

**Programm
2/2023**



Horizonte erweitern...

... mit Kursen bei deiner VHS

Volkshochschulen

● **Kaiserstuhl-Tuniberg**



● **March**



● **Umkirch**



SEPTEMBER 2023							
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35					1	2	3
36	4	5	6	7	8	9	10
37	11	12	13	14	15	16	17
38	18	19	20	21	22	23	24
39	25	26	27	28	29	30	

DEZEMBER 2023							
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
48					1	2	3
49	4	5	6	7	8	9	10
50	11	12	13	14	15	16	17
51	18	19	20	21	22	23	24
52	25	26	27	28	29	30	31

OKTOBER 2023							
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
39							1
40	2	3	4	5	6	7	8
41	9	10	11	12	13	14	15
42	16	17	18	19	20	21	22
43	23	24	25	26	27	28	29
44	30	31					

JANUAR 2024							
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	1	2	3	4	5	6	7
2	8	9	10	11	12	13	14
3	15	16	17	18	19	20	21
4	22	23	24	25	26	27	28
5	29	30	31				

NOVEMBER 2023							
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44			1	2	3	4	5
45	6	7	8	9	10	11	12
46	13	14	15	16	17	18	19
47	20	21	22	23	24	25	26
48	27	28	29	30			

FEBRUAR 2024							
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5				1	2	3	4
6	5	6	7	8	9	10	11
7	12	13	14	15	16	17	18
8	19	20	21	22	23	24	25
9	26	27	28	29			

03.10. Tag der Dt. Einheit 12.02. Rosenmontag
 Ferien und kursfreie Tage
 Semesterbeginn: Herbst 2023: 25.09.2023
 Frühjahr 2024: 26.02.2024

Sommerferien: bis 08.09.2023
 Herbstferien: 30.10. bis 03.11.2023
 Weihnachtsferien: 27.12.2023 bis 05.01.2024
 Faschnachtsferien: 09. bis 16.02.2024

Blick auf den Kaiserstuhl

Heimatbank:
 Regional verankert -
 gemeinsam mit unseren
 Kunden erfolgreich!

**Morgen
 kann kommen.**
 Wir machen den Weg frei.

Regional verankert, überregional vernetzt, ihren Mitgliedern verpflichtet und demokratisch organisiert. Diese Merkmale zeichnen Genossenschaftsbanken aus. Wir sind die Bank in der Region für die Region.

Was die Zukunft auch bringt: Krisensicheres und nachhaltiges Handeln steht bei uns im Mittelpunkt.

Wir sind für Sie da. Persönlich - telefonisch - online!

**Volksbank
 Breisgau Nord eG**

www.voba-breisgau-nord.de/ihrebank

Kaiserstuhl-Tuniberg	March	Umkirch
VHS Info 4	VHS Info 21	VHS Info 43
Politik – Gesellschaft – Umwelt 5	Grundbildung 22	Politik – Gesellschaft – Umwelt 45
Völkerverständigung	Unsere Online-Kurse im Überblick	Besichtigung – Führungen – Exkursion
Ökonomie – Recht – Finanzen		Geschichte
Umwelt – Natur	Politik – Gesellschaft – Umwelt 23	Pädagogik – Elternbildung
Lifestyle	Ökonomie – Recht – Finanzen	Trinkkultur
Persönlichkeitsentwicklung – Psychologie	Umweltbildung – Verbraucherfragen	Natur
Kultur – Gestalten 7	Pädagogik – Erziehung – Familie	Kinder und Jugendliche
Literatur	Persönlichkeitsentwicklung – Psychologie	Kommunikation / Medien
Theater – Konzerte	Länder- und Heimatkunde	Kurse in der Umkircher Schloßmühle
Zeichnen – Malen – Gestalten	Naturwissenschaften	Wichtige Themen rund um die Tiere
Textiles Gestalten	Sternwarte der VHS March	
Fotografie – Bildbearbeitung	Kommunikation – Medien	Kultur – Gestalten 47
Gesundheit und Fitness 9	Kultur – Gestalten 28	Kulturkreis Umkirch
Entspannung – Stressbewältigung	Theater – Konzerte	Kunst – Malen – Kreativ
Yoga in Gottenheim, Bötzingen, Eichstetten	Gemeindejubiläum 50 Jahre March	Kinder und Jugendliche
Bewegung im Alter	Marcher Kulturtag 2023	Musik
Bewegung – Fitness – Tanzen	Studienfahrt	Handwerk – Kunsthandwerk
Rücken-fit – Prävention	Handwerk – Kunsthandwerk – Hobby	Gesundheit und Fitness 49
Prävention – Krankheit – Gesundheit	Gesundheit 30	Kinder und Jugendliche
Essen und Trinken – Ernährung	Entspannung – Stressbewältigung	Entspannung – Stressbewältigung
Sprachen 16	Bewegung – Fitness	Bewegung – Fitness
Englisch / Französisch	Ernährung	Bewegung – Tanz
Italienisch / Spanisch	Sprachen 35	Prävention / Krankheit / Gesundheit
EDV – Arbeitsleben 17	Lerntechniken	Essen und Trinken – Ernährung
Softskills – Bewegungstraining	Englisch / Französisch	Gesundheit und Psyche
Junge VHS 17	Italienisch / Spanisch	Sprachen 53
Literatur – Gestalten	EDV – Arbeitsleben 36	Englisch / Französisch
Tanz – Bewegung – Fitness	EDV – Online-Kurse	Italienisch / Spanisch
Allgem. Geschäftsbedingungen 20	Junge VHS 38	Kleingruppenkurse Vhespresso 54
	Lerntechniken	EDV – Arbeitsleben 54
	Malen – Gestalten – Hobby	EDV-Kurse
	Gesundheit	Online-Kurse
	Natur entdecken	Organisation / Management
	Die Waldeulen	Grundbildung
	Klecksel	Junge VHS 55
	Jugendkunst	Allgem. Geschäftsbedingungen 56
	Allgem. Geschäftsbedingungen 41	

Impressum

Programmheft der Volkshochschulen Kaiserstuhl-Tuniberg, March und Umkirch

Verantwortlich für den Inhalt: VHS Kaiserstuhl-Tuniberg: Christiane Geppert · VHS March: Agnes Rinkel-Wörne · VHS Umkirch: Marcus Wieland

Gestaltung und Druck: Simon Druck GmbH & Co., Freiburg

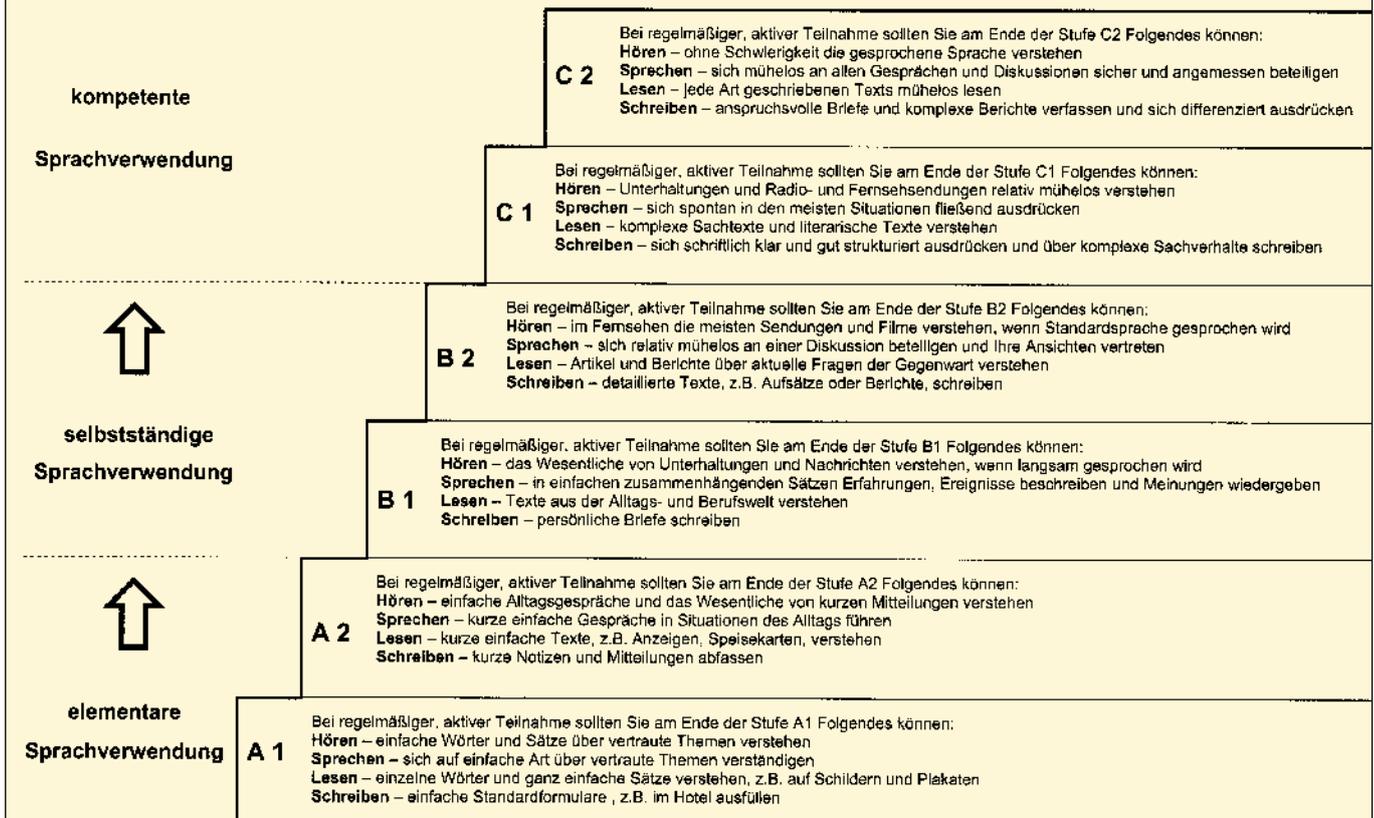
Auflage: 18.750 Exemplare

Verbreitung: Kostenlose Verteilung in alle Haushalte der Gemeinden Bötzingen, Eichstetten, Gottenheim, March, Umkirch
Auslage in den Rathäusern, Banken und Geschäften

Erscheinungsweise: Zweimal jährlich, im Februar und September

Bildquellen: Titel: Mirko Waldschmidt · Inhalt: VHS-Verband, eulesfotografie, pixabay

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen in der vhs sprachenschule



Die neue VHS Sprachenschule: Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER) für das Lehren und Lernen von Sprachen



Sprachenlernen mit System

Das Kurssystem der vhs sprachenschule richtet sich nach den Empfehlungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).

Der GER ist ein europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt.

Für Sie als Teilnehmende von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile:

- Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte gut verfolgen. Jede Stufe enthält Beschreibungen, die definieren, was Sie bei regelmäßiger, aktiver Mitarbeit am Ende einer bestimmten Niveaustufe erreicht haben können.
- In vielen Sprachen können Sie die einzelnen Lernstufen mit einer international anerkannten Prüfung abschließen.
- Ihre im Rahmen des GER erworbenen Sprachkenntnisse sind international gültig und vergleichbar.

Lehrwerke

Englisch Great!, Klett
Easy English,
Cornelsen
New Headway, Oxford
Speakout Elementary,
Pearson

Französisch Voyages Neu, Klett
On y va!, Hueber
Facettes, Hueber
Perspectives Neu,
Cornelsen

Italienisch Linea Diretta Neu,
Hueber
Passo dopo Passo,
Hueber
Chiaro Neu, Hueber
Espresso Neu, Hueber
Dieci, Hueber

Spanisch Con gusto, Klett
Perspectivas Ya!,
Cornelsen
Caminos Neu,
Klett

Im Bereich

„Seltener gelernter Sprachen“
wird sowohl an der
VHS Freiburg wie auch an der
VHS Nördlicher Breisgau
(Emmendingen)
eine große Vielfalt angeboten.

Kurszeiten und Infos:

VHS Freiburg
Telefon 0761 - 3 68 95-10
www.vhs-freiburg.de

VHS Nördlicher Breisgau:
Telefon 07641 - 92 25-0
www.vhs-em.de

Altgriechisch	Niederländisch
Arabisch	Neugriechisch
Bulgarisch	Persisch
Chinesisch	Polnisch
Dänisch	Portugiesisch
Finnisch	Russisch
Gebärdensprache	Schwedisch
Hebräisch	Serbisch
Japanisch	Swahili
Jiddisch	Thailändisch
Koreanisch	Türkisch
Latein	Ungarisch

Region

Volkshochschule Dreisamtal

Kirchplatz 3
79199 Kirchzarten
Telefon 07661 – 58 21
www.vhs-dreisamtal.de

Volkshochschule Freiburg

Rotteckring 12
79098 Freiburg
Telefon 0761 – 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

Volkshochschule Gundelfingen

Bundesstraße 31
79194 Gundelfingen
Telefon 0761 – 59 11-300
vhs@gundelfingen.de

Volkshochschule Hochschwarzwald

Sebastian-Kneipp-Anlage 2
79822 Titisee-Neustadt
Telefon 07651 – 13 63
www.vhs-hochschwarzwald.de

Volkshochschule Markgräflerland

Gerbergasse 8
79379 Müllheim
Telefon 07631 – 1 66 86
www.vhs-markgraeflerland.de

Volkshochschule Nördlicher Breisgau

Am Gaswerk 3
79312 Emmendingen
Telefon 07641– 92 25-0
www.vhs-em.de

Volkshochschule Südlicher Breisgau

Basler Straße 1
79189 Bad Krozingen
Telefon 07633 – 92 65-0
www.bad-krozingen.de/vhs

Volkshochschule Nördlicher Kaiserstuhl-Tuniberg

Bahlinger Weg 12
79346 Endingen
Telefon 07642 – 10 52
www.noerdlicher-kaiserstuhl.de

Volkshochschule Westlicher Kaiserstuhl-Tuniberg

Maria-Montesori-Straße 1
79206 Breisach
Telefon 07667 – 261
www.vhs-breisach.de

Volkshochschule Waldkirch

Lange Straße 12
791833 Waldkirch
Telefon 07681 – 47 41 49
www.vhs-waldkirch.de

Liebe Teilnehmende, Besucher und Freunde der vhs,



wir begrüßen Sie herzlich zum Herbstsemester der Volkshochschule. Wahrscheinlich lernen alle von Ihnen täglich etwas dazu, Gelegenheiten gibt es in der modernen Gesellschaft viele.

Auch in der vhs können Sie ab dem **25. September** wieder Neues lernen und sich weiterbilden – angeleitet und systematisch anknüpfend an Ihren Vorkenntnissen.

Wir freuen uns, Ihnen wieder ein vielfältiges und buntes Kursprogramm für Kopf, Körper und Seele anbieten zu können.

Erweitern Sie Ihre beruflichen und persönlichen Kompetenzen, indem Sie Ihre Fremdsprachenkenntnisse auffrischen oder sich mit einem unserer EDV-Kurse auf den aktuellen Stand bringen. In unseren Sport- und Entspannungskursen können Sie zusammen mit Gleichgesinnten Ihrem Körper etwas Gutes tun und Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit nachhaltig steigern. Dazu tragen auch aktive Aufenthalte in der Natur oder der Besuch unserer Kreativkurse bei. Probieren Sie gern auch unsere Online-Angebote aus – Sie werden sehen, es ist gar nicht so schwer. Stöbern Sie in Ruhe durch das neue Programm und freuen Sie sich auf weitere aktuelle Themen, die sicherlich Ihr Interesse finden werden. Unsere Dozentinnen und Dozenten stehen Ihnen mit Freude professionell zur Verfügung.

Modern in die Zukunft – das ist unser Bestreben. Das Volksbildungswerk Bötzingen feiert in diesem Jahr sein **60jähriges Bestehen** und hat sich zeitgleich im Juni 2023 in **Volkshochschule Kaiserstuhl-Tuniberg** umbenannt. Hiermit möchte sowohl der Tradition gedankt, als auch der Zukunft offen begegnet werden.

Auch der Klimaschutz bleibt weiterhin unser Thema. Um Ressourcen einzusparen werden wir auch in diesem Programmheft die Texte im Heft kürzen, um weniger Papier zu verbrauchen. Sie finden die ausführliche Beschreibung der Kurse auf unseren Webseiten.

Wir hoffen, Sie finden das Richtige für sich und wünschen Ihnen viel Freude und Erkenntnisgewinne beim Lernen. Schauen Sie gerne vorbei!

www.vhs-kaiserstuhl-tuniberg.de	www.vhsmarch.de	www.vhsumkirch.de
Christiane Geppert VHS Kaiserstuhl-Tuniberg	Agnes Rinkel-Wörne VHS March	Marcus Wieland VHS Umkirch

SWR1
EINS GEHÖRT GEHÖRT.

BACK TO THE 80s

MEIN RADIO – MEIN SWR1

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter swrmediaservices.de, Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de

Volkshochschule Kaiserstuhl-Tuniberg

**Träger ist der
Gemeindeverwaltungsverband
Kaiserstuhl-Tuniberg
mit den Mitgliedsgemeinden
Bötzingen, Eichstetten, Gottenheim**

Geschäftsstelle im Rathaus Bötzingen:

79268 Bötzingen, Hauptstraße 11
Telefon (0 76 63) 93 10 20
www.vhs-kaiserstuhl-tuniberg.de
vhs@boetzingen.de

Sprechzeiten:

Montag – Freitag
8.00 - 12.00 Uhr
Montagnachmittag
14.00 - 18.00 Uhr
Donnerstagnachmittag
14.00 - 15.30 Uhr

Leitung:

Christiane Geppert



Anmeldung:

Ihre Anmeldung kann schriftlich, per Internet, E-Mail, telefonisch oder persönlich erfolgen. Bitte melden Sie sich auch zu Einzelveranstaltungen und für Vorträge an. Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtend. Bei Angabe Ihrer E-Mail-Adresse kann Ihre Anmeldung per E-Mail bestätigt werden. Ihre persönlichen Daten werden in unserer EDV gespeichert und dienen ausschließlich Zwecken der Volkshochschule, einschließlich Ihrer werblichen Ansprache.

Abmeldung:

Sie können sich ausschließlich über unsere Geschäftsstelle abmelden, eine Angabe des Grundes ist nicht erforderlich!

Abmeldungen bei der Kursleitung sind unwirksam. Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Es gelten folgende Fristen:

Kurse: Sie können sich bis 3 Werktage vor Kursbeginn abmelden.

Sprachkurse: Eine Abmeldung kann bis vor dem zweiten Kurstermin erfolgen.

Wochenend- und Einzelveranstaltungen: Eine Abmeldung kann nur bis 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn stattfinden.

Bei verspäteter, fehlerhafter oder versäumter Abmeldung ist die volle Kursgebühr zu entrichten.

Bezahlung:

Die Gebühr ist bei Einzelveranstaltungen vor Veranstaltungsbeginn, bei Kursen nach dem ersten Kurstermin zu entrichten. Die Bezahlung erfolgt entweder durch Rechnungstellung oder bei Erteilung eines Lastschriftmandats durch Abbuchung.

Haftung:

Das VHS Kaiserstuhl-Tuniberg übernimmt bei allen Veranstaltungen keinerlei Haftung für Unfälle sowie Verluste oder Schäden von Gegenständen.

Ferien:

Die Ferien richten sich nach den allgemeinen Schulferien und schulfreien Tagen. Einen Übersichtsplan finden Sie am Anfang des Heftes.

Änderungen:

Organisatorische Änderungen sind kurzfristig möglich. Bitte beachten Sie die Hinweise auf unserer Homepage und in den Nachrichtenblättern von Bötzingen, Eichstetten und Gottenheim.

Eine freundliche Bitte:

Die VHS ist nur Gast in den Unterrichtsräumen. Bitte verlassen Sie den Raum so, wie Sie ihn angetroffen haben und halten sich an die Hausordnung und die Hygienevorgaben. Bitte beachten Sie, dass das Rauchen in den Kursräumen und das Mitbringen von Tieren nicht gestattet ist.

Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Allen Veranstaltungen liegen die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der VHS Kaiserstuhl-Tuniberg zugrunde. Diese sind am Ende des Programmteils abgedruckt, auf unserer Homepage veröffentlicht und können innerhalb der Bürozeiten der Geschäftsstelle eingesehen werden.

Teilnehmerzahl:

Die Mindestbelegung eines Kurses beträgt in der Regel 8 Teilnehmer. Bei weniger Anmeldungen erfolgt die Durchführung des Kurses mit **erhöhter Gebühr** und/oder **reduzierter Dauer**.

Das Volksbildungswerk wird

Volkshochschule

Am 13.06.2023 hat die Verbandsversammlung der Namensänderung von Volksbildungswerk Bötzingen in Volkshochschule Kaiserstuhl-Tuniberg zugestimmt.

Warum die Änderung?

... weil wir finden, dass der Name Volksbildungswerk verstaubt ist und wir immer wieder gefragt werden, ob wir die Volkshochschule sind.

... weil wir seit über 40 Jahren dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg angehören, mit den Volkshochschulen der Region zusammenarbeiten und die Logos der VHS verwenden.

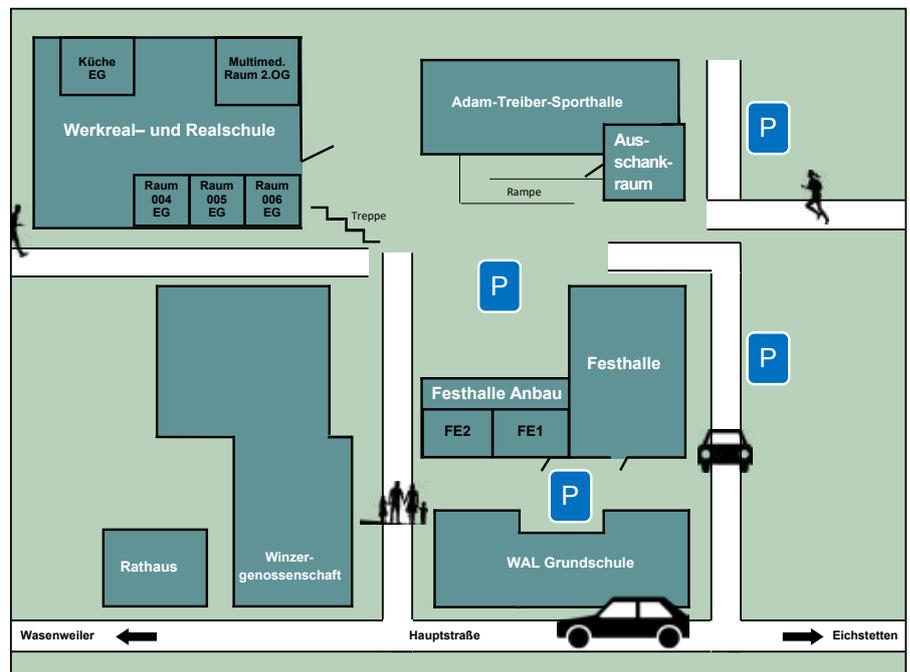
... weil der Gemeindeverwaltungsverband Kaiserstuhl-Tuniberg der Träger unserer Bildungseinrichtung ist und wir nicht nur für Bötzingen sondern auch für die Mitgliedsgemeinden Eichstetten und Gottenheim zuständig sind.

... weil es gut ist Traditionen zu bewahren und Jubiläen zu feiern – und weil es ebenso wichtig ist zu prüfen wo wir in Zukunft hinwollen!

In diesem Sinne – wir freuen uns Ihnen auch weiterhin gute Kurse anzubieten und hoffen Sie sind mit unserem Angebot zufrieden. Wünsche und Verbesserungsvorschläge nehmen wir jederzeit entgegen: 07663-931020

**Herzliche Grüße Ihre
VHS Kaiserstuhl-Tuniberg**

VHS Gebäudeübersicht Schule - Festhalle - Ausschankraum





60 Jahre Volksbildungswerk



Tag der offenen Tür



Afghanischer Abend



Romeo und Julia

**Was Sie im zweiten Halbjahr erwartet entdecken Sie unter
www.vhs-kaiserstuhl-tuniberg.de**

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Völkerverständigung

100.030

Bötzinger Frauentreff Kennen- und Voneinander lernen Kooperation VHS KT / Internationaler Freundeskreis / Gemeindebücherei Bötzingen

Hier dürfen sich alle Bötzinger Frauen angesprochen fühlen, die – egal ob frisch dazu gezogen oder alteingesessen – andere Frauen aus unterschiedlichen Kulturkreisen kennenlernen möchten. Bei den Treffen beschäftigen wir uns mit einem aktuellen Thema, zu dem jeweils eine Einladung im Nachrichtenblatt erfolgt.

Termin: Jeder 2. Dienstag im Monat in der Gemeindebücherei.

Ökonomie – Recht – Finanzen

103.010

Altersvorsorge für junge Frauen

Philipp Rutsch, Bankkaufmann und Dipl.-Volkswirt

Der Lebensweg von jungen Frauen verläuft wesentlich weniger gerade als der von Männern. Im Spannungsfeld von Berufsausbildung, Berufserfahrung auf der einen Seite, Babypause und Erziehungszeit auf der anderen Seite resultiert, dass ca. drei Viertel der 30 bis 59-jährigen Frauen in Deutschland im Alter mit ihrem Einkommen aus gesetzlichen Rentenansprüchen nicht auskommen. Das Seminar vermittelt Grundlagen und Strategien der privaten sowie der staatlich geförderten Altersvorsorge für Frauen, unabhängig von Banken-Interessen.

Di, 17.10.2023, 18.30 – 21.00 Uhr, 1x
€ 10,-
Bötzingen, Festhalle Anbau, Raum FE 2

Umwelt – Natur

104.000

Neu!

Faktor zehn – 90% weniger Stromverbrauch im Haushalt

Kooperation VHS KT / Verbraucherzentrale Baden-Württemberg, Referent Ingo Falk, Dipl.-Ing.(FH)

Einsparungen beim Stromverbrauch von 90%? Das klingt zunächst unglaublich. Im Kurs wird aber gezeigt, dass es doch möglich ist, vielleicht nicht immer von heute auf morgen, jedoch vielfach mit der Technik von heute. Strategische Überlegungen und praktische Messübungen sollen die oftmals unbekanntenen Potenziale veranschaulichen und Mut machen, sich auf diesen Pfad zur Klimaneutralität zu begeben. Sie können gerne Kleingeräte mitbringen, die Sie auf Stromverbrauch prüfen möchten.

Do, 12.10.2023, 19.00 – 21.15 Uhr, 1x
Die Veranstaltung ist kostenfrei, Anmeldung erforderlich!
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2



104.005

Neu!

Wassersparen im Haushalt – notwendiger denn je

Kooperation VHS KT / Verbraucherzentrale Baden-Württemberg, Referent Ingo Falk, Dipl.-Ing.(FH)

Wassersparen ist mehr als Achtsamkeit beim Händewaschen und Blumengießen. In diesem Vortrag lernen Sie zunächst die Möglichkeiten kennen, den Trinkwasserverbrauch im Haushalt zu reduzieren. Danach befasst sich der Referent mit dem Thema 'virtuellem Wasser', also der gesamten Wassermenge, die bei der Herstellung eines Produkts in allen Schritten benötigt wird. Zuletzt wird auf die Notwendigkeit eingegangen, sich zukünftig auf Ausfälle der Wasserversorgung vorzubereiten.

Do, 09.11.2023, 19.00 – 20.30 Uhr, 1x
Die Veranstaltung ist kostenfrei,
Anmeldung erforderlich
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

104.009

Neu!

Photovoltaik für EinsteigerInnen

Kooperation VHS KT / Verbraucherzentrale Baden-Württemberg, Referent Ingo Falk, Dipl.-Ing.(FH)

Sie kennen Photovoltaik vom Hörensagen, werden in den Medien und Ihre Nachbarschaft auf Photovoltaikanlagen aufmerksam und wollen sich nun auch mit dieser Thematik beschäftigen? In diesem Vortrag werden Ihnen alle Fragen rund um das Thema Photovoltaik beantwortet. Wie funktioniert das, welche Komponenten hat eine Solaranlage? Welche Anlagengröße ist für mich geeignet, welche Kosten kommen auf mich zu? Mit welchem Ertrag kann ich rechnen, was ist bei der Wartung zu beachten und welche Meldepflichten gibt es?

Do, 28.09.2023 19.00 – 21.15 Uhr, 1x
Die Veranstaltung ist kostenfrei,
Anmeldung erforderlich
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

104.010

Den Garten selbst gestalten – Mut zur eigenen Kreativität

Dipl.-Ing. (FH) Ingeborg Lang, Freie Garten- und Landschaftsarchitektin

Mit Hilfe von Bildern und Fachliteratur erhalten Sie eine Wissensgrundlage rund um die Pflanzenwahl sowie zu Gestaltungselementen im Garten.

Am Kursende werden Sie viele Ideen sowie eine eigene, nach Ihren Wünschen von der Dozentin angefertigten Gartenskizze mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Grundriss des eigenen Gartens im Maßstab 1:100, Bleistift oder schwarzen Filzstift und viele Fotos von Ihrem Haus und Garten.

Sa, 14.10.2023, 13.00 – 18.00 Uhr, 1x
€ 38,50
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2



In Kooperation mit der VHS March

Mit dem Förster durch den Marcher Wald

Wir laden zu einem Waldspaziergang durch den Marcher Gemeindewald ein. Förster, Herr Martin Ehrler, erklärt unterwegs alles Wissenswerte zum Thema Wald und beantwortet Ihre Fragen.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Regenschutz, Sonnencreme.

Mittwoch, 11.10.2023, 16.30 – 18.30 Uhr
€ 6,-

Nähere Informationen & Anmeldung bei der VHS March, Seite 23

104.030

Sternwarte March – Beobachtungsabend

Agnes Rinkel-Wörne

Wir besichtigen die Sternwarte March und beobachten bei günstiger Witterung die Sommersternbilder, die sich verabschieden, die aufsteigenden Herbststernbilder und den kraterübersäten Mond. Es können auch Planeten, Sternhaufen, Nebel und Galaxien beobachtet werden. Bei bedecktem Himmel oder Regen erhalten Sie eine Führung in der Sternwarte und sehen eine Bildpräsentation. Die Besichtigung ist für Kinder unter 12 Jahren und Rollstuhlfahrer nicht geeignet. Anmeldung erforderlich!

Bitte mitbringen: Warme Kleidung!

Di, 21.11.2023, 18.00 – 20.00 Uhr, 1x
€ 6,-
Sternwarte March, Am Kirchacker 1,
79232 March
(Koordinaten Google Maps: 3Q7V+CV March)

Lifestyle

105.010

Neu!

Tiny House – Bauen und Wohnen

Dipl. Des. Martin Zeller, Bau-Institut für Ressourceneffizientes und Nachhaltiges Bauen

Der Traum von einem Tiny House ist bei vielen Menschen aus ökologischen und ökonomischen Gründen zu einem konkreten Lebensentwurf geworden.

Der Kurs "Tiny House – Bauen und Wohnen" informiert über die rechtlichen Voraussetzungen und technischen Möglichkeiten beim Bau oder Erwerb eines Tiny Houses. Weiterhin werden die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse aus dem Tiny House Bau aus den Bereichen Bauökologie, Bauphysik und Wohnqualität vermittelt.

Mo, 09.10.23, 20.00 – 21.30 Uhr, 5x
€ 45,-
Eichstetten, Zehntscheuer, Bürgersaal DG links

Persönlichkeitsentwicklung –

Psychologie

106.060

Stress lass nach – Stressbewältigung im Arbeitsalltag

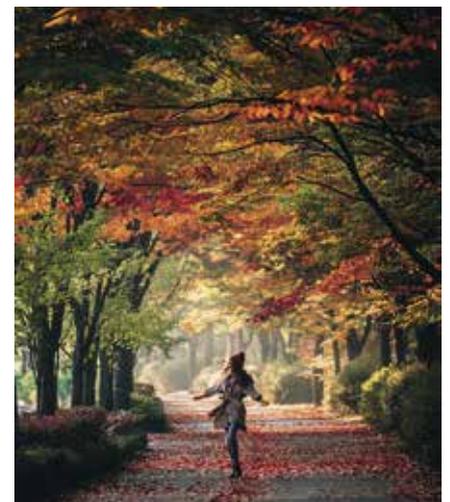
Katharina Single, Gesundheitscoach und Beraterin der pos. Psychologie

Was in der Steinzeit der Säbelzahn tiger war, sind heute unzähligen Reize, die uns täglich begegnen. Wenn das Telefon klingelt, sich eine E-Mail ankündigt oder der Chef unerwartet im Büro auftaucht, reagiert unser Körper mit einer Alarmreaktion.

Wie Sie solche Situationen besser verstehen und bewältigen, zeige ich Ihnen mit wissenschaftlich validierten Methoden aus der Positiven Psychologie. Sie erkunden Ihre persönlichen Stressoren und Stressreaktionen und finden Strategien, um damit umzugehen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien

Do, 19.10.2023, 17.30 – 20.00 Uhr, 1 x
€ 15,-
Bötzingen, Festhalle Anbau, Raum FE2



106.070

Aufblühen statt ausbrennen

Katharina Single, Gesundheitscoach und Beraterin der pos. Psychologie

Sie fühlen sich oft im Hamsterrad gefangen? Ihr Alltag hat Sie fest im Griff? Sie selbst kommen oft zu kurz?

Mit Hilfe wissenschaftlich erwiesener Methoden der positiven Psychologie erhalten Sie an diesem Abend Eindrücke, wie Sie ihr persönliches Wohlbefinden steigern können. Diese Methoden lassen sich leicht in Ihren Alltag integrieren, so dass Sie selbst bald Ihr Steuerrad wieder fest in der Hand haben.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien

Do, 26.10.2023, 17.30 – 20.00 Uhr, 1x € 15,-
Bötzingen, Festhalle Anbau, Raum FE2

Kultur – Gestalten

Literatur



Bahnhofstraße 3 · 79268 Bötzingen
Telefon 07663 / 91 36 47
info@buecherei-boetzingen.de
www.buecherei-boetzingen.de



Öffnungszeiten:

Dienstag: 10.00 – 12.00 Uhr und
16.00 – 19.00 Uhr
Mittwoch: 16.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag: 16.00 – 19.00 Uhr

In den Schulferien ist die Bücherei nur donnerstags geöffnet.

Die Ausleihe ist kostenlos.

201.000

E-Books ganz einfach ausleihen – für Einsteiger

Kooperation VHS KT / Gemeindebücherei, Angelika Ott

Sie würden gerne E-Books ausleihen oder Ihre Zeitschrift und Tageszeitung auf dem Tablet lesen? Sie brauchen noch Input, um starten zu können? Dann sind Sie hier genau richtig!

Online anmelden: www.vhs-kaiserstuhl-tuniberg.de

Neu!

Sie lernen die wichtigsten Begrifflichkeiten kennen und wie Sie E-Books auf den E-Reader laden und lesen. Wir erklären Ihnen wie die Onleihe funktioniert und Sie die Onleihe-App nutzen können.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Nutzung von Smartphone oder Tablet müssen vorhanden sein

Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone oder Tablet, falls vorhanden E-Book-Reader (außer Amazon-Kindl!)

Mi, 27.09.23, 18.30 – 20.00 Uhr, 1x kostenfreies Angebot
Bötzingen, Gemeindebücherei

201.010

Neu!

