro ermäßigt.

2.0101 Lesung in der Stadtbibliothek Schopfheim: Thommie Bayer

Thommie Bayer liest in der Stadtbibliothek aus seinem neuesten Roman „Einer fehlt.“

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Schopfheim

Leitung: Thommie Bayer

Do., 03.04.2025, 19:00 – 20:30 Uhr

Stadtbibliothek Schopfheim, Hauptstraße 7

Gebühr: Der Eintritt beträgt 5 Euro, 4 Euro ermäßigt.

2.0105 Literarische Stadtführung

Dichter aus Schopfheim – Schopfheim in der Dichtung

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

Leitung: Dr. Ulla K. Schmid

Sa., 15.03.2025, 14:00 – 15:30 Uhr

Treffpunkt: Kronenbrunnen am Lindenplatz

Gebühr: 6,00 € Barzahlung bei der Kursleitung



Kreatives Schreiben

2.021 Kreatives Schreiben

Haben Sie den Wunsch, eigene kreative Texte zu schreiben, von Gedichten über Kurzgeschichten und biografische Erzählungen bis hin zum eigenen Roman?

Dann sind Sie hier richtig. Im Kreis von Schreibbegeisterten und mit kompetenter Anleitung werden Sie spielerisch an Ihre Kreativität neu herangeführt. An den Abenden wechseln sich kreative Übungen und wertschätzende Reflexion ab, und wir lernen, Texte spannend und unterhaltsam zu gestalten.

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

Der Dozent ist Schreibpädagoge, Autor und Illustrator.

Leitung: Klaus Nasilowski

5x donnerstags, ab 13.03.2025, 19:30 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 05

Gebühr: 82,00 €

2.022 Kreatives Schreiben II

Fortsetzung des Kurses „Kreatives Schreiben“.

Ein Einstieg für neue Teilnehmer*innen ist möglich und erwünscht.

Leitung: Klaus Nasilowski

4x donnerstags, ab 08.05.2025, 19:30 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 05

Gebühr: 65,00 €

AKUSTIK IN AGATHEN

akustik-in-agathen@posteo.de



Akustisch von Folk und Jazz bis Experiment

Mauro Palmas & Giacomo Vardeu

Ein virtuosos sardisches Gipfeltreffen

Sa 22. März

MOTHER ft. Athina Kontou

Mediterraner Ethno-Jazz

Fr 4. April

Vorverkauf Sigrids Bastellädele, Hauptstr. 44, Schopfheim

KIRCHE ST. AGATHE - SCHOPFHEIM-FAHRNAU

Theaterpraxis

2.040 Hilfe, der Fuchs kommt!

Theaterprojekt für Kinder ab 8 Jahren

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

Leitung: Almut Nasilowski, Musikpädagogin und Bühnentrainerin und Klaus Nasilowski

Fr., 28.03.2025, 16:00 – 19:00 Uhr

Sa., 29.03.2025, 09:00 – 17:00 Uhr

So., 30.03.2025, 09:00 – 18:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 70,00 €

Bitte ein Vesper sowie Getränke mitbringen

junge vhs

2.041 Impro-Theater für Anfänger*innen – Schnupperkurs

Improvisationstheater ist eine spannende Form der Schauspielkunst. Es entstehen immer neue, noch nie dagewesene Szenen und lebt allein von der Individualität der Spieler*innen – und macht vor allem Spaß! Im Kurs lernen Sie die Grundtechniken der Improvisation und entwickeln gemeinsam mit anderen Ihre Spieltechnik. Erstaunlich viele Techniken der Improvisation findet sich im „normalen“ Alltag wieder.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Spiellust und Spontantät zählen.

Leitung: Guido Chudoba

Do., 20.02.2025, 19:00 – 21:00 Uhr, 3x

SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim

Gebühr: 65,00 €



vhs
Geschenk-Gutscheine
Das besondere Geschenk.



Tanz

Folklore-Tänze

Schopfheim

2.052 Internationale Folklore

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

Leitung: Barbara Bauer

8x donnerstags, ab 06.02.2025, 09:00 – 10:30 Uhr

SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim

Gebühr: 65,00 €

2.0523 Internationale Folklore

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

Leitung: Barbara Bauer

8x donnerstags, ab 06.02.2025, 10:45 – 12:15 Uhr

SVS-Sportheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim

Gebühr: 65,00 €

Orientalischer Tanz

Schopfheim

2.056 26. Orientalisches Tanzfest für Frauen

Unsere Kursleiterinnen Beatrice-Saida und Soumeiya freuen sich mit ihren Schülerinnen und Tanzgästen aus der Regio zum 26. Mal das Orientalische Frauentanzfest zu feiern. Es findet am Samstag, den 24. Mai um 19.00 Uhr im Evangelischen Gemeindehaus Schopfheim statt. Alle tanzbegeisterten Frauen, Kursteilnehmerinnen, Ehemalige, sind herzlich eingeladen zu einem hüftbeschwingten Abend mit Showprogramm, Mitmachtänzen, Orientalischer Disco und Mitbringbuffet. Um eine kleine Spende zur Unterstützung der Veranstaltung wird gebeten.

Leitung: Gisela Pieger und Beatrix Giovanazzi

Sa., 24.05.2025, 19:00 – 22:00 Uhr

Saal im evangelischen Gemeindehaus

2.0560 Orientalischer Tanz für Anfängerinnen (auch mit Vorkenntnissen)

Lust auf Bewegung? In diesem Einführungskurs in den orientalischen Tanz können Sie in ungezwungener Atmosphäre gemeinsam mit anderen Frauen viel Spaß haben! Dieser Tanz ist für jede Frau geeignet, egal welcher Statur und welchen Alters. Zunächst lockern und kräftigen wir unseren Körper mit leichter, gezielter Gymnastik und Entspannungsübungen und werden dann die Hüften schwingend die typischen Bauchtanzbewegungen erlernen, vertiefen und zu kleinen Tanzkombinationen erweitern. Nur Mut, es lohnt sich, den inneren Faulpelz zu überwinden!

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

Leitung: Beatrix Giovanazzi

10x montags, ab 10.03.2025, 18:45 – 19:45 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 68,00 €

2.05601 Orientalischer Tanz (Mittelstufe/Fortgeschrittene)

Dieser Kurs ist für alle Frauen, egal welchen Alters oder welcher Konstitution, mit guten Grundkenntnissen geeignet. Auch Wiedereinsteigerinnen sind herzlich willkommen! Neben dem Verfeinern und Wiederholen der „Basics“ des orientalischen Tanzes werden wir kleine Kombis bzw. Choreographien lernen, mit oder ohne Accessoires wie Schleier, Zimbeln, etc. 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 Hüften, Tanz-/Gymnastikschläppchen und einen Tanzschleier/Zimbeln (falls vorhanden) mitbringen.

Leitung: Beatrix Giovanazzi

15x montags, ab 10.03.2025, 20:00 – 21:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 128,00 €



Ihre Anmeldung

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



2.0562 Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

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

Mitbringen: Tanzschläppchen o.ä.

Leitung: Gisela Pieger

13x mittwochs, ab 19.02.2025, 19:30 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 106,00 €

Standard-Tanz



Schönau

2.0563 Tanzen für Jugendliche

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

Leitung: Thomas Schneevoigt

10x montags, ab 17.03.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Aula der Buchenbrandschule Schönau 1

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

junge vhs

2.0564 Tanzkurs für Erwachsene

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

Der Kurs ist auch für Brautpaare geeignet.

Leitung: Thomas Schneevoigt

10x montags, ab 17.03.2025, 20:00 – 21:30 Uhr

Aula der Buchenbrandschule Schönau 1

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

Kreatives Gestalten



Schopfheim

2.0801 Kreatives aus alten Büchern – Bastelwerkstatt für Kinder von 7 – 10 Jahren

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

Leitung: Elke Buchleither

Mi., 09.04.2025, 15:30 – 17:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 16,00 €

junge vhs

2.0802 Vater-Kind-Basteln für den Muttertag

Wollten Sie schon immer mal mit Ihren Kindern basteln und kreative Zeit verbringen? Dann erstellen Sie doch gemeinsam mit Ihrem Kind ein ganz individuelles und besonderes Geschenk für den Muttertag. Aus alten Buchseiten falten und kleben wir Schmetterlinge und Blüten. Die dafür nötige Faltechnik erlernen Sie und Ihr Kind in dem Kurs. Dann werden die gefalteten Kunstwerke zu einem dekorativen Frühlingskranz zusammengesetzt oder es entstehen daraus Blumen für die Vase, die garantiert nicht verwelken.

Dieser Kurs richtet sich an Väter mit Kindern im Alter von 8 – 10 Jahren.

Bitte nur das Kind anmelden!

Leitung: Elke Buchleither

Di., 29.04.2025, 16:30 – 18:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U2

Gebühr: 20,00 € inklusive Materialk

junge vhs



Vergessen Sie den Kursbeginn nicht!

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



2.081 Kreatives aus Steinen (Osterferien-Workshop)

Du findest Steine in unterschiedlichen Formen, Farben und Größen faszinierend? Wir verwandeln Steine mit Acrylfarben in kleine, bunte Kunstwerke. Ob Steinmandalas in der Punkte-technik, die du im Kurs erlernen kannst, Steinmonster oder dein ganz eigenes TicTacToe Spiel aus selbst bemalten Steinen... deiner Fantasie und Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Bringe gerne deine eigenen möglichst glatten Steine mit.

Dieser Kurs richtet sich an Kinder im Alter von 7 – 10 Jahre.

Leitung: Elke Buchleither

Do., 24.04. und Fr., 25.04.2025,

09:30 – 11:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 42,00 € inklusive Materialkosten



2.101 Kombi-Schmuckworkshop „Perlenzauber“

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

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

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

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

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

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

Leitung: Gabi Klett

Sa., 05.04.2025, 11:30 – 17:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 60,00 € zzgl. Materialkosten, diese sind direkt in bar bei der Kursleitung zu entrichten und richten sich nach dem individuellen Verbrauch

2.105 Grußkarten selbst gestalten

Einstieg in die Kunst der individuellen Kartengestaltung. Mit verschiedenen Werkzeugen und Arbeitsmitteln werden verschiedene Kartenaufbauten erarbeitet. Dabei kommen die Stanzmaschine Sizzix Big Shot, verschiedene Handstanzen und Stempel zum Einsatz.

Der Kurs richtet sich an alle, die ein wenig in die Welt des Papierbastelns schnuppern möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Teilnehmerkreis: Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren.

Leitung: Karin Huber

Sa., 05.04.2025, 09:00 – 12:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 05

Gebühr: 33,00 € zzgl. 8,00 € Materialkosten

Fotografie



Schopfheim

2.111 Fotoexkursion: Die Macht der Bilder

Bei dieser Fotoexkursion möchte ich mit Ihnen in die Nähe von Colmar fahren und dort im Schmetterlingshaus fotografieren. Ob wir die ganze Zeit dort sind, oder auch noch in der Altstadt von Colmar unterwegs sind wird sich ergeben. Es werden bei mehr Teilnehmenden Fahrgemeinschaften gebildet. Bitte unbedingt die größte Brennweite und falls vorhanden ein Stativ mitbringen. Makroobjektive eignen sich hierbei auch.

Es sollte auch die gesamte Fotoausrüstung mitgebracht werden, da wir wahrscheinlich auch in Colmar Bilder machen werden.

Der Eintritt ins Schmetterlingshaus ist selbst zu entrichten und liegt derzeit bei 10,00 €.

Bitte selber für ein kleines Vesper sorgen!

Treffpunkt vhs, dann Fahrt ins Schmetterlingshaus

Leitung: Dietmar Weniger

Sa., 12.07.2025, 09:00 – 15:00 Uhr

Gebühr: 70,00 €



Musikalische Praxis

Todtnau

2.131 Stimmbildung und Ensemblesingen

Gesangsübungen nach der Werbeck-Gesangsschule mit anschließendem Ensemblesingen.

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

Leitung: Marion Oerding

10x dienstags, ab 18.03.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Haus des Gastes Todtnau, Zimmer 1

Gebühr: 82,00 € bei mind. 10 Teilnehmenden

vhs
Volkshochschule
Wiesental

vhs
Geschenk-Gutscheine
Das besondere Geschenk.



TANGO

Schopfheim e.V.

KURSE - ÜBUNGSABENDE - MILONGAS

www.tangoschopfheim.de





BALD AUCH IM
WIESENTAL...

DIE KINDER-UNI AUF
DEM LAND.

IM HERBST STARTEN DIE
ERSTEN VORLESUNGEN
FÜR KINDER VON 8 BIS 12
JAHREN.

BLEIBT GESPANNT!



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



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

OSYPKA
Technology for an active life

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



Offene Stellen finden Sie auf unserer Karriereseite!