Einführung ins Kreative Schreiben

Ines Rasem

Mit inspirierender Bücherei-Atmosphäre werden wir spielerisch und niederschwellig ins Kreative Schreiben einsteigen, uns mit kleinen Schreibübungen 'warmschreiben', verschiedene Methoden ausprobieren und kleine Texte erstellen. Kurze, fachliche Inputs und methodische Hilfestellungen erleichtern uns den Einstieg und bringen unsere kreative Ader zum Fließen! Die Rechtschreibung steht dabei nicht im Vordergrund, sondern der Spaß am Schreiben!

Bitte mitbringen: Alles was Sie zum Schreiben brauchen: Papier, Stifte.

Fr, 12.01.2024, 18.00 – 20.00 Uhr, 4x € 50,-
Bötzingen, Gemeindebücherei

Theater – Konzerte

203.010

König Ödipus – ein Kabarett-Solotheater von Bodo Wartke

Kooperation VHS K-T / Förderverein der Adolf-Gänshirt-Schule / Aaron Löchle, Pianist und Künstler

14 Rollen – 1 Schauspieler. Ein Mordfall, ein Ermittler, der nicht weiß, dass er selbst der Mörder ist, ein Blinder, der als einziger die Wahrheit sieht und ein rapender Monarch, der am Ende sein abgrundtiefes Schicksal erkennt...

Aaron Löchle, der uns bereits im Frühjahr beim Wort- und Klangkonzert begeisterte, zeigt sich nun in einer abwechslungsreichen Kombination aus Schauspiel und Musik. Er präsentiert Ihnen die tragische Geschichte des Ödipus, die von Bodo Wartke in eine unterhaltsame Vorführung aus rasantem Rollenwechsel, mitreißenden Musikeinlagen und zahlreichen Zitaten aus allen Epochen umgewandelt wurde. Auch dieses Mal bewirbt Sie der Förderverein der Adolf-Gänshirt-Schule mit Fingerfood und Getränken.



So, 22.10.2023, 17.00 – 19.00 Uhr, 1x
Der Eintritt ist frei, der Künstler freut sich über Spenden! Zur besseren Planung ist eine Anmeldung erbeten.
Eichstetten, Adolf-Gänshirt-Schule, Aula

203.016

40 Jahre Theater Zungenschlag Kooperation VHS KT / Theatergruppe Zungenschlag

Jährlich nach den Schulferien wird ein neues Stück ausgewählt, welches in der Regel im Frühjahr aufgeführt wird. Von Regie über Kostüme, Requisiten und Technik wird alles in eigener Hand organisiert. Diese Saison wird besonders, denn Zungenschlag feiert seinen 40ten Geburtstag. Die Theatergruppe entstand 1983 aus einem Schauspielkurs des VBW Bötzingen. Deshalb gibt es in dieser Saison bereits im Herbst mit ‚Die Katze auf dem heißen Blechdach‘ von Tennessee Williams die erste Premiere. Im Frühjahr 2024 folgt dann eine weitere große Produktion mit dem ganzen Ensemble. Für dieses Stück können sich noch Theaterbegeisterte, die gerne mal auf der Bühne stehen oder Backstage helfen wollen, anmelden.

Bei Interesse bitte über info@zungenschlag-boetzingen.de bis Freitag, 22.09.2023 direkt Kontakt mit der Theatergruppe aufnehmen.

Näheres zum Boulevardtheater Zungenschlag finden Sie unter:

www.zungenschlag-boetzingen.de



Freiburger Theater- und Konzert Besuchergemeinschaft

Die Volkshochschule Kaiserstuhl-Tuniberg ist Vertrauensstelle des Theater Freiburg. Als Interessent der Besuchergemeinschaft werden Sie bei uns registriert und jährlich über die aktuelle Saison informiert. Im Sommer stellen Ihnen dann bei einem Informationsabend Solisten des Freiburger Opernensembles und Mitarbeiter des Freiburger Theaters Auszüge und Inhalte der kommenden Saison vor. Die Theater-Besuchergemeinschaft bietet verschiedene Veranstaltungsreihen an, die sonntags, mittwochs oder freitags stattfinden und als 4er oder 6er Abonnements gebucht werden können. Während Veranstaltungstage und Stücke durch Ihre eigene Wahl festgelegt werden, bleibt die Platzzuweisung lange Zeit eine Überraschung. Denn: Bei jedem Stück variiert Ihr Platz, der sich sowohl in der Loge, als auch im Parkett befinden kann (oft Preisgruppen I-II). Preislich liegen Sie mit € 150,- für das 6er-Abo und € 128,- für das 4er-Abo günstiger als mit Einzelkarten und anderen Abo-Varianten des Theaters.

Bei Interesse kontaktieren Sie uns bis 11.09.2023 unter 07663-931020 oder vhs@boetzingen.de

Bötzingen – Eichstetten – Gottenheim

In Bötzingen wird getanzt

Ab diesem Semester starten wir mit **Hoopdance, Contemporary** und **Jazzfunk!**

Auch die Tanzschule Gennaro ist mit **Disco-Fox** und **Standard** wieder mit dabei.

Zur vereinheitlichten Übersicht finden Sie alle Tanzkurse ab sofort in Fachbereich 3 Bewegung – Fitness, gleich beim **Zumba**.



Zeichnen – Malen – Gestalten



207.010

'Schau genau' – gegenständliches Zeichnen für Anfänger*innen jeden Alters

Brigitte Fischer, Malerin und Zeichnerin, Mitglied im Künstlerforum Eichstetten

Zeichnen ist die Schule des Sehens, hier wird die Grundlage gelegt für die "Richtigkeit" eines Bildes. Von einem ganz einfachen Gegenstand ausgehend, werden wir lernen genau hinzusehen, Entfernungen einzuschätzen und Gesehenes in die Zeichnung zu übertragen. Durch Demonstration und individuelle Betreuung durch die Kursleiterin erhalten Sie wertvolles Wissen zur Zeichentechnik und können so ihre Kreativität neu ausrichten.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A4, zwei Bleistifte No HB und No 3, Radiergummi weich.

Do, 28.09.2023, 19.30 – 21.00 Uhr, 10x € 94,-
Eichstetten, Zehntscheuer, Erdgeschoss

Textiles Gestalten

209.010

Lust am Nähen – für Anfänger und Fortgeschrittene

Judith Lippmann, Damenschneiderin

Entdecken Sie Ihre Kreativität. Egal ob Wohnaccessoires, kleine Geschenke für Freunde oder das eigene neue Outfit, hier können Sie alles nähen, worauf Sie Lust haben. Durch unsere erfahrene und professionelle Kursleiterin werden Sie individuell betreut und lernen detaillierte Nähpraktiken umzusetzen.

Bitte mitbringen. Alle notwendigen Materialien für die Projekte (Schnitte, Stoffe und Nähutensilien sowie wenn möglich auch die eigene Nähmaschine).

Mo, 25.09.2023, 19.00 – 21.45 Uhr, 8x € 99,50
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule, Raum 006 Nähzimmer

Nähen für Fortgeschrittene

Margot Degen

In diesem Kurs werden unterschiedlichste Kleidungsstücke auf hohem Niveau angefertigt. Der Kurs richtet sich an erfahrene Näher*innen und versteht sich als fester Arbeitskreis.

€ 68,-
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule, Raum 006 Nähzimmer
max. 8 Teilnehmer*innen

209.011

Di, 19.09.2023, 18.30 – 21.30 Uhr, 5x

209.012

Di, 13.06.2023, 18.30 – 21.30 Uhr, 5x

209.013

Di, 09.01.2024, 18.30 – 21.30 Uhr, 5x

209.020

Klöppeln für Anfänger und Fortgeschrittene

Daniela Zoller



Klöppeln ist eine jahrhundertealte Handarbeitstechnik mit der kleine Fensterbilder, Deckchen, Anhänger oder Schmuck hergestellt werden. Mit Liebe und Freude können Sie dies leicht bei uns erlernen. Bereits nach einem Kurs sind Sie in der Lage kleine Spitzen anzufertigen. Klöppel, Klöppelkissen, Häkelnadel, Garn und eine Vorlage werden von der Kursleiterin besorgt und im Kurs leihweise zur Verfügung gestellt.

Materialkosten: Kopier- und Materialkosten in Höhe von € 2,- sind im Kurs zu entrichten

Mo, 10.10.2023, 19.30 – 21.30 Uhr, 8x
Preis nach Teilnehmerzahl (3 TN = € 114 / 4 TN = € 85,- / ab 5 TN = € 68,50)
Eichstetten, Zehntscheuer, EG

Fotografie – Bildbearbeitung

Voraussetzungen Fotokurse

Für die fortgeschrittenen Fotokurse/Fotowalks benötigen Sie eine Spiegelreflex- oder Systemkamera mit Wechselobjektiv und können diese im Manuellen oder Halbautomatischen Modus bedienen. Zu manchen Terminen ist ein Stativ erforderlich. Weiterhin stimmen Sie zu, dass Sie bei diesem Kurs evtl. fotografiert werden.

Weitere Informationen zum Kurs entnehmen Sie bitte der kompletten Kursausschreibung unter www.vhs-kaiserstuhl-tuniberg.de

Gerne können Sie Fragen zu persönlichen und technischen Voraussetzungen auch vorab mit Herrn Waldschmidt klären.

Telefon 0179 / 9207543

211.010

Handyfotografie – Einfach bessere Urlaubsbilder machen

Mirko Waldschmidt, seit 2013 nebenberuflicher Portraitfotograf

In diesem Workshop wollen wir gemeinsam die Regeln zur Bildgestaltung besprechen und daraus Tipps und Tricks ableiten um wirkungsvollere, gelungenere Fotos mit unserem Smartphone zu machen. In praktischen Übungen werden diese Tipps dann in die Tat umgesetzt. Grundvoraussetzung: Die Teilnehmer*innen verfügen über ein Smartphone mit Kamera und können dieses bedienen.

Mindestalter: 14 Jahre

Bitte mitbringen: Aufgeladenes Smartphone mit Kamera und genügend Speicherkapazität

Sa, 14.10.2023, 9.00 – 13.00 Uhr, 1x (Ersatztermin 21.10.23)

€ 25,- Erwachsene / € 16,00 Jugendliche
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE1

211.011

Grundkurs Fotografie mit DLSR/DSLM Kamera

Mirko Waldschmidt, seit 2013 nebenberuflicher Portraitfotograf

Es werden der Aufbau, Funktionsweise und Elemente eines Kamerasystems besprochen, sowie die Grundlagen der Fotografie und der Bildgestaltung erläutert. In einfachen Lektionen wird Schritt für Schritt dieses Basiswissen vermittelt und in praktischen Übungen in die Tat umgesetzt.

Bitte mitbringen: Handbuch zur Kamera

Di, 26.09.2023, 19.00 – 21.00 Uhr, 8x
€ 100,- Erwachsene / € 64,00 Jugendliche
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE1

211.012

Neu!

Fotokurs – Lightpainting: Malen mit Licht

Mirko Waldschmidt, seit 2023 nebenberuflicher Portraitfotograf

Lasst uns kreativ sein, experimentieren und vor allem viel Spaß haben!

Light-Painting bzw. Light-Writing ist eine fotografische Technik aus der Langzeitbelichtung, in welcher Fotografien bei Dunkelheit durch die Bewegungen von Lichtquellen gemacht werden. Gemeinsam wollen wir unterschiedliche Techniken erarbeiten um Muster, Schriften und komplexe Bilder entstehen zu lassen.
Ab 16 Jahre

Bitte mitbringen: Stativ

Di, 12.12.2023, 19.00 – 21.30 Uhr, 4x
€ 62,50 Erwachsene / € 40,- Jugendliche
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE1



Fotowalks mit Mirko Waldschmidt

Neu!

Jeweils 3 Stunden, Kosten € 19,00 Erwachsene / € 12,00 Jugendliche
Vorherige Anmeldung mit Angabe der Mobilnummer erforderlich. Bei schlechtem Wetter werden die Fotowalks kurzfristig abgesagt.

211.013

Fotowalk – Herbstliches Liliental

Wir erkunden den Lehrpfad des forstlichen Arboretum Liliental und laufen den Rundweg Nummer 2. Lasst uns gemeinsam herbstliche Impressionen einfangen. Ab 16 Jahre

Sa, 07.10.2023, 9.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt Parkplatz Liliental

211.014

Fotowalk – Freiburgs Altstadt am Abend

Wir erkunden die abendliche Altstadt rund um das Münster und den Kanonenplatz, Stativ erforderlich

Fr, 29.09.2023, 19.00 – 22.00 Uhr
Treffpunkt: Schwabentor oder Bahnhof Bötzingen

211.015

Fotowalk – Alter Friedhof Freiburg

Der Alte Friedhof Freiburg ist ein 2,65 ha großer stillgelegter Friedhof mit parkartigem Charakter, der als Kultur- und Naturdenkmal erhalten wird. Am Vortag des Volkstrauertages wollen wir die Stimmung dieses mystischen Ortes fotografisch einfangen.

Online anmelden: www.vhs-kaiserstuhl-tuniberg.de



Ein Stativ ist bei diesem Walk von Vorteil.
Ab 16 Jahre

Sa, 18.11.2023, 13.00 – 16.00 Uhr, 1x
Treffpunkt: Vor der Erlöserkirche an der Stadtstraße, vorherige Anmeldung erforderlich

211.016

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Elements 2021 – Grundlagenkurs

Mirko Waldschmidt, seit 2013 nebenberuflicher Portraitfotograf

In diesem Kurs wird die Bildbearbeitungssoftware 'Adobe Photoshop Elements 2021' vorgestellt und die wichtigsten Menüs und Vorgehensweisen erklärt, um Fotos zu verbessern, zuzuschneiden, zu retuschieren und mit Filtern / Effekten zu versehen.

Grundkenntnisse im Umgang mit Windows/PCs erforderlich.

Bitte mitbringen: USB-Stick

Sa, 09.12.2023, 09.00-13.00 Uhr, 1x
€ 25,-
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule, Multimediaraum 2. OG

Gesundheit und Fitness

Entspannung – Stressbewältigung

301.001

Feierabendwanderung am Kaiserstuhl Achtsam in den Feierabend

Katharina Single, zertifizierter Gesundheitscoach

Schalten Sie ab vom Alltag und genießen Sie die Natur in vollen Zügen. Während unserer Wanderung werden wir immer wieder innehalten und mit kleinen Achtsamkeitsübungen zu unserer inneren Mitte finden. Nach einem stressigen Arbeitstag das Richtige um neue Energie zu tanken!

Treffpunkt: Wanderparkplatz Vogelsang.
Dauer ca. 2,5 Stunden, durchschnittliche Kondition erforderlich. Bitte vorher anmelden.

Bitte mitbringen: Bequeme wettergerechte Kleidung, gutes Schuhwerk, Getränk, Vesper.

Mo, 25.09.2023, 17.00 – 19.30 Uhr, 1x
€ 14,50
Bötzingen, Parkplatz Vogelsang

301.002

Achtsamer Herbstspaziergang

Elke Vetter, Entspannungstherapeutin

Wir werden an diesem Nachmittag den Herbst mit allen Sinnen im Wald zusammen erfahren. Mit geführten Meditationen, Achtsamkeitsübungen und Sinnesübungen werden wir in den Wechsel der Jahreszeiten eintauchen und ihn uns neu bewusst machen.

Voraussetzung: Die Teilnehmer sind in der Lage den Walderlebnispfad 2h lang zu spazieren.

Bitte mitbringen: Bequeme wettergerechte Kleidung

Sa, 07.10.2023, 14.00 – 16.30 Uhr, 1x
€ 11,-

Treffpunkt: 15 min. vorher, Bötzingen, Spielplatz Erlenschachenwald.
Anmeldung erforderlich!



301.003

Neu!

Waldbaden > Walden

Martin Zeller, Arborist / Leiter Baumzentrum Kaiserstuhl

Bereits bei normalem Waldbaden werden die Freisetzung von Stresshormonen vermindert, der Blutdruck gesenkt, Energielevel und Konzentration gesteigert und Depressionen und Nervosität entgegen gewirkt. In unserem Spezialkurs "Walden" gehen wir durch aktiv gelebte Aufmerksamkeit noch einen Schritt weiter:

Zunächst werden wir die Sinneswahrnehmung, aufbauend auf der 12-Sinne-Lehre nach Goethe und Steiner, schulen und erweitern. Am zweiten Kurstag wird diese Sensibilisierung in der Natur aktiv angewandt. Am dritten Kurstag werden die energetischen Erfahrungen aus dem ersten Walden vertieft, damit möglichst eine nachhaltige Wirkung bei jedem Teilnehmer erreicht wird. 3 Termine

Bitte mitbringen: Für den ersten Termin benötigen wir eine (Yoga-)Matte

Mo, 25.09.23, 19.00 – 21.30 Uhr,
Eichstetten, Zehntscheuer, Bürgersaal DG links
Sa, 30.09.23 und 07.10.23 jeweils
10.00 – 13.00 Uhr, Wald bei Eichstetten a.K.
€ 85,-

301.004

Neu!

Klangschalenmeditation

Elke Vetter, Entspannungstherapeutin

Tauchen Sie in die Welt der Entspannung begleitet von Klangschalen. Nach einer kurzen Einführung in die Grundlagen und dem Ursprung der Klangschalen erleben Sie in der Gruppe eine Klangschalenmeditation mit Fantasiereise.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kopfunterlage

Sa, 18.11.2023, 14.00 – 16.00 Uhr, 1x
€ 10,-

Bötzingen, Kindergarten Pustebume, Gymnastikraum UG

301.005

Neu!

Entspannungsnachmittag im Advent

Elke Vetter, Entspannungstherapeutin

An diesem Nachmittag werden wir mit allen Sinnen in den Advent eintauchen, den Alltag hinter uns lassen und entspannen. Mit geführten Meditationen, Achtsamkeits-Sinnesübungen werden wir die schönste Zeit im Jahr bewusst genießen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, warme Socken, Kopfunterlage

Sa, 09.12.2023, 14:30 – 17.00 Uhr, 1x
€ 12,50

Bötzingen, Kindergarten Pustebume, Gymnastikraum UG

301.006

Jeder entspannt anders – Grundlagenkurs

Elke Vetter, Entspannungstherapeutin

Mit sanften Übungen aus den Bereichen progressiver Muskelentspannung, autogenes Training, Fantasie- und Körperreise, Meditation und Atemtechniken sowie Achtsamkeitsübungen, erleben Sie die wohltuende Wirkung der verschiedenen Entspannungstools. Durch den Einblick in die unterschiedlichen Bereiche können Sie für sich entscheiden, welche der Methoden Sie am meisten anspricht und diese dann gegebenenfalls intensivieren.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Matte und Tasse

Fr, 06.10.2023, 17.30 – 18.30 Uhr, 8x
€ 39,50

Bötzingen, Kindergarten Pustebume, Gymnastikraum UG



301.007

Jeder entspannt anders – Aufbaukurs

Elke Vetter, Entspannungstherapeutin

Der Kurs ist für Teilnehmende ausgerichtet, die entweder den Grundlagenkurs besucht haben, oder langjährige Meditations-/Entspannungserfahrungen besitzen.

Mit Hilfe unterschiedlicher Methode wirst Du eine Stunde lang körperlich und mental entspannen und die Work-Live-Balance wiederherstellen.

Zielgruppe: TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen!

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung und Tasse

Fr, 06.10.2023, 18.45 – 19.45 Uhr, 8x
€ 39,50

Bötzingen, Kindergarten Pustebume, Gymnastikraum UG

Yoga

Unser moderner Alltag stellt mit seinen vielen Verpflichtungen und Aufgaben für viele Menschen eine Überforderung dar. Der Körper reagiert oftmals mit unterschiedlichen Beschwerden, z.B. chronischen Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Rückenschmerzen u.a.m.

Yoga gibt uns die Möglichkeit auf achtsame Art und Weise mit unserem Körper in Kontakt zu kommen, die eigenen Grenzen zu spüren und diese allmählich zielgerichtet zu erweitern und uns wieder mit unserem Atem neu zu verbinden.

Die Yogapraxis ist für Menschen jeden Alters geeignet und hilft, mit den Anforderungen des Alltags besser umzugehen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Sitzkissen, Decke und Yogamatte

301.008

Yoga Gottenheim Mo-Abend

Margrit Avril, (F.Y.S.)

Mo, 09.10.2023, 18.00 – 19.30 Uhr, 12x
€ 89,-

Gottenheim, Grundschule, Handarbeitsraum DG

301.009

Yoga Gottenheim Mo-Abend

Ellen Mack, Yogalehrerin Yoga Akademie Freiburg

Mo, 25.09.2023, 19.45 – 21.15 Uhr, 13x
€ 96,-

Gottenheim, Grundschule, Handarbeitsraum DG

301.010

Yoga Gottenheim Di-Abend

Silvia Conrad, Yogalehrerin F.Y.S./Yin Yoga nach René Hug

Di, 26.09.2023, 19.30 – 21.15 Uhr, 14x
€ 121,-

Gottenheim, Grundschule, Handarbeitsraum DG

Yoga Bötzingen Mo-Abend

Claudia Hiß, Yogalehrerin EYU

Bötzingen, Kindergarten Pustebume, Gymnastikraum UG

€ 96,-

301.040

Mo, 09.10.2023, 17.30 – 19.00 Uhr, 13x

301.041

Mo, 09.10.2023, 19.15 – 20.45 Uhr, 13x

301.050

Yoga Bötzingen Do-Abend

Henning Hamann, Yoga Akademie Freiburg, BDY

Do, 28.09.2023, 20.00 – 21.30 Uhr, 15x
€ 111,-

Bötzingen, Kindergarten Pustebume, Gymnastikraum UG

301.051

Yoga Bötzingen Mi-Morgen

Tanna Franz, Hatha-Yogalehrerin BDYIEYP

Mi, 27.09.2023, 10.00 – 11.30 Uhr, 15x
€ 111,-

Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

301.055

Yoga Eichstetten Mo-Morgen

Nicole Hausser, Yogalehrerin, BdfY

Mo, 25.09.2023, 09.30 – 11.00 Uhr, 14x
€ 103,50

Eichstetten, Zehntscheuer, Bürgersaal DG links

301.057

Yoga Eichstetten Di-Morgen

Tanna Franz, Hatha-Yogalehrerin BDYIEYP

Di, 26.09.2023, 09:30-11.00 Uhr, 14x
€ 103,50

Eichstetten, Zehntscheuer, Bürgersaal DG links

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Zum Redaktionsschluß lagen noch nicht alle Rückmeldungen der Dozentinnen vor. Weitere Kurse finden Sie unter www.vhs-kaiserstuhl-tuniberg.de

In Kooperation mit der VHS March

Yoga für Mamas

Im Yogakurs für Mamas geht es um die Kräftigung und den Aufbau deines Körpers nach der Schwangerschaft. Postnatal Yoga hilft dir, wieder in deinem Körper anzukommen und dein gutes Körpergefühl zurück zu erlangen. Dein Baby ist natürlich willkommen! Kleingruppe mit 4-7 Teilnehmenden

Dienstags von 11.15 – 12.30 Uhr, verschiedene Zeitblöcke

Nähere Informationen & Anmeldung bei der VHS March, Seite 32

Eutonie zum Kennenlernen und Auffrischen

Doris Danzeisen, Eutoniepädagogin nach Gerda Alexander

Oft ist unser Körper durch einseitige Bewegungen, Fehlhaltungen oder Stress verspannt, ohne dass wir dies bewusst wahrnehmen. Mithilfe der Eutonie lernen Sie die Spannungszustände Ihres Körpers zu erspüren und werden angeleitet diese durch sanfte Bewegungen selbst zu regulieren. Die seit 100 Jahren angewandte Methode wird mittlerweile auch in Reha-Kliniken und Schmerzzentren angewandt. An den folgenden Terminen können Sie die Eutonie kennenlernen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Fleecedecke, kleines Handtuch.

€ 10,- je Termin

Bötzingen, Kindergarten Pustebume, Gymnastikraum UG

301.060

Schwerpunkt Becken, Beine, Füße

Sa, 18.11.2023, 09.30 – 11.30 Uhr

301.061

Schwerpunkt Rücken, Schulter, Nacken

Sa, 02.12.2023, 09.30 – 11.30 Uhr

301.070

Shiatsu für Paare – Berührung, die gut tut

Heidi Ritzmann-Schoor, GSD-anerkannte Shiatsu-Praktikerin

Shiatsu ist die besondere Qualität des Gebens und Erhaltens. Im gemeinsamen Tun findet der Gebende zur inneren Ruhe, während der empfangende Partner die heilsame Kraft der berührenden Hände erfahren darf. Die Behandlungen finden bekleidet auf einer Matte am Boden statt. Zu diesem Kurs können Sie sich nur zu zweit anmelden. FreundInnen, Ehepaare, Eltern mit erwachsene Kinder – alle sind herzlich willkommen.



Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, kleines Kissen

Sa, 11.11.2023, 14.00 – 18.00 Uhr, 1x € 25,- pro Person
Bötzingen, Kindergarten Pustebume, Gymnastikraum UG

301.071

Shiatsu – Berührung für Eltern mit Kind

Heidi Ritzmann-Schoor, GSD-anerkannte Shiatsu-Praktikerin

Berührung ist für Kinder eine wunderbare Art mit sich selbst und einem Gegenüber in Kontakt zu kommen. Die Kinder sollten für diesen Kurs im schulfähigen Alter sein – und sich für ungefähr 20 Minuten ruhig auf der Matte entspannen können.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, kleines Kissen. Kleine Snacks und Getränke für die Pause sind vorhanden.

Sa, 25.11.2023, 14.00 – 17.00 Uhr, 1x € 27,- für ein Kind und einen Erwachsenen
Bötzingen, Kindergarten Pustebume, Gymnastikraum UG



301.080

Stabilität, Flexibilität und Entspannung

Karin Stählin, Trainerin B Lizenz

Falsche Körperhaltung, Hektik, gestresst und verspannt? Dann sind sie hier richtig. Ankommen und durchatmen. Leichte und schonende Stabilitäts- und Kräftigungsübungen für eine aufrechte Haltung, Koordination und Gleichgewicht.

Mehr Beweglichkeit für ein besseres Körpergefühl durch Dehnübungen. Entspannung für mehr Wohlbefinden und innere Ruhe.

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

Mi, 27.09.2023, 20.15 – 21.15 Uhr, 15x € 74,-
Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

301.100

Tai Chi Quan für Anfänger

Karin Dittmann

Tai Chi Quan ist eine alte chinesische Bewegungskunst, die in den langsamen fließenden Bewegungen zur inneren Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentration und Ausdauer führt. In diesem Kurs erlernen wir die Grundprinzipien des Tai Chi Quan und fangen mit der Pekingkurzform (24 Übungen) an.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und dicke Socken

Di, 10.10.2023, 19.45 – 21.15 Uhr, 10x € 74,-
Eichstetten, Adolf-Gänshirt-Schule, Gymnastikraum, UG

301.101

Tai Chi Quan für Fortgeschrittene

Karin Dittmann

Für diesen Kurs sollten Sie an einem Anfängerkurs (Pekingkurzform 24 Übungen) teilgenommen haben.

Wir erlernen den Rest der Form und vertiefen die einzelnen Übungen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und dicke Socken

Do, 05.10.2023, 19.45 – 21.15 Uhr, 10x € 74,-
Eichstetten, Adolf-Gänshirt-Schule, Gymnastikraum, UG

Dozent/in an der VHS – ein Thema für Sie ?

Erwachsenenbildung bedeutet Weitergabe von Wissen, gemeinsam lernen, Austausch von Meinungen, Treffen von Gleichgesinnten und individuelle Persönlichkeitsentwicklung. Deshalb ist sie so Facettenreich – so wie unsere Kursleitungen auch. In einem Kennenlerngespräch finden wir heraus, welche Ihrer Qualifikationen und Fertigkeiten zu unserem Kursangebot passen. Alle sind eingeladen ihre Talente zu teilen, Wissen weiterzugeben und Menschen zu stärken.

Rufen Sie uns gerne an unter 07663-931020 oder schicken Sie eine E-Mail an vbw@boetzingen.de und teilen Sie uns Ihre Ideen für einen neuen Kurs mit.

Bewegung im Alter

Gymnastik für Ältere

Durch gezielte Konditions-, Dehnungs- und Lockerungsübungen trainieren Sie Ihren Bewegungsapparat und stärken Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden. Entscheidend ist die Freude an der Bewegung. Sie üben ohne Leistungsdruck und erhalten stärkende Impulse für Ihren Alltag.

302.010

Fit und bewegt ins Alter

Kathrin Stein

Dieser Kurs ist für alle Menschen gedacht, die noch fit und beweglich sind und Ausdauer haben.

Bitte mitbringen: Isomatte

Mo, 18.09.2023, 10.45 – 11.45 Uhr, 15x
€ 78,-
Bötzingen, Festhalle

Mitmachtänze im Sitzen – für mehr Lebensfreude und mehr Lebensqualität

Neu!

Traute Hemmann

Haben Sie früher gerne getanzt? Oder möchten Sie etwas Neues ausprobieren? Sitztanz ist für alle geeignet, die Spaß an Bewegung zu Musik haben. Für jedes Alter, für jeden Körper. Alle sind herzlich willkommen. Wir üben spielerisch ohne jeglichen Leistungsdruck und lassen Freude und Leichtigkeit ins Leben. Das ganzheitliche Training mit Köpfchen macht einfach Spaß und bringt auch unsere Lachmuskeln zum Einsatz. Hierdurch trainieren Sie ganz nebenbei Ihre Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhe mit beweglicher Sohle und ohne Absatz, Wasserflasche
Bötzingen, Festhalle



302.011

Mitmachtänze im Sitzen – Schnupperkurs

Mi, 27.09.2023, 9.30 – 10.30 Uhr, 5x
€ 26,-

302.012

Mitmachtänze im Sitzen für die Winterzeit

Mi, 08.11.2023, 9.30 – 10.30 Uhr, 10x
€ 52,-

302.013

Bewegungstreff im Freien für Seniorinnen und Senioren Kooperation VHS KT / Turnverein Bötzingen

Uschi Torn, Trainerin C-Lizenz Fitness und Gesundheit, Übungsleiterin „Fünf Esslinger“

Mit dem Bewegungsprogramm „Fünf Esslinger“ tun sich Seniorinnen und Senioren etwas Gutes. Dieser Treff ist kostenfrei, unverbindlich, gesellig, gesundheitsfördernd und findet verlässlich jede Woche bei jedem Wetter statt. Sportkleidung ist nicht erforderlich – bequeme Schuhe sind sinnvoll.

Einfach vorbeikommen – gucken – mitmachen!!

Dienstags, 09.30 Uhr, auch in den Ferien Bötzingen, Parkplatz beim Schwimmbad (bei Regen im Schwimmbad)

Bewegung – Fitness – Tanzen

302.020

Bodystep-Fitness-Workout & Relax

Ralf Leinenbach, langjähriger Sportdozent

Das Bodystep Workout ist ein intensives Ganzkörpertraining. Auf einem höhenverstellbaren Stepbrett werden unterschiedliche Choreographien erarbeitet, abschließend entspannen Sie Ihre Muskeln mit Hilfe der der Progressiven Muskelentspannung.

Bitte mitbringen: Matte, großes Handtuch und Sportschuhe

Mo, 09.10.2023, 20.00 – 21.30 Uhr, 13x
€ 101,50
Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

302.024

Hoopdance – Schnupperstunde

Neu!

Sind Sie interessiert an Hoopdance, aber noch unsicher, ob das etwas für Sie ist? Unser Schnupperkurs bietet Ihnen und die Möglichkeit, den Tanz mit dem Reifen auszuprobieren. Seid Ihr noch nicht 14 Jahre alt, würdet aber gerne Hoopdance machen und habt schon einige sportliche oder tänzerische Vorerfahrung? Nach dem Schnuppertraining kann die Kursleiterin erkennen, ob Ihr schon bereit für den Reifen seid.

Bitte mitbringen: Enganliegende Sportbekleidung, bequeme Sportschuhe oder Antirutsch-Socken, Getränk

Sa, 23.09.2023, 14.00 – 16.00 Uhr 1x
Erwachsene € 10,- / Jugendliche € 7,-
Bötzingen, Festhalle

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.



302.025

Neu!

Hoopdance

Yvonne Müller, zertifizierte Hoopdance-Trainerin

Hoopdance! Tauchen Sie ein in eine Welt voller Bewegungen, atemberaubender Tricks und einer einzigartigen Verbindung zwischen Körper und Reifen. Dieser Kurs bietet die perfekte Verbindung zwischen einem Ganzkörpertraining, Spaß an Bewegung, Kreativität und Stressabbau. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und Reifen in unterschiedlichen Größen werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Enganliegende Sportbekleidung, bequeme Sportschuhe oder Antirutsch-Socken, Getränk

Mi, 27.09.2023, 17.45 – 19.15 Uhr 10x
€ 78,-
Bötzingen, Festhalle

Zumba®

Claudia Linke
Official Zumba® Instruktor



Zumba ist eine Kombination aus lateinamerikanischen Tanzstilen, wie Merengue, Salsa, Cumbia, Reggaeton etc. Durch Spaß lernen Sie den Stress des Alltags zu bewältigen. Elemente von Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining lassen die Kalorien purzeln. Für diese Stunde sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Lassen Sie sich durch die Trainerin motivieren und genießen Sie die internationale Musik.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung und Aerobic- oder Tanzschuhe

Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

302.031 Gruppe 1

Do, 28.09.2023, 18.15 – 19.00 Uhr, 13x
€ 73,-

302.032 Gruppe 2

Do, 28.09.2023, 19.15 – 20.15 Uhr, 13x
€ 97,-

302.040

Neu!

Contemporary

Daniela Binder, Tanzlehrerin und freiberufliche Tänzerin

Contemporary ist ein zeitgenössischer Tanz mit Einflüssen aus verschiedenen Tanzstilen wie z.B. Ballett und Modern Dance aber unter anderem auch Techniken aus der Kampfkunst, z.B. Capoeira. Durch die freien Bewegungen finden wir den Zugang zum eigenen Körper und ein Gespür für Raum und Boden, unsere Mitmenschen und uns selbst. Es wird sowohl Choreografien als auch Raum für Improvisation geben.

Alle Tänzer*innen ab 16 Jahren mit oder ohne Tanzerfahrung sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, getanzte wird auf Socken oder barfuß

Mi, 27.09.23, 17:00 – 17.45 Uhr, 10 x
€ 47,-

Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum



302.041

Neu!

Jazzfunk

Daniela Binder, Tanzlehrerin und freiberufliche Tänzerin

Starke Posen und klare Linien im Körper zwischen großen, weichen und fließenden Bewegungen. Dieser Kontrast ist das Faszinierende am Jazzfunk. Zu Pop oder RnB-Musik lernen wir mit Performance Übungen und verschiedenen Choreografien unseren Körper so einzusetzen, dass er auf der großen Bühne zum Strahlen kommen kann.

Alle Tänzer*innen ab 16 Jahren mit oder ohne Tanzerfahrung sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Mi, 27.09.23, 18:00 – 18.45 Uhr, 10 x
€ 47,-

Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum



Tanzkurse Ihrer Tanzschule

Kooperation VHS-KT / Tanzschule G & C

Angepasst auf Ihre individuellen Bedürfnisse dürfen Sie in Bötzingen in entspannter Atmosphäre das schönste Hobby zu zweit erleben und ganz nebenbei etwas für Ihre Gesundheit tun.

Die Anmeldung erfolgt über die Tanzschule Gennaro & Cristian unter www.tanzschule-freiburg.de

Discofox für Anfänger und Wiederholer

€ 54,- pro Person

302.042

Di, 19.09.23, 21.05 – 22.05 Uhr, 5x

302.043

Di, 09.01.24, 21.05 – 22.05 Uhr, 5x

Discofox für Fortgeschrittene / Profis

€ 54,- pro Person

302.044

Di, 19.09.23, 18.55 – 19.55 Uhr, 5x

302.045

Di, 07.11.23, 18.55 – 19.55 Uhr, 5x

302.046

Di, 09.01.24, 18.55 – 19.55 Uhr, 5x

Standard/Latein Anfänger – Crashkurs

302.047

€ 54,- pro Person

Di, 07.11.23, 21.05 – 22.05 Uhr, 5x

Standard/Latein Tanztreff

302.048

€ 108,- pro Person

Di, 19.09.23, 20.00 – 21.00 Uhr, 10x

302.049

€ 54,- pro Person

Di, 09.01.24, 20.00 – 21.00 Uhr 5x

302.050

Bewegungsmix

Kathrin Stein

Mit einem abwechslungsreichen Programm, werden geschwächte Muskelgruppen gekräftigt und speziell in den Problemzonen (Bauch, Oberschenkel und Po) Muskel- und Gewebeschwächen abgebaut.

Ein muskuläres Ungleichgewicht wird beseitigt, Haltungsfehlern entgegengewirkt und Bewegung und Koordination verbessert.

Dehnungsübungen und ein ausdauerförderndes Erwärmungsprogramm runden das Programm ab.

Bei gutem Wetter werden die Übungen gerne im Freien abgehalten.

Bitte mitbringen: Isomatte, großes Handtuch

Mo, 18.09.2023, 9.30 – 10.30 Uhr 15x

€ 78,-

Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

302.071

Bodyforming – intensiv

Karin Stählin, Trainerin B-Lizenz

Diese Stunde ist für alle, die Spaß daran haben, ihren Körper zu formen und fit zu halten. Nach einem konditionsfördernden Aufwärmprogramm werden alle Muskelgruppen (insbesondere Bauch, Beine, Po) trainiert, gekräftigt und somit geformt. Die Stunde wird mit Dehnungsübungen abgerundet. Bei allen Übungen wird großen Wert daraufgelegt, dass die Wirbelsäule geschont wird und dass die Beweglichkeit und Belastbarkeit im Alltag gesteigert wird.

Bitte mitbringen: Isomatte

Mi, 27.09.2023, 19.00 – 20.00 Uhr, 15x
€ 78,-

Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

Rücken fit – Prävention

302.075

Gesunder Rücken – stabiler Bauch

Karin Stählin, Trainerin B-Lizenz (Prävention)



In diesem Kurs schenken wir unsere Aufmerksamkeit ganz bewusst unserem Rücken und dem Gegenspieler Bauch. Mit gezielten Übungen stärken wir unsere Muskulatur für eine aufrechte Haltung. Dabei spielt auch das Kräftigen der Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur eine große Rolle. Sie werden auch einfache Übungen erlernen, die Sie alleine zu Hause durchführen können.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch oder dünne Decke

Fr, 29.09.2023, 09.30 – 10.30 Uhr, 13x
€ 81,50

Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

302.076

Neu!

Mobility – Ihr guter Start in das Wochenende

Karin Stählin, Trainerin B-Lizenz (Prävention)

Aufrecht und Ausbalanciert durchs Leben gehen mit einem abwechslungsreichen, sanftem Körpertraining für eine gesunde Haltung. Verbesserte Beweglichkeit durch Faszientraining, Stretcheinheiten und Dehnpositionen, die für 1-2 min gehalten werden. Nach wenigen Einheiten werden sie spüren, wie gut Sie sich fühlen und wie fit Sie ins Wochenende starten.

Bitte mitbringen: Matte

Fr, 29.09.2023, 10.45 – 11.45 Uhr, 13x
€ 81,50

Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

Prävention – Krankheit – Gesundheit

303.041

Neu!

Bluthochdruck, Kreislaufprobleme, Herzinfarkte, Schlaganfälle & Co

Gero Teitge, Ganzheitlicher Gesundheitsberater, Fitness- und Ernährungs-Coach

In diesem Vortrag werden wir die Ursachen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen betrachten. Gemeinsam schauen wir, was jeder Einzelne von uns tun kann, um seine Gesundheit zu unterstützen und Beschwerden zu bessern. Mit ganzheitlichem Blick erkennen wir, dass in puncto "Herz-Kreislauf-Gesundheit" sehr viel in unserer eigenen Hand liegt!

Mi, 18.10.2023, 19.00 – 22.00 Uhr, 1x
€ 10,-
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE1

303.042

Neu!

Vegetarische, vegane und Tierproduktarme Ernährung

Gero Teitge, Ganzheitlicher Gesundheitsberater, Fitness- und Ernährungs-Coach

An diesem Abend betrachten wir die Zusammensetzung und die Wirkungen der verschiedenen Tierproduktarmen oder Tierproduktfreien Ernährungsformen.

Worauf muss geachtet werden, wenn wenig oder gar nichts Tierisches gegessen wird? Welchen Wert haben hier Nahrungsergänzungsmittel? Woran erkennt man gesundheitlich empfehlenswerte Ersatzprodukte? Neben zahlreichen Informationen wird es genügend Raum für Ihre persönlichen Fragen geben!

Mi, 29.11.2023, 19.00 – 22.00 Uhr, 1x
€ 10,-
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE1

303.050

Tabuthema Beckenboden – Entdecke die Kraft deiner Mitte

Andrea Roder, selbständige Physiotherapeutin, Beckenbodenausbildung nach dem „Tanzberger-Konzept“

Mit diesem Vortrag erhalten Sie Hintergrundwissen über Anatomie, Physiologie und den Zusammenhang zwischen Zwerchfell und Beckenboden. Sie lernen den Unterschied zwischen Belastungs- und Dranginkontinenz sowie deren Behandlungsmöglichkeiten kennen. Aktive Übungen zur Wahrnehmung und Aktivierung des Beckenbodens nach dem Tanzberger Konzept, die Ihnen zu einem entspannten Körpergefühl und einer aufrechten Körperhaltung verhelfen können, runden den Vortrag ab.



Mi, 25.10.2023, 19.30 – 21.30 Uhr, 1x
€ 8,-
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

303.051

Menstruationszyklus – von Tabuthema zur kraftvollen Weiblichkeit

Andrea Roder, selbständige Physiotherapeutin, Beckenbodenausbildung nach dem „Tanzberger-Konzept“

Die Menstruation begleitet eine Frau ca. 35 Jahre ihres Lebens. In dieser Zeit werden jeden Monat vier verschiedene Phasen durchlaufen, die von bestimmten Fähigkeiten und inneren Befindlichkeiten geprägt sind. Nach einer kulturgeschichtlichen Reise über die Weiblichkeit lernen Sie diese Phasen kennen und bekommen Anregungen aufgezeigt, wie Sie mehr im Einklang mit Ihrem Zyklus leben können. Der ständige Wandel kann dann zu einer inneren Kraftquelle werden.

Zielgruppe: Der Kurs richtet sich an alle Frauen zwischen 14 Jahren bis in die Menopause

Mi, 29.11.2023, 19.30 – 21.30 Uhr, 1x
€ 8,- Erwachsene/ € 5,- Jugendliche
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

303.052

Neu!

Wechseljahre – Wandeljahre

Andrea Roder, selbständige Physiotherapeutin, Beckenbodenausbildung nach dem „Tanzberger-Konzept“

Die Zeit der Wechseljahre erstreckt sich über einen Zeitraum von bis zu 20 Jahren und geht mit körperlichen und emotionalen Veränderungen einher. In diesem Vortrag erhalten Sie einen kurzen Überblick über die verschiedenen Hormone und ihre Aufgaben sowie die damit möglicherweise einhergehenden körperlichen Veränderungen. Wenn Sie für sich herausfinden wollen, wie Sie emotionale Herausforderungen meistern können und welche Chancen der innere seelische Umbruch bietet, kriegen Sie hier wertvolle Impulse.

Mi, 27.09.2023, 20.00 – 21.30 Uhr, 1x
€ 7,-
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

304.020

Räuchern mit Kräutern und Harzen

Ines Rasem, Räucherpraktikerin

Das Räuchern mit Kräutern und Harzen hat eine uralte Tradition. An diesem Abend erfahren Sie einiges über Bräuche, Wirkung, Anwendungsgebiete und Herstellung von Räuchern mit naturbelassenen Kräutern und Harzen. Neben der Vermittlung theoretischen Wissens werden verschiedene Materialien herangereicht, um dann in einer praktischen Demonstration die wohltuende Wirkung auszuprobieren.

Gegen einen Unkostenbeitrag von € 3,- können Sie ein kleines Starterset mit nach Hause nehmen.

Fr, 01.12.2023, 18.00 – 20.00 Uhr, 1x
€ 12,-
Bötzingen, Festhalle Anbau, Raum FE2



304.030

Pflegetheerapie selber herstellen

Annette Meier, Krankenschwester & Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

'Selber machen – Wissen was drin ist!'

Wir wollen folgende Pflegeprodukte gemeinsam herstellen: Creme, Shampoo, Duschmittel und Deo. Lernen Sie, wie einfach es sein kann, auf natürlicher Basis Körperpflegeprodukte selbst herzustellen. Die Rezepte werden Ihnen nach Kursende zur Verfügung gestellt, damit Sie das Gelernte auch zu Hause anwenden können.

Materialkosten: Die Materialien werden von der Kursleitung besorgt und im Kurs abgerechnet, ca. € 8,-.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, kleine Behälter ca. 150ml für die Pflegeprodukte (Gläser, Dosen, Flaschen), Küchenwaage

Di, 10.10.2023, 18.30 – 21.30 Uhr, 1x
€ 18,-
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule, 001 Küche

In Kooperation mit der VHS Umkirch

DUFT – kreieren Sie ihren eigenen Roll on

In diesem 1,5-stündigen Kurs haben Sie die Möglichkeit Ihren eigenen Duft Roll on mit ätherischen Ölen zu kreieren. Inge van der Zijden wird Ihnen eine Einführung in die Welt der ätherischen Öle geben und Ihnen zeigen, wie Sie die verschiedenen Düfte kombinieren können. Am Ende des Workshops haben Sie nicht nur einen einzigartigen Duft Roll on, sondern auch das Wissen, um zu Hause weitere Duftkreationen zu kreieren.

Dienstag, 30.01.2024, 19.00 – 20.30 Uhr
€ 55,-

Nähere Informationen & Anmeldung bei der VHS Umkirch, Seite 48

Bitte melden Sie sich unbedingt vor Kursbeginn an.

Nur wenn wir spätestens eine Woche vor dem geplanten Beginn eines Kurses oder Seminars wissen, ob Sie sich für die Teilnahme entschieden haben, können wir eine planmäßige Durchführung gewährleisten, eventuelle Zusatzangebote einrichten oder unterbelegte Kurse absichern.

Essen und Trinken – Ernährung

305.020

Männer-Kochkurs für Anfänger

Bärbel Höfflin-Rock

Ein Kurs für Männer, die wissen wollen, wie einfache, leckere und gesunde Gerichte ohne großen Zeitaufwand zubereitet werden. Hier lernen Sie die Grundlagen für das Kochen ‚ganz normaler Hausmannskost‘. Sie bekommen Tipps, um gängige Fehler zu vermeiden und üben Ihre praktischen Fertigkeiten im Ablauf in der Küche.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, 2 Restedosen, Getränke

Lebensmittelkosten: Die Lebensmittel werden von der Kursleitung besorgt und im Kurs abgerechnet, ca. € 20,-.

Fr, 12.01.2024, 18.00 – 22.00 Uhr, 2x
€ 48,-

Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule, Küche Raum 001

305.025

Feine Häppchen zum Sekt, leckere Snacks zum Wein

Bärbel Höfflin-Rock, Kräuterpädagogin

In diesem Kurs bekommen Sie neue Anregungen für feine Häppchen und lernen praktische Tipps zur Zubereitung gesunder Leckereien. Bei der abschließenden Verkostung erfahren Sie, welcher Wein zu welchem Snack am besten passt.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, 2 Restedosen, Getränke

Lebensmittelkosten: Die Lebensmittel werden von der Kursleitung besorgt und im Kurs abgerechnet, ca. € 15,-.

Mi, 15.11.2023, 18.00 – 22.00 Uhr, 1x
€ 24,-

Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule, Küche Raum 001



305.070

Gesunde Brote backen

Annette Meier, Krankenschwester & Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

Essen Sie gerne Brot? Wissen Sie, was in Ihrem gekauften Brot enthalten ist?

Unter dem Motto 'Selber machen – Wissen was drin ist', wollen wir verschiedene Brote, wie Dinkel-, Weizenvollkornbrot, Eiweißbrot, glutenfreies Brot und Knäcke Brot backen, damit Sie wissen, was drin ist.

Ein gutes, gesundes Brot braucht Zeit, deshalb bereiten wir am Freitagabend die Teige zu. Diese können über Nacht ruhen und werden am Samstag weiterverarbeitet. Freuen Sie sich auf neue Geschmackserlebnisse und lassen Sie sich überzeugen: Selber Brot backen ist einfach!

Die Rezepte können Sie mitnehmen, um das Gelernte auch zu Hause umzusetzen.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Brotbehälter, Küchenwaage

Lebensmittelkosten: Die Lebensmittel werden von der Kursleitung besorgt und im Kurs abgerechnet, ca. € 10,-

Fr, 20.10.2023, 18.00 – 21.30 Uhr und
Sa, 21.10.2023, 09.00-12.15 Uhr

€ 40,50

Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule, Küche Raum 001

305.073

Neu!

Weihnachtsbäckerei

Christiane Geppert, VHS Kaiserstuhl-Tuniberg

Gemeinsam werden wir die Weihnachtszeit eröffnen und miteinander Plätzchen backen. Die Idee: Jeder bringt die Zutaten, das Rezept und erforderliche Küchenutensilien für seine Lieblingskekse mit. Begleitet von weihnachtlicher Musik werden wir die Kekse dann in einem bunten Treiben nach und nach fertig stellen. Das Motto: Naschen, teilen, eine gute Zeit miteinander verbringen und das Jubiläumsjahr besinnlich verabschieden.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Keksdosen, Küchenwaage, Förmchen, Teigroller, Teigunterlage und alles was man sonst noch zur Anfertigung des Gebäcks benötigt

Teilnehmer: Jede/r ist willkommen.

Kinder unter 12 Jahre können nur in Begleitung eines Erwachsenen mitmachen, der während der Veranstaltung die Aufsichtspflicht übernimmt.

Anmeldung erforderlich!

Fr, 01.12.2023, 15.00 – 21.00 Uhr

Die Veranstaltung ist kostenfrei
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule, Küche Raum 001

In Kooperation mit der VHS Umkirch

Gin-Tasting mit GOLDBRENNER

Tauchen Sie ein, in die Welt der Wacholder-Destillate und entdecken Sie dabei regionale und überregionale Gins. Gemeinsam mit dem Team von GOLDBRENNER Spirituosen empfängt die VHS Umkirch Sie mit einem besonderen Gin-Aperitif zu Beginn des Tastings.

Donnerstag, 07.12.2023, 19.15 – 21.15 Uhr
€ 62,-

Nähere Informationen & Anmeldung bei der VHS Umkirch, Seite 46

305.075

Neu!

Whisky- Seminar

Stefan Nicolai Steinheuer, Dipl.-Ing. Oenologie/Weinakademiker

Was ist eigentlich ein Single Malt und was bedeutet cask strength?

In diesem Seminar erfahren sie alles was sie schon immer über schottischen Single Malt wissen wollten. Wir degustieren in dem Seminar sieben hochwertige Single Malts und einen ausgesuchten Blended Scotch. Zu der Whiskyprobe werden Wasser und kleine Snacks gereicht.

Verzehrkosten: Die Kosten in Höhe von € 30,- sind im Kurs zu entrichten.

So, 22.10.2023, 14.00 – 17.00 Uhr
€ 35,-

Eichstetten, Zehntscheuer, Bürgersaal DG links

vhs Gemeinsam für mehr Bildung

**Wer immer tut,
was er schon kann,
bleibt immer das,
was er schon ist.**

Henry Ford I. (1863-1947)
US-amerikanischer Automobilindustrieller

Sprachen



Alle Sprachkurse wurden auf 8 Teilnehmer berechnet. Bei weniger Anmeldungen wird nach Absprache zwischen Kursleitung und Teilnehmenden **die Kursdauer reduziert** und/oder **die Gebühren entsprechend erhöht**.

Englisch

406.020

Englisch für Fortgeschrittene (A2)

Karin Niemetz

Mit Freude und Spaß werden Sie an die englische Sprache herangeführt. Am Beispiel von Alltagssituationen trainieren wir das Sprachverständnis durch Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger*innen, neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen! Sie können jederzeit bei uns einsteigen!

Lehrwerk: Go for it! A2, Lektion 5

Do, 14.09.2023, 09.15 – 10.45 Uhr, 16x
€ 96,-

Bötzingen, DRK Raum im Feuerwehrhaus,
Allmendweg 2

406.021

Englisch „Easy Conversation“ (B1)

Karin Niemetz

Sie haben früher schon mal Englisch gelernt und möchten jetzt Ihre Kenntnisse wiederauffrischen?

Frei Sprechen liegt Ihnen am Herzen?
Quer durch die Themen lassen Sie sich wieder für die englische Sprache begeistern. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen!

Lehrwerk: Wird im Kurs bekannt gegeben

Do, 28.09.2023, 11.00 Uhr – 12.30 Uhr, 14x
€ 84,-

Bötzingen, DRK Raum im Feuerwehrhaus,
Allmendweg 2

Französisch

408.020

Französisch von Anfang an (A1)

Karin Niemetz

Wenn Sie Freude an Französisch haben, die Sprache erlernen wollen und sich für die Kultur Frankreichs interessieren, sind Sie bei uns richtig. Sie benötigen keine Vorkenntnisse. Wir starten von Anfang an und bringen ihnen in diesem Kurs erste wichtige Worte und Grundkenntnisse für die ersten einfachen Sätze bei.

Lehrwerk: On y va 1 (Huber Verlag), Lektion 1

Mi, 27.09.2023, 09.00 – 10.30 Uhr, 15x
€ 90,-

Bötzingen, DRK Raum im Feuerwehrhaus,
Allmendweg 2

408.040

Französisch (A2) Mittwochvormittag

Rosemarie Bär

In Alltagssituationen trainieren wir gezielt die vier Kompetenzen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Schwerpunkt ist die Konversation, gelegentlich widmen wir uns auch französischen Chansons. Das Lerntempo richtet sich nach den Teilnehmer*innen. Neue Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Lehrwerk: Rencontres en français A2, ab Lektion 1

Mi, 27.09.2023, 9.00 – 10.30 Uhr, 15x
€ 90,-

Eichstetten, Zehntscheuer, DG rechts

408.050

Französisch Konversation (B1)

Rosemarie Bär

In entspannter Atmosphäre können Sie Ihre Französischkenntnisse wieder auffrischen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch, lesen Lektüre, hören Chansons, diskutieren über aktuelle Themen und vertiefen unsere Grammatikkenntnisse. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen!

Lehrwerk: Rencontres en français B1, Lektion 8

Mo, 25.09.2023, 18.00 – 19.30 Uhr, 14x
€ 84,-

Eichstetten, Zehntscheuer, DG rechts

Italienisch

409.019

Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnissen (A1)

Dr. Martin Ochs

Der Kurs wendet sich an alle, die Freude an italienischer Sprache, Kultur und Lebensart haben. Neben dem systematischen Erlernen von Strukturen und Grammatik steht besonders das freie Sprechen und Verstehen im Vordergrund. Es ist möglich, unverbindlich und informativ den ersten Kursabend zu besuchen.

Lehrwerk: Das Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben.

Do, 12.10.2023, 18.30 – 20.00 Uhr, 12x
€ 72,-

Bötzingen, Festhalle Anbau, Raum FE1



409.020

Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Dr. Martin Ochs

Der Kurs wendet sich an alle, die Freude an italienischer Sprache, Kultur und Lebensart haben. Neben dem systematischen Erlernen von Strukturen und Grammatik steht besonders das freie Sprechen und Verstehen im Vordergrund. Neueinsteiger sind uns jederzeit willkommen! Es ist möglich, unverbindlich und informativ den ersten Kursabend zu besuchen.

Lehrwerk: Linea Diretta NEU 1 A, Hueber Verlag, ab Lektion 3

Do, 12.10.2023, 20.15 – 21.45 Uhr, 12x
€ 72,-

Bötzingen, Festhalle Anbau, Raum FE1

Spanisch

422.010

Spanisch für Anfänger (A1)

Kathrin Stein

Möchten Sie Spanisch sprechen und hatten bisher nie Gelegenheit, es zu lernen? Dann sind Sie hier richtig. Anhand typischer Alltagssituationen wie Familie, Reisen, Beruf, Umwelt usw. werden wir das Sprechen, Hören und Schreiben trainieren und praktische Themenfelder beleuchten.

Lehrwerk: Die Anschaffung der Lehrwerke wird in der ersten Kursstunde besprochen.

Di, 26.09.2023, 11.00 – 12.30 Uhr, 14x € 84,-

Bötzingen, DRK Raum im Feuerwehrhaus, Allmendweg 2

422.011

Spanisch mit Vorkenntnissen (A2)

Kathrin Stein

Wir konzentrieren uns auf Situationen im Alltag wie auch auf Reisen. Dialoge mit Praxisbezug, grammatikalisches Grundwissen und alltagsrelevantes Vokabular stehen hierbei im Vordergrund.

Dieser Kurs startet bereits vor dem offiziellen Semesterbeginn, Sie können jederzeit einsteigen! Neue KursteilnehmerInnen sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Wird im Kurs bekannt gegeben

Di, 26.09.2023, 09.15 – 10:45 Uhr, 14x € 84,-

Bötzingen, DRK Raum im Feuerwehrhaus, Allmendweg 2

Dozent/in an der VHS – ein Thema für Sie ?

Erwachsenenbildung bedeutet Weitergabe von Wissen, gemeinsam lernen, Austausch von Meinungen, Treffen von Gleichgesinnten und individuelle Persönlichkeitsentwicklung. Deshalb ist sie so Facettenreich – so wie unsere Kursleitungen auch. In einem Kennenlerngespräch finden wir heraus, welche Ihrer Qualifikationen und Fertigkeiten zu unserem Kursangebot passen. Alle sind eingeladen ihre Talente zu teilen, Wissen weiterzugeben und Menschen zu stärken.

Rufen Sie uns gerne an unter 07663-931020 oder schicken Sie eine E-Mail an vbw@boetzingen.de und teilen Sie uns Ihre Ideen für einen neuen Kurs mit.

EDV – Arbeitsleben

Softskills – Bewerbungstraining

506.010

Fit für die Bewerbungsunterlagen

Katharina Single, HR Manager

Sie möchten gerne eine neue berufliche Perspektive, haben sich aber schon lange nicht mehr beworben? Oder haben Sie schon einige Bewerbungen geschrieben ohne Erfolg und möchten gerne wissen, ob Ihre Unterlagen korrekt sind? Dann sind Sie bei mir genau richtig. Mit Jahrelanger Erfahrung aus der "Personalsicht" vermittel ich Ihnen, wie Sie Ihre Unterlagen wie zum Beispiel das Anschreiben und den Lebenslauf gut vorbereiten.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien und Ihre bisherigen Bewerbungsunterlagen

Do, 09.11.2023, 17.30 – 19.30 Uhr, 1x € 20,-

Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule, Raum 004



506.020

Gut vorbereitet ins Vorstellungsgespräch

Katharina Single, HR Manager

Sie befinden sich gerade in der Bewerbungsphase und warten auf Ihren Einsatz zu einem Vorstellungsgespräch? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich gut auf ein Vorstellungsgespräch vorbereiten. Welche Fragen können auf Sie zukommen, welche Fettnäpfchen kann es geben? Wissen Sie, was Ihre Stärken sind oder wissen Sie eher, was Sie nicht können? Mit Tipps, Tricks sowie einigen Übungen lernen Sie Ihre Kompetenzen gut zu präsentieren und säen so die Samen für ein gutes Vorstellungsgespräch.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien

Do, 16.11.2023, 17.30 – 19.30 Uhr, 1x € 20,-

Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule, Raum 004

Frau Single bietet auch Einzelcoaching an und geht dabei ganz auf Sie und ihre individuelle Situation ein. Bei Interesse können Sie uns gerne kontaktieren.
vhs@boetzingen.de oder 07663 - 931020

Junge VHS

Literatur – Gestalten

6201.010

Gute Nacht-Geschichten

Dunja Scharnofske, Märchenerzählerin

New!



An diesem Abend lesen wir gemeinsam Gute Nacht-Geschichten. Wir treffen uns mit Kuschtieren und Kissen in gemütlicher Atmosphäre und lauschen ganz entspannt einer Geschichte... aber nicht einschlafen!!

Alter: Für Kinder zwischen 6-10 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen

Bitte mitbringen: Matte, Decken, Kissen, Kuschtieren, Mama, Papa, Gotti, etwas zum Knabbern und Trinken und alles was Ihr für einen kuscheligen Abend braucht.

Do, 19.10.2023, 18.45 – 20.15 Uhr, 1x Erwachsene € 2,50 / Kinder € 1,50
Bötzingen, Kindergarten Pustebume, Gymnastikraum UG

Fotografieren für Jugendliche

Ihr seid 16 Jahre alt und habt eine Spiegelreflex- oder Systemkamera mit Wechselobjektiv? Ihr liebt es schöne Bilder zu machen?



Fast alle Erwachsenenkurse sind auch für Jugendliche ab 16 Jahre geöffnet. Ihr findet sie auf Seite 8/9. Herzlich willkommen!

Tanz – Bewegung – Fitness –

Körpererfahrung

6301.005

Einfach Kind sein Kinderentspannung

Elke Vetter, Entspannungstherapeutin

Entspannung hilft uns Stress abzubauen und Balance im Alltag zu finden. Da unsere Kinder immer mehr unter Leistungsdruck und vollen Terminkalender vereinnahmt sind, hilft der Kurs den eigenen Körper wieder wahr zu nehmen, Entspannung zu erfahren und in die Fantasiewelt einzutauchen. Wenn Du Lust hast verschiedene Entspannungsmethoden, Achtsamkeits- und Bewegungsspiele in der Gruppe kennenzulernen und danach in die Fantasiewelt einzutauchen, dann bist du in diesem Kurs gerade richtig.

Alter: Für Kinder zwischen 6-9 Jahre

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, warme Socken, Turnschlappchen

Do, 28.09.2023, 17.00-18.00 Uhr, 8x € 32,-

Bötzingen, Festhalle

6301.010

Neu!

Währendes Klassenzimmer – Konzentrationsstraining nach KKP®

Nicole Reichenbach zertifizierte Konzentrationstrainerin KKP, Selina Wagner Master of Arts Erziehungswissenschaft



Ponys sind Eisbrecher, unvoreingenommen und können Kindern helfen. In diesem Kurs wird strukturiertes Arbeiten, Freude am Lernen und vernünftiger Umgang mit Fehlern vermittelt. Für Kinder mit folgenden Herausforderungen: hektisches und vorschnelles Arbeiten, verminderte Merkfähigkeit, Aufgaben werden nicht zu Ende gebracht, Trödeln und langsames Arbeitstempo, Geringes Selbstwertgefühl

Alter: 7-9 Jahre

Bitte mitbringen: Helm und festes Schuhwerk

Do, 09.11.23, 15.00 – 16.30 Uhr, 4x
€ 85,-
Gottenheim, Im Ried 2

301.071



Shiatsu für Eltern und Kind

Berührung beruhigt, weckt und stärkt die Eigenwahrnehmung und ist für Kinder eine wunderbare Art mit sich selbst und einem Gegenüber in Kontakt zu kommen.

Mehr Informationen finden Sie auf Seite 11

Zumba® Kids Jr.



Claudia Linke,
Official Zumba®

Kids and Zumba® Kids Jr. Instructor

Das Konzept von Zumba® bietet für die Kleinen fetzige Musik und coole Tänze mit einfach zu erlernenden Steps zu abwechslungsreichen Rhythmen.

Vorteile sind neben Balance und Koordination auch Merkfähigkeit, Kreativität, Teamwork und Selbstwertgefühl.

Das Wichtigste sind allerdings Spaß und Freude an Musik mit Bewegung und Spiel!

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Sportkleidung und Getränke

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

6302.020

Alter: 4-6 Jahre

Do, 28.09.23, 17.00 – 18.00 Uhr, 13x
€ 52,-
Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

6302.021

Alter: 7-10 Jahre

Do, 28.09.23, 16.00 – 16.45 Uhr, 13x
€ 39,-
Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

Lust auf Tanzen?

Du bist 16 Jahre alt und möchtest Dich in starke Pose werfen und gleichzeitig in weichen, fließenden Bewegungen üben?

Ab diesem Semester gibt es bei uns **Jazzfun** und **Contemporary**.

Guck doch mal bei unseren Bewegungskursen auf Seite 12.



6302.025

Neu!

Hoopdance for Teens

Yvonne Müller, zertifizierte Hoopdance-Trainerin

Den Reifen an der Hüfte schwingen ist out! Ihr seid mindestens 14 Jahre alt, habt ewig viel Energie, liebt Musik, steht auf Tricks und Spaß an Bewegung? Mit Hoopdance könnt Ihr alles haben. Neben Eurer Beweglichkeit, trainiert Ihr Eure Ausdauer und Konzentration und könnt Eure Kreativität nach ein paar Übungseinheiten frei fließen lassen. Vorerkenntnisse sind nicht erforderlich, die Reifen werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.



Bitte mitbringen: Enganliegende Sportbekleidung, bequeme Sportschuhe oder Antirutschsocken, Getränk

Mi, 27.09.2023, 16.45 – 17.45 Uhr 10x
€ 40,-
Bötzingen, Festhalle

302.024

Neu!

Hoopdance-Schnupperstunde

Dieses Schnuppertraining ist für alle Erwachsenen, Kinder und Jugendliche gedacht, die wissen wollen, ob Hoopdance das Richtige für sie ist.

Falls Ihr noch nicht 14 Jahre alt seid, aber bereits einige sportliche oder tänzerische Vorerfahrung habt, könnt Ihr an diesem Schnuppertraining herausfinden, ob Ihr schon bereit für den Reifen seid.

Bitte mitbringen: Enganliegende Sportbekleidung, bequeme Sportschuhe oder Antirutschsocken, Getränk

Sa, 23.09.2023, 14.00 – 16.00 Uhr 1x
Erwachsene € 10,- / Jugendliche € 7,-
Bötzingen, Festhalle

303.051

Entdecke die Kraft des Menstruationszyklus

Die Menstruation begleitet eine Frau ca. 35 Jahre ihres Lebens. In dieser Zeit werden jeden Monat vier verschiedene Phasen durchlaufen. Der ständige Wandel kann körperlich anstrengend aber auch aufregend und kraftvoll sein. Seid Ihr 14 Jahre alt, interessiert Euch für die Vorgänge in Eurem Körper und wollt wissen, wie Ihr möglichst im Einklang mit Eurem Zyklus leben könnt?

Mehr Informationen findet Ihr auf Seite 14

6305.620

Kinder raus auf's Feld

Dieser beliebte Kurs vom Schambachhof macht im Herbst eine Pause. Ab Frühjahr wird er wieder angeboten!

60 Jahre Volkshochungswerk Bötzingen

Nach dem zweiten Weltkrieg wurden in Deutschland etliche Volkshochschulen, VHS-Landesverbände und 1953 auch der Deutsche Volkshochschul-Verband e.V. gegründet.

Arthur Dörflinger, damaliger Rektor der Bötzingen Schule, war von der Idee einer Volkshochschule begeistert. Er hatte Kontakte zum VHS Landesverband und gründete 1963 in Absprache mit Bürgermeister Zimmerlin und dem Bötzingen Gemeinderat das Volkshochungswerk Bötzingen. Für die Kurse wurden die Räumlichkeiten der Bötzingen Schule genutzt. Das Büro wurde im Haus der Familie Dörflinger geführt, wobei Ehefrau Ursula Dörflinger für die Abrechnung der Kurse zuständig war.

Alles wurde ehrenamtlich mit viel Herzblut organisiert. Highlights waren damals die Dia-Vorträge aber auch die Nähkurse, Maschineschreiben, Buchhaltung und Kochkurse waren begehrt. Von Anfang an wurden die Angebote auch von vielen TeilnehmerInnen aus Eichstetten genutzt.

Zu dieser Zeit, die noch Internet- und Handymobil war, wurden die Kursanmeldungen per Telefon oder bei Begegnungen auf der Straße übermittelt. Kursgebühren vom Konto überweisen? Von wegen! Das Überweisungssystem war erst in den Anfängen. Bis 1957 wurden z.B. Lohn- und Gehaltsauszahlungen ausschließlich in bar vorgenommen. Daher wurden damals die Teilnehmergebühren am ersten Abend eines Kurses in bar einkassiert. Dies hatte noch viele Jahre lang später Tradition.

Nach 17 Jahren übergab Familie Dörflinger die Leitung des VBW an Frau Ursula Welbers, welche sich acht Jahre für das VBW einsetzte. Sie leitete 1983 die Zusammenarbeit mit dem Freiburger Theater ein, die noch heute in der Theater-Besuchergemeinschaft Ausdruck findet. Auch die Theatergruppe Boulevardtheater Zungenschlag ist aus einem Schauspielkurs des VBW hervorgegangen und feierte im März 1984 erste Premiere.

1988 wurde nach Vorgaben des Landratsamtes eine kommunale Trägerschaft gefordert.

Der Gemeindeverwaltungsverband Kaiserstuhl-Tuniberg entschloss sich damals, die Organisation und die Abwicklung des VBWs zu übernehmen. Erstmals waren mit Frau Bärbel Schneider und danach Frau Waltraud Hess hauptamtliche Mitarbeiterinnen für die Arbeiten beim VBW beauftragt.

1990 wird das Programmheft zum ersten Mal gemeinsam mit den Volkshochschulen March und Umkirch herauszugeben. Seither sind diese drei Bildungseinrichtungen enge Kooperationspartner und unterstützen sich gegenseitig bei Verwaltungsfragen und Programmideen. Das Layout zu dem Programmheft, wie Sie es aktuell in Händen halten, hatte übrigens 2014 Premiere.

Ab 1992 hatte Frau Cornelia Jäger 27 Jahre lang die Leitung des Volkshochungswerk Bötzingen inne. Es gab während dieser Zeit viele verschiedene Kurse im Kreativbereich, z.B.

Puppenstubenpuppen herstellen, Patchwork-Quilting, Töpfen, Papiermaché, Porzellanmalerei, Comic-Zeichnen u.a.. Die Kurse der kreativen Bildhauerei und dem freien experimentellen Malen wurden oft mit Ausstellungen der Teilnehmerexponate beendet. 2014 entstand der kostenfreie Bewegungstreff für Seniorinnen und Senioren nach dem Programm 'Fünf Esslinger', der auch heute noch fester Bestandteil in Bötzingen ist.