**Bleiben
Sie auf
dem
Laufenden!**



Über diesen QR-Code
gelangen Sie direkt zu der
Startseite unserer Webseite
www.vhs-wiesental.de

Hier finden Sie aktuelle Infor-
mationen, Kurshighlights sowie
unser gesamtes Programm.

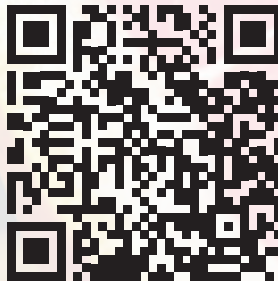
Beratung zu **Burn-out** und **Überlastungssituationen**

Burn-out-Brücke Beratungsstelle Dreiland
Gemeinnützige Beratungsstelle
www.burn-out-bruecke.de

Online Termine nach Vereinbarung
Mail: **beratung@maassen-stiftung.de**



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



<https://www.vhs-wiesental.de/programm/gesundheit-ernaehrung>

Die Ansprechpartnerinnen der jeweiligen
Fachbereiche und Außenstellen finden Sie auf Seite 4.



Online

Für die Teilnahme an den Onlinekursen benötigen Sie ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet etc.). Die Links werden Ihnen vor dem Kursbeginn zur Verfügung gestellt. Vollständige Kursbeschreibungen zu den Onlinekursen finden Sie auf unserer Webseite: www.vhs-wiesental.de

Interaktiver Online-Vortrag: Mental stark dank Resilienz

In herausfordernden Zeiten hilft Resilienz, gelassen und souverän zu bleiben. Dieser Vortrag erklärt die 7 Säulen der psychischen Widerstandskraft und wie sie gezielt gestärkt werden können. Lernen Sie, mutig und entschlossen für Ihre Bedürfnisse einzustehen und mental stark zu bleiben. Entdecken Sie praktische Tipps, um Herausforderungen souverän zu meistern.

Leitung: Steve Windisch

3.01001 Mo., 17.02.2025, 19:00 – 20:30 Uhr, Online

Gebühr: 9,00 €

Interaktiver Online-Vortrag: Glück beginnt im Kopf

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

Leitung: Steve Windisch

3.01002 Mo., 03.03.2025, 19:00 – 20:30 Uhr, Online

Gebühr: 9,00 €

Interaktiver Online-Vortrag: Gelassen und souverän im stressigen Alltag

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

Leitung: Steve Windisch

3.01003 Do., 20.02.2025, 19:00 – 20:30 Uhr, Online

Gebühr: 9,00 €

Interaktiver Online-Vortrag: Stress-Löser Natur

Die Natur ist ein wirksamer Schlüssel zur Stressbewältigung. Dieser Vortrag erklärt, wie Naturerlebnisse Körper, Gedanken, Verhalten und Selbstbild positiv beeinflussen. Lernen Sie, mit einfachen und praktischen Methoden, den Stress zu reduzieren – direkt vor Ihrer Haustür. Erfahren Sie, wie Natur Ihnen hilft, nachhaltig in Balance zu kommen.

Leitung: Steve Windisch

3.01005 Mo., 10.03.2025, 19:00 – 20:30 Uhr, Online

Gebühr: 9,00 €

Interaktiver Online-Vortrag: Innere Balance trotz vollem Alltag

Selbstfürsorge ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben – auch im hektischen Alltag. In diesem Vortrag lernen Sie die drei Säulen der Selbstfürsorge kennen. Entdecken Sie, wie Sie ohne schlechtes Gewissen Zeit für sich schaffen und Ihre innere Balance stärken können. Praktische Tipps zeigen Ihnen, wie Sie sich selbst zur Priorität machen.

Leitung: Steve Windisch

3.01006 Mo., 24.02.2025, 19:00 – 20:30 Uhr, Online

Gebühr: 9,00 €

Online-Kurs: Yin-Yoga mit ätherischen Ölen

In diesem Yin-Yoga-Kurs lernen Teilnehmende, durch sanfte und länger gehaltene Dehnungsübungen körperliche und mentale Entspannung zu fördern. Das Ziel ist, mehr Gelassenheit und innere Ruhe zu finden, wobei das Faszien Gewebe gezielt gedehnt wird, um Verklebungen zu lösen. Vermittelt werden die Inhalte durch angeleitete Yoga-Positionen und den Einsatz ätherischer Öle, die die Wirkung der Übungen unterstützen. Der Kurs ist auch für Anfänger*innen geeignet, ob mit oder ohne Yoga-Vorerfahrung. Jede Stunde endet mit einer geführten Meditation, die den Entspannungsprozess abrundet. Die Öle sind in der Gebühr enthalten und werden Ihnen nach der Anmeldung von unserer Dozentin per Post zugesandt.

Anmeldeschluss: 30.04.2025

Hilfsmittel: eine Matte, eine Decke und/oder Kissen.

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

3.01271 8x donnerstags, ab 08.05.2025, 18:30 – 19:30 Uhr, Online

Gebühr: 72,00 € inkl. Gebühr für Öle (10,00 Euro)



After-Work-Yoga Online

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

Hilfsmittel: Matte, Kissen, Decke, optional zwei Yoga-Blöcke

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

3.01272 10x donnerstags, ab 13.03.2025, 17:30 – 18:15 Uhr, Online

Gebühr: 84,00 €

Ballett-Workout Online

Interessieren Sie sich für Ballett und möchten Ihre Muskulatur und Flexibilität gezielt stärken? Das Training findet über Zoom statt und ist für Anfänger*innen geeignet. Es vereint Workout-Übungen mit Ballett-Elementen, um Ihre Körperspannung und Haltung zu verbessern – ein idealer Ausgleich zum Alltag. Bei Bedarf erhalten Sie im Nachhinein eine Aufzeichnung, um die Einheit nachzuholen.

Hilfsmittel: Sportmatte und optional ein Stuhl als Ersatz für die Ballettstange

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

3.01273 10x donnerstags, ab 13.03.2025, 18:30 – 19:15 Uhr, Online

Gebühr: 84,00 €

Schwangeren-Yoga Online

In diesem Kurs nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich und Ihren Körper. Sie lernen Yoga-Haltungen, Atem- und Entspannungsübungen sowie Meditationen, die auf diese besondere Zeit in Ihrem Leben abgestimmt sind. Der Kurs ist für alle Schwangeren ab der 13. Woche geeignet und hilft, körperliche Beschwerden zu lindern, den Rücken zu stärken und sich mental auf die Geburt und Mutterschaft vorzubereiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jedoch wird vorab die Zustimmung des Frauenarztes oder der Frauenärztin benötigt. Bei Bedarf erhalten Sie im Nachhinein eine Aufzeichnung, um die Einheit nachzuholen.

Hilfsmittel: Matte, Kissen, Decke, zwei Yoga-Blöcke

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

3.01274 6x donnerstags, ab 13.03.2025, 19:30 – 20:15 Uhr, Online

Gebühr: 49,00 €

Live-Online-Kurs: Yin Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger und tiefgehender Yogastil, der den Fokus auf Loslassen und das Ankommen im Moment legt. Die passiven Dehnungsübungen wirken auf Faszien und Bindegewebe und fördern sanft die Flexibilität. Jede Stunde endet mit einer geführten Tiefenentspannung oder einer kleinen Meditation. Der Kurs findet live über Zoom statt – Sie benötigen lediglich eine E-Mail-Adresse sowie ein internetfähiges Gerät.

Bitte Yoga-/Gymnastikmatte, (Sitz-)Kissen und Decke bereithalten!

Leitung: Nadine Kiefer

3.01275 5x montags, ab 30.06.2025, 18:00 – 19:15 Uhr, Online

Gebühr: 49,00 €

Online-Kurs: Me-Time – Achtsamkeit und Entspannung

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit und starten Sie entspannt in die Woche. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken kennen, darunter sanftes Yoga, Meditation, Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Tiefenentspannung. Der Schwerpunkt liegt darauf, Stress abzubauen, im Moment anzukommen und sich erfrischt und ausgeglichen zu fühlen. Ergänzend erhalten Sie Tipps, wie Sie Entspannung leicht in den Alltag integrieren können. Der Kurs findet live über Zoom statt – Sie benötigen eine E-Mail-Adresse und ein internetfähiges Gerät.

Bitte Yoga-/Gymnastikmatte, (Sitz-)Kissen und Decke bereithalten!

Leitung: Nadine Kiefer

3.01279 5x montags, ab 30.06.2025, 19:45 – 20:45 Uhr, Online

Gebühr: 42,00 €

NATUR PUR



Institut für Kosmetik Fußpflege Wellness

Pflughof 19
79650 Schopfheim
07622 - 667 69 01



Entspannung, Meditation und Yoga

Gesundheitscoaching – Arbeit / Freizeit / Gesundheit

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

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

Dieses Angebot können Sie vielfältig nutzen bei Überlastung im beruflichen und privaten Rahmen. Klärende Gespräche zeigen Ihnen Optionen, wie Sie viele Situationen wieder besser meistern können. Wenn die Balance aus den Fugen gerät, ist es richtig und wichtig, sich externe Unterstützung zu holen. Im Coaching ist der Blick über das Problem hinaus möglich, Lösungen und Alternativen werden sichtbar. Auch ganz praktische Elemente wie Entspannungsübungen gehören auf Wunsch mit dazu. Finden Sie durch die Beratung Möglichkeiten, wieder besser mit Überforderung, Stress und Demotivation umzugehen. Erkennen Sie Ihre Ressourcen und Fähigkeiten für einen gesunden Umgang mit Problemen und gewinnen Sie Ihre Lebensfreude zurück.

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

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

Gebühr: 48,00 € pro Beratungsstunde

Erstkontakt über die vhs Wiesental,

Telefon 07622/6739-180;

E-Mail: schopfheim@vhs-wiesental.de



Schopfheim

Qi Gong/Tai Chi – bewegte Meditation

Dieser Kurs setzt Vorkenntnisse voraus. Qi Gong und Tai Chi, wichtige Bestandteile der chinesischen Medizin, sind Bewegungs- und Meditationsformen, die durch sanfte Übungen die Lebensenergie (Qi) harmonisieren und stärken. Während Qi Gong meist auf einer Stelle geübt wird, lädt Tai Chi dazu ein, den Raum durch Bewegung zu erkunden. Die Verbindung beider Stile wirkt entspannend und vitalisierend und ist für alle Altersgruppen geeignet.

Maximal 9 Teilnehmer*innen

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

3.01214 Mittelstufe – Vorkenntnisse erwünscht

18x dienstags, ab 18.02.2025, 20:00 – 21:15 Uhr

Freie Waldorfschule Schopfheim, Eurythmiesaal II

Gebühr: 153,00 €

3.01215 Einsteiger*innen

18x mittwochs, ab 19.02.2025, 09:30 – 10:30 Uhr

Hülschematthalle Eichen, Festsaal

Gebühr: 98,00 €

Klang Meditation: Wohlfühlen und Energie tanken

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

Bitte mitbringen: warme Socken, ein Kissen und eine Decke

Leitung: Beate Ilg, Musikerin, Musikpädagogin

3.01222 Fr., 14.03.2025, 15:00 – 18:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 30,00 €

Ihr RADgeber im Wiesental!



PROFITieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung.

Friedrichstraße 10 (Marktplatz)

79674 Todtnau

mobil: +49 172 4965691

info@mikesbikestation.de

Unsere Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do, Fr: 14-19 h

Sa: 10-13 h

Station



www.mikesbikestation.de



Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

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

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

Leitung: Colette Prevoo

3.01230 10x donnerstags, ab 27.02.2025, 19:30 – 20:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 68,00 €

Hatha Yoga – für die Wirbelsäule

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

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

Leitung: Gabi Andlauer

3.01243 15x mittwochs, ab 26.02.2025, 09:00 – 10:30 Uhr

SVS-Sporthaus

Gebühr: 122,00 €

3.01251 15x dienstags, ab 25.02.2025, 17:30 – 19:00 Uhr

Freie Waldorfschule Schopfheim, Eurythmiesaal II

Gebühr: 122,00 €

Universal-Yoga

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

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

3.01248 15x freitags, ab 28.02.2025, 17:30 – 19:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 122,00 €

Informationen zu unseren Gesundheitskursen:

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.

Seit dem 01.01.2016 sind die Regelungen zur Zertifizierung von Gesundheitskursen durch die Zentrale Prüfstelle der Krankenkassen noch restriktiver geworden. Die vhs Wiesental 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 Qualität unserer Kurse wird durch das Qualitäts-Zertifikat des Volkshochschulverbandes belegt. Gerne stellen wir weiterhin unsere VHS-Teilnahmebescheinigung aus.

Kursgröße und Gebühren: Wenn in einem Kurs die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wurde, die Gruppe aber den Kurs trotzdem fortsetzen möchte, dann wird ein entsprechender Aufpreis erhoben.



Ihre Anmeldung

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



Yoga für zwei – Partnerworkshop

Dieser Kurs lädt Sie ein, Yoga gemeinsam mit einer vertrauten Person zu erleben z.B. mit dem Partner, der Freundin, Eltern- oder Kind (ab 12 Jahren). Die gemeinsamen Übungen fördern Körperbewusstsein, Flexibilität und Muskelkraft und unterstützen durch gezielte Dehnungen die Gelenkgesundheit. Partner-Asanas, Atemübungen und Entspannungstechniken, stärken auf sanfte Weise Beweglichkeit und Entspannung. Ziel des Kurses ist, physische Gesundheit zu fördern und dabei durch gegenseitige Unterstützung ein achtsames Miteinander zu erleben. Die Übungen sind für alle Erfahrungsstufen geeignet.

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte

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

3.01250 Sa., 05.04.2025, 10:30 – 12:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 21,00 € pro Paar

Yoga Flow

Der Sonnengruß steht im Zentrum dieser Yoga-Stunde und besteht aus einer dynamischen Abfolge von 12 Haltungen. Diese Bewegungen erwärmen den Körper, stärken Muskeln und Bänder, fördern die Flexibilität und aktivieren den Kreislauf. Ergänzt durch Atem- und Entspannungsübungen hilft der Kurs, vom Alltag abzuschalten und innere Ruhe zu finden.

Bitte Gymnastik-/Yogamatte bereithalten.

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

3.01252 Mittelstufe – Vorkenntnisse in Yoga sind erforderlich.

18x mittwochs, ab 19.02.2025, 17:45 – 19:15 Uhr

SVS-Sporthaus

Gebühr: 147,00 €

3.01258 Mittelstufe (Kleingruppe) – Vorkenntnisse in Yoga sind erforderlich.

18x montags, ab 17.02.2025, 19:00 – 20:30 Uhr

Freie Waldorfschule Schopfheim, Eurythmiesaal II

Gebühr: 163,00 €

Yin Yoga

Yin Yoga ist eine ruhige, achtsame Yogaform, die auf langsame Dehnung und Loslassen setzt. Mithilfe des Atems lernen Sie, den Körper besser zu spüren und Blockaden in Becken, Wirbelsäule und Gelenken zu lösen. Diese Praxis fördert die Flexibilität und vertieft das Gefühl innerer Zufriedenheit.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke und – falls vorhanden – Sitzkissen und Yogablöcke

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

RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie

3.01254 18x mittwochs, ab 19.02.2025, 19:30 – 20:45 Uhr

SVS-Sporthaus

Gebühr: 122,00 €

Yoga für Senioren ab 60

In diesem Kurs für Menschen ab 60 und Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen lernen Sie, Ihr Gleichgewicht zu verbessern und Ihre Muskeln und Knochen zu stärken. Durch sanfte Körper- und Atemübungen bringen Sie das Nervensystem wieder in Balance und bauen körperliche Stärke auf. Zu den Lerninhalten gehören gezielte Übungen zur Förderung der Beweglichkeit sowie Atemtechniken zur Entspannung und Stabilisation des Gleichgewichts. Dieser Kurs ist eine wunderbare Möglichkeit, in die Welt des Yogas einzutauchen.

Bitte mitbringen: Decke, Socken und etwas zu trinken!

Leitung: Nadin Pieper-Füchsel, Hatha-Yogalehrerin, Yogatherapeutin

3.01255 12x mittwochs, ab 26.02.2025, 09:00 – 10:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 93,00 €

In dem Bereich Gesundheit für Eltern und Kind
finden Sie auch Yoga-Angebote für Kinder.

Workshop: Auszeit mit Yin Yoga

Die sanften, tiefgehenden Übungen des Yin Yoga helfen, loszulassen und ganz im Moment anzukommen. Durch passive Dehnungen, die länger gehalten werden, werden Faszien und Bindegewebe gezielt angesprochen, was die Flexibilität erhöht. Eine liebevolle Anleitung und beruhigende Klänge fördern zusätzlich die mentale Entspannung. Der Fokus liegt auf Abschalten, Achtsamkeit und tiefer Entspannung, um danach ausgeglichen und mit neuer Energie in den Alltag zu starten. Die Praxis wird durch Tipps für Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen ergänzt, die auch zu Hause angewendet werden können.

Bitte mitbringen: Yoga-/Gymnastikmatte, (mehrere) Kissen und eine Decke

Leitung: Nadine Kiefer

3.01260 Do., 26.06.2025, 18:00 – 20:00 Uhr

3.01261 Do., 10.07.2025, 18:00 – 20:00 Uhr

SVS-Sporthaus

Gebühr: 14,00 €



Workshop: Meditation

Dieser Workshop bietet eine Einführung in Meditation und hilft, eine eigene Meditationspraxis zu entwickeln. Regelmäßige Meditation entspannt, reduziert Stress, stärkt das Immunsystem und bringt mehr Balance und Selbstbewusstsein ins Leben. Mit sanften Yogaübungen zur Vorbereitung und verschiedenen Meditationstechniken lernen Sie, wertvolle Zeitfenster für sich selbst zu schaffen. Dabei steht die Verbindung von Theorie und Praxis im Mittelpunkt, von der optimalen Sitzposition bis zu hilfreichen Entspannungsübungen. Zusätzlich erhalten Sie Tipps, um die Meditationsroutine in den Alltag zu integrieren und auch in turbulenten Zeiten Achtsamkeit und Ruhe zu finden.

Bitte mitbringen: Yoga- /Gymnastikmatte, (mehrere) Kissen und eine Decke

Leitung: Nadine Kiefer

3.01265 Do., 03.07.2025, 18:00 – 21:00 Uhr

SVS-Sportheim

Gebühr: 23,00 €

Hausen

Universal-Yoga

Kursbeschreibung siehe Universal Yoga in Schopfheim (S.35).
Leitung: Yuliia Lapytska, Dipl. Tanzkünstlerin, Hatha-Yogameisterin

3.01249 15x donnerstags, ab 27.02.2025, 18:35 – 20:05 Uhr

Feuerwehrraum Hausen

Gebühr: 122,00 €

Zell im Wiesental

Universal-Yoga

Kursbeschreibung siehe Universal Yoga in Schopfheim.
Leitung: Yuliia Lapytska, Dipl. Tanzkünstlerin, Hatha-Yogameisterin

3.0102 12x dienstags, ab 25.02.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Städtischer Kindergarten Zell

Gebühr: 122,00 €

Achtsamkeitsyoga und Rückenentspannung

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

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

Leitung: Christine Asal, Yogalehrerin

3.01289 10x mittwochs, ab 19.02.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Mensa Gymnastikraum

Gebühr: 82,00 €

Schöna u

Workshop: Auszeit mit Yin Yoga

Kursbeschreibung siehe Workshop: Auszeit mit Yin Yoga in Schopfheim.

Bitte mitbringen: Yoga-/Gymnastikmatte, (mehrere) Kissen und eine Decke

Leitung: Nadine Kiefer

3.01259 Do., 17.07.2025, 18:00 – 20:00 Uhr

Bürgersaal Schöna u

Gebühr: 14,00 €

Todtnau

Achtsamkeitsyoga und Rückenentspannung

Kursbeschreibung siehe Achtsamkeitsyoga und Rückenentspannung in Zell im Wiesental.

Leitung: Christine Asal, Yogalehrerin

3.01304 10x montags, ab 17.02.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Haus des Gastes Todtnau Zimmer 2

Gebühr: 82,00 €

**Hatha-Yoga**

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

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

Leitung: Nicole Thoma

3.01291 Hatha-Yoga I

10x mittwochs, ab 12.03.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Gemeindsaal Schlechnau

Gebühr: 82,00 €

3.01292 Hatha-Yoga II

10x mittwochs, ab 12.03.2025, 19:45 – 21:15 Uhr

Gemeindsaal Schlechnau

Gebühr: 82,00 €

Hatha-Yoga (Mittelstufe)

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

Bitte bequeme Kleidung tragen.

Matte, Decke und falls vorhanden ein Sitzkissen mitbringen.

Leitung: Carmen Casas-Steiger, Yogalehrerin

3.01301 10x dienstags, ab 25.02.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Haus des Gastes Todtnau Zimmer 2

Gebühr: 82,00 €



Vergessen Sie den Kursbeginn nicht!

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

Yoga Flow

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

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

Leitung: Christine Asal, Yogalehrerin

3.01305 9x donnerstags, ab 20.02.2025, 18:15 – 19:30 Uhr

Haus des Gastes Todtnau Zimmer 2

Gebühr: 61,00 €

**Schönau und Todtnau****Qi Gong**

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

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

Leitung: Gabi Leisinger, Qi Gong Übungsleiterin, Entspannungstrainerin, Präventionstrainerin

3.01294 Qi Gong I – Fortgeschrittene

10x mittwochs, ab 05.02.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

3.01295 Qi Gong II – Fortgeschrittene

10x donnerstags, ab 06.02.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

3.01296 Qi Gong III – Anfänger*innen

10x donnerstags, ab 06.02.2025, 19:45 – 21:15 Uhr

Bürgersaal Wembach

Gebühr: 82,00 €

3.01297 Qi Gong IV – Fortgeschrittene

10x donnerstags, ab 06.02.2025, 10:00 – 11:30 Uhr

Haus des Gastes Todtnau Zimmer 2

Gebühr: 82,00 €



Bewegung und Rückengesundheit

Maulburg

Fit und bewegt ins Alter

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Leitung: Christine Bühler

3.0201 18x donnerstags, ab 27.02.2025, 10:15 – 11:15 Uhr

DRK Heim Maulburg

Gebühr: 98,00 €

Schopfheim

65+ Fit und beweglich im Alltag – flexibel im Bewusstsein

Dieser Kurs fördert Freude an Bewegung und Neugier auf den Körper. Mit gezielten Übungen zur Kräftigung, Vitalisierung und Balance hilft er, die Beweglichkeit zu erhalten und die Koordination zu verbessern. Balancetraining stärkt nicht nur den Körper, sondern unterstützt auch einen wachen Geist und ein bewusstes Leben im Alltag.

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

3.02100 18x montags, ab 17.02.2025, 08:30 – 09:30 Uhr

Hülschematthalle Eichen, Festsaal

Gebühr: 98,00 €

Step und Kraft für Einsteiger*innen

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Leitung: Silvia Sauer

3.02181 10x dienstags, ab 25.03.2025, 17:15 – 18:15 Uhr

SVS-Sportheim

Gebühr: 54,00 €

Step und Kraft für Fortgeschrittene

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Leitung: Silvia Sauer

3.02182 10x dienstags, 25.03.2025, 18:20 – 19:20 Uhr

SVS-Sportheim

Gebühr: 54,00 €

Bodywork Rücken

Körperliche Grundfitness ist erwünscht!

Dieser Kurs bietet ein ganzheitliches Training mit Fokus auf Rückenstärkung, Wirbelsäulenstabilität und Muskelbeweglichkeit. Die Stunde verbindet Rückentraining mit Elementen aus Yoga und Pilates sowie Übungen zur Mobilisierung und Flexibilität.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

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

3.02200 18x dienstags, ab 18.02.2025, 08:15 – 09:30 Uhr

Hülschematthalle Eichen, Festsaal

Gebühr: 122,00 €

Starke Wirbelsäule: Gymnastik zur Prävention und Schmerztherapie

Dieser Kurs zielt darauf ab, Rückenschmerzen durch ausgewählte Gymnastikübungen zu lindern und ihnen vorzubeugen. Die Teilnehmenden lernen, ihre Rumpfmuskulatur zu kräftigen und ihre Wirbelsäule durch Mobilisations- und Dehnübungen zu entlasten. Dabei stehen präventive Maßnahmen zur Förderung der Rückengesundheit im Vordergrund. Der Kurs kombiniert praktische Übungen mit theoretischen Grundlagen zur richtigen Körperhaltung und Bewegung.

Leitung: Chuanying Zhu, DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Rehabilitation

3.02216 15x freitags, ab 28.02.2025, 16:15 – 17:00 Uhr

Freie Waldorfschule Schopfheim, Eurythmiesaal II

Gebühr: 87,00 €

**Gesunder Rücken: Training für Stabilität und Beweglichkeit**

In diesem Kurs liegt der Fokus auf der Kräftigung der Rückenmuskulatur und der Verbesserung der Beweglichkeit. Die Teilnehmenden lernen Übungen zur Lockerung von Verspannungen und zur Vorbeugung von Fehlhaltungen. Durch gezielte Kräftigungs- und Mobilisationsübungen wird die Wirbelsäule gestützt und die aufrechte Körperhaltung gefördert. Der Kurs vermittelt praxisnahe Methoden, um den Rücken im Alltag gesund zu halten und einseitige Belastungen auszugleichen.