Als Frau Jäger 2019 in Ruhestand ging, wurde das VBW von Frau Kirstin Böcherer-Woyciechowski übernommen, die eine neue Software zur Kursverwaltung einführte und den Verwaltungsapparat modernisierte. Seit drei Jahren hat Frau Christiane Geppert die Leitung des VBW inne. Sie koordinierte das VBW durch die Corona-Pandemie, führte die erste Zertifizierungsmaßnahme für das VBW Bötzingen durch und richtete vergangenes Jahr die neue Homepage ein.

Am 13.06.2023 um 20.23 Uhr war in Gottenheim die Geburtsstunde der Volkshochschule Kaiserstuhl-Tuniberg, als die Verbandsversammlung des Gemeindeverwaltungsverbands der Namensänderung von VBW Bötzingen in VHS Kaiserstuhl-Tuniberg einstimmig zustimmte.

Mit rund 200 Kursen jährlich und um die 50 DozentInnen ist die Volkshochschule Kaiserstuhl-Tuniberg für aktuell 12.000 Einwohner der Gemeinden Bötzingen, Eichstetten und Gottenheim zuständig. Unser Ziel ist es, Volkshochschule vor Ort zu leben und ein breites Kurs- und Bildungsangebot aufzustellen. Für Sie als TeilnehmerInnen und mit Ihnen als DozentInnen. Denn wir sind alle unterschiedlich – und zusammen sind wir bunt.



Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Kaiserstuhl-Tuniberg

Gültig ab 23.06.2023

1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Kaiserstuhl-Tuniberg (VHS KT), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS KT nur als Vermittler auf.
- (3) Soweit in den Regelungen dieser AGB nur die weibliche oder nur die männliche Sprachform verwendet wird, geschieht dies lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen für alle Beteiligten und für juristische Personen.
- (4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen oder Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem einem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (E-Mail, Login-Homepage der VHS). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Die Anmeldung kann telefonisch, per E-Mail und per Internet, schriftlich oder persönlich vorgenommen werden. Der Veranstaltungsvertrag kommt durch die Annahmeerklärung der VHS zustande oder aber dadurch, dass die VHS KT die Annahme bis Veranstaltungsbeginn nicht ablehnt. Eine schriftliche Bestätigung erfolgt nicht.
- (3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschluss angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der VHS KT eingeht, einer ausdrücklichen Annahmeerklärung.
- (4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1.4 verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
- (5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (2) und (4) nicht berührt.
- (6) Die Vertragssprache ist deutsch.
- (7) Nach der Absendung der Online-Anmeldung erhält der Anmeldende eine Sendebestätigung mit dem Vertragstext via E-Mail. Erfolgt keine Sendebestätigung, wurde die Anmeldung technisch nicht an die VHS KT übermittelt. Nach dem Eingang der Anmeldung bei der VHS KT erhält der Anmeldende eine Annahmeerklärung via E-Mail.
- (8) Die Mindestbelegung für einen Kurs/ein Seminar beträgt (sofern nicht anders angegeben) 8 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS KT vom Vertrag zurücktreten. Die Veranstaltung kann bei Unterschreiten der Mindestbelegung allenfalls durchgeführt werden, wenn die Teilnehmenden sich auf eine Gebührenaufzahlung bzw. eine Unterrichtsverkürzung (oder eine Kombination von beidem) verständigen. Die VHS KT ist nicht verpflichtet den Teilnehmenden diese Möglichkeit anzubieten.

3. Vertragspartner und Teilnehmer

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der VHS KT und dem Anmeldenden begründet. Der Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmende) begründen. Diese ist der VHS namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person des Teilnehmenden bedarf der Zustimmung der VHS. Die VHS KT darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern. Der Anmeldende trägt die Kosten für alle von ihm angemeldeten Personen.
- (2) Für den Teilnehmenden gelten sämtliche Regelungen wie für den Vertragspartner (Anmeldenden) sinngemäß.
- (3) Die VHS KT darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

4. Entgelt und Ermäßigungen

- (1) Das Veranstaltungsentgelt wie auch der Veranstaltungstermin und die -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS (Programm, Homepage, Aushang).
- (2) Die Gebührenaufzahlung erfolgt durch Rechnung zum Kursbeginn oder durch Lastschriftzug bei Erteilung eines Lastschriftmandats. Der Lastschriftzug erfolgt innerhalb 14 Tagen nach Rechnungsstellung im SEPA-Verfahren. Die Mandatsreferenznummer für das Abbuchungsmandat ist das Buchungszeichen, das in der Rechnung und in den elektronischen Bestätigungen ausgewiesen ist.
- (3) Bei Unterbelegung eines Kurses kann sich die Kursdauer und/oder das Kursentgelt ändern (Ziffer 2.8). Im Falle einer Entgelterhöhung gewährt die VHS KT dem Kursteilnehmer die Möglichkeit einer außerordentlichen Kündigung innerhalb der Frist von Bekanntgabe der Entgeltänderung bis zum letzten Arbeitstag vor dem darauffolgenden Kurstermin.

5. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Lehrkraft durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines Dozenten angekündigt wurde.
- (2) Die VHS KT kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt einer Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der VHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (z. B. wegen Erkrankung einer Lehrkraft, behördliche Schließung/Unterbrechung), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gelten sinngemäß die Erstattungsansprüche nach Ziffer 7.

6. Rücktritt und Kündigung durch den Vertragspartner / Teilnehmer

- (1) Angemeldete Teilnehmer können ohne Angabe von Gründen innerhalb folgender Rücktrittsfristen zurücktreten (schriftlich oder persönlich): für Regelkurse bis spätestens 3 Werktage vor dem ersten Kurstermin, für Sprachkurse bis spätestens einen Werktag vor dem zweiten Kurstermin, für Wochenendkurse bis spätestens eine Woche vor dem Kurstermin.
- (2) Abmeldungen bei Dozenten sind unwirksam.
- (3) Entscheidend ist der Eingang des Schreibens / der E-Mail bei der VHS KT. Im Falle eines fristgerechten Rücktritts von der Kursteilnahme wird das entrichtete Entgelt in voller Höhe zurückgezahlt. Im Übrigen wird die Kursgebühr nur erstattet, wenn die betreffende Veranstaltung ausfällt.
- (4) Der Vertrag kann ferner gekündigt werden, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist.
- (5) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der Vertragspartner die VHS KT auf den Mangel

hinzuweisen und ihm innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der Vertragspartner nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen. Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

7. Rücktritt und Kündigung durch die VHS KT

- (1) Die VHS KT kann vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn die für die Veranstaltung vorgesehene Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird und wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS KT nicht zu vertreten hat (z.B. Erkrankung einer Lehrkraft, behördliche Schließung/Unterbrechung) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Teilnehmende unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmende ohne Wert ist.
- (2) Die VHS KT kann in den Fällen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
 - Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung von Kündigung durch die Kursleitung, insbesondere fortgesetzte Störung des Informations- und Veranstaltungsbetriebs,
 - Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung, Teilnehmenden oder Beschäftigten der VHS,
 - Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
 - Missbrauch von Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitation aller Art,
 - Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung oder Hygienevereinbarung.Statt einer Kündigung kann die VHS KT einen Ausschluss aus der Veranstaltungseinheit aussprechen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

8. Höhere Gewalt

- (1) Unbeschadet der Möglichkeit einer Kündigung aus wichtigem Grund verlängert sich für den Fall, dass eine Vertragspartei an der Erfüllung des Vertrages durch höhere Gewalt wie Krieg, Epidemie, Pandemie, schwere Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben, gehindert ist, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt.
- (2) „Höhere Gewalt“ bedeutet das Eintreten eines Ereignisses, das eine Partei zumindest vorübergehend daran hindert, eine oder mehrere ihrer vertraglichen Verpflichtungen aus dem Vertrag zu erfüllen, wenn und soweit die von dem Hindernis betroffene Partei nachweist,
 - dass dieses Hindernis außerhalb ihrer zumutbaren Kontrolle liegt,
 - dass das Ereignis zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses vernünftigerweise nicht vorhersehbar war,
 - und dass die Auswirkungen des Hindernisses von der betroffenen Partei nicht vernünftigerweise hätten vermieden oder überwunden werden können.
- (3) Die betroffene Partei benachrichtigt die andere Partei unverzüglich wenigstens in Textform über den Eintritt Höherer Gewalt sowie über die Aussetzung der Leistungspflicht.
- (4) Entfallen die Voraussetzungen für die Annahme Höherer Gewalt (Absatz 2), benachrichtigt die betroffene Partei die andere Partei unverzüglich wenigstens per E-Mail.
- (5) Sollte die Wirkung höherer Gewalt länger als 60 (sechzig) Tage andauern, hat die andere Partei das Recht, den Vertrag fristlos mit der Folge einer Vertragsrückabwicklung nach den gesetzlichen Vorschriften zu kündigen.

9. Hausordnung und Hygienevorgaben

Die Teilnehmenden haben die Hausordnungen und Sicherheitsvorschriften für Räume, Gebäude und Gelände, in/auf denen die Veranstaltungen der VHS stattfinden, zu befolgen. Weiterhin müssen die Hygienevorgaben für Unterricht und Räumlichkeiten eingehalten werden.

10. Schadenersatzansprüche / Haftung

- (1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin gegen die VHS KT sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
- (2) Der Haftungsausschluss gilt ferner dann nicht, wenn die VHS KT schuldhaft Rechte des Vertragspartners verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrages gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung der Vertragspartner regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.
- (3) Die VHS KT haftet nicht für Unfälle auf dem Weg zur und von der Veranstaltungsstätte sowie für Diebstahl oder die Beschädigung privater Gegenstände durch Dritte in den Veranstaltungsräumen und rund um das Veranstaltungsgebäude/-gelände.

11. Urheberrecht

Das Fotografieren und die Vornahme von Ton- und/oder Bildmitschnitten in den Veranstaltungsräumen ist nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung durch die VHS KT nicht vervielfältigt oder zu kommerziellen Zwecken genutzt werden.

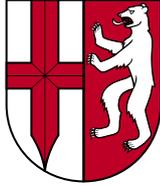
12. Schlussbestimmungen

- (1) Die VHS KT behält sich notwendige Änderungen gegenüber den Angaben im Programmheft vor. Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, außer wenn der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist.
- (2) Ansprüche gegen die VHS KT sind nicht abtretbar.
- (3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der VHS ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu eigenen innerbetrieblichen Zwecken gestattet. Der Vertragspartner kann dem jederzeit widersprechen. Weitere Informationen dazu können der Datenschutzerklärung der VHS entnommen werden.

13. Streitbeilegung (Art. 14 Abs. 1 ODR-VO und § 36 VSBG)

- (1) Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die unter <http://ec.europa.eu/consumers/odr/> zu finden ist.
- (2) Im Übrigen ist die VHS KT zur Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle weder berechtigt noch verpflichtet.

Volkshochschule March
 Konrad-Stürtzel-Straße 23
 79232 March-Buchheim
 Telefon (07665) 91111-1
 www.vhsmarch.de
 anmeldung@vhsmarch.de



Leitung:
 Dipl.-Päd.
 Agnes Rinkel-Wörne

**Assistentin
 der Geschäftsleitung:**
 Doris Amann



Bürozeiten:
 Montag bis Donnerstag 8.30 - 12.00 Uhr
 Dienstag 14.00 - 18.00 Uhr

Hinweise zur Anmeldung

So melden Sie sich an:

Sie können sich telefonisch, per Internet, per Anmeldekarte, per Fax oder persönlich anmelden (Vertragserklärung). Ist der Kursplatz noch frei, werden Sie verbindlich angemeldet. Es erfolgt keine schriftliche Bestätigung! Ist kein Platz mehr frei, erhalten Sie eine Nachricht über Ihre (unverbindliche) Aufnahme auf die Warteliste. Bitte melden Sie sich auch zu Einzelveranstaltungen an. Bei allen schriftlichen Anmelde-möglichkeiten erklären Sie sich durch die Erteilung eines Lastschriftmandats mit der Abbuchung der Kursgebühren einverstanden. Die Abbuchung erfolgt innerhalb 14 Tagen nach Kursbeginn. Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatz-geschäften wird durch diese Regelung nicht berührt. Ihre persönlichen Daten werden in unserer EDV gespeichert und dienen ausschließlich Zwecken der Volkshochschule, einschließlich ihrer werblichen Ansprache.

Kursorte der VHS March

Schule Am Bürgle und Festhalle Buchheim:
 Sportplatzstr. 9, 79232 March-Buchheim

Sporthalle March:
 Sportplatzstr. 11, 79232 March-Buchheim

Bürgerhaus March:
 Sportplatzstr. 14, 79232 March-Buchheim

Rathaus Buchheim:
 Holzhauserstr. 7, 79232 March-Buchheim

Rathaus Holzhausen:
 Buchsweilerstr. 14, 79232 March-Holzhausen

Rathaus Hugstetten:
 Am Felsenkeller 4, 79232 March-Hugstetten

Halle Hugstetten:
 Anton-Lips-Str. 1, 79232 March-Hugstetten

Halle Neuershausen:
 Rathausstr. 9, 79232 March-Neuershausen

Abmeldeverfahren:

Eine schriftliche Abmeldung ist für Regelkurse ohne Angabe von Gründen bis **drei Arbeitstage vor Kursbeginn** möglich.

Bei Sprachkursen kann eine fristgerechte Abmeldung bis zum zweiten Kurstermin erfolgen. Liegt bis zum zweiten Kurstermin keine Abmeldung vor, wird die Anmeldung verbindlich und die Kursgebühr fällig. Abmeldungen bei Dozenten/Dozentinnen sind unwirksam. Ein Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Für **Wochenendkurse** ist die letzte Abmelde-möglichkeit **eine Woche vor Kursbeginn**. **Bei verspäteter Abmeldung oder Fernbleiben muss die volle Kursgebühr entrichtet werden.**

Die VHS behält sich notwendige Änderungen gegenüber den Angaben im Programmheft vor.

Die VHS kann wegen mangelnder Beteiligung oder Ausfall eines Kursleiters geplante Veranstaltungen streichen. Geleistete Zahlungen werden in diesem Fall erstattet.

Mindestteilnehmerzahl:

Die Mindestbelegzahl eines Kurses beträgt in der Regel 8 Teilnehmer. Bei weniger Meldungen erfolgt die Durchführung des Kurses nur mit erhöhter Gebühr oder verminderter Dauer.

Gebührenzahlung:

Die Gebührenzahlung erfolgt nach Kursbeginn durch Abbuchung der Kursgebühr im Lastschriftverfahren oder durch Rechnungsstellung.

Auf Antrag erhalten Arbeitslose sowie Sozialhilfeempfänger auf die Kursgebühr 50 % **Ermäßigung** bei Sprachkursen und Kursen zu beruflicher Bildung. Antrag und Nachweis sind **vor** Kursbeginn vorzulegen.

Die Kosten für Lehr- und Arbeitsbücher sowie für Fotokopien sind in den Kursgebühren nicht enthalten.

Haftung:

Die VHS March übernimmt bei allen Veranstaltungen keinerlei Haftung für Unfälle, Schäden oder Verluste von Gegenständen.

Ferien:

Sie richten sich nach den allgemeinen Schulferien in March. In den Ferien finden in der Regel keine Kurstermine statt, ausgenommen sind spezielle Ferienkurse.

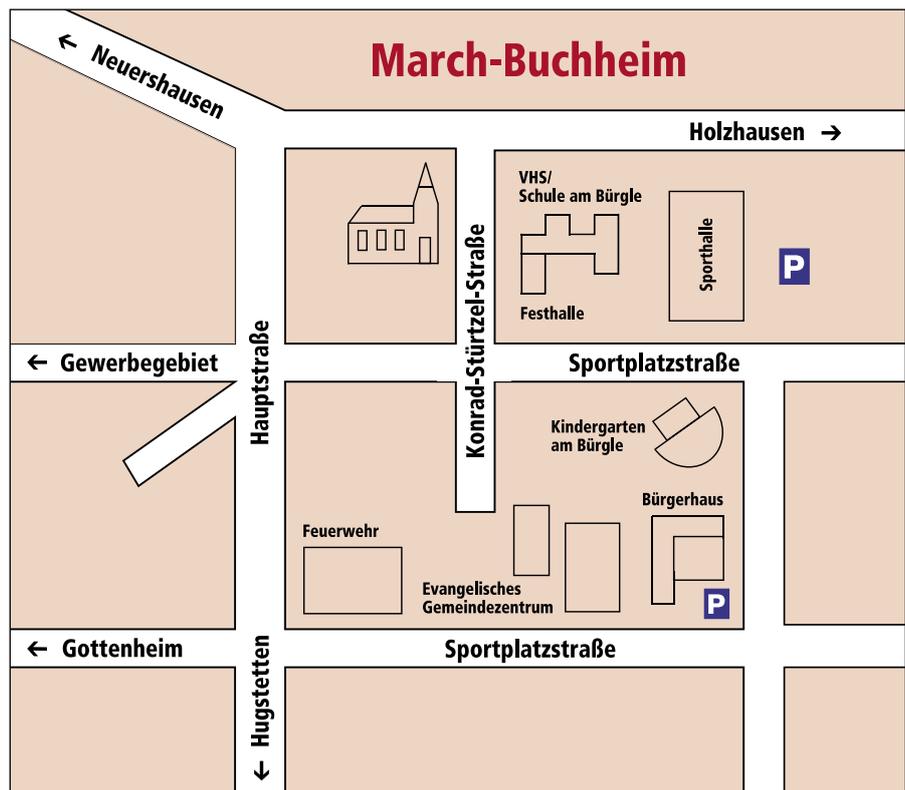
Eine freundliche Bitte:

Die VHS ist nur Gast in den Räumen. Bitte verlassen Sie den Raum so, wie Sie ihn angetroffen haben. Bitte haben Sie auch Verständnis dafür, dass das Rauchen in den Räumen nicht gestattet ist.

Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Allen Veranstaltungen liegen die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der VHS zugrunde. Die AGB finden Sie am Ende des Programmteils der VHS March.

So finden Sie uns



Grundbildung

Der Fachbereich Grundbildung finden Sie Grundlagenkurse zu verschiedenen Themenbereichen. Aus Nachhaltigkeitsgründen wird der Ausschreibungstext nicht mehrfach im Programmheft in voller Länge abgedruckt. Wir verweisen auf die Seite, auf der Sie die ausführliche Kursbeschreibung finden, sowie auf unsere Webseite www.vhsmarch.de.

10303x

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament

Roberta Braune, Rechtsanwältin

Mittwoch, 27.09.2023, 18.00 Uhr, Präsenz
Mittwoch, 22.11.2023, 18.00 Uhr, online
Kursbeschreibung siehe Seite 23

Elternbildung

17.01.2024 Grenzen setzen in der Erziehung, Präsenz-Vortrag
07.02.2024 Sterben und Tod – mit Kindern darüber reden, Präsenz-Vortrag
Kursbeschreibung siehe Seite 25

406010

Englisch (A1)

Anfänger und Wiedereinsteiger mit sehr geringen Vorkenntnissen

Christina Soavi

15x montags, 17.45-19.15 Uhr
ab 25.09.2023
Kursbeschreibung siehe Seite 35

409000

Italienisch (A1)

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Anette Hartung

Lehrwerk: Nuovo Espresso (A1), Hueber Verlag
15x dienstags 19.00-20.30 Uhr
ab 26.09.2023
Kursbeschreibung siehe Seite 36

422000

Spanisch (A1)

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Claire Zuloeta de Sackers

15x dienstags, 18.00-19.30 Uhr
ab 26.09.2023
Kursbeschreibung siehe Seite 36

501501

Online-Kurs: Smartphones sicher beherrschen

Thilo Herzau

Sonntag, 29.10.2023, 10.30-12.30 Uhr
Ausführliche Kursbeschreibung
www.vhsmarch.de/programm/Arbeit-Beruf-EDV.

Online-Vorträge Smart Surfer – Fit für die digitale Zukunft

28.09.2023 Einstieg in die digitale Welt – erste Schritte ins Internet
12.10.2023 Sicher im Netz unterwegs
Kursbeschreibungen ab Seite 36

Unsere Online-Kurse im Überblick

103011

Vortrag: Familienabsicherung für junge Eltern

Mi. 17.01.2024, 18.00 Uhr, zoom.
Kursbeschreibung siehe Seite 23

103031

Vortrag: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Testament:

Mittwoch, 22.11.2023, 18.00 Uhr, zoom.
Kursbeschreibung siehe Seite 23

Online-Vortragsreihe „Erhalten, was uns erhält“

Biologische Vielfalt im Siedungsraum

11.10.2023 Urbane Artenvielfalt fördern
18.10.2023 Biologische Vielfalt im Siedlungsbereich fördern
25.10.2023 Gebäudebegrünungen
22.11.2023 Lichtverschmutzung
06.12.2023 Straßenbegleitgrün
Kursbeschreibungen siehe Seite 24

Superhirn-Webinare (Konferenz-Tool edudip)

02.10.2023 Namen und Gesichter merken
21.10.2023 Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis
Kursbeschreibung siehe Seite 25.

Online-Kurse:

Entspannungszeit für mich (zoom)

301510 Kurs 1: Do. 28.09.-19.10.2023
301511 Kurs 2: Do. 16.11.-07.12.2023
301512 Kurs 3: Do. 18.01.-08.02.2024
Kursbeschreibung siehe Seite 31

Online-Kurse:

YinYoga mit ätherischen Ölen (zoom)

301520 Kurs 1: Do. 28.09.-19.10.2023
301521 Kurs 2: Do. 16.11.-07.12.2023
301522 Kurs 3: Do. 18.01.-08.02.2024
Kursbeschreibungen siehe Seite 32

301530

Online-Kurs Yoga für Schwangere (zoom)

8 Kurstermine ab 23.11.2023
Kursbeschreibung siehe Seite 32.

Webinar:

Vokabeln lernen im Sekundentakt Für Schüler*innen, (edudip)

Do. 12.10.2023, 1x
Kursbeschreibung siehe Seite 38

Online-Vorträge Smart Surfer – Fit für die digitale Zukunft

28.09.2023 Einstieg in die digitale Welt – erste Schritte ins Internet
12.10.2023 Sicher im Netz unterwegs
26.10.2023 Soziale Medien = (un-)Soziale Netzwerke?
09.11.2023 Künstliche Intelligenz und die Zukunft des Internets
Kursbeschreibungen ab Seite 36

EDV-Webinare (zoom)

21.10.2023 Excel Basics
28.10.2023 Erstellen von Webseiten ohne Programmierkenntnisse
29.10.2023 Smartphones sicher beherrschen
10.12.2023 PowerPoint
Kursbeschreibungen ab Seite 37

Online-Vortragsreihe „Gut informiert und fair im Netz“

23.11.2023 Nachrichtenprofil hautnah.
07.12.2023 ARD Retro.
11.01.2024 SWR virtuell.
25.01.2024 Umgang mit Desinformation.
08.02.2024 Umgang mit Hassrede.
Kursbeschreibungen ab Seite 27

Online-Minivortragsreihe „Erfolgreiche Bewerbung“ (MS Teams)

Di. 31.10.2023 Tipps und Tricks für eine aussagekräftige Bewerbung
Mo. 04.12.2023 Keine Angst vor dem Vorstellungsgespräch
Kursbeschreibungen ab Seite 37

Dozent/in an der VHS – ein Thema für Sie ?

Als kommunale Einrichtung der Erwachsenenbildung gestalten wir ein vielfältiges Bildungsangebot für die Bevölkerung. Mit einer ständigen Weiterentwicklung unseres Kursprogramms wollen wir dem Fortschritt und Wandel der Bildungs- und Freizeitbedürfnisse gerecht werden. Wir suchen deshalb weitere

Qualifizierte Dozentinnen und Dozenten

die gerne nebenberuflich ihre Kenntnisse und Fähigkeiten weitergeben möchten und Freude am Umgang mit Menschen haben. Wenn Sie Ideen und Konzepte für neue Kurse oder Projekte haben, dann setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

Telefon (07665) 91111-1
anmeldung@vhsmarch.de

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Ökonomie – Recht – Finanzen

Familienabsicherung für junge Eltern

New!

Vortrag von *Roberta Braune, Rechtsanwältin*

Oft sind es heute sogar die Großeltern, die darauf achten, dass das Vermögen in der Familie bleibt. Auch bei Scheidung, Tod oder Wiederverheiratung der Kinder. Das ist die eine Seite.

Die jungen Eltern selbst sollten unbedingt mit einem Testament vorsorgen, um beim Tod des Partners nicht in einer Erbengemeinschaft mit minderjährigen Kindern verstrickt zu sein.

Wenige wissen, dass es das Recht der Eltern ist, im Testament die Nachfolge im Sorgerecht zu bestimmen und verbindliche Vorgaben für die Vermögensverwaltung zu treffen, um eine amtliche Betreuung zu verhindern.

Im Vortrag lernen Sie, worauf bei einer testamentarischen Gestaltung zu achten ist. Zu Ihren Fragen wollen wir gerne diskutieren.

Wir bieten einen Präsenzvortrag in der Buchheimer Gemeinschaftsschule und einen Online-Vortrag, bequem von Zuhause aus an. Beide Vorträge haben den gleichen Inhalt und sind eigenständig. Für den Online-Kurs benötigen Sie einen stabilen Internetzugang, ein Laptop oder Tablet oder Handy (auch PC, sofern er ausgestattet ist mit Kamera und Mikrofon) und eine kostenlose Registrierung bei zoom.us.

Eine Anmeldung ist nur mit Bekanntgabe der E-Mail-Adresse möglich. Die VHS March gibt Ihre E-Mail-Adresse an die Dozentin weiter. Zeitnah vor dem Vortrag erhalten Sie den Link für die Teilnahme am Online-Vortrag.

Anmeldung erforderlich!

103010

Präsenz-Vortrag

Mittwoch 11.10.2023, 18.00-19.30 Uhr
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-012
Input EG
€ 10,-

103011

Online-Vortrag (zoom)

Mittwoch 17.01.2024, 18.00-19.30 Uhr
€ 10,-

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament

Vortrag von *Roberta Braune, Rechtsanwältin*

Niemand weiß, was kommt. Gerade deshalb hilft es sich auf alle Eventualitäten einzustellen und sie vorausschauend zu regeln.

Natürlich kann man sich auch im Internet informieren und vorformulierte Texte herunterladen. Wichtig ist, die Hintergründe zu sehen und die eigene Gestaltungsfreiheit zu erkennen.

Online anmelden: www.vhsmarch.de

Bei einer Vorsorgevollmacht müssen auch die Abrechnung und die Überwachung geregelt sein. Nur wenn die ganze Familie informiert ist und zusammenhält, erfüllt die Patientenverfügung ihren Zweck. Durch eine Pflegevereinbarung oder per Testament sollen diejenigen belohnt werden, die die Last auch auf sich genommen haben. Dafür einen Plan zu entwerfen, ist mehr als einen vorgefertigten Text zu unterschreiben. Gut vorgesorgt besteht auch die Chance, dass der Erbfall die Familienbande nicht belastet.

Im Vortrag lernen Sie, worauf bei einer Gestaltung sowohl einer Vorsorge- und Generalvollmacht als auch eines Testaments zu achten ist. Zu Ihren Fragen wollen wir gerne diskutieren.

Wir bieten einen Präsenzvortrag in der Buchheimer Gemeinschaftsschule und einen Online-Vortrag, bequem von Zuhause aus an. Beide Vorträge haben den gleichen Inhalt und sind eigenständig. Für den Online-Kurs benötigen Sie einen stabilen Internetzugang, ein Laptop oder Tablet oder Handy (auch PC, sofern er ausgestattet ist mit Kamera und Mikrofon) und eine kostenlose Registrierung bei zoom.us.

Eine Anmeldung ist nur mit Bekanntgabe der E-Mail-Adresse möglich. Die VHS March gibt Ihre E-Mail-Adresse an die Dozentin weiter. Zeitnah vor dem Vortrag erhalten Sie den Link für die Teilnahme am Online-Vortrag.

Anmeldung erforderlich!

103030

Präsenz-Vortrag

Mittwoch, 27.09.2023, 18.00-19.30 Uhr
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-012
Input EG
€ 10,-

103031

Online-Vortrag (zoom)

Mittwoch, 22.11.2023, 18.00-19.30 Uhr
€ 10,-

Umweltbildung – Verbraucherfragen

Die Naturpädagogik-Kurse der WALDEULEN finden Sie im Fachbereich Junge VHS,
Seite 39

104010

Mit dem Förster durch den Marcher Wald

Waldführung

Martin Ehrler, Förster

Wir laden alle interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu einem Waldspaziergang durch den Marcher Gemeindewald ein. Unser Förster, Herr Martin Ehrler, erklärt uns unterwegs alles Wissenswerte zum Thema Wald und beantwortet Ihre Fragen.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Regenschutz, Sonnencreme.

Anmeldung erforderlich!

Mittwoch, 11.10.2023, 16.30-18.30 Uhr
Treffpunkt: Waldeingang beim Neuershauser Sportplatz
€ 6,-

104020

Apps für den Öffentlichen Nahverkehr

Wie man mit der richtigen App den günstigsten Tarif findet

Christian Meyer, 1. Vorsitzender beim Klimaschutzverein March

Einfach und kostengünstig mit Bus und Bahn zu reisen ist leicht, wenn man auf dem Mobiltelefon die notwendigen Apps installiert. Je nach Reiseziel kann man viel Geld sparen, wenn man die jeweils geeignete App anwendet. Leider benötigt man hierzu praktische Erfahrung. Wir stellen die verschiedenen Apps und deren Vorteile und Anwendung vor und zeigen, wie diese installiert werden und wie die Anmeldung bei den Verkehrsunternehmen erfolgt.

Anhand praktischer Beispiele von Nah- und Fern-Reiseziele, mit und ohne Fahrrad, erfahren die Teilnehmer, welche APP angewendet werden soll, um die Fahrkarte mit der höchsten Rabattstufen zu erhalten. Damit lässt sich sehr viel Geld sparen.

Diese Aussage gilt sogar für das geplante Deutschland Ticket.

Mitglieder des Klimaschutzverein March e.V. erhalten bei der Teilnahme einen Gutschein in Höhe von €10,-. Die verbleibenden €8,- können sich schon bei der ersten Fahrt mit Bus und Bahn auszahlen. Viel Spaß mit dem neuen ÖPNV Fahrgefühl „Fahr einfach mal umweltfreundlich raus“.

2x donnerstags, 19.00-21.00 Uhr
05. und 12.10.2023

€ 18,- (ermäßig: € 8,- für Mitglieder Klimaschutzverein March)
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-012
Input EG

104030

Schnitt von Obst- und Ziergehölzen

Hubert Schneider, Obstbauberater

Wie schneide ich meine Obst- und Ziersträucher richtig?

Nach der Einführung in die Theorie am Mittwoch geht es am Samstag zur praktischen Arbeit. Der Treffpunkt am Samstag wird im Kurs am Mittwochabend festgelegt.

Theoretischer Teil:

Mi. 15.11.2023, 18.30-21.30 Uhr

Praktischer Teil:

Sa. 18.11.2023, 9.00-12.00 Uhr

€ 42,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-011

Bitte melden Sie sich auch zu Einzelveranstaltungen und Vorträgen an !!!

104040

Neu!

Photovoltaik – Strom von der Sonne Von den Anfängen bis zum autarken System

Präsenz-Vortrag von Thomas Harter, Architekt

Unsere Themen:

Grundlagen – Nutzen und Mehrwert
Erzeugung von Energie, Strom, Wärme, Licht
Systeme, Installation und Haustechnik
Kosten und steuerliche Aspekte
Energiemanagement
Zukunftsaussichten
Vortrag mit Beispielen aus der Praxis

Donnerstag, 09.11.2023, 19.00 Uhr

€ 8,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-011

In Kooperation mit der VHS Umkirch

Pilzexkursion – Ausflug in die interessante Welt der Pilze

Veronika Wähnert, Dipl. Biologin, Pilzsachverständige und PilzCoach der DGfM

Ohne Pilze kein Wald, kein Brot, kein Bier. Pilze gibt es fast überall und in großer Zahl. Besonders wenn es geregnet hat, "schießen" sie aus dem Boden. Haben Sie einen Korb zum Pilze sammeln und Lust, diese interessanten Organismen näher kennenzulernen? Dann sind Sie auf dieser Exkursion herzlich eingeladen, Einblicke in das Leben der Pilze zu suchen und ihre Artenkenntnis zu erweitern. Sie finden u.a. Antworten auf die Fragen:
Wo ist welcher Pilz zu finden und warum?
Was muss ich beim Pilze sammeln beachten?
Welcher Pilz ist giftig, welcher essbar?
Was tun bei Verdacht auf Pilzvergiftung?
Es geht nicht um das Sammeln von Speisepilzen!

Bitte mitbringen: Korb, Wetter angepasste Kleidung, Schreibzeug, Messer, Lupe, falls vorhanden Pilzbuch, Fotoapparat.

Bitte beachten: keine Hunde, für Kinder unter 10 Jahren nicht geeignet

Mittwoch, 11.10.2023, 13.00-17.00 Uhr

€ 17,-

Parkplatz kleiner Opfinger See

Anmeldung:

VHS Umkirch, www.vhsumkirch.de

In Kooperation mit der VHS Kaiserstuhl- Tuniberg

Tiny House – Living & Architektur

Sie haben einen eigenen Lebensentwurf und wollen sich über rechtliche Voraussetzungen und technische Möglichkeiten eines Tiny House informieren?

Dipl.Des. Martin Zellter vom Bau-Institut für Ressourceneffizientes und Nachhaltiges Bauen wird in diesem Kurs auf Ihre persönlichen Fragen eingehen.

Montags, 09.10.2023, 20.00-21.30 Uhr, 5x, €

€ 45,-

**Nähere Informationen & Anmeldung bei
der VHS KT**

ERHALTEN, WAS UNS ERHÄLT

Online-Vortragsreihe zum Thema „Biologische Vielfalt im Siedlungs- raum“

Die landschaftliche Vielfalt Baden-Württembergs spiegelt sich im großen Artenreichtum des Landes wider: Hier leben rund 50 000 Tier-, Pflanzen- und Pilzarten! Gut geht es aber lange nicht allen. Auch hierzulande beobachten wir einen dramatischen Artenschwund. Die Bestände sind inzwischen oft so ausgedünnt, dass viele Arten unmittelbar vom Aussterben bedroht sind. Etwa 40 Prozent der Arten sind nach den aktuellen Roten Listen stark gefährdet. Mit dem Sonderprogramm finanziert das Land viele Projekte im Bereich Natur, Umwelt, Landwirtschaft, Forstwirtschaft und Verkehr, um die biologische Vielfalt zu erhalten und zu stärken. Aber auch die entscheidende Bedeutung der Vielfalt für unser aller Leben muss mehr in unser Bewusstsein rücken, unsere eigene Rolle und unsere Möglichkeiten, selbst Biodiversität zu unterstützen. In dieser Vortragsreihe im Rahmen des Sonderprogramms zur Stärkung der biologischen Vielfalt in Baden-Württemberg geben Expert*innen Informationen und Impulse zu Artenvielfalt und Artenschutz.

So nehmen Sie an den Online-Vorträgen teil:

Voraussetzung: PC/Laptop oder mobiles Endgerät mit Internetanschluss.

Alle Vorträge finden mittwochs, 18.00-19.30 Uhr statt.