Leitung: Chuanying Zhu, DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Rehabilitation

3.02217 15x freitags, ab 28.02.2025, 17:15 – 18:00 Uhr

Freie Waldorfschule Schopfheim, Eurythmiesaal II

Gebühr: 87,00 €

**Schönau****Fit und beweglich durch STRONG NATION® & CIRCL Mobility**

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

Bitte mitbringen: Getränk, Fitnessmatte, Sportkleidung und Handtuch.

Leitung: Ulrike Wilhelm

3.02185 12x dienstags, ab 18.02.2025, 19:00 – 20:30 Uhr

Bürgersaal Wembach

Gebühr: 98,00 €

**Todtnau****Jumping-Fit**

Es gibt viele Möglichkeiten sich fit zu halten. Optimal ist es, wenn der Sport nicht nur dem Abnehmen oder der Fitness dient, sondern auch Spaß macht! Bei dem Springen auf dem Minitrampolin trainieren Sie vor allem Kraft, Ausdauer und Körperbalance. Dabei wird die gesamte Muskulatur Ihres Körpers in Schwingung gebracht. Besonders die stabilisierende Skelettmuskulatur, die dafür sorgt, dass Ihr Körper aufrecht bleibt, muss nun arbeiten. Dabei werden die Gelenke, Bänder und Sehnen sanft trainiert. Es bringt eine Vielzahl anderer positiver Effekte, wie z.B. Aktivierung des Stoffwechsels, Immunsystemstärkung und Gewichtsreduzierung, mit. Wir beginnen mit einem Warm-Up und gehen fließend in den Hauptteil über. Das Workout wird mit Dehn- und Entspannungsübungen abgerundet.

Leitung: Olga Sahin

3.02953 10x freitags, ab 21.02.2025, 10:00 – 11:00 Uhr

Haus des Gastes Todtnau Zimmer 2

Gebühr: 74,00 € inkl. Nutzung der Trampoline

Rücken-Fit

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Leitung: Olga Sahin

3.02954 Rücken-Fit I

10x montags, ab 17.02.2025, 08:45 – 09:45 Uhr

3.02955 Rücken-Fit II

10x mittwochs, ab 19.02.2025, 18:30 – 19:30 Uhr

Haus des Gastes Todtnau Zimmer 2

Gebühr: 54,00 €



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

Hauptstr. 43 | 79650 Schopfheim

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

info@buero-complett-maertz.de

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 8.30 - 18.00 Uhr

Samstag 8.30 - 14.00 Uhr



Body-Fit

Body-Fit ist ein abwechslungsreiches Training, um Muskeln aufzubauen, bestimmte Körperpartien und Gewebe zu straffen und das Körperfett schmelzen zu lassen. Spaß, Bewegung und die gegenseitige Motivation in der Gruppe stehen hierbei im Vordergrund. Zirkeltraining, Tabata und verschiedene Workouts, mal mit und mal ohne Kleingeräte, wechseln sich ab und machen das Training immer wieder zu einem Erlebnis. Das Ganze wird durch Warm-Up zu Beginn und durch Dehnübungen am Ende des Trainings abgerundet.

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

Leitung: Olga Sahin

3.02950 10x freitags, ab 21.02.2025, 08:45 – 09:45 Uhr

Haus des Gastes Todtnau Zimmer 2

Gebühr: 54,00 €

Zell im Wiesental

Fitness- und Wirbelsäulengymnastik

Für alle, die gezielt etwas für Ihre Fitness und Wirbelsäule tun wollen: Mit gezielten Übungen kräftigen und dehnen wir die Halte- und Skelettmuskulatur. Koordination und Gleichgewicht werden geschult und die allgemeine Ausdauer wird trainiert – und das alles mit viel guter Laune. Im Stehen und auf der Matte erleben wir eine wirkungsvolle Gymnastik.

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.0231 9x montags, ab 17.02.2025, 18:00 – 18:45 Uhr

Städtischer Kindergarten Zell

Gebühr: 41,00 €

3.0232 10x montags, ab 02.06.2025, 18:00 – 18:45 Uhr

Städtischer Kindergarten Zell

Gebühr: 45,00 €

Bauch-Beine-Po-Training: effektiv und vital

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

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02426 9x montags, ab 17.02.2025, 18:45 – 19:30 Uhr

Städtischer Kindergarten Zell

Gebühr: 41,00 €

3.02427 10x montags, ab 02.06.2025, 18:45 – 19:30 Uhr

Städtischer Kindergarten Zell

Gebühr: 45,00 €

Zumba® und Tanzgymnastik

Schopfheim und Zell im Wiesental

ZUMBA®

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

Leitung: Alexandra Carpio

3.02660 Schopfheim

16x dienstags, ab 18.02.2025, 20:15 – 21:15 Uhr

SVS-Sportheim

Gebühr: 106,00 €

3.02662 Zell im Wiesental

10x mittwochs, ab 12.03.2025, 20:15 – 21:15 Uhr

Stadthalle Zell im Wiesental

Gebühr: 70,00 €



**RÄUBER
HOLZBAU**

- Zimmerei
- Holzhausbau
- Bedachungen
- Innenausbau
- Altbauanierung
- Baublecherei

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



Dance Fit Basics – Grundschrirte, Rhythmus und Spaß für Einsteiger*innen

In diesem Kurs werden verschiedene Tanzstile kombiniert, von Salsa und Hip-Hop über Jazz bis hin zu Afro und Latin Beats. Sie lernen die Basics, ohne komplizierte Choreografien. Stattdessen steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund! Unsere Traineein bringt Ihnen die Grundschrirte bei und unterstützt Sie dabei, Ihr Rhythmusgefühl und Ihre Koordination zu verbessern. Tanzen Sie sich fit, verbrennen Sie Kalorien und spüren Sie, wie Sie von Einheit zu Einheit mehr Energie und Selbstvertrauen gewinnen! Der Kurs endet mit einer Dehneinheit, damit Ihre Wirbelsäule entlastet wird.

Leitung: Yuliia Lapytska, Dipl. Tanzkünstlerin, Hatha-Yogameisterin
3.02666 10x freitags, ab 14.03.2025, 16:40 – 17:25 Uhr
 Kulturfabrik, Raum U1
 Gebühr: 58,00 €

Pilates

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

Pilates am Morgen

Bitte mitbringen: lockere, sportliche Kleidung und ausreichend zu trinken!

Leitung: Catrin Würger, Fitness-, Personal- & Pilates-Trainerin
3.02303 10x donnerstags, ab 13.03.2025, 10:00 – 11:00 Uhr
 Kulturfabrik, Raum U1
 Gebühr: 78,00 €

Pilates am Abend

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Leitung: Melitta Schröder

3.02304 14x dienstags, ab 25.02.2025, 18:00 – 19:00 Uhr
3.02305 14x dienstags, ab 25.02.2025, 19:05 – 20:05 Uhr
 Kulturfabrik, Raum U1
 Gebühr: 95,00 €

Pilates und funktionelles Training für Körper und Geist

Dieser Kurs zielt darauf ab, die Körpermitte zu stärken und eine gesunde Haltung zu fördern. Die Kombination aus Pilates und funktionellem Training aktiviert die Tiefenmuskulatur, verbessert die Beweglichkeit und trägt zur Stressbewältigung bei. Die Teilnehmenden lernen Übungen, die ihre Stabilität, Flexibilität und innere Balance fördern. Durch praktische Anleitung wird die richtige Ausführung sichergestellt, um die körperlichen und mentalen Vorteile optimal zu nutzen.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Leitung: Chuanying Zhu, DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Rehabilitation

3.02301 15x freitags, ab 28.02.2025, 18:15 – 19:00 Uhr
 Freie Waldorfschule Schopfheim, Eurythmiesaal II
 Gebühr: 87,00 €

Pilates Flow

Pilates Flow setzt auf fließende Bewegungen, die die Flexibilität, Haltung und Kraftausdauer verbessern. Durch die Aktivierung der tiefen Muskulatur der Körpermitte wird die Körperhaltung gestärkt. Der Kurs hilft zusätzlich, die Fettverbrennung anzuregen und das Körperbewusstsein zu verbessern.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

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

3.02302 Anfänger*innen
 18x mittwochs, ab 19.02.2025, 08:15 – 09:15 Uhr
 Hülschematthalle Eichen, Festsaal
 Gebühr: 98,00 €

3.02306 Pilates Flow (Kleingruppe) – mit Vorkenntnissen
 18x montags, ab 17.02.2025, 17:30 – 18:45 Uhr
 Freie Waldorfschule Schopfheim, Eurythmiesaal II
 Gebühr: 153,00 €

Pilates und Faszien Flow

Körperliche Grundfitness ist erwünscht!

Dieser Kurs kombiniert dynamisches Pilates-Training zur Kräftigung der Muskulatur mit Faszientraining zur Förderung der Bindegewebsdurchblutung und Beweglichkeit. Die Faszienrolle unterstützt dabei, Verspannungen zu lösen und den Körper flexibler zu machen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Leitung: Martina Richter, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für Yogatherapie und Entspannungstherapie
3.02307 18x donnerstags, ab 27.02.2025, 17:05 – 18:20 Uhr
 Hülschematthalle Eichen, Festsaal
 Gebühr: 122,00 €



Pilates

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

Bitte mitbringen: Matte, etwas zum Trinken,

Leitung: Juliane Heinzl

3.02309 10x montags, ab 24.02.2025, 10:00 – 11:00 Uhr

Haus des Gastes Todtnau Zimmer 2

Gebühr: 54,00 €

Outdoor

Nordic Walking am Abend

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

Die Stöcke können bei der Kursleiterin geliehen werden.

Leitung: Christiane Wisniewski

3.02671 4x mittwochs, ab 12.03.2025, 17:30 – 19:00 Uhr

Treffpunkt Freibad, Schopfheim, Parkplatz 1

Gebühr: 47,00 €

Schneeschuhwanderung zum Sonnenaufgang

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

Leitung: Christiane Wisniewski

3.02677 So., 02.02.2025, 06:00 – 11:00 Uhr

Treffpunkt: Talstation der Belchenseilbahn

Gebühr: 55,00 € inkl. Frühstück im Wert von 28,00 €

Anmeldeschluss: 26.01.2025 (Bei Abmeldung nach Anmeldeschluss entstehen Stornokosten)

Wasserspaß für Baby und Kleinkind

Gebühren richten sich nach der Anzahl der Termine und verstehen sich immer zzgl. Eintritt.

5x 65,00 €

6x 78,00 €

8x 104,00 €

Kurse finden auch während der Schulferien statt.

Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge

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

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

Hallenbad Maulburg

3.02912 5x samstags, ab 22.02.2025, 11:00 – 11:45 Uhr

3.02914 5x samstags, ab 05.04.2025, 09:30 – 10:15 Uhr

3.02915 5x samstags, ab 05.04.2025, 10:15 – 11:00 Uhr

Freibad Schopfheim, Hallenbad

3.02917 5x mittwochs, ab 28.05.2025, 10:00 – 10:45 Uhr

3.02918 5x mittwochs, ab 28.05.2025, 10:45 – 11:30 Uhr

3.02919 5x samstags, ab 31.05.2025, 09:10 – 09:55 Uhr

3.02924 5x donnerstags, ab 05.06.2025, 10:45 – 11:30 Uhr

3.02931 5x donnerstags, ab 10.07.2025, 10:00 – 10:45 Uhr

3.02932 5x donnerstags, ab 10.07.2025, 10:45 – 11:30 Uhr

Babyschwimmen – Wassergewöhnung für 3-10 Monate alte Säuglinge – Aufbaukurs

Dieser Kurs schließt an den Einsteigerkurs an. Die im ersten Kurs erlernten Grundlagen werden fortgesetzt. Ziel ist die weitere Förderung der motorischen, sozialen und geistigen Entwicklung Ihres Babys. Dabei werden verschiedene Haltegriffe und Bewegungsarten über und unter Wasser vertieft. Spannende Geräte und Hilfsmittel sorgen für Abwechslung und machen jede Einheit zu einem besonderen Erlebnis. Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an diesem Kurs nur möglich ist, wenn der Einsteigerkurs absolviert wurde.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

Hallenbad Maulburg

3.02913 8x donnerstags, ab 06.03.2025, 09:00 – 09:45 Uhr

Freibad Schopfheim, Hallenbad

3.02925 6x mittwochs, ab 02.07.2025, 10:00 – 10:45 Uhr

**Wassergewöhnung (Baby/Kleinkind 11 Monate bis 2 Jahre)**

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

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

Hallenbad Maulburg

3.02911 5x samstags, ab 22.02.2025, 10:15 – 11:00 Uhr

Freibad Schopfheim, Hallenbad

3.02922 5x samstags, ab 31.05.2025, 11:40 – 12:25 Uhr

3.02923 5x donnerstags, ab 05.06.2025, 10:00 – 10:45 Uhr

3.02928 5x samstags, ab 05.07.2025, 10:00 – 10:45 Uhr

3.02926 6x mittwochs, ab 02.07.2025, 10:45 – 11:30 Uhr

Wassergewöhnung (2-3 Jahre)

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

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

Hallenbad Maulburg

3.02916 5x samstags, ab 05.04.2025, 11:00 – 11:45 Uhr

Freibad Schopfheim, Hallenbad

3.02920 5x samstags, ab 31.05.2025, 10:00 – 10:45 Uhr

3.02929 5x samstags, ab 05.07.2025, 10:50 – 11:35 Uhr

Wassergewöhnung (3-4 Jahre)

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

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

Freibad Schopfheim, Hallenbad

3.02921 5x samstags, ab 31.05.2025, 10:50 – 11:35 Uhr

3.02927 5x samstags, ab 05.07.2025, 09:10 – 09:55 Uhr

Aqua-Power für Kids ab 4 bis 5,5 Jahren mit Eltern

Spielerisch zu besserem Schwimmvermögen: Geschicklichkeit und das Meistern neuer Herausforderungen stehen hier im Mittelpunkt! Die Kinder entern ein Piratenschiff, tauchen nach Schätzen, rutschen auf der großen Rutsche zusammen mit den Eltern und nehmen an lustigen Spielen, Staffelläufen und Hindernisparcours teil. Im Zirkeltraining warten spannende Stationen, und bei „Fangis“ mit Flossen und Trainingshilfen können die Kinder ihre Eltern im Speed jagen. Sicherheitsübungen zur Selbstrettung, Abschleppen, Ziehen und Schieben sind ebenfalls Teil des Programms. Verschiedene Sprünge wie der Körper fördern die Wassergewöhnung und die Schwimmfertigkeit.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

Hallenbad Maulburg

3.02910 5x samstags, ab 22.02.2025, 09:30 – 10:15 Uhr

Freibad Schopfheim, Hallenbad

3.02930 5x samstags, ab 05.07.2025, 11:40 – 12:25 Uhr

Wassergymnastik für Erwachsene**Maulburg****Aqua-Gymnastik**

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

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

3.02948 10x montags, ab 17.02.2025, 19:15 – 20:00 Uhr

Hallenbad Maulburg

Gebühr: 84,00 € zzgl. Eintritt

Wasserfitness – ein erfrischender Kurs für Gesundheit und Wohlbefinden

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



während gleichzeitig die Koordination und das Gleichgewicht verbessert werden.

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02949 10x sonntags, ab 23.02.2025, 19:15 – 20:00 Uhr

3.02956 10x dienstags, ab 25.02.2025, 19:45 – 20:30 Uhr

3.02957 10x donnerstags, ab 27.02.2025, 19:35 – 20:20 Uhr

Hallenbad Maulburg

Gebühr: 131,00 € zzgl. Eintritt.

Schopfheim

Aqua-Fitness am Morgen (Kleingruppe)

Aqua-Fitness bietet ein gelenkschonendes Training im Wasser mit Pool-Nudel und Musik. Dieses abwechslungsreiche Programm verbessert Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit und ist für alle Leistungsgruppen geeignet. Durch den Auftrieb im Wasser ist der Kurs ideal auch für Menschen mit Übergewicht. Der Spaß kommt dabei garantiert nicht zu kurz. Die Wasserhöhe beträgt 1,60 m

Leitung: Silvia Sauer

3.02941 10x dienstags, 25.03.2025, 09:00 – 09:45 Uhr

3.02942 10x dienstags, 25.03.2025, 09:45 – 10:30 Uhr

3.02945 10x dienstags, 25.03.2025, 10:30 – 11:15 Uhr

Hallenbad, Gasthaus Krone, Wiechs

Gebühr: 84,00 € zzgl. Eintritt

Zell im Wiesental

Aqua-Fitness im Freibad Zell

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

Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin

3.02943 10x dienstags, ab 03.06.2025, 18:00 – 18:45 Uhr

Städtisches Freibad Zell

Gebühr: 93,00 € zzgl. Eintritt

Todtnau

Aqua-Fit

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

Bitte mitbringen: ein Handtuch, etwas zum Trinken

Leitung: Olga Sahin

3.02951 Aqua-Fit I

6x montags, ab 23.06.2025, 10:15 – 11:00 Uhr

3.02952 Aqua-Fit II

6x freitags, ab 27.06.2025, 10:30 – 11:15 Uhr

Freibad Todtnau

Gebühr: 40,00 €

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

Gesundheitspflege

Schopfheim

Workshop: Kraft der Natur – die Basics der ätherischen Öle

In diesem Workshop erfahren Sie, wie die 100%-ige Pflanzenpower Sie und Ihre Familie auf sichere Art und Weise in vielen Lebenslagen (körperlich und emotional) unterstützen kann. Es werden die zehn meist genutzten Öle vorgestellt und es wird erklärt, wie Sie damit für fast jede Situation im Alltag gewappnet sind. Am Ende der Veranstaltung dürfen Sie eine Ölprobe Ihrer Wahl mitnehmen. Sie lernen wie Sie mit den zehn meist genutzten Ölen für fast jede Situation im Alltag gewappnet sind. Es wird kein Wissen vorausgesetzt – jede/r ist willkommen!

Leitung: Tatjana Wenk

3.04034 Mo., 17.03.2025, 19:00 – 21:00 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

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



Meal Prep: gesunde und schnelle Mahlzeiten für die Arbeit

Meal-Prepping bedeutet, Mahlzeiten für Arbeit, Schule oder Studium im Voraus zu planen und zuzubereiten. Mit dieser Methode sparen Sie Zeit und Geld, haben immer gesundes Essen griffbereit und behalten die Kontrolle über die Inhaltsstoffe und Nährstoffe Ihrer Gerichte. Meal-Prepping ist eine einfache und effektive Strategie, um einen gesunden und stressfreien Alltag zu gestalten. Der Vortrag wird individuell auf die Saison angepasst und bietet passende Inspirationen für frische und saisonale Meal-Prepping-Ideen.

Leitung: Maria Gebhardt, Ernährungsberaterin / DGE

3.05020 Mi., 26.03.2025, 19:00 – 20:30 Uhr

3.05021 Mi., 25.06.2025, 19:00 – 20:30 Uhr

Kulturfabrik, Kulturcafé

Gebühr: 7,00 €

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

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

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

3.04103 Sa., 22.02.2025, 10:00 – 16:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum 05

Gebühr: 65,00 €



Schönauf

Heilfasten für Gesunde

Sie möchten einen Neuanfang in Sachen Ernährung? Dann sind Sie hier richtig. Wir werden eine Woche fasten, auf Sucht- und Genussmittel verzichten und unserem Körper und Geist etwas Gutes tun. Mit zwei Entlastungstagen, fünf Fastentagen und mindestens fünf Aufbau Tagen werden Sie sich wie neugeboren fühlen. Fasten nach Buchinger – täglicher Austausch mit Leitfaden und Unterstützung

Leitung: Anja Strohmaier

3.04104 Do., 13.03. – 19.03.2025, 18:00 – 19:30 Uhr, 7x

Heimatismuseum Klösterle

Gebühr: 120,00 €

Gesundheit für Eltern und Kind



Schopfheim

Babymassage – Sanfte Hände für Babys

Körperliche Nähe und liebevolle Berührung sind für Babys in den ersten Lebensmonaten essenziell. Babymassage mit integrierten PEKiP-Elementen unterstützt die physische Entwicklung, fördert das Körperbewusstsein und stärkt das Selbstvertrauen. Sie hilft zudem bei Blähungen, beruhigt und sorgt für besseren Schlaf. Durch die Massage wächst das gegenseitige Vertrauen zwischen Eltern und Kind. Der Kurs ist ab der ersten Lebenswoche möglich, wenn das Baby mindestens 3.000 g wiegt. Für Fragen zum Kurs wenden Sie sich bitte direkt an die Kursleiterin (0174 60 49 243, ab 18 Uhr). Nach dem Kurs steht die Kursleiterin noch für individuelle Fragen zur Verfügung.

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

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

3.04101 8x freitags, ab 21.02.2025, 15:30 – 16:30 Uhr

3.04102 8x freitags, ab 16.05.2025, 15:30 – 16:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 99,00 €

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

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

Bitte mitbringen: eine Yoga-/Gymnastikmatte

Leitung: Nadja Kainz, dipl. Yogalehrerin

3.01257 Thema: Winterzauber

Mi., 05.02.2025, 15:00 – 16:30 Uhr

3.01256 Thema: Frühlingserwachen

Mi., 02.04.2025, 15:00 – 16:30 Uhr

SVS-Sporttheim, Oberfeldstr. 28, Schopfheim

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



Selbstverteidigungskurs für Kinder von 7– 11 Jahren

Kinder sind im Alltag, in Schulen oder auf dem Nachhauseweg Gefährdungen unterschiedlichster Art ausgesetzt. Die Kurse von W&P Sicherheitsmanagement trainieren Kinder rund um die Themen Selbstbehauptung und Sicherheit. Sie sind didaktisch und pädagogisch so gestaltet, dass die ernsten und sensiblen Thematiken mit einem hohen Spaßfaktor vermittelt werden. Ziel des Kurses ist, die persönliche Sicherheit von Kindern nachhaltig zu erhöhen. Folgende Kursinhalte werden den Kindern realitätsnah vermittelt: Sensibilisierung des Umganges mit Fremden und Bekannten, Vertrauen auf das Bauchgefühl, Erkennung und Einschätzung potentieller Gefahren, „Nein“ – Die Verwendung der Stimme als Waffe, Schulung der Selbstbehauptung sowie das Erlernen einfacher Selbstverteidigungstechniken in Notfallsituationen. Es werden eventuelle Gefahrensituationen des alltäglichen Lebens in praxisbezogenen Rollenspielen aufgezeigt.

Leitung: W&P Sicherheitsmanagement GbR

3.04017

Sa., 17.05.2025, 10:00 – 13:00 Uhr,

So., 18.05.2025, 10:00 – 13:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum U1

Gebühr: 55,00 €

Zell im Wiesental

Beikost für mein Baby

Wann ist mein Baby reif für die Beikost? Mit welchen Lebensmitteln fängt man am besten an? Brei oder kein Brei? Selbst gekocht oder Gläschen? Wir gehen diesen und anderen Fragen auf den Grund. Sie erhalten einen Überblick über die verschiedenen Beikost-Möglichkeiten, angefangen beim klassischen Gemüsebrei bis hin zu Baby-led Weaning (breifreie Beikost-Einführung). Neben vielen wichtigen Informationen werden Sie unterstützt, den Beikost-Weg zu finden, der am besten zu Ihrem Baby und Ihrer Familie passt.

Leitung: Sabine Werner, selbstständige Doula

3.0508 Do., 10.04.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Montfort-Realschule Zell

Gebühr: 20,00 €

Stillvorbereitungskurs für Schwangere

Stillen ist eines der natürlichsten Dinge der Welt, dennoch klappt es nicht immer auf Anhieb. In diesem Stillkurs erhalten Sie viele Informationen, die Sie für einen positiven Stillstart benötigen und die helfen, eine schöne Stillzeit mit Ihrem Baby zu genießen. Wir beschäftigen uns unter anderem mit dem richtigen Anlegen und verschiedenen Stillpositionen. Sie erfahren, wie Sie die Hungerzeichen Ihres Babys richtig deuten und was zu tun ist, falls erste Probleme oder Schmerzen beim Stillen auftreten.

Leitung: Sabine Werner, selbstständige Doula

3.0509 Do., 27.03.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Montfort-Realschule Zell

Gebühr: 20,00 €

Schönau

Selbstverteidigungskurs für Kinder von 7-11 Jahren

Siehe Kursbeschreibung Selbstverteidigungskurs für Kinder von 7 – 11 Jahren in Schopfheim.

Leitung: W&P Sicherheitsmanagement GbR

3.04020

Sa., 29.03.2025, 10:00 – 13:00 Uhr,

So., 30.03.2025, 10:00 – 13:00 Uhr

Mehrzweckhalle Schönau

Gebühr: 55,00 €

Todtnau

Yoga für Grundschulkinder – Zielgruppe: 6-10 Jahre

Die Kinder werden spielerisch und kindgerecht die Welt des Yoga für sich entdecken. Spaß an der Bewegung und Körperhaltungen in Form von Tieren stehen im Vordergrund. Darüber hinaus kommen die Kinder durch Entspannungsübungen wie Phantasie-reisen oder autogenes Training zur Ruhe. Yoga für Kinder stärkt das Körperbewusstsein, verbessert die Koordinationsfähigkeit und hilft dabei, Spannungen abzubauen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte und Decke

Leitung: Carmen Casas-Steiger, Yogalehrerin

3.01298 10x donnerstags, ab 13.03.2025, 15:00 – 16:00 Uhr

Haus des Gastes Todtnau Zimmer 2

Gebühr: 54,00 €



Koch- und Backkurse für Kinder

Schopfheim

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

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

Bitte nur eine erwachsene Person anmelden.