Die Teilnehmenden sind in der Veranstaltung nicht sichtbar und hörbar. Fragen und Diskussionsbeiträge können über ein Fragetool gestellt werden.

Diese Online-Vorträge sind gebührenfrei!

Eine Anmeldung ist erforderlich, damit wir Ihnen den Zugangslink zur Veranstaltung zusenden können.

104501

Urbane Artenvielfalt fördern

Blühende Lebensräume, Insektenhäuser und auf Krautschau gehen

Online-Vortrag von Prof. Dr. Alexandra-Maria Klein

Wildbienen sind essenziell für die Bestäubung von Nutzpflanzen und für die Stabilität von Ökosystemen. Bienen sind uns sympathisch, und deshalb sind wir gewillt, ihnen eher zu helfen als anderen Insekten. Wenn wir die Lebensbedingungen von Wildbienen verbessern, helfen wir aber auch anderen Insekten. In diesem Vortrag werden zunächst blühende Lebensräume und Insektenhäuser vorgestellt und erläutert, wie wir diese im städtischen Raum ökologisch sinnvoll nutzen können. Auch wird auf ihre ökologischen Grenzen eingegangen. In einem zweiten Teil wird „Biodiversitätsblindheit“ erklärt und mit dem neuen Buch „Was wächst in Deiner Stadt“ die bundesweite Aktion #Krautschau für mehr Wertschätzung von Artenvielfalt in der Stadt vorgestellt.

Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie unter www.vhsmarch.de

Mittwoch, 11.10.2023, 18.00-19.30 Uhr

Gebührenfrei

Online, bequem von zuhause aus

104502

Biologische Vielfalt im im Siedlungsbereich fördern

Online-Vortrag von Dr. Sebastian Schmauck

Stadtnatur wird in der Stadtentwicklung immer wichtiger. In artenreich gestalteten Städten besteht die Chance, dass sich diese besser an den Klimawandel anpassen, einen wertvollen Beitrag für die Artenvielfalt leisten und für ihre Bewohnerinnen und Bewohner gesünder und lebenswerter werden. Zahlreiche Studien aus den vergangenen Jahren zeigen, dass sich naturnahes, artenreiches Grün positiv auf das Leben in der Stadt auswirkt. Das Bundesumweltministerium (BMUV) und das Bundesamt für Naturschutz (BfN) unterstützen Städte und urbane Akteure bei zentralen Aufgaben und Themen rund um das Thema Stadtnatur, unter anderem durch Wissenstransfer und Beratung. Mit der Förderung von Projekten zur Stadtnatur im „Bundesprogramm Biologische Vielfalt“, politischen Initiativen und Strategien auf Bundesebene wie dem „Masterplan Stadtnatur“ und dem „Aktionsprogramm Natürlicher Klimaschutz“ werden durch den Bund aktiv Maßnahmen zur Stärkung der biologischen Vielfalt und Förderung von Stadtnatur vorangetrieben.

In diesem Vortrag werden die einzelnen Förderinstrumente beleuchtet und aktuelle Informationen zur Förderung der biologischen Vielfalt und der Naturausrüstung in den Kommunen gegeben.

Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie unter www.vhsmarch.de

Mittwoch, 18.10.2023, 18.00-19.30 Uhr

Gebührenfrei

Online, bequem von zuhause aus

104503

Gebäudebegrünungen Potenziale für Biodiversität und anderes

Online-Vortrag von Prof. Dr. Ing. Nicole Pfoser

Es gibt verschiedenste Möglichkeiten, im urbanen Umfeld architektonisch die Biodiversität und klimatische Aspekte in die Bebauung einzubeziehen. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr darüber, wie sich Gebäudebegrünung positiv auf Stadt und Gebäude, Energieverbrauch, Klima und Lebensqualität auswirkt.

Mittwoch, 25.10.2023, 18.00-19.30 Uhr

Gebührenfrei

Online, bequem von zuhause aus

Anmeldung per Einzugsermächtigung:

Die Abbuchung der Kursgebühr erfolgt erst nach Kursbeginn und nach Verstreichen der kostenlosen Rücktrittsfrist.

104504



Lichtverschmutzung

Ursache, Auswirkungen auf Flora und Fauna und Lösungsmöglichkeiten

Online-Vortrag von Dr. Andreas Jechow

Menschen nutzen künstliches Licht umfangreich und haben damit „Die Nacht zum Tag gemacht“. Allerdings kann Licht zur falschen Zeit, am falschen Ort und in der falschen Farbe als Lichtverschmutzung auftreten. Dies kann negative Auswirkungen auf Flora, Fauna, den Menschen, auf ganze Ökosysteme und die Biodiversität bewirken. In diesem Vortrag wird Lichtverschmutzung und deren ökologische Auswirkungen in der Breite präsentiert und diskutiert. Des Weiteren werden neueste Forschungsergebnisse u.a. aus dem Projekt „NaturLicht“ des Sonderprogramms vorgestellt und praktische Beispiele für nachhaltige und umweltfreundliche Beleuchtung aufgezeigt.

Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie unter www.vhsmarch.de

Mi. 22.11.2023, 18.00-19.30 Uhr
Gebührenfrei
Online, bequem von zuhause aus

104505



Straßenbegleitgrün und sein unterschätztes Potenzial

Online-Vortrag von Björn Losekamm

Grünflächen an Straßen stellen oft noch eine unterschätzte Ressource für die biologische Vielfalt dar. Die vielfältig ausgeprägten Flächen können verschiedenen Arten einen Lebensraum bieten und entlang der Straßen wichtige Vernetzungselemente darstellen. Um diese Flächen für die biologische Vielfalt zu erschließen, kommt es vor allem auf die richtige Pflege an. Die Grundsätze der ökologischen Pflege können aber nicht nur auf Straßenbegleitflächen, sondern auch auf weitere Flächen im Umfeld übertragen werden und so weiter zur Stärkung des Biotopverbunds beitragen. Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie unter www.vhsmarch.de

Mi. 06.12.2023, 18.00-19.30 Uhr
Gebührenfrei
Online, bequem von zuhause aus

Bitte melden Sie sich unbedingt vor Kursbeginn an.

Nur wenn wir spätestens eine Woche vor dem geplanten Beginn eines Kurses oder Seminars wissen, ob Sie sich für die Teilnahme entschieden haben, können wir eine planmäßige Durchführung gewährleisten, eventuelle Zusatzangebote einrichten oder unterbelegte Kurse absichern.

Pädagogik – Erziehung – Familie

105010

Grenzen setzen in der Erziehung

Ramona Steffenhagen, Erzieherin

Ein Nein fällt Kindern gar nicht schwer! Eltern dagegen oft umso mehr... Und was, wenn mein Kind ein Nein nicht akzeptiert? Dann kann das für alle Beteiligten zu enormem Stress führen. In diesem Kurs werden einige Basics der Erziehung vermittelt: Welche grundlegenden Bedürfnisse haben Kinder und wie kann ich diese erfüllen?

Wie können wir angemessen kommunizieren und was bedeutet es, Kindern Grenzen zu setzen?

Diese und andere Themen sollen dabei helfen, stressfreier durch den Erziehungsalltag zu kommen.

Zielgruppe: Eltern von Kindern im Kita- und Grundschulalter.

Mittwoch, 17.01.2024, 19.30-21.30 Uhr
€ 10,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-008 UG
Anmeldung erforderlich.

105030

Neu!

Sterben und Tod – mit Kindern darüber sprechen

Ramona Steffenhagen, Erzieherin

Der tote Vogel am Wegesrand, das eigene Haustier oder das Sterben eines geliebten Menschen – oft werden bereits Kinder mit dem Tod konfrontiert. Selten sind wir Erwachsenen darauf vorbereitet, Kinder angemessen durch diese Ereignisse hindurch zu begleiten. Dieser Kurs vermittelt u.a., wie wir Kinder behutsam mit diesem schwierigen Thema in Berührung bringen und ihnen Halt geben können. Außerdem werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie man dem Gefühl der Ohnmacht entgegenwirken kann und als Erwachsener sprachfähig(er) wird in Bezug auf das Thema „Sterben und Tod“.

Zielgruppe: Eltern, pädagogische Fachkräfte in Kindergärten, Kitas, Grundschulen und andere Interessierte.

Mittwoch, 07.02.2024, 19.30-21.30 Uhr
€ 10,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-008 UG
Anmeldung erforderlich.

105040

Neu!

In Kooperation mit der Gemeindebücherei Spielertreff für Groß und Klein

Team der Gemeindebücherei, Jacqueline Bier, Erzieherin, und Karsten Müller-Bier

Unsere Gemeindebücherei ist mittlerweile eine richtige Mediathek und bietet neben Büchern auch eine große Auswahl an Brett- und Kartenspielen für jeden Geschmack. Im Wintersemester wollen wir an mehreren Terminen einen Spielenachmittag/-abend anbieten, an denen die Bücherei zum Spielsa-

lon wird. Unter fachkundiger Anleitung könnt ihr/ können Sie ausgewählte Spiele der Bücherei anspielen, oder selbst in der Gesamtauswahl stöbern und vor Ort ausprobieren. Und wer weiß, vielleicht entwickelt sich daraus ja ein regelmäßiger Spielertreff?

Angedacht ist zunächst ein Nachmittag für Familien mit jüngeren Kindern. Hier geht es um erste Spiele und den Einstieg in das Regelspiel mit Kindern. Neben dem Ausprobieren der Spiele steht Frau Jacqueline Bier (Leitung Krippenhaus March) für Fragen rund um das Spielen mit den Jüngsten zur Verfügung. Wir werden eine Spieleauswahl für Kinder im Krippen- und Kindergartenalter treffen.

An einem weiteren Nachmittag widmen wir uns den Familienspielen. Hier wird es schon deutlich komplexer und spannender.

Es erwarten euch/Sie Spiele für Familien mit Kindern zwischen 6 und 10 Jahren, die auch den Großen Spaß machen.

Ein weiterer Nachmittag (oder vielleicht auch Abend) ist den Erwachsenen vorbehalten.

Denn Brettspiele sind natürlich nicht nur etwas für Kinder. Auch hier erwartet Sie eine spannende Auswahl.

Vorbeikommen und Losspielen ist unser Motto!

Nähere Infos und die Termine folgen, sobald die Planung abgeschlossen ist. Bitte achten Sie auf die Ankündigungen im Gemeindeblatt. Wir freuen uns auf euer/Ihr Kommen!

Die Termine werden im Gemeindeblatt angekündigt.

Kostenfrei

Buchheim, Gemeindebücherei

Persönlichkeitsentwicklung –

Psychologie

106520

Neu!



Online-Seminar: Namen und Gesichter merken

Superhirn-Seminar, Konferenz-Tool edudip

Dipl.-Päd. Helmut Lange, Gedächtnistrainer

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden, sich Gesichter und Namen einzuprägen.

Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen, wie auch Sie von diesen Methoden profitieren können.

Den Zugangslink erhalten Sie einige Tage vor dem Veranstaltungstermin per Email. Mit dem Versand des Zugangslinks ist eine Abmeldung nicht mehr möglich.

Montag, 02.10.2023, 19.00-21.30 Uhr
€ 25,-

Online über edudip, bequem von zuhause aus.

106530

Online-Seminar: Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Superhirn-Seminar, Konferenz-Tool edudip
Dipl.-Päd. Helmut Lange, Gedächtnistrainer

Ihr Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Erwachsener an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein. Durch das Anwenden einiger Merkmethode werden Sie in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schneller und sicherer behalten und Ihre Merkfähigkeit bis zu 300 % steigern. Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie unter www.vhsmarch.de.

Den Zugangslink erhalten Sie einige Tage vor dem Veranstaltungstermin per Email. Mit dem Versand des Zugangslinks ist eine Abmeldung nicht mehr möglich.

Samstag, 21.10.2023, 09.00-16.30 Uhr
€ 60,-

Online über edudip, bequem von zuhause aus.

Länder- und Heimatkunde

Naturzentrum Kaiserstuhl im Schwarzwaldverein e.V.

Bachenstr. 42, 79241 Ihringen
Programm + Infos:
www.naturzentrum-kaiserstuhl.de



109010

Alpaka-Trekkingtour Für Erwachsene und mit Kind als Begleitperson

Familie Herbstritt vom Totenberghof, Waldkirch

Auf dem Totenberghof bei Waldkirch leben Alpakas, mit denen die Familie Herbstritt Trekkingtouren anbietet. Die Alpakas sind Auf dem Totenberghof bei Waldkirch leben Alpakas, mit denen die Familie Herbstritt Trekkingtouren anbietet. Die Alpakas sind sehr kommunikativ und aufgeweckt. Dies bringen sie durch ein Summen zum Ausdruck. Dieses beruhigende Summen begleitet Sie auf der ca. zweistündigen Wanderung (ca. 4 km). Treten Sie so in eine Kommunikation mit den Alpakas und erleben Sie, wie die Arbeit mit den Tieren und das Unterwegssein in der Natur beruhigend wirkt und Stress reduziert. Unterwegs gibt es die Möglichkeit zu einer kurzen Rast – sie dürfen gerne Ihr Vesper mitbringen. Die Wanderung führt über befestigte Waldwege und findet auch bei schlechterem Wetter (außer Unwetter) statt. Bitte wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk mitbringen, welches auch mal schmutzig werden darf.



Da Alpakas Hunde als bedrohlich empfinden, dürfen **keine** Hunde mitgebracht werden. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Kinder unter 10 Jahren sind kostenlos und dürfen ein Alpaka nur zusammen mit einem Erwachsenen führen. Insgesamt stehen 10 Alpakas zur Verfügung.

Die Preise sind wie folgt:
Pro Erwachsener Alpakaführer/in € 25,-.
Kinder bis 10 Jahren sind frei. Es kann nur **ein** Begleitkind mitgenommen werden.
Ein Begleitkind 10-18 Jahre: € 10,-
Kind/Jugendliche*r 10-18 Jahre als alleinige Alpakaführer/in (d.h. ohne Erwachsenenbegleitung): € 25,-

Wichtig: Bitte bei der Anmeldung eines Kindes dessen Geburtsdatum angeben. Ohne Altersangabe wird angenommen, dass das Kind älter als 10 Jahre ist und mit einer Kursgebühr von € 10,- gebucht.

Anmeldung erforderlich!

Buchung über Online-Formular nicht möglich! Bitte melden Sie sich telefonisch (07665-911111) oder per Mail (anmeldung@vhsmarch.de) bei uns. Abmeldeschluss: jeweils 1 Woche vor Kursbeginn

Samstag, 21.10.2023, 10.00-12.00 Uhr
Treffpunkt: Totenberghof bei Waldkirch, Wegelbach 2, 79183 Waldkirch
€ 25,- / ermäßigt € 10,-

109030

Der Englische Garten in Hugstetten Rundgang mit Führung

Armin Keller



Der Englische Garten in Hugstetten ist in seiner Ausdehnung und Ausstattung im südbadischen Raum einmalig. Zahlreiche Kleindenkmale, Solitäräume, Strauchwerke säumen die verschlungenen Wege. Der Park ermöglicht auf Grund seiner topografischen Lage herrliche Ausblicke in die Umgebung. Die Anlage ist vom Landesdenkmalamt als einzigartiges Kulturdenkmal von besonderer Bedeutung eingestuft. Wie kommt ein Bauerndorf wie Hugstetten vor rund 200 Jahren zu einem solchen Garten? Erfahren Sie Wissenswertes zur Geschichte Hugstettens, zu den Merkmalen eines Englischen Gartens und zur Wiederentdeckung dieses Kulturdenkmals. Es gibt vieles zu erzählen und zu entdecken – gehen Sie mit auf eine historische und naturkundliche Entdeckungsreise! Die Führung ist nicht geeignet für Rollstuhlfahrer und gehbeeinträchtigte Personen.

Treffpunkt: Heimatmuseum Hugstetten; Parkmöglichkeit beim Rathaus Hugstetten, Am Felsenkeller 2

Samstag, 07.10.2023, 10.00-12.00 Uhr
€ 10,-

Anmeldung erforderlich!

109040

Wald, Wein und schöne Ausblicke Wanderung Sulzburg-Staufen-Grunern

Christiane Seywald

Diese Rundwanderung führt uns von der Ortsmitte von Sulzburg über den Castellberg zur sehenswerten Stadt Staufen. Hier besteht die Möglichkeit für einen Abstecher zur Staufener Burg mit einem herrlichen Blick über das Rheintal oder einen Aufenthalt in der Stadt. Der Rückweg führt uns durch das schöne Weindorf Grunern mit seinen Rebhängen wieder über den Castellberg zurück nach Sulzburg.

Treffpunkt: 10.30 Uhr Marktplatz Sulzburg
Wanderstrecke: ca. 14 km
Höhenunterschied: ca. 250 hm
Schwierigkeit: leicht – mittel
Sonstiges: Gutes Schuhwerk, wettergerechten Kleidung, Getränk, kleines Vesper
Sie erhalten eine Nachricht, sollte die Wanderung aufgrund extremer Witterungsverhältnisse ausfallen.

Sonntag, 08.10.2023, 10.30 -14.30 Uhr
(reine Gehzeit)
€ 10,-

Vorankündigung

Studienfahrt zum Kloster Murbach im Elsass

Auf den Spuren des Heiligen Gals

Exkursion: Sa. 13.07.2024
Einführungsvortrag dazu: Mi. 26.06.2024
Nähere Infos im Frühjahrsprogramm!

Naturwissenschaften

Astronomie

Die Astronomie ist eine der ältesten Wissenschaften der Menschheit. Die Himmelsbeobachtung hat die Menschen von jeher fasziniert und in ihren Bann gezogen. Unser Ziel ist es, die Astronomie anschaulich und leicht verständlich zu erklären. Wir wollen alltäglich beobachtbare Vorgänge am Tages- und Nachthimmel hinterfragen und so eine der ältesten Wissenschaften der Menschheit wieder für uns entdecken.

Bitte melden Sie sich unbedingt vor Kursbeginn an.

Nur wenn wir spätestens eine Woche vor dem geplanten Beginn eines Kurses oder Seminars wissen, ob Sie sich für die Teilnahme entschieden haben, können wir eine planmäßige Durchführung gewährleisten, eventuelle Zusatzangebote einrichten oder unterbelegte Kurse absichern.

110020

Die partielle Mondfinsternis am 28. Oktober

Außerordentlicher Beobachtungsabend

Sternwarte-Team

Diese partielle Mondfinsternis findet in den Abendstunden statt und ist bei günstigem Wetter von March aus zu beobachten. Bei Regen entfällt der Beobachtungsabend.

Die Finsternis nimmt folgenden Verlauf:

20.00 Uhr: Eintritt des Mondes in den Halbschatten der Erde

21.35 Uhr: Eintritt des Mondes in den Kernschatten der Erde

22.15 Uhr: Maximum der Finsternis

22.53 Uhr: Austritt des Mondes aus dem Kernschatten

00.28 Uhr: Ende der Finsternis.

Diese Uhrzeiten beziehen sich auf 50°N und 10° Ost. Die Zeitdifferenz in March beträgt 10-15 Minuten.

Zum Höhepunkt der Finsternis verdeckt der Erdschatten lediglich 12,7 % der Mondscheibe. Dies ist jedoch mit bloßem Auge oder mit einem Fernglas gut zu beobachten. Bringen Sie gern ein Fernglas oder ein eigenes Teleskop mit.

Bitte beachten Sie, der Zugang zu Sternwarte ist nicht barrierefrei!

Anmeldung nicht erforderlich.

Samstag, 28.10.2023, 20.00-22.30 Uhr

Eintritt frei, Spendenkässchen.

Sternwarte March

110010

Der Urknall und danach

Vortrag von Dipl.-Chem. Uwe Rinkel

Vor 13,7 Milliarden Jahren, so die moderne Naturwissenschaft, fand der Urknall statt. Was wissen wir darüber? Was wissen wir über Materie und Antimaterie? Was über Energie und Raum? Welche Antworten liefert z.B. die Grundlagenforschung, die im Teilchenbeschleuniger am Cern LHC in Genf betrieben wird?

Ich versuche, darauf Antworten zu geben, ebenso zu weiteren Fragen anzuregen, denn wo die Physik aufhört, setzt die Philosophie ein.

Dienstag, 05.12.2023, 19.00 Uhr

€ 6,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-011

Sternwarte der VHS March

Jeweils **am Ersten eines Monats** findet bei einbrechender Dunkelheit ein öffentlicher Beobachtungsabend an der Sternwarte statt. **Die Plätze sind begrenzt, daher benötigen wir eine Anmeldung!**

Bei ungünstiger Witterung ist eine Beobachtung mit dem Teleskop nicht möglich. Dann machen eine Führung durch die Sternwarte und zeigen wir Ihnen eine Bildpräsentation. Bitte denken Sie an warme Kleidung!

Online anmelden: www.vhsmarch.de



Bitte beachten Sie: Die Beobachtung mit dem Teleskop ist für Kinder unter 12 Jahren nicht geeignet. Der Zugang zu Sternwarte und Teleskop ist nicht barrierefrei.

Teilnahmegebühr: € 8,-.

Beobachtungsabende:

110100 So. 01.10.2023, 19.30 Uhr

110110 Mi. 01.11.2023, 18.00 Uhr

110120 Fr. 01.12.2023, 18.00 Uhr

110130 Mo. 01.01.2024, 18.00 Uhr

110140 Do. 01.02.2024, 18.00 Uhr

Der Planetenweg March

Die Entfernungen im Sonnensystem sind gigantisch. Menschen versuchen immer wieder, sich die Größe des Sonnensystems vorzustellen. Am verständlichsten wird dies mit einem Modell. Auch wir haben diesen Versuch unternommen.



Wir verkleinern alle Abstände zwischen der Sonne und den Planeten im Maßstab 1:1,5 Milliarden, dann haben die Sonne und alle acht Planeten in March Platz. Das bedeutet: 1 Meter in diesem Modell entsprechen 1,5 Milliarden Meter (das sind 1,5 Millionen Kilometer) im Sonnensystem.

Der Standort Sternwarte entspricht in diesem Modell der Sonne. Die Planeten sind als Granitstelen mit Infotafeln im maßstabgerechten Abstand von der Sternwarte aus aufgestellt.

Im diesem Modell legen Sie mit jedem Schritt ca. 1 Million Kilometer zurück.

Die sonnennächsten Planeten-Stelen stehen im direkten Umkreis um die Sternwarte. Die vier äußeren Planeten unseres Sonnensystems finden Sie jeweils in den vier Marcher Ortsteilen. Der Lageplan gibt Auskunft über die Standorte der Planeten.

Der Marcher Planetenweg eignet sich hervorragend für einen Spaziergang oder eine Radtour. Viel Freude auf dem Weg durch unser Sonnensystem!

110210

Vollmondwanderung auf dem Marcher Planetenweg

Agnes Rinkel-Wörne

Wanderung zu den Planetenstelen Merkur, Venus, Erde, Jupiter und Mars - und zurück zur Sternwarte. Auf dem Weg gibt es Infos zu unserem Sonnensystem, zur Sonne, zu den Planeten und natürlich zum Mond, dessen romantischen Aufgang wir bei klarem Himmel auf unserer Wanderung beobachten können. Bei Regen fällt die Wanderung aus. Strecke ca. 2 km. Dauer ca. 1,5 Stunden Treffpunkt an der Sternwarte March.

Montag, 27.11.2023, 15.00 Uhr

€ 8,-

Kommunikation – Medien

Online-Veranstaltungsreihe des VHS-Verbandes Baden-Württemberg in Kooperation mit dem SWR



Gut informiert und fair im Netz Unterwegs im und mit dem SWR

Die digitalen Medien sind voll von – teils widersprüchlichen – Informationen. Sich im scheinbar gleichberechtigten Nebeneinander zu orientieren ist eine Herausforderung: neutrale und faktenbasierte Berichte von Qualitätsmedien kämpfen mit lauten Meinungsbeiträgen um Aufmerksamkeit – es kann der Eindruck entstehen, es gäbe nicht nur einen Pluralismus der Meinungen, sondern auch der Tatchen.

Format:

Impulsvortrag mit anschließender moderierter Diskussion unter Einbeziehung von Publikumsfragen. Die Veranstaltung wird über Slido gestreamt, die Interaktion mit den Teilnehmenden erfolgt über Mentimeter. Die Teilnehmenden werden daher gebeten, ein zweites internetfähiges Gerät bereit zu halten. Sie sind in der Veranstaltung nicht sichtbar und hörbar. Sie bleiben zu Hause und sind dennoch beim Lernen und Diskutieren dabei.

Die Veranstaltungen finden ab 23. November 2023 alle zwei Wochen online statt mit einer Dauer von ca. 1,5 h (2 UE), donnerstags um 18:00 Uhr.

Die Anmeldung zu den Veranstaltungen erfolgt über die VHS March.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung erforderlich, damit Ihnen ein Zugangslink zugesandt werden kann.

111501

Nachrichtenprofi hautnah

Thomas Nettelmann

Wie werden Nachrichten gemacht? Erleben Sie einen Nachrichtenprofi hautnah und schauen Sie ihm bei der täglichen Recherche- und Reporterarbeit über die Schulter! Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie unter www.vhsmarch.de

Donnerstag, 23.11.2023, 18.00 Uhr
Kostenfrei
Online- bequem von zuhause aus

111502

ARD Retro.

Die Archive sind offen und wollen erobert werden – wir zeigen wie N.N.

Das Internet als Zeitarchiv. Was haben Fritz Walter, der Club kochender Männer, Bill Haley, das Fräulein Wachtmeister und Konrad Adenauer gemeinsam? Sie alle sind Teil von ARD Retro – einem ganz besonderen Onlineprojekt zur Archivöffnung der öffentlich-rechtlichen Rundfunkanstalten. Die Referent*innen zeigen Ihnen, welche Schritte der SWR bei der Öffnung der reichhaltigen zeithistorischen Archive gegangen ist, was es dabei zu beachten galt und warum die Archivöffnung von besonderer Bedeutung ist. Neben den seit 2019 in der Mediathek verfügbaren Videoinhalten gibt es seit Herbst 2022 auch eine Vielzahl spannender Tondokumente in der ARD Audiothek zu entdecken. In unserem digitalen Workshop zeigen wir wie! Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie unter www.vhsmarch.de.

Donnerstag, 07.12.2023, 18.00 Uhr
Kostenfrei
Online – bequem von zuhause aus

111503

SWR virtuell.

Das erste digitale Funkhaus Europas besuchen

Tobias Bieker

„SWR Virtuell“ als erstes virtuelles Medienhaus bietet einen Blick hinter die Kulissen des Medienunternehmens. In SWR Virtuell können die User*innen 24/7 in die Welt des SWR virtuell eintauchen und den Medienschaffenden über die Schulter schauen:

Wie funktioniert die Arbeit im Newsroom?
Wie sieht es in einem Hörfunkstudio aus?
Und was genau verbirgt sich hinter einer Mainstage?

Insgesamt laden acht verschiedene Erlebnisräume ein, in denen hunderte interaktive Flächen und Objekte ihre Inhalte per Mausklick preisgeben. Der Referent Tobias Bieker nimmt Sie mit in die verschiedenen Phasen des jungen Metaverse-Projekts und erläutert Ihnen, wie digitale Zusammenkünfte der Zukunft für Medienunternehmen und darüber hinaus aussehen könnten.



Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie unter www.vhsmarch.de.

Donnerstag, 11.01.2024, 18.00 Uhr
Kostenfrei
Online – bequem von zuhause aus.

111504

Umgang mit Desinformation. Fake News erkennen, Tricks entlarven, Quellen checken – so geht's.

Julia Kaltenbacher

Wie erkenne ich Desinformation und welchen Schaden kann sie anrichten? Das Internet ist ein mächtiges Informationsinstrument, aber auch ein Desinformationsinstrument. Fake News, also gezielte Falschmeldungen, gehören leider zum Alltag im Netz. Einmal gestreut, sind sie kaum wieder einzufangen. Und es wird nicht einfacher, herauszufinden, welche Nachrichten tatsächlich glaubwürdig sind, seit sich mit maschinellem Lernen fotorealistische Bilder und Videos faken lassen. Die Referentin Julia Kaltenbacher geht mit Ihnen in diesem interaktiven Workshop verschiedenen Arten von Desinformation auf die Spur, erklärt, wie Sie Nachrichten untersuchen können und welche Tools sich zur Überprüfung zweifelhafter Inhalte eignen. Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie unter www.vhsmarch.de.

Donnerstag, 25.01.2024, 18.00 Uhr
Kostenfrei
Online – bequem von zuhause aus.

111505

Umgang mit Hassrede. Hassrede erkennen, Gegenrede leisten, Netzgesellschaft gestalten.

Lilly Kurz

Was ist Hassrede und welchen Schaden richtet sie im Netz an?

Hass, Extremismus und Propaganda sind ein großes Problem im Netz. Die Kommentarspalten und sozialen Medien sind voll von aufgeheizten und unsachlichen Diskussionen und oft ist nicht ganz klar, ob die Äußerungen noch unter die Meinungsfreiheit fallen oder bereits ein Tatbestand für z.B. Beleidigungen sind. Die Referentin Lilly Kurz ordnet sie anhand von praktischen Beispielen ein – was ist Hassrede, welchen Schaden richtet sie an und wie können wir als Netzgesellschaft dagegen vorgehen? Sie lernen Organisationen und Stellen kennen, bei denen Sie Hilfe bekommen oder Hassrede melden können und werden durch die konkrete Auseinandersetzung dazu befähigt, den extremistischen Charakter von Botschaften zu entschlüsseln und Hassrede so zu kontern, dass Sie nicht selbst zum Opfer der Verunglimpfungen werden. Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie unter www.vhsmarch.de.

Donnerstag, 08.02.2024, 18.00 Uhr
Kostenfrei
Online – bequem von zuhause aus.

Kultur – Gestalten

Theater – Konzerte

Theater- und Konzert-Besuchergemeinschaft Die VHS March ist Vertrauensstelle des Theaters Freiburg und bietet Ihnen die Möglichkeit, Abonnements und Zusatzvorstellungen zu den Theaterabenden und Sinfoniekonzerten der Besuchergemeinschaften zu buchen.

Hierfür werden Sie bei uns als Interessenten der Besuchergemeinschaft registriert, jährlich über die aktuelle Saison informiert und zu einem Informationsabend des Theaters eingeladen.

Der Spielplan wird im Sommer bekannt gegeben. Informationen über die Vorstellungen, Anmeldemodalitäten und Preise erhalten Sie bei der VHS March.

Bitte beachten Sie zu gegebener Zeit unsere Ankündigungen im Mitteilungsblatt der Gemeinde.

**Gemeindejubiläum 50 Jahre March
Marcher Kulturtage
20. Oktober bis 05. November 2023**

Festwochenende

zum 50-jährigen Gemeindejubiläum:

Fr. 15. bis So. 17. September 2023

Buchheim, Bürgleplatz und Festhalle

Bitte beachten Sie die Ankündigungen im Gemeindeblatt!

Marcher Kulturtage 2023

101001

Die March in keltischer Zeit

Vortrag von Prof. Dr. Christoph Huth, Archäologisches Institut der Uni Freiburg und Marcel El-Kassem, Landesamt für Denkmalpflege, Stuttgart.

Inmitten der Marchgemeinde liegt unübersehbar, aber dennoch von vielen kaum beachtet, das Große Bürgle: einer der größten und bedeutendsten Grabhügel aus keltischer Zeit in Mitteleuropa. Im Umfeld gehören noch weitere Gräber dazu und vermutlich auch eine befestigte Siedlung auf dem Mühlenberg. Was verbirgt sich hinter den monumentalen Grabanlagen in der Dreisamniederung und der Siedlung am südlichen Sporn des Marchhügels? Welche besondere Stellung hatte die March vor über 2.500 Jahren, also noch lange vor den Römern? Wie ist mit dem archäologischen Erbe am besten umzugehen? Der Vortrag gibt eine Vorstellung von der Bedeutung der archäologischen Funde rund ums Bürgle und von den laufenden Forschungen des Landesamtes für Denkmalpflege im Regierungspräsidium Stuttgart und der Universität Freiburg auf dem Mühlenberg.

Donnerstag, 26.10.2023, 19.00 Uhr
Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal
Gebührenfrei

GEMEINDEBÜCHEREI MARCH

Sportplatzstraße 9
79232 March-Buchheim
Telefon (0 76 65) 93 94 66
Email: info@buecherei-march.de
https://gb-march.lmscloud.net/



Leitung: Thomas Belz · Mitarbeiterinnen: Birgit Stöhr und Maria Kunzmann

Zu vielen Themen der Volkshochschule finden Sie in der Gemeindebücherei Literatur. Das Angebot umfasst **ca. 13.000 Medien**, z.B.: **ca. 10.000 Bücher, dazu 800 Kinderhörbücher, 120 Tonies, ca. 700 DVDs, fast 200 Spiele** und vieles andere mehr.

Im **Onleihe Verbund BleNE** können zusätzlich **14.500 elektronische Medien (darunter 50 digitale Zeitschriften im Volltext)** ausgeliehen werden.



Es wird eine Gebühr von € 10,- pro Familie/Lebensgemeinschaft im Jahr erhoben.

Öffnungszeiten:	Dienstag	14.30 - 19.00 Uhr
	Donnerstag	10.00 - 12.00 und 14.30 - 19.00 Uhr
	Freitag	14.30 - 19.00 Uhr
	Samstag	10.00 - 13.00 Uhr

In den Schulferien ist die Bücherei **dienstags** von 14.30 - 19.00 Uhr geöffnet.

200010

„Prisma“ – ein Farb- und Klangspiel
Christine Kallfaß (Idee, Konzept, Bilder, Texte, Stimmartistik, Piano, Performance), **Hartmut Nold** (Vibraphon), **Jürgen Dettling** (Film), **Olaf Creutzburg** (Beratung, Assistenz, Fotos)



Jeder erlebt Farben anders.
Ein Spiel mit Bildern, Film, Musik, Performance,
Stimmartistik, Sprachgebilden und Texten.
Wir spalten auf und fügen zusammen.
Lassen Sie sich überraschen und erleben Sie mit!
Bunt wie ein Regenbogen.
Weiß ist keine Farbe, Schwarz sowieso nicht...
Weiß ist nichts, aber hat doch alles...
Jede einzelne Farbe in diversen Nuancen und Schattierungen hat ihren eigenen R-A-U-M.

Anschließend gerne persönliche Begegnung im Publikumsgespräch zum Thema „Farben“. Mehr unter www.christinekallfass.de

Samstag, 21.10.2023, 20.00 Uhr
€ 15,-
Buchheim, Bürgerhaus, Bürgersaal

200011

Ludwig van Beethoven – ein Liederabend
Mit Liedern, Klaviermusik und einer Arie
Dorothea Rieger (Lyrischer Sopran),
Maki Kobayashi Klavier)

Ludwig van Beethoven (1770-1827) führte die Wiener Klassik zu ihrer höchsten Entwicklung und bereitete der Musik der Romantik den Weg.

Beethoven war einer der größten Komponisten der europäischen Musik. Es lohnt sich, auch seine interessanten Lieder kennenzulernen, hochwertige Musik, wunderschöne Texte, von Beethoven sorgfältig ausgewählt, zur Hoffnung, zu Freundschaft und Liebe.

Sonntag, 21.01.2024, 17.00 Uhr
€ 15,-
Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

Bitte melden Sie sich unbedingt vor Kursbeginn an.