Vorhandene Allergien und Unverträglichkeiten bitte vorab mitteilen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsdose

Leitung: Maria Gebhardt, Ernährungsberaterin / DGE

3.05000 Fr., 28.02.2025, 15:00 – 18:00 Uhr

3.05001 Fr., 28.03.2025, 15:00 – 18:00 Uhr

3.05002 Fr., 09.05.2025, 15:00 – 18:00 Uhr

3.05003 Fr., 06.06.2025, 15:00 – 18:00 Uhr

3.05004 Fr., 04.07.2025, 15:00 – 18:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Lehrküche

Gebühr: pro Kurs 27,00 € pro Elternteil und Kind, zzgl. 18,00 Euro Lebensmittelpauschale pro Paar (in bar bei der Kursleitung zu entrichten)

Schönau

Kochkurs für Eltern mit Kind ab 10 Jahren

Kennen Sie das? Sie stehen in der Küche und möchten ein gesundes schmackhaftes Essen für die Kinder zubereiten und diese rümpfen die Nase? Damit ist jetzt Schluss! In diesem Kurs wird Ihnen und Ihrem Kind gezeigt, wie Sie Speisen zusammen so zubereiten können, dass es allen schmeckt. Nicht nur Fastfood kann lecker sein. Wir zaubern leckere Gerichte, die Spaß machen zu essen und zubereiten.

Bitte nur eine erwachsene Person anmelden.

Vorhandene Allergien und Unverträglichkeiten bitte vorab mitteilen.

Bitte mitbringen: Kochschürze

Leitung: Anja Strohmaier

3.05010 Mi., 26.02.2025, 17:30 – 20:00 Uhr

3.05011 Mi., 12.03.2025, 17:30 – 20:00 Uhr

3.05012 Mi., 30.04.2025, 17:30 – 20:00 Uhr

3.05013 Mi., 21.05.2025, 17:30 – 20:00 Uhr

3.05014 Mi., 25.06.2025, 17:30 – 20:00 Uhr

3.05015 Mi., 23.07.2025, 17:30 – 20:00 Uhr

Buchenbrand Schule, Lehrküche

Gebühr: pro Kurs 23,00 € zzgl. 8,00 € Lebensmittelkosten pro Paar (in bar bei der Kursleitung zu entrichten)

Koch- und Backkurse für Erwachsene

Schopfheim

Liebe geht durch den Magen – einfach leckere Teigrezepte

In diesem Kochkurs liegt der Schwerpunkt auf der Zubereitung und den unterschiedlichsten Verwendungsmöglichkeiten von Hefeteigen und Rührteigen. An drei Abenden bereiten Sie gemeinsam in kleinen Gruppen pro Kochstelle einfache und leckere Gerichte zu – von herzhaften Klassikern wie Zwiebelwaie und Pizza bis hin zu süßen Blechkuchen. Sie lernen Grundtechniken und bekommen hilfreiche Tipps, um die Teige sicher und kreativ in verschiedenen Rezepten einzusetzen. Der Kurs richtet sich an alle, die Freude am Kochen haben und neue Rezepte ausprobieren möchten. Freuen Sie sich auf genussvolle Abende, denn Liebe geht auch durch den Magen!

Bitte mitbringen: Geschirrtücher

Leitung: Dietmar Weniger

3.0507 3x mittwochs, ab 21.05.2025, 18:00 – 21:15 Uhr

Friedrich-Ebert-Schule, Lehrküche

Gebühr: 82,00 € zzgl. 8,00 € Lebensmittelbeitrag vor Ort / pro Tag



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.



Schönau

Kochkurs nach dem Fasten

ACHTUNG: Nur für Teilnehmer*innen des Kurses: 25F3.04104 Heilfasten für Gesunde.

Aufbau in die basische Küche

In diesem Aufbaukurs lernen Sie, wie Sie basische Lebensmittel optimal kombinieren, um Ihre Gesundheit langfristig zu unterstützen. Sie entdecken einfache und schmackhafte Rezepte, die Ihren Körper sanft entlasten und mit wertvollen Nährstoffen versorgen, Gemeinsam bereiten wir basische Gerichte zu, die sich mühelos in den Alltag integrieren lassen und Ihre Fastenerfahrung sinnvoll abrunden.

Bitte mitbringen: Kochschürze

Leitung: Anja Strohmaier

3.05016 Mi., 26.03.2025, 18:00 – 20:30 Uhr

Buchenbrand Schule, Lehrküche

Gebühr: 18,00 € zzgl. 8 € Lebensmittelkosten pro Teilnehmer (in bar bei der Kursleitung zu entrichten)

Hausen

Dreiländerküche

Die grenzenlose Küche Deutschlands, der Schweiz und Frankreichs mit ihren regionalen Spezialitäten hat viel zu bieten. Erleben Sie diese Vielfalt auf einer kulinarischen Reise durch die Jahreszeiten – traditionell oder modern interpretiert. Freuen Sie sich auf typische Gerichte aus jeder Region und erfahren Sie mehr über ihre besonderen Zutaten und Zubereitungsarten. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie neue Geschmackswelten aus der Dreiländerküche.

Vorhandene Allergien und Unverträglichkeiten bitte vorab melden.

Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Schürze, Vorratsdosen für Kostproben

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

3.0504 Mi., 19.03.2025, 18:30 – 22:00 Uhr

Grundschule Hausen, Lehrküche

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

Raffiniert, leicht, unkompliziert! Ideen für die kreative und flinke Küche!

In diesem Kurs lernen Sie kreative und leichte Rezepte für die schnelle Küche kennen, die sich unkompliziert zubereiten lassen. Ob Appetizer oder Vorspeise, Suppe oder Pasta, Hauptgericht oder Beilage, Dessert oder Kuchen – Gerichte, die hier zubereitet werden, sind schnell gemacht und ein Genuss fürs Auge.

Vorhandene Allergien und Unverträglichkeiten bitte vorab melden. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Schürze, Vorratsdosen für Kostproben

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

3.0505 Mi., 25.06.2025, 18:30 – 22:00 Uhr

Grundschule Hausen, Lehrküche

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



Auf der Gäns matt 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!





Freies Radio Wiesental ... anderes Hören!



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



Freies Radio Wiesental e. V.
Hauptstrasse 82
D-79650 Schopfheim

+49 7622 67302-50
info@freies-radio-wiesental.de



ADELBRECHT

WOMAN

MAN

WORK

WIR ZIEHEN **SIE** AN!



WOMAN **GIRLS**
HAUPTSTR. 49



MAN **BOYS**
PFLUGHOF 10



WORK
PFLUGHOF 9

IN SCHOPFHEIM

WWW.ADELBRECHT-FASHION.DE



Sprachen

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



<https://www.vhs-wiesental.de/programm/sprachen>

Die Ansprechpartnerinnen der jeweiligen
Fachbereiche und Außenstellen finden Sie auf Seite 4.

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

Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER), Abb. S. 53

Im Europa der 27 Mitgliedsstaaten geht es darum, Grenzen und Barrieren abzubauen. Dabei spielen die Sprachen eine bedeutende Rolle. Auf einem gemeinsamen Markt soll es vergleichbare Kriterien für die Sprachkompetenz der Lernenden in den Schulen, in den Universitäten und im Berufsleben geben. Deshalb entwickelte der Europarat den GER (Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen), der auf sechs international vergleichbaren Niveaustufen basiert. Jede Stufe steht für ein Niveau von sprachlichen Fertigkeiten. Sogenannte *can-do statements* beschreiben die Sprachkompetenz. Auf der Grundlage dieser Fertigungsbeschreibungen können Sie sich selbst einstufen und den für Sie passenden Kurs auswählen.

Sprachprüfungen

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



Hinweis Lehrbücher

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

Kooperationen

AK Integration Schopfheim e.V.

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

Alle Informationen, Terminkalender etc. unter:

www.aki-schopfheim.de

Adresse AK.I Begegnungstreff: Austraße 7, Schopfheim

Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer des Caritasverbandes Lörrach

Martin Holz, Telefon 07621/927511

Mona Steinebrunner, Telefon 07625 /911 577 0

mona.steinebrunner@caritas-loerrach.de

Das Nachhilfe-Studio

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

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

Hauptstrasse 14
79650 Schopfheim





Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen

kompetente Sprachverwendung

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

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

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

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

selbstständige Sprachverwendung

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

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

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

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

elementare Sprachverwendung

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

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

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

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



Deutsch als Zweitsprache



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

Deutschkurse mit BAMF-Förderung Integrationskurse (Ziel B1)



**15 Jahre Integrationskurse
65 Jahre Integration**

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

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

Anfrageformular im Internet:

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



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

Einstufungstest

Jede Person, die einen Integrationskurs bei der vhs machen möchte, muss vorher einen Einstufungstest machen, damit der passende Kurs ermittelt werden kann. Einstufungstermine nur nach telefonischer Voranmeldung unter Tel: 07622/6739-176.

Dauer und Preis

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

Ein kompletter „allgemeiner Integrationskurs“ besteht aus sechs Modulen Sprachkurs und einem Modul Orientierungskurs. Der Orientierungskurs behandelt gesellschaftliche und politische Themen, schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ ab und ist für bestimmte Personen nach dem Ausländerrecht vorgeschrieben.

Au-Pairs

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

Sprachprüfung Deutsch B1

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



vhs
Geschenk-Gutscheine
Das besondere Geschenk.



Fremdsprachen: Häufige Fragen

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

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

Was kostet mein Sprachkurs?

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

Kann ich in der ersten Stunde kostenlos schnuppern?

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

Muss ich ein Lehrbuch schon in der ersten Stunde mitbringen?

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

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

Sprechen Sie bitte gleich nach dem ersten Kurstermin mit der Kursleitung oder der Fachbereichsleitung (Frau Simons). Gerne beraten wir Sie. Um- und Abmeldungen unterliegen unseren AGB.

Englisch



Schopfheim



4.06201 Englisch für Anfänger*innen (A1)

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: wird in der ersten Stunde besprochen

Sie möchten ohne Leistungsdruck Englisch von Grund auf lernen? In diesem Kurs trainieren Sie die englische Aussprache, lernen sich vorzustellen und üben das Sprechen über einfache Dinge im Alltag. Vor der englischen Grammatik brauchen Sie keine Angst zu haben! Man kann keine Sprache neu lernen, ohne auch Grammatik zu berücksichtigen. Aber Sie werden sehen: Das kann richtig Spaß machen.

Leitung: Jacqueline Roth-Obrist

10x mittwochs, ab 26.02.2025, 17:15 – 18:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum 03

Gebühr: 78,00 € (Preisbeispiel bei 7 Personen, genauer Kurspreis wird in erster Stunde mitgeteilt)

4.06005 Englisch am Abend V (A2)

Zielgruppe: Personen mit kleinen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Easy English A2.1

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

Leitung: Mary Rowson

15x montags, ab 24.02.2025, 20:00 – 21:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051

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



Volkshochschule
Wiesental

Hinweis Lehrbücher

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



4.0606 Englisch am Abend VI (A2)

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.2

Lehrbuch: Easy English A2.2

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

Leitung: Mary Rowson

15x montags, ab 24.02.2025, 19:00 – 20:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051

Gebühr: 82,00 € bei 10 Teilnehmer*innen, bei weniger Personen höher nach Staffellung

4.0608 Englisch am Abend VIII (B1)

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1

Lehrbuch: Easy English B1.2

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

Leitung: Mary Rowson

15x donnerstags, ab 27.02.2025, 18:00 – 19:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051

Gebühr: 82,00 € bei 10 Teilnehmer*innen, bei weniger Personen höher nach Staffellung

4.0624 Englisch nach Feierabend (B1)

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1

Lehrbuch: wird in der ersten Stunde besprochen

Wir beginnen ein neues Lehrwerk, setzen das Gelernte in die Praxis um und üben Konversation. Wir werden aus der Zeitschrift „Spotlight“ Artikel lesen, darüber sprechen und aus den Hürden der gesprochenen Sprache die grammatikalischen Fragen gezielt bearbeiten.

Leitung: Jacqueline Roth-Obrist

15x dienstags, ab 25.02.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 052

Gebühr: 122,00 € bei 10 Teilnehmer*innen, bei weniger Personen höher nach Staffellung

4.0613 Keep your English in Practise (B2)

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1+

Lehrbuch: wird in erster Stunde besprochen

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

Leitung: Mary Rowson

15x donnerstags, ab 27.02.2025, 19:00 – 20:00 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 051

Gebühr: 82,00 € bei 10 Teilnehmer*innen, bei weniger Personen höher nach Staffellung

4.0618 Englisch für Senior*innen (B2)

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1/B2

Lehrbuch: Irish short stories/In conversation

In diesem Kurs für Fortgeschrittene lesen wir originale irische Geschichten und arbeiten auch mit einem Buch über verschiedene Gesprächsthemen.

Leitung: Laurene Thompson

15x dienstags, ab 25.02.2025, 10:00 – 11:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

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



Zell im Wiesental

4.0607 Use your English (A2)

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1

Lehrmaterial: Easy English Coursebook

Wenn Sie Ihre Englischkenntnisse aus der Schulzeit auffrischen möchten, try this course! In diesem Kurs werden Wortschatz, mündliche Fähigkeiten und Grammatik in einer entspannten Atmosphäre erweitert.

Leitung: Mary Rowson

15x mittwochs, ab 26.02.2025, 19:00 – 20:00 Uhr

Mensa Zell

Gebühr: 82,00 € bei 10 Teilnehmer*innen, bei weniger Personen höher nach Staffellung



4.087 Englisch-Stammtisch

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

When? Dates: 14.03.25, 11.04.25, 09.05.25, 06.06.25, 11.07.25 (registration required)

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

Leitung: Mary Rowson

Fr., 14.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 5x

Hotel Restaurant Löwen, Zell im Wiesental

Gebühr: 34,00 € (Kursanmeldung erforderlich)

Englisch Konversation

4.0622 English Conversation (B1/B2)

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1/B2

We are a group who enjoy a weekly exchange of life experience, thoughts and ideas. We get new input with the magazine „Spotlight“ and would like to invite you to extend our interaction.

Leitung: Jacqueline Roth-Obrist

10x mittwochs, ab 26.02.2025, 18:30 – 19:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum 03

Gebühr: 68,00 € (Preisbeispiel bei 8 Personen, genauer Kurspreis wird in erster Stunde mitgeteilt)



Hinweis Lehrbücher

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

Französisch



Schopfheim



4.0804 Französisch IV am Abend (A1)

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen

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

Anhand verschiedener Materialien trainieren wir einfache Dialoge in Alltagssituationen und schauen entspannt auf grammatische Fragen und spezielle kleine Tücken des Französischen. Der Spaß am gemeinsamen Lernen steht im Vordergrund. Wieder-einsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Leitung: Christiane Kästle

10x montags, ab 10.03.2025, 18:30 – 19:30 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 056

Gebühr: 78,00 € (Preisbeispiel bei 7 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

4.08014 Französisch hören und sprechen XIV-2 (A2)

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1.2

In diesem Kurs wird das Französische 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 (Audios, Buch) 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.

Themen: ausführliche praktische Übungen mit den Possessiv- und Demonstrativpronomen, Beschreibung der Familie, Vergangenheit: passé composé / imparfait

Leitung: Myriam Kursawe

10x donnerstags, ab 13.03.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 82,00 € bei 10 Teilnehmer*innen, bei weniger Personen höher nach Staffelung

**4.08023 Französisch hören und sprechen XXIII (B2)****Kleingruppe**

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1
In diesem Kurs wird das Französische 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 (Audios, Buch) 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.

Themen: Kaufgespräche auf hohem Niveau in der Konditorei, Backrezepte verstehen, conditionnel présent, (Si-Satz II), subjonctif

Leitung: Myriam Kursawe

10x donnerstags, ab 13.03.2025, 19:30 – 20:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum U3

Gebühr: 109,00 € (Preisbeispiel bei 5 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

**Zell im Wiesental****4.08024 Französisch auf lebendige Art, Fortgeschrittene XXV (B1)**

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1
Anhand von Texten, Spielen und Audios üben wir, fließend Französisch zu sprechen. Um zusätzlich den Wortschatz auszubauen, lernen wir neue Vokabeln und hilfreiche Ausdrücke für den Alltag. Ich bin Französin und werde Ihnen die Sprache hauptsächlich mündlich beibringen. In einer kleinen Lerngruppe kommen Sie viel zum Sprechen.

Leitung: Myriam Kursawe

Di., 11.03.2025, 18:30 – 20:00 Uhr, 10x

Mensa Zell

Gebühr: 136,00 € zzgl. Materialkosten (Preisbeispiel bei 6 Personen, genauer Preis wird in der ersten Stunde mitgeteilt)

Französisch Konversation**4.083 Französisch-Konversation am Vormittag (B2)**

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1/B2
Nous voyageons chaque semaine dans une nouvelle région de France. Quelques idées pour vos prochaines vacances d'été? Nous travaillerons souvent avec le magazine „Ecoute“. Possibilité de revoir quelques notions de grammaire.

Leitung: Christelle Ranc

12x donnerstags, ab 13.03.2025, 08:30 – 10:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 05

Gebühr: 122,00 € (Preisbeispiel bei 8 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

Italienisch**Schopfheim****4.0902 Italienisch Niveau A1 – Folgekurs Anfänger**

Zielgruppe: Nicht für komplette Anfänger*innen geeignet, geringe Vorkenntnisse erforderlich

Lehrbuch: wird im Unterricht besprochen

Nach dem Anfängerkurs des letzten Semesters lernen wir die Sprache weiter und trainieren einfache Gespräche in Alltagssituationen und auf Reisen. Wiedereinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Leitung: Daniela Praino

12x donnerstags, ab 13.03.2025, 19:30 – 20:30 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 054

Gebühr: 65,00 € bei 10 Teilnehmer*innen, bei weniger Personen höher nach Staffelfung

**Hinweis Lehrbücher**

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



4.0903 Italienisch Niveau A1.1

Zielgruppe: Personen mit kleinen Vorkenntnissen

Lehrbuch: wird im Unterricht besprochen

Nach dem ersten sanften Einstieg in die italienische Sprache setzt unsere Gruppe vergnügt das Lehrbuch fort und lernt weiter, aktiv mit der Sprache umzugehen. Sie lernen, sich in Alltagssituationen und auf Reisen zu verständigen und an einfachen Gesprächen teilzunehmen. Wiedereinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Leitung: Daniela Praino

12x mittwochs, ab 12.03.2025, 18:15 – 19:15 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 054

Gebühr: 65,00 € bei 10 Teilnehmer*innen, bei weniger Personen höher nach Stafflung

4.0905 Italienisch Niveau A1.2

Zielgruppe: Personen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: wird im Unterricht besprochen

Liegt das Stadium des „Hineinschnupperns“ in die italienische Sprache längst hinter Ihnen, haben Sie bereits Grundkenntnisse und möchten Sie diese nun auffrischen, vertiefen und erweitern? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig, wir freuen uns auf Sie!

Leitung: Daniela Praino

12x donnerstags, ab 13.03.2025, 18:15 – 19:15 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 054

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

4.0907 Italienisch Niveau A1/A2

Zielgruppe: Personen mit Kenntnissen auf Niveau A1

Lehrmaterial: wird im Unterricht besprochen

Dieser Kurs wiederholt die Grammatik des gesamten Niveaus A1. Es geht nicht darum, jede Woche etwas Neues zu lernen, sondern bereits Gelerntes aufzufrischen und anzuwenden. Gleichzeitig werden Sie auf die Stufe A2 vorbereitet. Wiedereinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Leitung: Daniela Praino

12x dienstags, ab 11.03.2025, 19:30 – 20:30 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 054

Gebühr: 93,00 € (Preisbeispiel bei 7 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

4.0906 Italienisch Niveau A2

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2

Lehrmaterial: wird im Unterricht besprochen

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Vorkenntnissen und einem breiten Wortschatz. Mit Lektüren über Kultur, Land und Leute trainieren wir den aktiven Umgang mit der italienischen Sprache. Kenntnisse werden vertieft, und schnell wachsen Sicherheit und Selbstvertrauen beim Sprechen. Wiedereinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Leitung: Daniela Praino

12x dienstags, ab 11.03.2025, 18:15 – 19:15 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 054

Gebühr: 93,00 € (Preisbeispiel bei 7 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)

4.0915 Italienisch (A2/B1) – Vormittagskurs

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2/B1

Lernmaterial: wird in der ersten Kursstunde besprochen

Scopriamo insieme la lingua e cultura italiana in un'atmosfera piacevole e rilassata. Parliamo, leggiamo, scriviamo e ripassiamo la grammatica.

Leitung: Paola Buscema

12x montags, ab 10.03.2025, 09:15 – 10:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum 05

Gebühr: 65,00 € zzgl. Kopierkosten (bei 10 Teilnehmer*innen, bei weniger Personen höher nach Stafflung)

4.09024 Italienisch Niveau B1 – Kleingruppe

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1

Lehrbuch: wird im Unterricht besprochen.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen Kenntnisse der italienischen Umgangssprache auf fortgeschrittenem Niveau. Mit dem Lehrbuch und zusätzlichem Material vertiefen Sie Ihre mündliche und schriftliche Kommunikationsfähigkeit. Wiedereinsteiger*innen sind herzlich willkommen. Das Lernen in kleiner Gruppe ist besonders intensiv und effektiv.

Leitung: Daniela Praino

10x mittwochs, ab 12.03.2025, 19:30 – 20:30 Uhr

Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum 054

Gebühr: 136,00 € (Preisbeispiel bei 4 Personen, genauer Preis wird in erster Stunde mitgeteilt)



Italienisch Konversation

4.095 Conversazione di mattina (B1)

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1
Parliamo, leggiamo e ripassiamo la grammatica. Scegliamo un romanzo da leggere insieme. Scopriamo insieme la lingua e cultura italiana.

Leitung: Paola Buscema

12x montags, ab 10.03.2025, 10:30 – 11:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum 05

Gebühr: 82,00 € zzgl. Kopierkosten (Preisbeispiel bei 8 Personen, genauer Kurspreis wird in erster Stunde mitgeteilt)

Spanisch



Schopfheim



4.2206 Spanisch V (A2)

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2

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

Leitung: Walter Mosquera

15x dienstags, ab 25.02.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 05

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



Schönau

4.2201 Spanisch für Anfänger*innen

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Lernmaterial: wird in der ersten Stunde besprochen

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

Leitung: Patricia Pozo Valderas

10x freitags, ab 14.03.2025, 10:00 - 11:30 Uhr

Haus des Gastes Todtnau, Zimmer 1

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



Jetzt weiterbilden

in der IHK in Schopfheim

Die berufliche Zukunft dem Zufall überlassen?
Auf keinen Fall!

Wir unterstützen Dich mit

- Tagesseminaren und Workshops
- IHK-Zertifikatslehrgängen zu aktuellen Themenkomplexen
- Lehrgängen der Höheren Berufsbildung auf Bachelor- und Masterniveau

Unsicher? Wir beraten kostenlos individuell und persönlich. Einfach anrufen

 **07622 3907-266**

und einen Termin vereinbaren.



ihk.de/konstanz/berufliche-bildung/weiterbildung/uebersicht

Arbeit, Beruf und Digitales

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



<https://www.vhs-wiesental.de/programm/edv>

Die Ansprechpartnerinnen der jeweiligen
Fachbereiche und Außenstellen finden Sie auf Seite 4.



Die ausführlichen Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Homepage unter dem QR-Code auf der vorhergehenden Seite. Dort stehen noch genauere Angaben zu den Kursinhalten.

Arbeit, Beruf und Digitales

Kurse in Präsenz



Schopfheim

5.000 Künstliche Intelligenz in Beruf und Alltag: ChatGPT und Co. verstehen und nutzen

Inhalt: praktisches Ausprobieren von KI-Tools wie ChatGPT zur Erstellung von Texten und Bildern, Erarbeiten von KI-Kompetenz aus rhetorischer Perspektive

Ziele: ein grundlegendes Verständnis der Funktionsweise generativer KI zu etablieren, Einsatzmöglichkeiten von KI-Tools in Beruf und Alltag zu erkennen und zu erproben, Bewusstsein für Grenzen und ethische Herausforderungen zu schaffen

Am Ende des Workshops können die Teilnehmenden: den Umgang mit KI-generierten Inhalten reflektieren, KI-Tools gezielt auswählen, um sie in beruflichen sowie alltäglichen Situationen praktisch anzuwenden, generative KI als ergänzendes Werkzeug für kreative Prozesse nutzen

Bitte eigenen Laptop oder Tablet mitbringen (Smartphone ist NICHT ausreichend!).

Da dieser Workshop im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie des RHET AI Centers der Uni Tübingen stattfindet, müssen alle Teilnehmer*innen mindestens 18 Jahre alt sein.

Leitung: Salina Weber, RHET AI Center der Universität Tübingen
Di., 29.04.2025, 17:00 – 21:15 Uhr

Kulturfabrik, Raum 03

Gebühr: 15,00 €

5.0091 Computerkurs für echte Anfänger*innen

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

Inhalte: In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihren Computer sicher bedienen. Wir starten ganz einfach: Sie üben den Umgang mit Maus und Tastatur und erfahren, wie Sie Programme starten und beenden, Dateien speichern und öffnen sowie Texte ausdrucken.

Außerdem erhalten Sie eine Einführung in die wichtigsten Anwendungen wie Textverarbeitung und Internet. Ein interessanter Teil des Kurses ist die verständliche Erklärung vieler Fachbegriffe, die Ihnen im Alltag und Beruf begegnen. Falls Sie bisher unsicher oder sogar etwas ängstlich im Umgang mit Computern sind, hilft Ihnen dieser Kurs, diese Hürde zu überwinden – in einem entspannten und unterstützenden Umfeld.