Nur wenn wir spätestens eine Woche vor dem geplanten Beginn eines Kurses oder Seminars wissen, ob Sie sich für die Teilnahme entschieden haben, können wir eine planmäßige Durchführung gewährleisten, eventuelle Zusatzangebote einrichten oder unterbelegte Kurse absichern.

Studienfahrt

Vorankündigung

Studienfahrt zum Kloster Murbach im Elsass

Auf den Spuren des Heiligen Grals

Exkursion: Sa. 13.07.2024
Einführungsvortrag dazu: Mi. 26.06.2024
Näheres im Frühjahrsprogramm

In Kooperation mit der VHS Weimar

Studienreise in die Kulturstadt Weimar Die Weimarer Kulturgeschichte – Eine Bildungsreise in fünf Tagen

Reiseleitung vor Ort: Dr. Annette Seemann

Termin: Mo. 09.10. bis Fr. 13.10.2023

Gebühr: € 595,- zzgl. Individuelle Anreise, Mahlzeiten, Getränke, Reiserücktrittskosten, weitere Versicherungen, Übernachtungen.

Die Kulturstadt Europas des Jahres 1999 ist nicht nur die Geburtsstätte der deutschen Klassik, des Bauhauses und der Weimarer Republik, Weimar ist auch ein Ort des Rückfalls in die Barbarei.

Große Persönlichkeiten, allen voran Goethe und Schiller, lebten, arbeiteten und wirkten in Weimar. Martin Luther und Johann Sebastian Bach, später Liszt und Nietzsche, Gropius und Graf Kessler sowie viele andere Größen verbrachten tätige oder auch umnachtete Jahre in der früheren Residenzstadt. 2019 feierte Weimar das 100-jährige Jubiläum der Gründung des Bauhauses mit der Einweihung des neuen Bauhaus-Museums. Ebenfalls 1919 fand die Verfassungsgebende Deutsche Nationalversammlung in Weimar statt, der Beginn der Weimarer Republik, heute gewürdigt im "Haus der Weimarer Republik".

Auch die Nazis wussten um die Bedeutung Weimars. Tiefpunkt - nicht nur, aber auch - der Weimarer Geschichte war 1937 die Gründung des Konzentrationslagers Buchenwald vor den Toren Weimars.

Im Rahmen einer fünftägigen Bildungsreise bietet die Volkshochschule Weimar gemeinsam mit der städtischen weimar gmbh einen Besuch dieser geschichtsträchtigen Orte an. Stadtführungen, Gesprächsrunden und Museumsbesuche in Begleitung der Autorin und profunden Weimar-Kennerin Dr. Annette Seemann gehören ebenso zum Programm wie die Organisation der Unterkünfte, der Imbisse und der Bustransfer vor Ort.

Buchung:

Anmeldungen zu der Bildungsreise bitte über www.vhs-weimar.de; Auskünfte gibt Ralf Finke, Tel.: +49 (0) 3643 885819, E-Mail: r.finke@vhs-weimar.de.

Buchung der Übernachtungen bitte über die Tourist Information Weimar, Frau Elisabeth Gottschalg, Tel.: +49 (0)3643 745 443, E-Mail: gottschalg.tourist-info@weimar.de. Frau Gottschalg hält verschiedene Hotelangebote bereit.
Kursnummer: 23220602 (VHS Weimar).

Handwerk – Kunsthandwerk – Hobby

Töpfern für Kinder

Die ausführliche Beschreibung zu diesem Kurs finden Sie im Fachbereich Junge VHS, Seite 38

208010

Töpfern für Erwachsene

Silvia Dahms

In diesem Kurs können Sie Ihrer Phantasie freien Lauf lassen. Wir töpfen praktische und individuelle Keramik für Haus und Garten. Töpfern fördert die Kreativität, Konzentration, Motorik und bedeutet Spaß und Entspannung...

An den ersten beiden Terminen wird getöpft, am dritten Termin werden die Werke farbig glasiert. Den Samstag zwischen dem zweiten und dritten Kurstermin nutzen wir für die Trocknung der Werkstücke. Wir arbeiten in einer Kleingruppe mit max. 8 Personen.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, etwas zu trinken, evtl. Materialien zum Prägen (Holzstempel oder ähnliches) In der Kursgebühr sind Materialkosten von € 25,- enthalten.

3x sonntags 14.00-17.00 Uhr
(am 03.12.23 Kurszeit von 14.00-18.00 Uhr)
05.11., 12.11. und 03.12.2023
€ 84,- inkl. Materialkosten
Buchheim, Schule Am Bürgle, Werkraum UG, Raum U-005

210010

Kreativ in die Adventszeit – Origami-Stern falten Workshop für Erwachsene

Birgit Stöhr



Festlich geschmückte Fenster in der Adventszeit mit einem eindrucksvollen besonderen Stern dekorieren, den Sie selbst herstellen können. In allen Größen lässt sich dieser wunderbare Stern aus Papier herstellen. Z.B. aus alten Büchern, Geschenkpapier..., ebenso aus Origami Papier, evtl. zweifarbig wirkt er genauso schön.

Bitte mitbringen: Papier, die Größe bestimmen Sie, wir brauchen pro Stern 5 bis 6 gleich große Quadrate, außerdem einen Bastelkleber und eine Schere.

Freitag, 17.11.2023, 19.30-21.30 Uhr
€ 8,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, E-033 EG

210020

Nanas im Schwarzwaldmädel-Look und Badenixen Workshop am Wochenende

Susanne Handschuh



Dicke bunte Frauenskulpturen frei nach Niki de Saint Phalle werden wir im Schwarzwaldmädel-Look modellieren.

Sie kreieren eine Figur aus einer holzhaltigen Modelliermasse (ca. 20 cm hoch), schleifen diese danach und können Ihrer künstlerischen Ader beim Bemalen mit Acrylfarben freien Lauf lassen. Zum Schluss lackieren Sie die Figur.

Bitte mitbringen: Fön, 2 Marmeladengläser, Karton oder Box zum Transport der Figur (die muss nach dem 1.Tag in den Backofen zum Trocknen).
Für den 2.Tag bitte Mittagsvesper und Getränk mitbringen. Arbeitskleidung wäre klasse.
Es entstehen Materialkosten von € 20,-, die im Kurs direkt abgerechnet werden.

Freitag, 12.01.2024, 16.00-20.00 Uhr
Samstag, 13.01.2024, 10.00-17.00 Uhr
€ 59,- zzgl. Materialkosten
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-008 (NWT)

211030

Outdoorkurs Fotografie – Mit der Kamera unterwegs Kompaktkurs am Wochenende

Johannes Eules, Fotograf

In diesem Wochenendkurs werden Interessierte an die Grundlagen der Natur, Landschafts- und Städtefotografie und die Möglichkeiten einer erfolgreichen Umsetzung fotografischer Ziele in diesem Genre geführt. Neben der Vermittlung theoretischer Grundlagen und Empfehlungen für eine sinnvolle fotografische Ausrüstung wird der ergebnisorientierte Umgang mit der eigenen Kamera in zahlreichen praktischen Übungen vertieft.

Ausführliche Kursbeschreibung unter www.vhsmarch.de/programm/kultur-gestalten

Voraussetzungen sind Grundkenntnisse in der Fotografie, sowie eine Spiegelreflex- oder eine hochwertige Systemkamera.

Zielgruppe: Interessierte mit Grundkenntnissen der Fotografie ab 14 Jahre.
Kompaktkameras sind für diesen Kurs nicht geeignet!

Bitte mitbringen: eigene Spiegelreflexkamera oder hochwertige spiegellose Systemkamera, Stativ.

Samstag, 21.10.2023, 09.00-17.00 Uhr
Sonntag, 22.10.2023, 09.00-17.00 Uhr
Jeweils 1 Std. Mittagspause
€ 115,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, E-014 Input

In Kooperation mit der VHS Umkirch "Singen mit dem Körper für Anfänger und Fortgeschrittene"

Wilma Rueda, Solistin

Singen ist keine Tätigkeit, die auf die Kehle beschränkt ist, sondern mit einer Reihe von Mechanismen verbunden, die unsere Körper einbeziehen, weshalb es faszinierend ist zu entdecken, wie der gesamte Körper von Kopf bis Fuß am Singen beteiligt ist. In diesem Kurs lernen Sie auf klare und präzise Art und Weise die Grundlagen des Singens, um mit Leichtigkeit singen zu können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Freitag, ab 29.09.2023, 18.00 - 19.00 Uhr,
12 Termine
€ 47,-
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 34

Anmeldung:
VHS Umkirch, www.vhsumkirch.de

Gesundheit

Entspannung – Stressbewältigung

301010

Qigong für Ruhe und Bewegung Daoyin Yangsheng Gong (DYYSG) – Medizinisches Qigong für Muskeln, Sehnen und Knochen Daoyin-Übungen nach Univ.-Prof. Zhang Guangde

Claudia Kanga, Qigong-Lehrerin

Qigong ist eine therapeutische Methode. Sie vereint Körper, Geist und Seele um die Lebenskraft zu kultivieren und führt so zu einer inneren Harmonie. Wir bringen die Energie in unserem Körper in Fluss und tragen so zur Stressreduktion bei. Regelmäßige Ausführung steigert das Wohlbefinden und ermöglicht körperliche und geistige Fitness bis ins hohe Alter. Wir üben die Form des medizinisch orientierten Qigongs für Muskeln und Knochen, bestehend aus acht Bildern. Sie hat zum Ziel, wie auch die im letzten Winter gelernte Form Yi Jin Jing, bestehend aus 12 Bildern, die Muskeln zu lockern, Sehnen, Gelenke und Knochen zu stärken. Diese Qigongform ist leicht zu erlernen und sowohl für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Wir wiederholen auch die Übungen des Yi Ying Jin.

Bitte bequeme Kleidung und leichte, flache Hallenschuhe mitbringen.

Ausführliche Kursbeschreibung:
www.vhsmarch.de/programm/gesundheit

15x montags 18.00-19.30 Uhr
ab 25.09.2023

€ 137,-
Buchheim, Bürgerhaus, Vereinsraum

301020

Qi Walking

Schwerpunkt Milz/Magen
Achtsames, beschwingtes Gehen zur Selbstharmonisierung

Claudia Kanga, Qigong-Lehrerin



Qi Walking ist eine leicht und schnell zu erlernende Methode die auf der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) basiert und sich an die westlichen Lebensbedingungen der heutigen Zeit anpasst. Wir nutzen die lauen Spätsommerabende in der Natur für achtsames, beschwingtes Gehen mit spezifischen Armbewegungen. Durch Qi Walking trainieren wir sanft unser Herz-

Kreislaufsystem, bringen die Energie in unserem Körper in Fluss, vertiefen unsere Atmung, aktivieren einzelne Meridianpunkte durch Selbstmassagen und stärken unsere Organe. Dies trägt zur Stressreduktion bei, führt zu mehr Lebensfreude, Vitalität und Entspannung im Alltag.

Bitte bequeme Kleidung und leichte, flache Laufschuhe anziehen.

Ausführliche Kursbeschreibung:
www.vhsmarch.de/programm/gesundheit

4x montags 17.00-18.00 Uhr
ab 25.09.2023

€ 28,-
Treff: Buchheim, Bürgerhaus March, Parkplatz

301002

Stilles und bewegtes Qigong

Schwerpunkt „Lunge“
Workshop am Wochenende für Anfänger und Fortgeschrittene

Claudia Kanga, Qigong-Kursleiterin

Starke Emotionen wie Ärger, Wut und Ängste bringen unser Qi aus dem Gleichgewicht. Die Atmung ist das verbindende Element zwischen Körper- und Energiearbeit. Indem wir unsere Atmung bewusst wahrnehmen und beobachten, können wir gleichzeitig etwas über unsere geistigen und emotionalen Zustände erfahren. Stille und bewegte Atemmethoden aus dem Daoismus führen in die Ruhe des Geistes, zur Qi-Atmung und Qi-Lenkung, hin zur Meditation. Die Lunge ist der „Meister des Qi“. Sie ist

Online anmelden: www.vhsmarch.de

zuständig für die Aufnahme von frischem Qi über die Atmung, die Umwandlung und die Verteilung von Qi, sowie über das Ausscheiden verbrauchter Energie. Eine gesunde Lunge schützt uns durch das Abwehr-Qi insbesondere vor Wind und Kälte.

Es wird im Liegen, Sitzen und Stehen praktiziert und ist für alle Altersgruppen – auch bei Bewegungseinschränkungen – geeignet. Viele Übungen sind nach einiger Zeit der Übung in Alltagssituationen selbständig und unauffällig durchführbar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Hallenschuhe, Isomatte, Decke, Sitzkissen.

Ausführliche Kursbeschreibung:
www.vhsmarch.de/programm/gesundheit

Samstag, 02.12.2023, 14.00-18.00 Uhr
€ 33,-

Buchheim, Bürgerhaus, Vereinsraum

301040

Übungen zur Achtsamkeit

Uwe Rinkel

Wie können wir innere Stille erreichen, einen inneren Raum, in dem wir Klarheit und Frieden für uns finden! Die Welt im Außen ist stets in rasanter Veränderung! Die Medien katapultieren uns von einer Negativität zur nächsten, von einer Angst in die nächste.

Es ist deshalb von großer Wichtigkeit ein "inneres Hygienekonzept" zu entwickeln. Eine Form, die zum Erfolg führen kann, ist die Achtsamkeitsmeditation. In diesem Kurs werden wir Möglichkeiten erfahren, diesen lohnenswerten Weg zu gehen!

Bitte eine Decke oder ein Sitzkissen mitbringen.

Samstag, 18.11.2023, 14.00-17.00 Uhr
€ 25,-

Buchheim, Bürgerhaus, Vereinsraum

Wichtiger Hinweis:

Volkshochschule und Krankenkassen

Die Krankenkassen haben die Richtlinien für die Erstattung von Kursgebühren verschärft. Das geht oft einher mit eigenen Formularen der Kassen, die die VHS ausfüllen und bestätigen soll.

Bitte haben Sie Verständnis, dass außer einer Teilnahmebescheinigung, die wir selbstverständlich auch weiterhin gern für Sie ausstellen, wir keine Fremdformulare ausfüllen können.

Krankenkassen, die in der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) organisiert sind, verlangen eine Listung in einer Internet-Tabelle. Der Eintrag in diese Listen ist sehr aufwendig und zeitintensiv. Kurse, die nicht gelistet sind, werden von diesen Krankenkassen nicht bezuschusst.

Aus personellen und organisatorischen Gründen ist es uns nicht möglich, Gesundheitskurse bei der ZPP zu listen. Erstattungen klären Sie bitte direkt mit Ihrer Krankenkasse ab.

301041

Eine nachhaltige Veränderung beginnt in Dir!

Präsenz-Vortrag von Uwe Rinkel

Dieser Vortrag beinhaltet die Essenzen von Osho, Eckart Tolle, Thich Nhat Hanh und meinen eigenen langjährigen Erfahrungen mit diesem Thema. Wir können die Welt nicht im Außen verändern, sondern nur in uns selbst. Dann ist auch eine kollektive Veränderung möglich! Wir öffnen uns einen Moment lang für einen stillen Raum in uns, ohne Gedanken. Das ist die eigentliche Meditationspraxis, über die wir einiges erfahren werden!

Dienstag, 17.10.2023, 19.00-20.30 Uhr
€ 8,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum O-010
Input OG

Entspannungszeit für mich Onlinekurs über zoom

Sabrina Hölzl



In diesem Kurs geht es darum, sich bewusst Zeit für sich und seinen Körper zu nehmen. Sie lernen praktische Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, verbunden mit sanften Bewegungs- und Entspannungselementen – und das ganz bequem online von zuhause aus. Die Wirkung wird durch den Einsatz ätherischer Öle und durch sanfte Klänge unterstützt. Ziel ist es, am Ende einen frei fließenden Atem und einen lockeren, entspannten Körper zu spüren. Beendet wird die Stunde mit einer geführten Meditation.

Die Übungen sind für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Ausführliche Kursbeschreibung:
www.vhsmarch.de/programm/gesundheit.

301510

Kurs 1: Do. 28.09.-19.10.2023
(An-/Abmeldung bis 21.09.)

301511

Kurs 2: Do. 16.11.-07.12.2023
(An-/Abmeldung bis 09.11.)

301512

Kurs 3: Do. 18.01.-08.02.2024
(An-/Abmeldung bis 11.01.)

Für alle Kurse:

Uhrzeit: 20.00-21.00 Uhr, jeweils 4 Kurstermine
Kursgebühr: 60,- inkl. Öle und Postversand
Ort: online mit zoom, bequem von zuhause aus

An-/Abmeldeschluss

jeweils 7 Tage vor Kursbeginn

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

YinYoga mit ätherischen Ölen Neu!

Onlinekurs über zoom

Sabrina Hölzl



Im Yin Yoga werden die Positionen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Dadurch wird das Faszien- und Bindegewebe (das tiefer gelegene Bindegewebe) gedehnt, Verklebungen können gelöst werden. Der Körper kann sich entspannen und die Gedanken können zur Ruhe kommen. Die Wirkung beim Yin Yoga wird durch den Einsatz ätherischer Öle zusätzlich gestärkt. Die Öle sind in der Gebühr enthalten und werden Ihnen nach der Anmeldung von unserer Dozentin per Post zugeschickt. Beendet wird die Stunde mit einer kleinen geführten Meditation.

Ausführliche Kursbeschreibung:

www.vhsmarch.de/programm/gesundheit.

301520

Kurs 1: Do. 28.09.-19.10.2023
(An-/Abmeldung bis 21.09.)

301521

Kurs 2: Do. 16.11.-07.12.2023
(An-/Abmeldung bis 09.11.)

301522

Kurs 3: Do. 18.01.-08.02.2024
(An-/Abmeldung bis 11.01.)

Für alle Kurse:

Uhrzeit: 18.15-19.30 Uhr, jeweils 4 Kurstermine

Kursgebühr: 60,- inkl. Öle und Postversand

Ort: online mit zoom, bequem von zuhause aus

An-/Abmeldeschluss:

jeweils 7 Tage vor Kursbeginn

301530

Online-Kurs: Yoga für Schwangere

Neu!



Online-Kurs (zoom)

Leonie Palinkas, Prä- und Postnatal Yogalehrerin

In dieser Stunde nimmst du dir bewusst Zeit für dich und deinen Körper. Yoga-Haltungen, Atem- und Entspannungsübungen sowie Meditationen werden speziell für diese besondere Zeit in deinem Leben ausgewählt und angepasst. Yoga kann dir helfen, körperliche Beschwerden zu lindern, deinen Rücken zu kräftigen, deinen Beckenboden bewusst wahrzunehmen, die Atmung zu vertiefen und dich auf die bevorstehenden Herausforderungen von Geburt und Mutterschaft entspannt vorzubereiten. Dieser Kurs ist für alle Schwangeren ab der 13. Schwangerschaftswoche geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Voraus solltest du dir von deinem Frauenarzt/deiner Frauenärztin die Zustimmung für die Teilnahme am Kurs einholen.

So nehmen Sie am Kurs teil:

Anmeldung bei der VHS March. Wir geben Ihre E-Mail-Adresse an die Kursleiterin, die ca. eine Woche vor Kursbeginn den Zoom-Link an die Teilnehmenden verschickt.

Voraussetzungen:

PC/Laptop oder mobiles Endgerät mit Internet, Zoom-App.

6x donnerstags, 19.00-19.45 Uhr

Termine: 30.11.23, 07.12.23, 14.12.23,

04.01.24, 11.01.24, 18.01.24

€ 54,-

Online, zoom, bequem von zuhause aus

Indische/Ayurvedische Babymassage

Neu!

Berühren, streicheln und liebevoll unterstützen!

Für Babys ab 4 Wochen

Birgit Hug, Yoga Alliance zertifiziert, Kursleiterin für Ayurvedische Babymassage

Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist Nahrung für das Kind. Nahrung, die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine. Nahrung, die Liebe ist. (Frédéric Leboyer).

In Indien führen Mutter und Hebamme diese Massage schon direkt nach der Geburt gemeinsam durch, um die Seele des Babys in seinem Körper zu verwurzeln und den Start ins Leben so sanft wie möglich zu gestalten. Es ist ein kleines Ritual, wie ein Segen, das ihr gut in euren Alltag einfließen lassen könnt.

Ein Gefühl von Verbundenheit, Vertrautheit und Geborgenheit entsteht durch diese wunderbare Art der Kommunikation. Die Intuition von Mutter und Vater wird gestärkt, die Bindung gefördert und ihr lernt, den Körper und die Signale eures Babys besser kennen und deuten. Die motorische und sprachliche Entwicklung wird angeregt, das Baby wird geerdet und entwickelt ein gesundes Körperbewusstsein.

In ruhiger und entspannter Atmosphäre lernt ihr die einzigartige Methode der ayurvedischen Babymassage kennen, um voller Intuition und Vertrauen die Entwicklung eures Babys zu begleiten. Sehr bewährt hat sie sich auch bei Blähungen, bei der Zahnentwicklung oder bei Einschlafproblemen.

Papas sind willkommen, genauso wie Zwillinge, von denen eines von mir massiert werden möchte!

Bitte bringt ein großes Handtuch, einen Waschlappen und ein wasserfestes Molton-tuch (gibt es bei DM) mit Biomandelöl und alle weiteren Bioöle könnt ihr für einen Betrag von € 3,- für den gesamten Kurs mitbenutzen.

Auf Wunsch könnt ihr auch ein Massage-plakat – eine praktische Anwendung für die ayurvedische Babymassage – erwerben.

Beide Kurse – Babymassage und Yoga für Mamas – können auch hintereinander gebucht werden!

Weitere Infos: www.birgithug.com.

Für alle Kurse gilt:

Dienstags 10.00-11.15 Uhr

Kleingruppe 4-7 Teilnehmende

Buchheim, Sporthalle, Fitnessraum

301081

26.09.-07.11.2023, 5x, € 69,-

301082

14.11.-12.12.2023, 5x, € 69,-

301083

09.01.-06.02.2024, 5x, € 69,-

Yoga für Mamas

Neu!

Birgit Hug, Yoga Alliance zertifiziert

Im Yogakurs für Mamas geht es um die Kräftigung und den Aufbau deines Körpers nach der Schwangerschaft. Dein Baby ist natürlich willkommen!



Yoga nach der Geburt hilft dir, wieder in deinem Körper anzukommen und dein gutes Körpergefühl zurück zu erlangen. Die Verspannungen, die durch das Tragen und Stillen deines Babys verursacht wurden, lösen sich und deine Körpermitte stabilisiert sich. Mit einfachen und auch herausfordernden Yogaübungen wird die Rücken-, Beckenboden- und Bauchmuskulatur gestärkt, was deinen Körper sanft und dennoch kräftigend wieder in Form bringt. Yoga für Mamas hilft dir, deinen Körper und auch deinen Geist mal für einen Moment zu entspannen, das ist im turbulenten und herausfordernden Alltag mit Baby sehr willkommen.

Die Babys sind im Kurs dabei und es ist keine Yogaerfahrung nötig.

Bitte bring deine Yogamatte mit, falls du eine hast und eine Decke für dein Baby zum drauf liegen.

Beide Kurse – Babymassage und Yoga für Mamas – können auch hintereinander gebucht werden!

Weitere Infos: www.birgithug.com.

Für alle Kurse gilt:

Dienstags 11.15-12.30 Uhr

Kleingruppe 4-7 Teilnehmende

Buchheim, Sporthalle, Fitnessraum

301091

26.09.-07.11.2023, 5x, € 69,-

301092

14.11.-12.12.2023, 5x, € 69,-

301093

09.01.-06.02.2024, 5x, € 69,-

Anmeldung per Einzugsermächtigung:

Die Abbuchung der Kursgebühr erfolgt erst nach Kursbeginn und nach Verstreichen der kostenlosen Rücktrittsfrist.

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga beginnt mit Klarheit, Aufrichtigkeit und bescheidenem Vorsatz. Yoga ist Integration von Körper, Geist und Seele, sorgt für Harmonie zwischen Gedanken, Worten und Taten, strebt zum Einklang mit sich selbst, der Umwelt und dem Kosmos. Der Weg führt von außen nach innen: Über die Selbsterforschung und das dadurch erlangte Selbstbewusstsein. Körperübungen u. -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung u. für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-)Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

Bitte (Yoga-)Matte, Sitzkissen, Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

301050

Hatha-Yoga Vormittagskurs

Natia Sommer-Lomidze

12x mittwochs, 08.45-10.15 Uhr
ab 27.09.2023

€ 110,-
Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal
Bitte Isomatte mitbringen!

301051

Hatha-Yoga Vormittagskurs

Natia Sommer-Lomidze

12x mittwochs, 10.30-12.00 Uhr
ab 27.09.2023

€ 110,-
Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal
Bitte Isomatte mitbringen!

301052

Hatha-Yoga

Sonja Eisele, Yoga-Lehrerin FYS

15x donnerstags, 17.30-19.00 Uhr
ab 05.10.2023, kein Kurs am 26.10.2023
€ 137,-

Buchheim, Bürgerhaus, Bürgersaal

301061

Hatha-Yoga Vormittagskurs

Tanna Franz, Yoga-Lehrerin BDY, EYU

15x donnerstags, 09.00-10.30 Uhr
ab 28.09.2023

€ 137,-
Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal



301062

Hatha-Yoga

Tanna Franz, Yoga-Lehrerin BDY, EYU

15x mittwochs, 18.30-20.00 Uhr
ab 27.09.2023

€ 137,-
Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

301071

Hatha-Yoga

Claudia Rad, Yoga-Lehrerin BDY, EYU

12x montags, 18.00-19.30 Uhr
ab 09.10.2023

€ 110,-
Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

301072

Hatha-Yoga

Claudia Rad, Yoga-Lehrerin BDY, EYU

12x montags, 19.45-21.15 Uhr
ab 09.10.2023

€ 110,-
Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

Bewegung – Fitness

Allgemeine Fitnessgymnastik

Gymnastik – Stretch – Relax Gymnastik und Entspannung am Abend

Gaby Hilbich-Bührle, staatl. gepr. Fitness-trainerin, Rehasport

Mit sanfter, rückschonender Gymnastik und Dehnübungen werden alle Muskelgruppen angesprochen, gekräftigt und gedehnt. Der Stress von der Arbeit oder dem Alltag und die Verspannung von zu viel oder zu wenig Bewegung werden abgebaut. Verschiedene Gymnastikgeräte unterstützen den Trainingserfolg.

Die Entspannung am Ende jeder Stunde hilft uns, relaxt in die Woche zu gehen.

302070

12x montags 18.00-19.00 Uhr

302071

12x montags 19.00-20.00 Uhr

302072

12x montags 20.00-21.00 Uhr
ab 25.09.2023

€ 84,-
Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum.

Let's Dance, have Fitness and Fun

Gerdi Thompson-Schnitzer, Fitness-/Gesundheits-Trainerin Prävention

Inhalt dieses Kurses sind internationale Tänze, Aerobic, Step-Aerobic sowie Workouts mit und ohne Geräte. Ein gemischtes Programm, bei dem Spaß und Freude an der Abwechslung im Vordergrund stehen.

Dabei purzeln die Pfunde, die Koordination wird gefördert, die Muskulatur gestärkt und

die Kondition und das Wohlbefinden gesteigert. Neugierig geworden? Dann einfach anmelden und ausprobieren.

302090

10x dienstags 19.00-20.00 Uhr
ab 26.09.2023

€ 75,-
Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

302091

10x freitags 18.00-19.00 Uhr
ab 29.09.2023

€ 75,-
Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

In Kooperation mit der VHS Kaiserstuhl-Tuniberg

Hoop Dance – wir lassen die Reifen schwingen

Entdecken Sie den Spaß und die kreative Energie des Hoopdance! Tauchen Sie ein in eine Welt voller Bewegungen, atemberaubender Tricks und einer einzigartigen Verbindung zwischen Körper und Reifen. Hulla Hoop war gestern...

Zwei Kurse, für Erwachsene und für Teens ab 14 Jahre

[Nähere Informationen & Anmeldung bei der VHS KT](#)

Pilates



Das Ganzkörper-Training kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang. Die Übungen, zentriert um das Powerhouse, verbessern die Haltung und stärken für den (Arbeits-)Alltag.

302033

Gerdi Thompson-Schnitzer, Pilates-Trainerin

10x donnerstags, 18.30-19.30 Uhr
ab 28.09.2023

€ 75,-
Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

302034

Pilates-Anfängerkurs

Miriam Kreklow, Fitness-Trainerin

10x dienstags, 17.00-18.00 Uhr
ab 26.09.2023

€ 75,-
Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

302035

Sabine Well-Zimmermann, Pilates-Trainerin

10x dienstags, 18.00-19.00 Uhr
ab 26.09.2023

€ 75,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

302038

Gerdi Thompson-Schnitzer, Pilates-Trainerin

10x freitags, 17.00-18.00 Uhr
ab 29.09.2023

€ 75,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

Wirbelsäulengymnastik – Rücken-fit



Wirbelsäulengymnastik 50+

Gabi Bender, Übungsleiterin

Durch Haltungs- und Bewegungsschulung, wie durch gezielte Gymnastik, sollen vorhandene Verspannungen abgebaut werden; gleichzeitig wird möglichen Beschwerden vorgebeugt. Richtiges Atmen bei den Übungen, gezielte Lockerung sowie sanfte Hintergrundmusik sorgen für Ruhe und Entspannung.

Gültig für alle Kurse:

Beginn: 25.09.2023

€ 77,-

Sporthalle March, Gymnastikraum

302051

11x montags 16.45-17.45 Uhr

302052

11x montags 17.55-18.55 Uhr

Präventives Ausdauertraining Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Gaby Hilbich-Bührle, staatl. Gepr. Fitness-trainerin

In diesem Kurs lernen Sie, den Rücken zu stärken, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Sie lernen viele nützliche Übungen kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Gültig für alle Kurse:

Beginn: Mittwoch, 27.09.2023

€ 84,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

302080

Vormittagskurs 55+

12x mittwochs 09.00-10.00 Uhr

302081

Vormittagskurs 55+

12x mittwochs 10.00-11.00 Uhr

302082

Vormittagskurs

12x mittwochs 11.00-12.00 Uhr

304030

**Mit KNEIPP durch die Erkältungszeit
Stärken Sie Ihre Immunabwehr!**

Claudia Collet, Kneipp-Gesundheitstrainerin

1. Abend:

Sebastian Kneipp und seine Lehre;
Einführung in die 5 Elemente;
Die innere Balance finden: Der Schlüssel zur Gesundheit.

2. Abend:

Wasseranwendungen kennenlernen;
Ansteigendes Fuß- und Erkältungsbad, Wechselduschen und Kneipp-Güsse;
Heilkräuter und gesunde Ernährung zur natürlichen Unterstützung der Immunabwehr.
Es entstehen Materialkosten für Öle und Raumsprays von € 5,-, die im Kurs direkt zu bezahlen sind.

2x dienstags 18.00-20.00 Uhr

26.09. und 10.10.2023

€ 32,- zzgl. Materialkosten

Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-011

Ernährung

**Kochkurse für Kinder finden Sie im
Programmteil Junge VHS, Seite 39**

305020

Whisky-Seminar

Stefan Nicolai Steinheuer, Dipl.-Ing. Weinbau und Oenologie, Weinakademiker WSET

Was ist eigentlich ein Single Malt und was bedeutet cask strength? In diesem Seminar erfahren Sie alles, was Sie schon immer über schottische Single Malts wissen wollten. Wir degustieren in dem Seminar Single Malts und andere ausgesuchte Whiskeys. Zu der Whiskyprobe werden Wasser und kleine Snacks gereicht.

Es entstehen Materialkosten von € 30,-, die direkt im Kurs zu bezahlen sind.

Sonntag, 15.10.2023, 14.00-17.00 Uhr

€ 35,- zzgl. Materialkosten

Buchheim, Schule Am Bürgle, Schulküche

305050

**Die „Evolutions-Falle – oder:
warum sich der moderne Mensch
instinktiv falsch ernährt**

Präsenz-Vortrag von Gero Teitge, Ganzheitlicher Gesundheits- und Ernährungsberater

In diesem Vortrag, in dem auch reichlich Raum für die Fragen der Zuhörer gegeben sein wird, möchte ich der Fragestellung nach evolutionsbedingten Ernährungsfehlern auf den Grund

gehen. Das Ziel: einen außergewöhnlichen Blick auf unsere zivilisationstypische Fehlernährung zu werfen – und dadurch ein erhöhtes Bewusstsein dafür zu erlangen, wie wir uns heutzutage tatsächlich ernähren sollten. Zu erkennen: Im "überreichen" Nahrungsangebot der Gegenwart und dem Verzehr vieler populärer Industrieprodukte steckt ein erhebliches Risiko, über das sich gesundheitsbewusste Menschen im Klaren sein sollten!

Ausführliche Kursbeschreibung:

www.vhsmarch.de/programm/gesundheit
Anmeldung erbeten.

Mi. 04.10.2023, 19.00-21.00 Uhr

€ 8,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum O-012

Input OG

305040

**Arthrose, Osteoporose, Rheuma,
Gicht und Co.**

Wie sich Gelenksbeschwerden, Bewegungsschmerzen und andere Probleme des Bewegungsapparates vermeiden und vermindern lassen.

Präsenz-Vortrag von Gero Teitge, Ganzheitlicher Gesundheits- und Ernährungsberater

Über unsere Lebensqualität im Alter entscheiden viele verschiedene Faktoren – so viel ist sicher. Klar ist aber auch: Wenn unsere Beweglichkeit stark eingeschränkt ist und uns körperliche Aktivitäten Schmerzen bereiten, dann sinkt die Lebensqualität ganz erheblich.

Tatsache ist auch: Solche Beschwerden und Einschränkungen sind bei den Seniorinnen und Senioren in unseren Kulturen eher die Normalität als die Ausnahme. Leider sind auch Stürze und Knochenbrüche im Alter keine Seltenheit – und die Gefährlichkeit solcher Ereignisse durch viele Fälle von Osteoporose deutlich erhöht.

Das primäre Ziel dieses Vortrages: Aufzuzeigen, dass viele der zuvor beschriebenen Einschränkungen und Beschwerden vermeidbar sind. Zu betrachten, was jeder von uns tun kann, um so lange wie möglich schmerzfrei und beweglich zu bleiben – und dabei stabile Knochen zu bewahren. Und schließlich: Zu schauen, was gebessert und teilweise sogar geheilt werden kann, wenn wir an die Ursachen dieser Beschwerden herangehen. Die "zentrale" Botschaft lautet: Wer sich auf die richtige Art und Weise bewegt und einige grundlegende Ernährungs-Empfehlungen beachtet, der hat eine hohe Chance darauf, sich auf einen belastbaren und schmerzfreien Bewegungsapparat zu erhalten bzw. einen solchen wiederzuerlangen!

Im Anschluss an den Vortrag haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Anmeldung erbeten.

Mi. 15.11.2023, 19.00-21.00 Uhr

€ 8,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum O-012

Input OG

Sprachen



Mit dem Erlernen einer Sprache entsteht und wächst das Verständnis für die andere Kultur. In der Begegnung mit den häufig muttersprachlichen Kursleitenden wird diese Kultur lebendig und unmittelbar erlebbar. Der exemplarische Umgang mit dem Fremden innerhalb des Kursraumes und innerhalb des Sprachunterrichts ebnet den Weg für einen offenen Umgang mit „dem Anderen“. Das Andere wird uns vertraut, die Menschen nähern sich unserem WIR.