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

Leitung: Michael Fritz

3x freitags, ab 21.03.2025, 08:30 – 11:30 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 171,00 €

5.0092 Computerkurs für echte Anfänger*innen

Wie Kurs 5.0091

Leitung: Michael Fritz

3x freitags, ab 21.03.2025, 19:00 – 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 171,00 €

5.0093 PowerPoint für Schüler*innen

Zielgruppe: Dieser Kurs richtet sich an Schüler*innen, die lernen möchten, wie man mit Microsoft PowerPoint ansprechende und professionelle Präsentationen erstellt – ideal für Schulprojekte, Referate und mehr.

Inhalte: In diesem Kurs zeige ich dir, wie du PowerPoint effektiv für deine Präsentationen nutzen kannst: Du lernst die grundlegenden Funktionen und Werkzeuge von PowerPoint kennen. Das Wichtigste ist der sog. Folienmaster und die Layouts in PowerPoint. Weiterhin zeige ich dir, wie du Texte, Bilder, Videos und Grafiken in deine Präsentationen einfügst und ansprechend anordnest. Animationen und Übergänge: Folienübergänge und Animationen gezielt einsetzen, um deine Präsentation lebendig und spannend zu machen.

Tipps für eine gelungene Präsentation: Wie du dich gut vorbereitest und deine Präsentation sicher und überzeugend vorträgst. Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse erforderlich. Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer sind von Vorteil.

Leitung: Michael Fritz

2x freitags, ab 04.04.2025, 15:30 – 18:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 62,00 €



5.0094 Word für Einsteiger*innen / Auffrischer*innen

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

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

Unterschiedliche Varianten für Listen (Tabstopps, hängender Einzug, Tabellen) und deren jeweilige Anwendung. Verschiedene Markierungs- und Formatierungsoptionen kennenlernen, um schnell und präzise zu arbeiten. Außerdem: Etiketten erstellen und Texte sicher ablegen, Sonderzeichen, Autokorrektur und Autoformat sinnvoll einsetzen, Seiten- und Grundeinstellungen anpassen, Textbausteine definieren und wiederverwenden, Ausgabe von Dokumenten als PDF-Datei

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

Voraussetzungen: Grundlegende Computerkenntnisse.

Leitung: Michael Fritz

3x freitags, ab 09.05.2025, 19:00 – 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 171,00 €

5.0095 Excel – Einsteiger*innen / Auffrischer*innen

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

Inhalte: Excel ist aus dem Alltag kaum wegzudenken, da viele Sachverhalte sich einfach und übersichtlich in Tabellen darstellen lassen. In diesem Kurs erwerben Sie die grundlegenden Fähigkeiten, um Excel sicher zu nutzen: Berechnungen mit Formeln erstellen und anwenden, Listen organisieren und analysieren, Diagramme gestalten und ansprechende Datenvisualisierungen erstellen, Tabellen optimal für den Ausdruck vorbereiten

Weitere Themen sind:

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

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

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer.

Leitung: Michael Fritz

3x freitags, ab 27.06.2025, 19:00 – 22:00 Uhr

Kulturfabrik, Raum 01

Gebühr: 171,00 €

Online-Kurse



Online

5.0101 Online-Workshop: Canva – die Welt der Kreativität entdecken

Entdecken Sie die Welt der Kreativität mit dem interaktiven Canva-Workshop. Hier lernen Sie die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen, von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs ohne Vorkenntnisse. Dabei erfahren Sie wichtige Designprinzipien und setzen sie in verschiedenen Projekten direkt in die Tat um, zum Beispiel mit Social-Media-Grafiken und Präsentationen. Unterschiede zwischen der Premium- und Gratis-Version werden erklärt, dazu gibt es wertvolle Tipps und Tricks, um Ihre Designs zu verbessern. Der Workshop richtet sich an alle Interessierten, egal ob Unternehmer*innen, Studierende oder Kreative.

Leitung: Robin Weniger

Mo., 24.03.2025, 17:30 – 20:30 Uhr

Online

Gebühr: 36,00 €

In Kooperation mit der vhs Bad Säckingen bietet die vhs Wiesental viele weitere Online-Kurse aus dem Bereich EDV an. Diese werden von unserem Dozenten Michael Fritz durchgeführt.

Themen sind z.B. verschiedene Funktionen von Excel, Textverarbeitung mit Word oder Künstliche Intelligenz.

Fit durch Fortbildung

Ich mache: Karriere! Neustart! Wiedereinstieg! Du auch?

Fortbildung, Weiterbildung, Orientierung –
laß Dich **kostenlos** beraten



ok!

Arbeitswelt oder Lebensumstände verändern sich oder einfach was anderes machen? Potenzial zu nutzen, das Hobby zum Beruf machen? Endlich Karriere machen?

Wir unterstützen und beraten Sie gerne –kompetent und kostenlos mit unserem Zukunftsplan:

Situation feststellen: Was möchten Sie, was suchen Sie

Zukunft planen: Analyse, Strategie, Fördermöglichkeiten

 **Gleich jetzt
ein Gespräch vereinbaren:**

Sibylle Braun

Regionalbüro für
berufliche Fortbildung Hochrhein

Telefon: 0 176 842 12 407

loerrach@regionalbuero-bw.de

www.regionalbuero-bw.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmelden:

Schriftlich mit Anmeldekarte oder über unsere Homepage. Zusätzlich sind Anmeldekarten in den Geschäftsstellen der vhs oder bei Kursleitenden erhältlich. Bei Kursen mit beschränkter Teilnehmendenzahl zählt die zeitliche Reihenfolge der Anmeldungen. Mit der Anmeldung werden die Geschäftsbedingungen der vhs anerkannt. **Anmeldungen gelten als bestätigt, falls keine Absage erteilt wird.**

Listenanmeldung: Am Ende eines Kurses können Sie sich bei der Kursleitung für den Folgekurs in einer Liste anmelden. **Diese Anmeldung ist verbindlich, es gelten die üblichen Anmeldebedingungen. Die Listenanmeldung wird nur zum Ende des Wintersemesters angeboten. Studienreisen und Exkursionen**, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.

Abmelden:

Innerhalb 3 Tagen nach Kursbeginn ohne Kosten möglich. Dies gilt nicht für Wochenendseminare, Kurzseminare bis 4 Termine oder Studienfahrten. Hierfür ist spätestens 4 Arbeitstage vor Beginn eine Abmeldung vorzunehmen.

Für Studienreisen gelten die Bedingungen des Reiseveranstalters.

Die Abmeldung muss schriftlich bei einer vhs-Geschäftsstelle erfolgen. Abmeldungen bei der Kursleitung sind nicht zulässig. Ein Fernbleiben gilt nicht als Abmeldung, so dass die Zahlungspflicht der Kursgebühr erhalten bleibt.

Ein Rücktritt nach Ablauf der Frist ist nur in Härtefällen, unter sofortiger Vorlage eines entsprechenden Nachweises (z. B. ärztliches Attest) möglich. Bei Rücktritt werden mindestens 5,00 € und die Anzahl der bis zu diesem Zeitpunkt stattgefundenen Kurseinheiten fällig.

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

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

Bei Prüfungen gelten die An- und Abmeldebedingungen des Prüfungszentrums.

Zahlungsmodalitäten:

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

Ermäßigung:

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

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

Später eingehende Anträge können nicht mehr beachtet werden.

Bei Studienreisen, Exkursionen, Vorträgen, EDV-Kursen und gekennzeichneten Kursen ist keine Ermäßigung möglich.

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

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl:

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

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht – Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen.

Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

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

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

Besondere Hinweise – Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.
Ende der Widerrufsbelehrung.

Haftung:

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

Nachholen:

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

Unterrichtsräume:

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

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

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

2. Kursanmeldung

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

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

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

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



**Besuchen Sie
uns im Internet:
www.vhs-wiesental.de**

3. Weitergabe Ihrer Daten

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

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

4. Kontaktaufnahme

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

5. Speicherdauer und Löschung

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

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

6. Ihre Rechte

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

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

**Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:
datenschutz@schopfheim.de**



ANMELDUNG

KURS-NR.	TITEL
KURS-NR.	TITEL
NAME	VORNAME
STRASSE	HAUSNUMMER
PLZ	WOHNORT
TELEFON	GEBURTSJAHR (nur für statistische Zwecke)
E-MAIL	
Hiermit erkenne ich die Geschäftsbedingungen der vhs Wiesental an. Die Datenschutzbestimmungen habe ich gelesen. Ich erkläre mich mit der Verarbeitung meiner Daten zum Zwecke der Vertragserfüllung einverstanden.	
DATUM	UNTERSCHRIFT

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die vhs Wiesental, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Wiesental auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

KONTOINHABER/IN	
KREDITINSTITUT	
BIC	
IBAN	
DATUM	UNTERSCHRIFT



ANMELDUNG

KURS-NR.	TITEL
KURS-NR.	TITEL
NAME	VORNAME
STRASSE	HAUSNUMMER
PLZ	WOHNORT
TELEFON	GEBURTSJAHR (nur für statistische Zwecke)
E-MAIL	
Hiermit erkenne ich die Geschäftsbedingungen der vhs Wiesental an. Die Datenschutzbestimmungen habe ich gelesen. Ich erkläre mich mit der Verarbeitung meiner Daten zum Zwecke der Vertragserfüllung einverstanden.	
DATUM	UNTERSCHRIFT

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die vhs Wiesental, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Wiesental auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

KONTOINHABER/IN	
KREDITINSTITUT	
BIC	
IBAN	
DATUM	UNTERSCHRIFT

AUSZUG AUS DEN GESCHÄFTSBEDINGUNGEN:

Anmeldungen erfolgen grundsätzlich schriftlich, mit Anmeldekarte oder über unsere Homepage. Zusätzliche Anmeldekarten sind in den Geschäftsstellen der vhs und bei Kursleitenden erhältlich. Bei Kursen mit beschränkter Teilnehmendenzahl zählt die zeitliche Reihenfolge der Anmeldungen.

Mit der Anmeldekarte werden die Geschäftsbedingungen der vhs anerkannt. Die Anmeldung gilt als Einverständniserklärung zur Verarbeitung der persönlichen Daten durch die vhs im Rahmen der Kursabwicklung. Anmeldungen gelten als bestätigt, falls keine Absage erteilt wird.

Abmelden: Bis 3 Tage nach Kursbeginn ist ein Rücktritt ohne Kosten möglich. Für Wochenendseminare, EDV-Kurse, Kurzseminare bis 4 Termine oder Studienfahrten gelten gesonderte Bedingungen. Abmeldungen sind grundsätzlich schriftlich an die vhs-Geschäftsstelle zu richten.

Bei Studienreisen und Prüfungen gelten die Abmeldebedingungen des Veranstalters bzw. des Reisebüros.

Ein Fernbleiben gilt nicht als Abmeldung, so dass die Zahlungspflicht der Kursgebühr erhalten bleibt.

www.vhs-wiesental.de



An die
Volkshochschule Wiesental

AUSZUG AUS DEN GESCHÄFTSBEDINGUNGEN:

Anmeldungen erfolgen grundsätzlich schriftlich, mit Anmeldekarte oder über unsere Homepage. Zusätzliche Anmeldekarten sind in den Geschäftsstellen der vhs und bei Kursleitenden erhältlich. Bei Kursen mit beschränkter Teilnehmendenzahl zählt die zeitliche Reihenfolge der Anmeldungen.

Mit der Anmeldekarte werden die Geschäftsbedingungen der vhs anerkannt. Die Anmeldung gilt als Einverständniserklärung zur Verarbeitung der persönlichen Daten durch die vhs im Rahmen der Kursabwicklung. Anmeldungen gelten als bestätigt, falls keine Absage erteilt wird.

Abmelden: Bis 3 Tage nach Kursbeginn ist ein Rücktritt ohne Kosten möglich. Für Wochenendseminare, EDV-Kurse, Kurzseminare bis 4 Termine oder Studienfahrten gelten gesonderte Bedingungen. Abmeldungen sind grundsätzlich schriftlich an die vhs-Geschäftsstelle zu richten.

Bei Studienreisen und Prüfungen gelten die Abmeldebedingungen des Veranstalters bzw. des Reisebüros.

Ein Fernbleiben gilt nicht als Abmeldung, so dass die Zahlungspflicht der Kursgebühr erhalten bleibt.

www.vhs-wiesental.de



An die
Volkshochschule Wiesental

Innovation in der Medizintechnik: Schreibe mit uns Geschichte

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

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

Dieser Schritt war nur der Anfang.

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

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

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



www.osypka.de

PARTNER

Biosphärengebiet
Schwarzwald



Volkshochschule
Wiesental

Volkshochschule Wiesental

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

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

www.vhs-wiesental.de