Mehr Sprachen: Mehr Wir. Wer die Vielfalt der Sprachen schätzt, liebt die Vielfalt der Menschen.

Bitte beachten Sie die weiteren Informationen zum Fachbereich Sprachen auf Seite 2.

Sie finden dort Hinweise zum Europäischen Referenzrahmen, die Liste der Lehrwerke und die Gebührentabelle für unterbelegte Kurse.

Aus personellen Gründen können wir keine Einstufungsberatung leisten.

Um Ihre Vorkenntnisse mit dem Level des gewünschten Kurses abzugleichen, dürfen Sie den ersten Kurstermin eines Sprachkurses unverbindlich besuchen.

Wichtig: auch zum „Schnuppern“ am ersten Kurstermin anmelden und bis zum 2. Kurstermin abmelden, wenn Sie nicht im Kurs bleiben möchten.

Mit dem zweiten Kurstermin wird die Kursgebühr fällig!

Bitte beachten Sie auch die Sprachkurse in den Nachbar-VHS Bötzingen und Umkirch, wenn Sie Ihren Wunschkurs bei uns nicht finden sollten.

Lerntechniken

400510

Online-Seminar: Vokabeln lernen im Sekundentakt Für Schüler*innen
Superhirn-Seminar, Konferenz-Tool edudip
Dipl.-Päd. Helmut Lange, Gedächtnistrainer

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft euch dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Den Zugangslink erhaltet ihr einige Tage vor dem Veranstaltungstermin per Email. Mit dem Versand des Zugangslinks ist eine Abmeldung nicht mehr möglich.

Donnerstag, 12.10.2023, 16.00-18.00 Uhr
 € 25,-
 Online über edudip, bequem von zuhause aus.

Gebühren unserer Sprachkurse:

Unsere Sprachkurse dauern 15 Termine (30 Unterrichtsstunden). Die Gebühr ist berechnet für eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen.

Wird die Mindestbelegung nicht erreicht, kann der Kurs mit folgender Preisstaffelung stattfinden:

8 TN und mehr:	90,00 EUR
7 TN :	105,00 EUR
6 TN :	120,00 EUR

Eine neue Sprache lernen erfordert Fleiß und Durchhaltevermögen. Viel Erfolg!

Englisch

406010

Neu!

Englisch (A1) Anfänger und Wiedereinsteiger mit sehr geringen Vorkenntnissen

Christina Soavi

Lehrwerk: Easy English upgrade, Book 1, A1.1, Cornelsen-Verlag

15x montags, 17.45-19.15 Uhr
 ab 25.09.2023

€ 90,-
 Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-008

406020

English Refresher Course (A2) 7. Semester

Olga Tsybalyuk

Lehrwerk: Speakout Elementary, unit 4, Pearson-Verlag

15x donnerstags 18.00-19.30 Uhr
 ab 28.09.2023

€ 90,-
 Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-014 EG

406120

Englisch – Leichte Konversation Vormittagskurs – nicht nur für Senioren

Ursula Perret

Sie wollen Ihre einmal erworbenen Englisch-Kenntnisse wiederauffrischen, bzw. „frisch halten“, oder den Schritt vom Lehrbuch zum freien Sprechen wagen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Nur Mut! Wir werden Themen finden, die alle interessieren. Fehler dürfen gemacht werden! Verschüttete Grammatik möbeln wir nach Bedarf wieder auf.

15x dienstags 09.30-11.00 Uhr
 ab 26.09.2023

€ 90,-
 Buchheim, Bürgerhaus March, Musikzimmer 1

406130

Englisch für Senioren (A2.2)

14. Semester

Vera Trautenbach

Lehrwerk: Easy English A2.2, unit 12, Cornelsen-Verlag

15x mittwochs 09.30-11.00 Uhr
 ab 27.09.2023

€ 90,-
 Buchheim, Bürgerhaus, Musikzimmer 1

406040

Easy English (B1.2)

Ursula Perret

Lehrwerk: Easy English B1.2, Cornelsen-Verlag, unit 7

15x montags, 18.15-19.45 Uhr
 ab 25.09.2023

€ 90,-
 Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum O-010

406080

English Conversation (B1) am Vormittag

Susanne Kritzer

Lehrwerk: freie Materialien

15x montags, 09.30-11.00 Uhr
 ab 25.09.2023

€ 90,-
 Buchheim, Bürgerhaus March, Musikzimmer 2

406050

Englisch (B2) – für Senior*innen Vormittagskurs für Fortgeschrittene

Christina Soavi

Lehrwerk: A New Start, Refresher B1 – new edition, unit 1, Cornelsen-Verlag

15x dienstags, 9.30-11.00 Uhr
 ab 26.09.2023

€ 90,-
 Hugstetten, Rathaus II, Besprechungsraum 1, 1. OG

406090

A Warm Welcome (B2) Englisch für Fortgeschrittene

Christina Soavi

Our group deals with quite a mixed programme. We discuss current matters, read newspaper articles and literary texts and sometimes listen to music.

15x montags, 19.30-21.00 Uhr
 ab 25.09.2023

€ 90,-
 Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-008 (Musik)

Anmeldung per Einzugsermächtigung:

Die Abbuchung der Kursgebühr erfolgt erst nach Kursbeginn und nach Verstreichen der kostenlosen Rücktrittsfrist.

Französisch

408010

Französisch (A1) Anfänger mit geringen Vorkenntnissen 2. Semester

Ursula Perret

Lehrwerk: Perspectives Allez-y! unité 4, Cornelsen-Verlag

15x mittwochs, 16.00-17.30 Uhr
ab 27.09.2023

€ 90,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-012
Input EG

408030

Französisch (A2)

Elisabeth Weiß

In diesem Semester stehen die Themen Wohnungssuchs, Einrichtung usw. auf dem Plan. Des Weiteren werfen wir einen Blick auf die "départements et régions d'outre-mer". In der Grammatik erwartet uns der "subjunctif". Zu Beginn jeder Stunde befassen wir uns mit "les informations de la France". Alors, soyez les bienvenu(e)s dans notre cours.

Lehrwerk: Perspectives A2 neu, unité 7, Cornelson Verlag

15x dienstags 18.30-20.00 Uhr
ab 26.09.2023

€ 90,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-033 VKL

Italienisch

409000

Italienisch (A1) Anfänger ohne Vorkenntnisse

Anette Hartung

Lehrwerk: Nuovo Espresso (A1), Hueber Verlag

15x dienstags 19.00-20.30 Uhr
ab 26.09.2023

€ 90,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, E-012 Input EG

409010

Italienisch (A1)

3. Semester

Anette Hartung

Lehrwerk: Dieci A1, Hueber Verlag, lezione 8
Wir beenden im Laufe des Semesters das Lehrwerk Dieci und arbeiten mit Nuovo Espresso (A2) weiter.

15x mittwochs 19.00-20.30 Uhr
ab 27.09.2023

€ 90,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, E-014 Input EG

409020

Italienisch (A2) Auffrischungs- und Konversationskurs Corso di ripasso e conversazione in italiano A2

8. Semester

Cristina Gaetani Liseo

Attraverso canzoni, testi e conversazione ripasseremo e approfondiremo insieme i temi e la grammatica dell'italiano a livello A2 e amplieremo il lessico.

Nuovi iscritti sono benvenuti!

Lehrwerk: Nuovo Espresso Canzoni, Alma Editioni, Hueber Verlag, lezione 6

15x dienstags 18.00-19.30 Uhr
ab 26.09.2023

€ 90,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-008

Spanisch

422000

Spanisch (A1) Anfänger ohne Vorkenntnisse

Claire Zuloeta de Sackers

Lehrwerk: Con gusto A1, Klett Verlag

15x dienstags, 18.00-19.30 Uhr
ab 26.09.2023

€ 90,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-014
Input EG

422010

Spanisch (A1)

3. Semester

Claire Zuloeta de Sackers

Lehrwerk: Con gusto A1, Klett Verlag, unidad 7

15x montags, 18.00-19.30 Uhr
ab 25.09.2023

€ 90,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-014
Input EG

422020

Spanisch (A1)

4. Semester

Claire Zuloeta de Sackers

Lehrwerk: Con gusto A1, unidad ..., Klett Verlag

15x dienstags, 19.30-21.00 Uhr
ab 26.09.2023

€ 90,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-014
Input EG

422030

Spanisch (A1)

5. Semester

Claire Zuloeta de Sackers

Lehrwerk: Wird im Kurs besprochen

15x montags, 19.45-21.15 Uhr
ab 25.09.2023

€ 90,-

Buchheim, Bürgerhaus, Musikraum 1

EDV – Arbeitsleben

EDV – Online-Kurse

Smart Surfer – Fit für die digitale Zukunft

Neu!

Diese Online-Reihe wird im Rahmen des Projekts „**Verbraucherbildung für Erwachsene und Familien in Baden-Württemberg**“ durchgeführt und über eine Kooperation mit der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg und der Landesanstalt für Kommunikation (LFK) ermöglicht.

Es erwartet Sie ein Impulsvortrag mit anschließender moderierter Diskussion unter Einbeziehung von Publikumsfragen. Die Veranstaltung wird mit der Webinar-Software EduDip via Livestream übertragen. Die Teilnehmenden bekommen den Zugangslink einige Tage vor der Veranstaltung von der VHS March zugesendet.

Voraussetzungen: PC/Laptop oder mobiles Endgerät, Internetanschluss.

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenfrei, eine Anmeldung bei der VHS March ist erforderlich.

501510

Einstieg in die digitale Welt – erste Schritte ins Internet

Fabian Kloft

Das Internet ist allgegenwärtig. Ob beispielweise beim Einkaufen, Arbeiten, Kommunizieren oder beim Medienkonsum. Es wird deutlich, das Web hat den Alltag vieler Menschen maßgeblich verändert. Ohne Orientierung kann die Fülle des Angebots schnell überwältigend wirken. Deshalb werden in diesem Vortrag verschiedene Ansätze für den Einstieg in das Internet vorgestellt. Zudem werden Einblicke in die Entstehungsgeschichte des Internets gegeben und wie es funktioniert. Außerdem erfahren Sie, wie man das Internet nutzen kann und wie Sie sich über die verschiedenen Unterhaltungsmöglichkeiten, wie etwa Mediatheken, informieren können.

Der Mitarbeiter Fabian Kloft der Stiftung MedienKompetenz Forum und freiberuflicher Referent für Medienpädagogik und Medientechnik ermöglicht einen Blick auf die Grundlagen und die Entstehung des Internets.

Donnerstag, 28.09.2023, 17.00-18.30 Uhr
Gebührenfrei

Ort: online, bequem von zuhause aus.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

501511



Sicher im Netz unterwegs

Alexandra Hennicke

Das Internet ist aus dem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Einkauf, Bankgeschäfte, Kontaktpflege und Informationsbeschaffung lassen sich bequem im Netz erledigen. Doch im Internet lauern auch Gefahren: Ein falscher Klick, ein unbedachter Download und schon haben Viren und Trojaner den Rechner befallen. Nutzer*innen werden so ausspioniert oder sogar durch Verschlüsselungstrojaner erpresst. Aber auch mit Phishing-Mails wollen Kriminelle Zugangsdaten ergattern. Vermeintlich kostenlose oder günstige Angebote im Internet erweisen sich immer wieder als teure Kostenfalle. Zwar schützt die Button-Lösung, bei der ein kostenpflichtiger Kauf im Internet eindeutig gekennzeichnet werden muss, Verbraucher*innen vor ungewollten Vertragsabschlüssen, doch Abzocker finden ständig neue Methoden, um an Geld und an Daten zu kommen. Identitätsdiebstahl und Erpressung sind ein tägliches Problem. Doch auch Social Media und Onlinepartnerbörsen bieten viele Fallstricke.

Der Vortrag mit Fach- und Rechtsberaterin Alexandra Hennicke von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V. informiert über aktuelle Maschen und gibt nützliche Tipps für einen sicheren Umgang mit dem Internet.

Donnerstag, 12.10.2023, 17.00-18.30 Uhr
Gebührenfrei

Ort: online, bequem von zuhause aus.

501512



Soziale Medien = (un-)Soziale Netzwerke?

Annika Breitingner

Die Kommunikation über Social Media und Messengerdienste ist die beliebteste Kommunikationsform bei Jung und Alt. Den Überblick im Dschungel der zahlreichen sozialen Netzwerke zu bewahren ist oft schwierig. Die Interaktion von Millionen Nutzer*innen birgt auch einige Gefahren und Konfliktpotential mit anderen Nutzer*innen. Eigene Beiträge können nicht immer ohne Bedenken geteilt werden, so dass auch Private für Fanpages haften oder Blogger für ihre Inhalte. Der Vortrag mit Fach- und Rechtsberaterin Annika Breitingner von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V. zeigt verschiedene Netzwerke auf, erklärt Nutzen und Probleme der modernen Kommunikationsdienste und gibt nützliche Tipps wie man sich vor Gefahren in sozialen Netzwerken schützen kann. Dabei spielt auch das Thema Datensicherheit und alternative Messengerdienste eine große Rolle.

Donnerstag, 26.10.2023, 17.00-18.30 Uhr
Gebührenfrei

Ort: online, bequem von zuhause aus.

501513



Künstliche Intelligenz und die Zukunft des Internets

Werkzeuge der Neuzeit – ChatGPT und Digitale Assistenzsysteme

Alexander Ries

Die bisher noch etwas versteckt agierenden künstlichen Intelligenzen sind auf einmal wach geküsst und wir können uns mit ihnen dynamisch unterhalten (ChatGPT und Bard usw.). Was heißt das für unsere Kultur? Wie wird sich das Internet dadurch verändern?

Wie können wir sie als Werkzeuge einsetzen? Doch auch in die Wohnungen haben digitale Assistenzen Einzug gehalten: Immer mehr nutzen Smart Home Systeme: Lichter, Sensoren, Smartwatches, smarte Tablettenboxen, Tablets, elektrische Geräte - alles vernetzt und wirklich hilfreich?

Der IT-Berater und vhs-Mitarbeiter Alexander Ries gibt Tipps, schaut über den Tellerrand und ermöglicht spannende Einblicke in die Zukunft des Internets.

Donnerstag, 09.11.2023, 17.00-18.30 Uhr

Gebührenfrei

Ort: online, bequem von zuhause aus.

Für alle Kurse mit Thilo Herzau

So nehmen Sie am Online-Kurs teil:

Sie melden sich bei der VHS March zum Online-Kurs an und erhalten eine Anmeldebestätigung. Wir geben Ihre E-Mail-Adresse an den Kursleiter weiter. Von ihm erhalten Sie ca. eine Woche vor Kursbeginn eine Zoom Session Nummer.

Sie rufen in Ihrem Browser www.zoom.us auf (Website ist in Deutsch) und klicken auf „einem Meeting beitreten“.

Nach der Zusendung der Zugangsdaten ist eine Abmeldung/Stornierung des Kurses nicht mehr möglich!

Voraussetzung für alle Online-Kurse:

PC/Notebook/Tablet/Smartphone mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon

501500



Online-Kurs: Excel Basics

Thilo Herzau

Ausführliche Kursbeschreibung:

www.vhsmarch.de/programm/Arbeit-Beruf-EDV

Samstag, 21.10.2023, 10.30-12.30 Uhr

€ 42,-

Kursort: online, bequem von zuhause aus

Bitte melden Sie sich unbedingt vor Kursbeginn an.

Nur wenn wir spätestens eine Woche vor dem geplanten Beginn eines Kurses oder Seminars wissen, ob Sie sich für die Teilnahme entschieden haben, können wir eine planmäßige Durchführung gewährleisten, eventuelle Zusatzangebote einrichten oder unterbelegte Kurse absichern.

501501



Online-Kurs: Smartphones sicher beherrschen

Thilo Herzau

Ausführliche Kursbeschreibung:

www.vhsmarch.de/programm/Arbeit-Beruf-EDV

Sonntag, 29.10.2023, 10.30-12.30 Uhr

€ 42,-

Kursort: online, bequem von zuhause aus

501502



Online-Kurs: Erstellen von Webseiten ohne Programmierkenntnisse

Thilo Herzau

Ausführliche Kursbeschreibung:

www.vhsmarch.de/programm/Arbeit-Beruf-EDV

Samstag, 28.10.2023, 10.30-12.30 Uhr

€ 42,-

Kursort: online, bequem von zuhause aus

501503



Online-Kurs: PowerPoint

Thilo Herzau

Ausführliche Kursbeschreibung:

www.vhsmarch.de/programm/Arbeit-Beruf-EDV

Sonntag, 10.12.2023, 14.30-16.30 Uhr

€ 42,-

Kursort: online, bequem von zuhause aus

501520

Neu!

Online-Seminar: Tipps & Tricks für eine aussagekräftige Bewerbung Online mit MS Teams

Martin Heuser, Dipl.-Volkswirt (M.Sc.)

Die Bewerbung ist die Visitenkarte des Bewerbers. Im Abendseminar lernen Sie, aus welchen Bestandteilen sich eine gelungene Bewerbung zusammensetzt und welche Aktivitäten im Vorfeld notwendig sind. Bewerbungsaktivitäten:

- Zielsetzung einer Bewerbung
- Erkennen beruflicher Chancen
- Arbeitsmarktanalyse & -recherche
- Entwickeln einer Bewerbungsstrategie
- Bewerbungsunterlagen:
 - Aufbau der Bewerbungsmappe: Anschreiben, Lebenslauf, Foto
 - Anhänge: Zeugnisse, Zertifikate und Empfehlungsschreiben
 - Online Bewerbung und Initiativbewerbung

So nehmen Sie teil:

Anmeldung bei der VHS. Den Teilnahmeink erhalten Sie ca. 1 Woche vor Kursbeginn.

Nach der Zusendung der Zugangsdaten ist eine Abmeldung/Stornierung des Kurses nicht mehr möglich!

Dienstag, 31.10.2023, 18.00-21.00 Uhr

€ 19,-

Online über MS Teams, bequem von zuhause aus

501521



Online-Seminar: Keine Angst vor dem Vorstellungsgespräch

Online mit MS Teams

Martin Heuser, Dipl.-Volkswirt (M.Sc.)

Wenn die Bewerbungsmappe beim Unternehmen Interesse am Bewerber geweckt hat, geht es im Bewerbungsgespräch darum, herauszufinden, ob der Kandidat zum Unternehmen passt (und umgekehrt). Im Seminar lernen Sie, wie Sie sich auf ein Bewerbungsgespräch vorbereiten, welche Fragen dort zu erwarten sind und wie Sie mit Nervosität umgehen. Gesprächsvorbereitung:

- Bewerbungsmappe
- Informationen über das Unternehmen
- Vorstellungsgespräch:
 - Kleidung und Auftreten, Do's & Dont's
 - Erwartbare Fragen
 - Das online Gespräch
 - Umgang mit Prüfungsangst

So nehmen Sie teil:

Anmeldung bei der VHS. Den Teilnahmelink erhalten Sie ca. 1 Woche vor Kursbeginn.

Nach der Zusendung der Zugangsdaten ist eine Abmeldung/Stornierung des Kurses nicht mehr möglich!

Montag, 04.12.2023, 18.00-21.00 Uhr
€ 19,-

Online über MS Teams, bequem von zuhause aus

Weitere EDV-Kurse finden Sie im Programmteil der VHS Umkirch, siehe Seite 54

Junge VHS

Lerntechniken

400510



Online-Seminar: Vokabeln lernen im Sekundentakt

Für Schüler*innen

Superhirn-Seminar, Konferenz-Tool edudip

Dipl.-Päd. Helmut Lange, Gedächtnistrainer

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft euch dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Den Zugangslink erhaltet ihr einige Tage vor dem Veranstaltungstermin per Email. Mit dem Versand des Zugangslinks ist eine Abmeldung nicht mehr möglich.

Donnerstag, 12.10.2023, 16.00-18.00 Uhr
€ 25,-

Online über edudip, bequem von zuhause aus

Malen – Gestalten – Hobby

208610

Töpfern für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Silvia Dahms



In diesem Kurs könnt ihr eurer Phantasie freien Lauf lassen, um selbständig aus Ton zu formen was euch gefällt. Oder ihr stellt mit etwas Hilfe zum Beispiel Seifenschalen, kleine Schüsseln, Teller, Külschrankmagnete her. Töpfern fördert die Kreativität, Konzentration, Motorik und bedeutet Spaß und Entspannung...

An den ersten beiden Terminen wird getöpft, am dritten Termin werden die Werke farbig glasiert. Wir arbeiten in einer Kleingruppe mit max. 8 Kindern.

Bitte mitbringen: alte Kleidung, Trinkflasche, evtl. Materialien zum Prägen (Häkeldeckchen, Holzstempel oder ähnliches)

In der Kursgebühr sind Materialkosten von € 15,- enthalten.

3x mittwochs 15.30-18.30 Uhr
08.11., 15.11. und 29.11.2023 (Die Zeit zwischen dem zweiten und dritten Kurstermin nutzen wir für die Trocknung der Werkstücke).
€ 70,- inkl. Materialkosten
Buchheim, Schule Am Bürgle, Werkraum UG

210620

Weihnachts-Werkstatt für Kinder von 5-9 Jahre

Veronika Kralova

Dieser Kurs bringt Weihnachten und seine einzigartige Stimmung den Kindern durch Kreativität näher. Die Kinder werden hier nicht nur originelle Geschenke basteln können, sondern es wird auch ein Rahmen geboten, die Weihnachtsgeschichte und das Thema "Weihnachten" kreativ zu interpretieren. Dabei bekommen die Kinder die Gelegenheit, verschiedene künstlerische Techniken kennenzulernen und neue Materialien zu erkunden. In der Kursgebühr sind Materialkosten von € 10,- bereits enthalten.

4x dienstags, 15.30-17.00 Uhr
ab 21.11.2023

€ 46,- inkl. Materialkosten

Buchheim, Rathaus, Kleckselraum DG

300610

Neu!

Segel-Schnupper-Nachmittag für Kinder / Jugendliche

Leitung: Mitglieder des VWWC Weisweil e.V.

"Mast- und Schotbruch" oder „Immer eine Handbreit Wasser unter dem Kiel", das sind "Seglerweisheiten" bzw. Sprüche. Damit ihr selbst einmal hautnah das Segeln ausprobieren könnt, laden wir euch ein zum Schnupper-Segeln am Samstag, 14.10.2023, in der Zeit von 13.00 bis 18.00 Uhr beim VWWC Weisweil e.V. (Vereinigung Weisweiler Wassersport-Club) - Jugendabteilung am Rhein in Weisweil.

Zuvor haben wir gemeinsam im Theorieunterricht das Wesentliche zum Segeln besprochen bzw. gelernt.

Wir würden uns freuen, euch beim Schnupperkurs "Segeln" zu sehen. Die Anfahrt zum Rhein müsstet ihr selbst organisieren.

Am Samstagnachmittag reichen wir euch ein "Kleines Vesper" unentgeltlich.

Ansprechpartner für Fragen/Infos:

Ulrich Klimmek – Jugendleiter des VWWC, 79232 March, Blachenweg 8, Tel. 0173/9643178
Mail: ulrichklimmek@t-online.de.

Wenn euch das Segeln Spaß macht – wir suchen neue engagierte Mitglieder in der Jugendabteilung.

Anmeldung bei der VHS March erforderlich!

Theorie:

Freitag, 06.10.2023, 16.00-18.30 Uhr
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-033

Praxis:

Samstag, 14.10.2023, 13.00-18.00 Uhr
Treff: VWWC Weisweil e.V., Rheinstraße, 79367 Weisweil
€ 35,-

Gesundheit

Ayurvedische Babymassage

Neu!

siehe Seite 32

305610

Kochen und Backen für Schüler*innen ab 9 Jahren

Bärbel Höfflin-Rock

Möchtest Du gerne selbst ab und zu etwas Leckeres für Dich zubereiten? Hast Du Spaß am Kochen und Backen und willst vielleicht Deine Freunde und Familie überraschen? Dann bist Du hier genau richtig. Wir werden zusammen Hauptgerichte, Desserts oder Gebäck zubereiten und anschließend gemeinsam essen. Aus den Rezepten kannst Du Dir dann eine Sammlung anlegen.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, 2 Restedosen, Getränke

Materialkosten: € 10,- im Kurs direkt zu bezahlen.

2x dienstags 16.00-19.30 Uhr

28.11. und 05.12.2023

€ 34,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, Schulküche

Natur entdecken

109010

Alpaka-Trekkingtour

Für Erwachsene und mit Kind als Begleitperson

Familie Herbstritt vom Totenberghof, Waldkirch

Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf Seite 26

Samstag, 21.10.2023, 10.00 Uhr
Treffpunkt: Totenberghof bei Waldkirch, Wegelbach 2, 79183 Waldkirch
€ 25,- / ermäßigt € 10,-

DIE WALDEULEN



www.waldeulen.de

Natur er-leben

"Man darf nicht verlernen, die Welt mit den Augen eines Kindes zu sehen"

(Henry Matisse)

Wir, das Waldeulen-Team,

wollen gemeinsam mit Ihren Kindern in die Natur gehen und spielerisch Wald, Wiese, Bach und Tiere entdecken, erforschen und kennen lernen.

Der Wald ist ein wunderbarer Ort um die Natur ganzheitlich zu entdecken und zu erfahren.

Hier kann man sich intensiv mit den Elementen auseinander setzen, den Wandel der Natur, den Kreislauf des Wassers, die Wunder der Tier- und Pflanzenwelt bestaunen.

Für wen: Kinder ab 6 Jahren

Gruppengröße: Bis zu 14 Kinder

Leitung: **Susanne Jäger-Bürgi**
Kinderkrankenschwester
Natur- und Walderzieherin
Tel. 07665 / 930104 (AB)

Claudia Kanga
Erzieherin, Outdoor- und
Erlebnispädagogin
Tel. 0761 / 46247



Ausführliche Infos

zum Tagesablauf, Wetter, Kleidung und Ausrüstung, Gebührenermäßigung, Zeckenschutz sowie den An- und Abmeldemodalitäten finden Sie unter www.vhsmarch.de/programm/politik-gesellschaft-umwelt.

104610

Waldgeschichten

Märchen hören und nachspielen

Susanne Jäger-Bürgi, Claudia Kanga

Taucht ein in die Welt fantastischer Wesen, lauscht Märchen und Waldgeschichten, baut, spielt und erzählt. Lasst euch von ihrer Magie mitreißen und verzaubern.

Bitte mitbringen: Ausrüstung siehe Vorwort, Vesper und Getränk, Sitzunterlage, Tücher, Wolle oder Schnur, Federn, Glitzerpapier.

Treffpunkt: Buchheim, Waldparkplatz links neben der Dreisambrücke Richtung Gottenheim.

Samstag: 21.10.2023, 10.00-14.00 Uhr
€ 18,- / ermäßigt € 16,-

Bitte melden Sie sich unbedingt vor Kursbeginn an.

Nur wenn wir spätestens eine Woche vor dem geplanten Beginn eines Kurses oder Seminars wissen, ob Sie sich für die Teilnahme entschieden haben, können wir eine planmäßige Durchführung gewährleisten, eventuelle Zusatzangebote einrichten oder unterbelegte Kurse absichern.

vhs Gemeinsam für mehr Bildung

Ich habe keine besondere Begabung, sondern bin nur leidenschaftlich neugierig.

Albert Einstein (1879-1955)
deutscher Physiker



104620

Große Raubtiere des Waldes Wolf, Fuchs, Wildschwein, Dachs und Luchs

Susanne Jäger-Bürgi, Claudia Kanga

Wer wohnt denn im Wald und in der näheren Umgebung?

Diese Frage wollen wir näher betrachten. Vielleicht entdecken wir den einen oder anderen Waldbewohner oder finden ein paar Spuren. Es wird sicher spannend.

Bitte mitbringen: Ausrüstung siehe Vorwort, Vesper und Getränk, Sitzunterlage, warme Kleidung, Handschuhe, evtl. Handwärmer, Fernglas (wer eines hat).

Treffpunkt: Neuershausen, Sportanlage, Richtung Bötzingen nach der Dreisambrücke links, Waldparkplatz am Waldrand.

Samstag: 11.11.2023, 10.00-14.00 Uhr
€ 18,- / ermäßigt € 16,-

104630

Filz mal mit!

Trocken und Nass Filzen kennenlernen

Susanne Jäger-Bürgi, Claudia Kanga

Heute werdet ihr die Kunst des Nass- und Trockenfilzens kennenlernen. Durch das Ausprobieren von zwei verschiedenen Techniken könnt ihr eure Fähigkeiten verbessern und mit Geduld und Geschick eine gemütliche Sitzunterlage oder ein wunderschönes Wandbild schaffen. Wenn ihr kreativ seid, könnt ihr auch gerne eigene Ideen umsetzen. Also lasst uns mit dem Filzen beginnen!

Bitte mitbringen: Ausrüstung siehe Vorwort, Vesper und Getränk, Sitzunterlage, Kleidung Indoor & Outdoor, Filzwolle und Filznadel (wer hat), ein Handtuch, eine Plastiktüte, ein Schaumgummistück zum Trockenfilzen Größe Din A4,

Materialkosten: € 3,- (vor Ort im Kurs zu bezahlen)

Treffpunkt: Buchheim, Schulhof der Gemeinschaftsschule

Samstag, 20.01.2024, 10.00-14.00 Uhr
€ 18,- / ermäßigt € 16,-
Schule Am Bürgle, Werkraum E-008 EG

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Jugendkunst

im KUNSTVEREINMARCH e.V.

in Zusammenarbeit mit der VHS March

Klecksal March besteht seit September 1990 und hat einen eigenen Werkraum im Buchheimer Rathaus.

Die Kurse werden als Jahreskurse angeboten und von Kunsterzieher/Innen geleitet.

Kleingruppen von 6 - 8 Kindern gewährleisten, dass die Kurse pädagogisch und künstlerisch optimal abgehalten werden können.

Die Kurse finden montags, mittwochs und donnerstags am Nachmittag in zwei Altersgruppen statt: die jüngeren Kinder von 5-7 Jahren um 15.00 Uhr und die älteren Kinder ab 8 Jahren um 16.30 Uhr.

Es soll individuell auf die Bedürfnisse des einzelnen Kindes eingegangen werden, sowie auf die Wünsche der Gruppe. Die Kontinuität der Jahreskurse hat sich bewährt.

Die eigene Ausdrucksfähigkeit des Kindes steht im Vordergrund. Die Kinder sollen ihre Fähigkeit, unbefangenen kreativ tätig zu sein, nicht verlieren. Sie sollen ohne Leistungsdruck arbeiten, wichtig ist die Freude am Tun, das freie spielerische Schaffen. Den Kindern wird sozusagen spielerisch in kreativen Prozessen, die verschiedenen Techniken und Möglichkeiten der Kunst vermittelt.

Die Klecksal-Kurse beschränken sich jedoch nicht nur auf das eigene Schaffen, sondern wollen auch das Erkennen, Beurteilen und Genießen von Kunst ermöglichen:

So werden zusätzlich verschiedene Aktionen wie Museums-, Atelierbesuche oder gemeinsames Arbeiten mit Künstlern angeboten.

Alle Kursleiter/innen sind ausgebildet bzw. in der Ausbildung zu Kunstpädagogen von der Pädagogischen Hochschule Freiburg. Künstlerischer Beirat im Kunstverein March ist der Freiburger Bildhauer C.W. Loth. Konzeptionelle und organisatorische Leitung: Tanna Franz, Tel. 07665 - 2516.

Die Klecksal-Kurse beginnen im Oktober und dauern bis zu den Sommerferien.

Anmeldungen sind immer zum Quartalsanfang möglich, Abmeldungen immer zum Quartalsende.

Bitte rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern. VHS March: 07665 - 91 11 11.

Ästhetische Früherziehung

Für Kinder von 5-7 Jahre

In den Kursen soll der Umgang mit den verschiedensten Materialien und Techniken erlernt werden, denn künstlerische Fähigkeiten brauchen die entsprechenden Fertigkeiten. Wer Lust hat, mit Acryl-, Aquarell- oder selber gemachten Farben zu malen, mit Kohle oder Feder zu zeichnen, mit Ton zu modellieren,

auf Stoff zu drucken oder mit Holz zu arbeiten, vor allem auch mal mit ungewöhnlichen Materialien zu experimentieren, ist hier genau richtig.

Es soll alles in Ruhe ausprobiert werden und die Möglichkeit bestehen, eigene Ideen umzusetzen. Bei allem bleibt das Wichtigste die Freude an der Tätigkeit, das schöpferische Tun.

207600

Mo I: ab 09.10.2023, 15.00- 16.30 Uhr (Veronika Kralova)

207601

Do I: ab 05.10.2023, 15.00-16.30 Uhr (Veronika Kralova)

207602

Mi I: ab 04.10.2023, 15.00-16.30 Uhr (Christina Bechberger)

€ 33,- pro Monat

In der Kursgebühr sind die Materialkosten von € 10,- bereits enthalten.

Geschwister erhalten Ermäßigung und bezahlen € 28,-.

Buchheim, Rathaus, Klecksalraum DG

Kreative Werkstatt

Für Kinder von 8-12 Jahre

In diesem Kurs für die älteren Kinder ab 8 Jahren soll der Umgang mit den verschiedensten Materialien und Techniken ausgebaut werden, denn künstlerische Fähigkeiten brauchen die entsprechenden Fertigkeiten.

Wer Lust hat, mit Acryl-, Aquarell- oder selber gemachten Farben zu malen, mit Kohle oder Feder zu zeichnen, mit Ton zu modellieren, auf Stoff zu drucken oder mit Holz zu arbeiten, vor allem auch mal mit ungewöhnlichen Materialien zu experimentieren, ist hier genau richtig.

Es soll alles in Ruhe ausprobiert werden und die Möglichkeit bestehen, eigene Ideen umzusetzen. Bei allem bleibt das Wichtigste die Freude an der Tätigkeit, das schöpferische Tun.

207610

Mo II: ab 09.10.2023, 16.30-18.00 Uhr (Veronika Kralova)

207611

Do II: ab 05.10.2023, 16.30-18.00 Uhr (Veronika Kralova)

207612

Mi II: ab 04.10.2023, 16.30-18.00 Uhr (Christina Bechberger)

€ 33,- pro Monat

In der Kursgebühr sind die Materialkosten von € 10,- bereits enthalten.

Geschwister erhalten Ermäßigung und bezahlen € 28,-.

Buchheim, Rathaus, Klecksalraum DG

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule March

Gültig ab 01.01.2021

1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule March (VHS), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.
- (3) Soweit in den Regelungen dieser AGB nur die weibliche oder nur die männliche Sprachform verwendet wird, geschieht dies lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen für alle Beteiligten und für juristische Personen.
- (4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen oder Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem einem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der VHS). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Die Anmeldung kann telefonisch, per Fax, per E-Mail und per Internet, schriftlich oder persönlich vorgenommen werden. Der Veranstaltungsvertrag kommt durch die Annahmeerklärung der VHS zustande oder aber dadurch, dass die VHS die Annahme bis Veranstaltungsbeginn nicht ablehnt. Eine schriftliche Bestätigung erfolgt nicht.
- (3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschluss angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der VHS eingeht, einer ausdrücklichen Annahmeerklärung.
- (4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
- (5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (2) und (4) nicht berührt.
- (6) Die Vertragssprache ist deutsch.
- (7) Im Falle einer Online-Anmeldung kann der Anmeldende Eingabefehler dadurch korrigieren, dass er den "zahlungspflichtig buchen"-Button nicht betätigt, sondern stattdessen in ihrem Browserfenster auf die vorherigen Seiten klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung korrigiert.
- (8) Nach der Absendung der Online-Anmeldung erhält der Anmeldende eine Sendebestätigung mit dem Vertragstext via E-Mail. Erfolgt keine Sendebestätigung, wurde die Anmeldung nicht an die VHS übermittelt. Nach dem Eingang der Anmeldung bei der VHS erhält der Anmeldende eine Anmeldebestätigung via E-Mail. Der Anmeldende hat darüber hinaus die Möglichkeit, den Vertragstext über die Nutzung der Druckfunktion seines Browsers auszudrucken.
- (9) Die Mindestbelegung für einen Kurs/ein Seminar beträgt (sofern nichts anderes angegeben) 8 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Die Veranstaltung kann bei Unterschreiten der Mindestbelegung allenfalls durchgeführt werden, wenn die Teilnehmenden sich auf eine Gebührenaufzahlung bzw. eine Unterrichtsverkürzung (oder eine Kombination von beidem) verständigen. Die VHS ist nicht verpflichtet den Teilnehmenden diese Möglichkeit anzubieten.

3. Vertragspartner und Teilnehmer

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der VHS und dem Anmeldenden begründet. Der Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person begründen. Diese ist der VHS namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmenden bedarf der Zustimmung der VHS. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern. Der Anmeldende trägt die Kosten für alle von ihm angemeldeten Personen.
- (2) Für Drittpersonen gelten sämtliche Regelungen wie für den Vertragspartner sinngemäß.
- (3) Die VHS darf die Teilnahme von solchen persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen, die in unmittelbarem Zusammenhang mit der Durchführung des Angebots stehen, abhängig machen.

4. Entgelt und Ermäßigungen

- (1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der Ankündigung der VHS.
- (2) Die Gebührenzahlung erfolgt durch Gebührenbescheid/Rechnung zum Kursbeginn oder durch Lastschriftinzug bei Erteilung eines Lastschriftmandats. Der Lastschriftinzug erfolgt innerhalb von 14 Tagen nach dem Kursbeginn im SEPA-Verfahren. Die Gläubiger-Identifikationsnummer der Gemeinde March, die den Bankeinzug der VHS-Kursgebühren durchführt, lautet DE37ZZZ0000102317. Die Mandatsreferenznummer für das Abbuchungsmandat ist das Buchungszeichen, das in der Rechnung und in den elektronischen Bestätigungen ausgewiesen ist.
- (3) Bei Unterbelegung eines Kurses kann sich die Kursdauer und/oder das Kursentgelt ändern. Im Falle einer Entgelterhöhung gewährt die VHS dem Kursteilnehmer die Möglichkeit einer außerordentlichen Kündigung innerhalb der Frist von Bekanntgabe der Entgeltänderung bis zum letzten Arbeitstag vor dem darauffolgenden Kurstermin.
- (4) Die VHS gewährt folgende Ermäßigungen auf Kursgebühren: bei Sprachkursen und Kursen zur beruflichen Bildung (EDV-Kurse) erhalten Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger auf Antrag eine Ermäßigung von 50 % der Kursgebühr. Antrag und Nachweis sind vor Kursbeginn vorzulegen.

5. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Lehrkraft durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines Dozenten angekündigt wurde.
- (2) Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der VHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (z. B. wegen Erkrankung einer Lehrkraft), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gelten sinngemäß die Erstattungsansprüche nach Ziffer 7.

6. Rücktritt und Kündigung durch den Vertragspartner/Teilnehmer

- (1) Angemeldete Teilnehmer können ohne Angabe von Gründen innerhalb folgender Rücktrittsfristen zurücktreten (schriftlich oder persönlich): für Regelkurse bis spätestens 3 Werktage vor dem ersten Kurstermin, für Sprachkurse bis spätestens einen Werktag vor dem zweiten Kurstermin, für Wochenendkurse bis spätestens eine Woche vor dem Kurstermin.
- (2) Abmeldungen bei Dozenten sind unwirksam.
- (3) Entscheidend ist der Eingang des Schreibens bei der VHS. Im Falle eines fristgerechten Rücktritts von der Kursteilnahme wird das entrichtete Entgelt in voller Höhe zurückgezahlt. Im Übrigen wird die Kursgebühr nur erstattet, wenn die betreffende Veranstaltung ausfällt.

- (4) Der Vertrag kann ferner gekündigt werden, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist.
- (5) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der Vertragspartner der VHS auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der Vertragspartner nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen. Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

7. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

- (1) Die VHS kann vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn die für die Veranstaltung vorgesehene Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird und wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat (z.B. Erkrankung einer Lehrkraft) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Teilnehmende unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmende ohne Wert ist.
- (2) Die VHS kann in den Fällen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
 - Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung von Kündigung durch die Kursleitung, insbesondere fortgesetzte Störung des Informations- und Veranstaltungsbetriebs,
 - Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung, Teilnehmenden oder Beschäftigten der VHS,
 - Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
 - Missbrauch von Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitation aller Art.
 - Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung. Statt einer Kündigung kann die VHS einen Ausschluss aus der Veranstaltungseinheit aussprechen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

8. Höhere Gewalt

- (1) Unbeschadet der Möglichkeit einer Kündigung aus wichtigem Grund verlängert sich für den Fall, dass eine Vertragspartei an der Erfüllung des Vertrages durch höhere Gewalt wie Krieg, Epidemie, Pandemie, schwere Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben, gehindert ist, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt.
- (2) „Höhere Gewalt“ bedeutet das Eintreten eines Ereignisses, das eine Partei zumindest vorübergehend daran hindert, eine oder mehrere ihrer vertraglichen Verpflichtungen aus dem Vertrag zu erfüllen, wenn und soweit die von dem Hindernis betroffene Partei nachweist,
 - dass dieses Hindernis außerhalb ihrer zumutbaren Kontrolle liegt,
 - dass das Ereignis zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses vernünftigerweise nicht vorhersehbar war,
 - und dass die Auswirkungen des Hindernisses von der betroffenen Partei nicht vernünftigerweise hätten vermieden oder überwunden werden können.
- (3) Die betroffene Partei benachrichtigt die andere Partei unverzüglich wenigstens in Textform über den Eintritt Höherer Gewalt sowie über die Aussetzung der Leistungspflicht.
- (4) Entfallen die Voraussetzungen für die Annahme Höherer Gewalt (Absatz 2), benachrichtigt die betroffene Partei die andere Partei unverzüglich wenigstens per E-Mail.
- (5) Sollte die Wirkung höherer Gewalt länger als 60 (sechzig) Tage andauern, hat die andere Partei das Recht, den Vertrag fristlos mit der Folge einer Vertragsrückabwicklung nach den gesetzlichen Vorschriften zu kündigen.

9. Hausordnung

Die Teilnehmenden haben die Hausordnungen und Sicherheitsvorschriften für die Gebäude, in denen die Veranstaltungen der VHS stattfinden, zu befolgen.

10. Schadensersatzansprüche / Haftung

- (1) Schadensersatzansprüche des Vertragspartners gegen die VHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
- (2) Der Haftungsausschluss gilt ferner dann nicht, wenn die VHS schuldhaft Rechte des Vertragspartners verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrages gerade zu gewahren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrages überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.
- (3) Die VHS haftet nicht für Unfälle auf dem Weg zur und von der Veranstaltungsstätte sowie für Diebstahl oder die Beschädigung privater Gegenstände durch Dritte in den Veranstaltungsräumen und rund um das Veranstaltungsgebäude.

11. Urheberrecht

Das Fotografieren und die Vornahme von Ton- und/oder Bildmitschnitten in den Veranstaltungen ist nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung durch die VHS nicht vervielfältigt oder zu kommerziellen Zwecken genutzt werden.

12. Schlussbestimmungen

- (1) Die VHS behält sich notwendige Änderungen gegenüber den Angaben im Programmheft vor. Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, außer wenn der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist.
- (2) Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.
- (3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der VHS ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu eigenen innerbetrieblichen Zwecken gestattet. Der Vertragspartner kann dem jederzeit widersprechen. Weitere Informationen dazu können der Datenschutzerklärung der VHS entnommen werden.

13. Streitbeilegung (Art. 14 Abs. 1 ODR-VO und § 36 VSBG)

- (1) Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die unter <http://ec.europa.eu/consumers/odr/> zu finden ist.
- (2) Im Übrigen ist die VHS zur Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle weder bereit noch verpflichtet.

Berufliche Weiterbildung mit Xpert Business



Webinare an der VHS Hochschwarzwald Herbst/Winter 2023

Betriebswirtschaftliche Kenntnisse sind in vielen Berufszweigen unerlässlich. In Kursbausteinen werden Sie in diesen Webinaren Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg.

Aus 13 Bausteinen wählen Sie Ihren passenden Online-Kurs und nehmen an einer Webinar-Reihe teil, die aus 20 Live-Webinaren besteht. Während eines Webinars sind Sie über das Internet live mit einem virtuellen Klassenraum verbunden und nehmen so am Unterricht eines Fachdozenten teil. Dabei können Sie jederzeit Fragen an den Fachdozenten stellen. Das Geschehen im virtuellen Klassenraum wird aufgezeichnet, sodass Sie sich zu jedem Kursabend im Nachgang ganz in Ruhe das entsprechende Video anschauen können. Mit den Übungen und Praxisaufgaben aus dem passenden Xpert Business-Lehr- und Übungsmaterial können Sie zwischen den Kursabenden das Erlernte anwenden und festigen.

Weitere Informationen unter www.xpert-business-lernnetz.de – Es besteht Gelegenheit zur Teilnahme an einer Xpert-Business-Prüfung.

Kurs-Inhalte und Lernzielkatalog finden Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Kursabende: dienstags und donnerstags, jedes Webinar umfasst bis zu 20 Termine.

Weitere Informationen unter www.vhs-hochschwarzwald.de.

Infotermin: Donnerstag, 12.10.23, 18:00 Uhr, in Titisee-Neustadt, VHS-Gebäude

Kursbeginn: Dienstag, 07.11.23, 18:30 Uhr, 20 Termine, E 320,00

Die Bausteine im Überblick:

- Betriebliche Steuerpraxis
- Finanzbuchführung 1
- Bilanzierung
- Controlling
- Personalwirtschaft
- Einnahmen-Überschuss-Rechnung
- Finanzbuchführung 2
- Finanzbuchführung mit DATEV
- Finanzwirtschaft
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Lohn und Gehalt 1
- Lohn und Gehalt 2
- Lohn und Gehalt mit DATEV

Anmeldung und Informationen:

Volkshochschule Hochschwarzwald e.V.
Seb.-Kneipp-Anlage 2
79822 Titisee-Neustadt

Telefon 07651 - 1363 · Fax 07651 - 4676
info@vhs-hochschwarzwald.de
www.vhs-hochschwarzwald.de

Volkshochschule Umkirch
 Vinzenz-Kremp-Weg 1
 (Rathaus)
 79224 Umkirch
 Telefon (0 76 65) 5 05 16/-18



e-Mail: vhs@umkirch.de
Internet: www.vhsumkirch.de

Leitung:
 Marcus Wieland



Mitarbeiterinnen:
 Jana Schirrhofer
 Natin Schwarz

Öffnungszeiten:

Mo - Do	8.00 - 12.00 Uhr
Di	14.00 - 16.00 Uhr
Mi	15.00 - 18.00 Uhr
Fr	7.30 - 12.30 Uhr

Bürozeiten:

Mo - Do	8.00 - 12.00 Uhr
	14.00 - 16.00 Uhr
Mi	15.00 - 18.00 Uhr

Vorsitzender: Bürgermeister Walter Laub

Anmeldung:

Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle zu den **Öffnungszeiten im Rathaus, 1. OG, Zimmer 17 und 18** persönlich, schriftlich oder jederzeit telefonisch (AB) entgegen.

Sie sind damit **verbindlich und verpflichtet** angemeldet. **Eine Bestätigung erfolgt nicht.** Bei Angabe Ihrer E-Mail-Adresse kann Ihre Anmeldung bestätigt werden.

Anmeldungen sind in schriftlicher Form, telefonisch, per FAX, per Email und über die Homepage der VHS möglich. Bitte melden Sie sich auch zu Einzelveranstaltungen und für Vorträge an.

Ihre persönlichen Daten werden in unserer EDV gespeichert und ausschließlich zu Zwecken der VHS verwendet.

Ummeldung:

Bei **Wechsel** von einem Kurs in einen anderen informieren Sie bitte die **Geschäftsstelle** der VHS!

Kursorte der VHS Umkirch

Grillplatz

Waltershofer Straße, nach der Bushaltestelle „Schloss“ · 79224 Umkirch

KiM

Mittelweg 45 · 79224 Umkirch

Kultur- und Vereinshaus

Hauptstraße 4 · 79224 Umkirch

Tasting-Room

Schulstraße 28 · 79288 Gottenheim

Schacherer-Bleyler, Monika

Schlossweg 2 · 79224 Umkirch

Turn- und Festhalle

Franz-Heitzler-Weg 6 · 79224 Umkirch

Umkircher Schloßmühle

Schlossweg 3 · 79224 Umkirch

Online anmelden: www.vhsumkirch.de

Abmeldung:

Wer nach Anmeldung nicht teilnehmen kann, muss sich **schriftlich bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn bei der Geschäftsstelle** abmelden. Bezahlte Gebühren werden erstattet bzw. die erteilte Einzugsermächtigung storniert. **Im anderen Falle werden 100% der Kursgebühr erhoben.**

Das Fernbleiben gilt nicht als Abmeldung. Abmeldungen bei Dozenten sind unwirksam.

Bei Sprachkursen kann eine fristgerechte Abmeldung bis vor den 2. Kurstermin erfolgen. Liegt bis dahin keine Abmeldung vor, wird die Anmeldung verbindlich und die Kursgebühr fällig.

Abmeldungen für Wochenendkurse, Seminare, Exkursionen, Tageskursen und Vorträge müssen **1 Woche vor Beginn** der Veranstaltung bei der Geschäftsstelle eingehen. Eine Begründung ist nicht erforderlich.

Bei einem späteren Rücktritt ist die volle Gebühr zu bezahlen und kann nicht mehr erstattet werden.

Gebühren:

Die Bezahlung der Kursgebühr sollte nach Kursbeginn bargeldlos erfolgen. Sie erhalten von der VHS Umkirch eine Rechnung mit Ihrer Buchungsnummer.

Teilnehmerzahl:

Die **Mindestbelegzahl** eines Kurses beträgt in der Regel **8 Teilnehmer**. Bei **weniger Anmeldungen** erfolgt die Durchführung des Kurses mit **erhöhter Gebühr oder reduzierter Dauer**.



Haftung:

Die VHS Umkirch übernimmt gegenüber Teilnehmern und Dozenten aller Veranstaltungen keinerlei Haftung für Verluste von Gegenständen, Schäden an Kleidungsstücken sowie Unfällen.

Ferien:

Sie richten sich nach den allgemeinen Schulferien. Einen Übersichtsplan finden Sie am Anfang des Heftes.

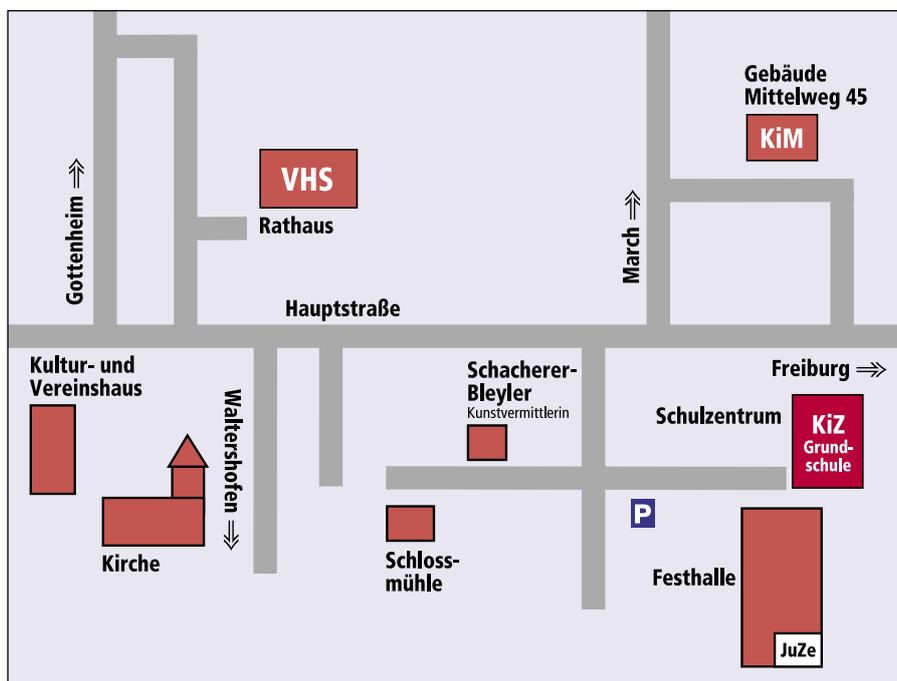
Eine freundliche Bitte:

Die VHS ist nur Gast in den Unterrichtsräumen. Bitte verlassen Sie den Raum so, wie Sie ihn vorgefunden haben. Das Rauchen in den Kursräumen und das Mitbringen von Tieren ist nicht gestattet. Bitte parken Sie, bei allen Veranstaltungen in der Umkircher Schlossmühle, auf dem Parkplatz an der Halle.

Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Allen Veranstaltungen liegen die Allgemeinen Bedingungen (AGB) der VHS zugrunde. Die AGBs sind auf der Seite 56 dieses VHS-Programmes und auf der Homepage der VHS veröffentlicht. Sie können ebenfalls in den Geschäftsräumen der VHS während den Öffnungszeiten eingesehen werden.

So finden Sie uns



Jetzt für den neuen NEWSLETTER der VHS Umkirch anmelden!



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

möchten Sie regelmäßig über aktuelle Angebote und Neuigkeiten der VHS Umkirch informiert werden?

Dann registrieren sie sich unter **VHS Umkirch: Newsletter** und abonnieren Sie unseren neuen Newsletter.

Als Abonnent unseres Newsletters sind Sie immer auf dem neusten Stand und werden regelmäßig über die laufenden und neuen Kurse informiert.

Außerdem erhalten Sie aktuelle Informationen zu interessanten Projekten, dem neuen Semester und vielen weiteren Themen.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Ihre VHS Umkirch

ZERTIFIZIERUNG ERFOLGREICH ABGESCHLOSSEN

Die VHS Umkirch hat den Prozess zur Qualitätssicherung und -prüfung erfolgreich abgeschlossen. Die VHS absolvierte dabei ein Assessment nach dem EFQM Excellence Modell. Die Grundidee dieser Zertifizierung ist, Erfolg und Nachhaltigkeit eines Unternehmens anzuerkennen und zu fördern.

Es prüft unter anderem effizientes Partner- und Prozessmanagement, Mitarbeiter- und Kundenorientierung, sowie gute Führung und Kultur des Unternehmens.

Die VHS Umkirch erlangte im Oktober 2020 nach erfolgreichem Abschluss eines Assessments das **EFQM-Qualitätssiegel „Committed to Excellence 2 Star“**. **Im Oktober 2023 steht die Rezertifizierung an.**



Politik – Gesellschaft – Umwelt

Besichtigungen – Führungen – Exkursion

100.005

Pilzexkursion – Ausflug in die interessante Welt der Pilze

Veronika Wähnert, Dipl. Biologin, Pilzsachverständige und PilzCoach der DGfM

Mittwoch, 11.10.2023, 13.00 - 17.00 Uhr
€ 18,-

Treffpunkt: Parkplatz kleiner Opfinger See (Freiburger Str., gegenüber Höhe Kleingärten)

Anmeldung per Einzugsermächtigung:

Die Abbuchung der Kursgebühr erfolgt erst nach Kursbeginn und nach Verstreichen der kostenlosen Rücktrittsfrist.

Online anmelden: www.vhsumkirch.de

100.007

Besichtigung Biolandhof Dachswanger Mühle

Reinhard und Lebrecht Schneider

Mittwoch, 04.10.2023, 16.00 - 18.00 Uhr
€ 15,-

Treffpunkt: Biolandhof Dachswanger Mühle, Dachswanger Hof 1, Umkirch

Neu!

100.011

Betriebsbesichtigung – AHP Merkle

Termin folgt
€ 5,- VHS-Verwaltungsgebühr (Führung kostenfrei)

Treffpunkt: AHP Merkle GmbH, Nägelsee Straße 39, Gottenheim

Neu!

100.013

Gartenführung der Kaiserstühler Gartenvielfalt

Hans Breisacher, Winzermeister



Mittwoch, 18.10.2023, 14.30 - 16.30 Uhr
€ 10,-

Treffpunkt: Garten Familie Breisacher, Wasenweilerstraße 26, Ihringen

Geschichte – Vortrag

101.050

"Die Inflation 1923 am Beispiel der Gemeinde Umkirch"

Daniel Schneider, Magister Artium, Diplom-Archivar (FH)

Freitag, 03.11.2023, 18.00 - 20.00 Uhr
€ 8,-

Treffpunkt: Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

Neu!

Pädagogik – Elternbildung

105.080

Babys

Plötzlich war das Baby da, aber über so Vieles haben wir davor nicht wirklich nachgedacht.

Eva Dietsche, Dipl. SozPäd./SozArb.

Mittwoch, 25.10.2023, 19.00 - 20.30 Uhr
€ 15,-

Treffpunkt: Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

Neu!

105.082

Gut genug Eltern sein!

Eva Dietsche, Dipl. SozPäd./SozArb.

Mittwoch, 11.10.2023, 19.00 - 20.30 Uhr
€ 15,-

Treffpunkt: Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

Neu!

In Kooperation mit der VHS March

Grenzen setzen in der Erziehung

Zielgruppe: Eltern von Kindern im Kita- und Grundschulalter.

Mittwoch, 17.01.2024, 19.30-21.30 Uhr
€ 10,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-008 UG

Anmeldung bei der VHS March, www.vhsmarch.de

In Kooperation mit der VHS Kaiserstuhl-Tuniberg

Ponys bringen Konzentration

Mit dem KKP-Konzentrationstraining unterstützen die Ponys Ihre Kinder die Konzentrationsfähigkeit zu steigern und zu sich selbst zu finden. Dieses Angebot findet in Kooperation mit dem Ponyabenteurer im Ried statt und eignet sich für Kinder ohne reiterliche Vorkenntnisse ab der zweiten Klasse

Nähere Informationen & Anmeldung unter www.vhs-kaiserstuhl-tuniberg.de

Trinkkultur – Vorträge

110.070

Kaffee: Der lange Weg von der Pflanze in die Tasse. Mit Verkostung und Kaffeemuseumsbesuch

Günter Manthey

Sonntag, 14.01.2024, 14.00 - 16.30 Uhr
€ 23,- (€ 8,- Umlage für Lernmittel enthalten)

Treffpunkt: Kaffeeschule Freiburg, Adelheid-Steinmann-Str. 4, Freiburg

110.072

Das Geheimnis der Espressozubereitung – Baristawissen, Kaffees und Maschinen

Günter Manthey

Sonntag, 08.10.2023, 10.00 - 12.30 Uhr
€ 23,- (€ 8,- Umlage für Lernmittel enthalten)

Treffpunkt: Kaffeeschule Freiburg, Adelheid-Steinmann-Str. 4, Freiburg

Neu!

Bitte melden Sie sich auch zu Einzelveranstaltungen und Vorträgen an !!!

Umkirch

Natur – Online Vorträge

110.500

Neu!

Imkeranfängerschulung – Faszination Honigbienen

Robert Löffler, Imkermeister

Freitag, ab 13.10.2023, 18.00 - 20.00 Uhr,
5 Termine

€ 30,-

Plattform: Online (BIGBLUEBOTTON)

110.510

Neu!

Herstellung Met-/Honigwein

Robert Löffler, Imkermeister

Mittwoch, 08.11.2023, 20.30 - 22.00 Uhr

€ 30,-

Plattform: Online (BIGBLUEBOTTON)

110.520

Neu!

Die Tierseuche der Honigbienen – die Faulbrut

Robert Löffler, Imkermeister

Donnerstag, 14.12.2023, 20.00 - 21.30 Uhr

€ 20,-

Plattform: Online (BIGBLUEBOTTON)

Kinder und Jugendliche –

Online Vortrag

110.530

Einblicke in die Bienenhaltung – für Kinder, Jugendliche, Schüler

Robert Löffler, Imkermeister

Donnerstag, 09.11.2023, 14.00 - 15.00 Uhr

€ 5,-

Plattform: Online (BIGBLUEBOTTON)

Kommunikation/Medien – Vorträge

In Kooperation mit der VHS March

Apps für den Öffentlichen Nahverkehr Wie man mit der richtigen App den günstigsten Tarif findet

2x donnerstags, 19.00-21.00 Uhr
05. und 12.10.2023

€ 18,- (ermäßigt: € 8,-

für Mitglieder Klimaschutzverein March)
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-012
Input EG

Anmeldung bei der VHS March,
www.vhsmarch.de

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Kommunikation/Medien –

Online Vorträge



"Gut informiert und fair im Netz."

Eine Veranstaltungsreihe des Volkshochschulverbandes Baden-Württemberg mit dem SWR

111.200

Neu!

Nachrichtenprofi hautnah. Thomas Nettelmann lässt sich im Reporterjob über die Schulter schauen

Thomas Nettelmann

Donnerstag, 23.11.2023, 18.00 - 19.30 Uhr
kostenlos

Plattform: Online

111.202

Neu!

ARD Retro.

Die Archive sind offen und wollen erobert werden – wir zeigen wie

Christine Abt, Benjamin Alberts

Donnerstag, 07.12.2023, 18.00 - 19.30 Uhr
kostenlos

Plattform: Online

111.204

Neu!

SWR virtuell.

Das erste digitale Funkhaus Europas besuchen

Tobias Bieker

Donnerstag, 11.01.2024, 18.00 - 19.30 Uhr
kostenlos

Plattform: Online

111.206

Neu!

Umgang mit Desinformation

Fake News erkennen, Tricks entlarven, Quellen checken – so geht's

Julia Kaltenbacher

Donnerstag, 25.01.2024, 18.00 - 19.30 Uhr
kostenlos

Plattform: Online

Bitte melden Sie sich unbedingt vor Kursbeginn an.

Nur wenn wir spätestens eine Woche vor dem geplanten Beginn eines Kurses oder Seminars wissen, ob Sie sich für die Teilnahme entschieden haben, können wir eine planmäßige Durchführung gewährleisten, eventuelle Zusatzangebote einrichten oder unterbelegte Kurse absichern.

Kurse in der Umkircher Schloßmühle für stilvolle Seminare und Workshops



Kooperation mit dem Förderverein Umkircher Mühle e.V.

115.000

Eine gemütliche Weinprobe in der Umkircher Schloßmühle

Martina Hunn,
Winzerin

Donnerstag,
18.01.2024,
19.30 - 21.00 Uhr
€ 15,-

Treffpunkt:

Umkircher Schlossmühle



115.010

Neu!

exklusives Gin-Tasting mit GOLDBRENNER

Daniel Blum

Donnerstag, 19.10.2023, 19.15 - 21.15 Uhr
€ 62,-

Treffpunkt:

Umkircher
Schlossmühle



115.015

Neu!

exklusives Gin-Tasting mit GOLDBRENNER

Daniel Blum

Donnerstag, 07.12.2023, 19.15 - 21.15 Uhr
€ 62,-

Treffpunkt: Umkircher Schlossmühle

115.020

Neu!

Whisky-Seminar

Stefan Nicolai Steinheuer, Dipl.-Ing. Weinbau und Oenologie, Weinakademiker, WSET®

Freitag, 19.01.2024, 18.30 - 21.30 Uhr
€ 65,-
(€ 30,- Materialkosten sind enthalten)

Treffpunkt: Umkircher Schlossmühle

115.025

Neu!

Welt der Schaumweine

Stefan Nicolai Steinheuer, Dipl.-Ing. Weinbau und Oenologie, Weinakademiker, WSET®

Sonntag, 28.01.2024, 13.30 - 16.30 Uhr
€ 52,-

(€ 30,- Materialkosten sind enthalten)

Treffpunkt: Umkircher Schlossmühle

115.030

Neu!

Wein-Sensorik-Seminar

Stefan Nicolai Steinheuer, Dipl.-Ing. Weinbau und Oenologie, Weinakademiker, WSET®

Sonntag, 04.02.2024, 10.00 - 14.30 Uhr
€ 58,50

(€ 28,50 Materialkosten sind enthalten)

Treffpunkt: Umkircher Schlossmühle

115.210

Vorbereitungskurs auf die Prüfung zum Pilzsachverständigen (PSV) der DGfM mit anschließender Prüfung

Veronika Wähnert, Dipl. Biologin, Pilzsachverständige und PilzCoach der DGfM

Dienstag, 03.10.2023, 10.00 - 17.00 Uhr,
5 Tage

€ 249,-

Treffpunkt: Umkircher Schlossmühle

115.310

Feine Häppchen zum Sekt, leckere Snacks zum Wein

Bärbel Höfflin-Rock, Kräuterpädagogin

Freitag, 20.10.2023, 18.00 - 22.00 Uhr
€ 43,-

(€ 15,- Materialkosten sind enthalten)

Treffpunkt: Umkircher Schlossmühle

115.350

Türkranz mit natürlichen Materialien

Dominique Brübach, Blumenbinderin

Montag, 30.10.2023, 16.00 - 18.00 Uhr
€ 60,- (Materialkosten sind enthalten)

Treffpunkt: Umkircher Schlossmühle



115.360

Der filigrane Asparaguskranz

Dominique Brübach, Blumenbinderin

Dienstag, 21.11.2023, 16.00 - 18.00 Uhr
€ 60,- (Materialkosten sind enthalten)

Treffpunkt: Umkircher Schlossmühle

115.700

Taschen? Na klar! Gehäkelt am besten.

Sibylle Tecklenborg, Dipl. Ökonomin

Donnerstag, ab 16.11.2023, 19.30 - 21.00 Uhr, 2 Termine
€ 19,-

Treffpunkt: Umkircher Schlossmühle



Wichtige Themen rund um des Menschen besten Freundes



120.000

Homöopathie und Psyche beim Tier

Irene Keil, Tierheilpraktikerin

Dienstag, 23.01.2024, 19.00 - 21.00 Uhr
€ 12,-

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

120.007

Impfen, Entwurmen & Co

Irene Keil, Tierheilpraktikerin

Dienstag, 20.02.2024, 19.00 - 21.00 Uhr
€ 12,-

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

120.011

Homöopathie für Tiere

Irene Keil, Tierheilpraktikerin

Dienstag, 19.03.2024, 19.00 - 21.00 Uhr
€ 12,-

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

Kultur – Gestalten

Bei den Kursen in der Rubrik „Kulturkreis Umkirch“ und „Kunst-Malen-Reisen“ können Sie sich wie folgt anmelden:

Tel.: 07665 940085

E-Mail: art@schacherer.de

Kulturkreis Umkirch

203.010

Wir in Europa: Kulturgeschichte neu erleben im 19. Jh. – Neues Sehen & Geheimnisse der Kunst & Kultur

Monika Schacherer, Kunstvermittlerin, Malerin (BBK, GEDOK)

Mittwoch, ab 04.10.2023, 15.00 - 17.00 Uhr,
5 Termine

(€ 15,- freiwillige Betriebskostenumlage direkt an die Dozentin)

Treffpunkt: Schacherer, Schlossweg 2

Kunst – Malen – Kreativ

204.000

Zeichnen, Malen, Strukturieren: neue Gestaltungs-Ideen mit Holz, getönter Wellpappe, Pigmenten, Bindemitteln, Arcylfarben

Monika Schacherer, Kunstvermittlerin, Malerin (BBK, GEDOK)

Dienstag, ab 10.10.2023, 15.30 - 18.00 Uhr,
6 Termine

€ 10,- VHS Verwaltungsgebühr (zzgl. € 50,- Gebühr an Fr. Schacherer)

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

204.500

BRUSHLETTERING WORKSHOP

Carola Semmler

Samstag, 21.10.2023, 10.00 - 14.00 Uhr
€ 104,- (€ 13,- Materialkosten sind enthalten)

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24



204.510

BRUSHLETTERING WORKSHOP

Carola Semmler

Samstag, 25.11.2023, 10.00 - 14.00 Uhr
€ 104,- (€ 13,- Materialkosten sind enthalten)

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

Kinder und Jugendliche



204.520

Kids Workshop MERRY CHRISTMAS Lettering & Sketchnotes

Carola Semmler

Samstag, 11.11.2023, 11.00 - 13.30 Uhr
€ 33,- (€ 15,30 Materialkosten sind enthalten)

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

204.530

Kids Workshop MERRY CHRISTMAS Lettering & Sketchnotes

Carola Semmler

Samstag, 14.10.2023, 11.00 - 13.30 Uhr
€ 33,- (€ 15,30 Materialkosten sind enthalten)

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

Musik

207.000

Schnupperstunde: "Singen mit dem Körper- für alle Interessierten"

Wilma Rueda, Solistin

Freitag, 22.09.2023,
18.00 - 19.00 Uhr
€ 8,-

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 34



207.005

"Singen mit dem Körper für Anfänger und Fortgeschrittene"

Wilma Rueda, Solistin

Freitag, ab 29.09.2023, 18.00 - 19.00 Uhr,
12 Termine
€ 48,-

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 34

207.008

Freier chorischer Singkreis

Burkard Gröbl,
Musikpädagogin

Mittwoch,
ab 27.09.2023,
18.00 - 19.00 Uhr,
12 Termine
€ 160,-

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus,
2. OG, Raum 34



207.010

Gitarre für Erwachsene, Anfänger, Ehemalige und Wiedereinsteiger

Burkard Gröbl, Musikpädagogin

Mittwoch, ab 27.09.2023, 17.00 - 18.00 Uhr,
12 Termine
€ 200,-

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 34

207.030

TROMMELN mit der Djembé

Burkard Gröbl, Musikpädagogin

Mittwoch, ab 27.09.2023, 19.00 - 20.00 Uhr,
12 Termine
€ 215,-

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 34

Handwerk – Kunsthandwerk

213.205

DUFT – kreieren Sie Ihren eigenen Roll on

Inge Van der Zijden, Lebensmitteltechnologin & Parfümeurin

Dienstag, 17.10.2023, 19.00 - 20.30 Uhr
€ 55,-

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

213.206

DUFT – kreieren Sie Ihren eigenen Roll on

Inge Van der Zijden, Lebensmitteltechnologin & Parfümeurin

Dienstag, 30.01.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
€ 55,-

Treffpunkt: Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

213.207

Parfüm selber machen

Inge Van der Zijden, Lebensmitteltechnologin & Parfümeurin

Samstag, 21.10.2023, 17.00 - 20.30 Uhr
€ 125,-

Treffpunkt:

sinnswerk, Konviktstrasse 49, Freiburg

213.209

Stirnbänder häkeln

Andrea Stertz, Crochetta Strick- und Häkeldesign

Mittwoch, ab 04.10.2023,
18.00 - 20.00 Uhr, 3 Termine
€ 45,-

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24



213.210

Workshop – Kleidernähen für Jedermann

Stefanie Yildiz-Blüm, gelernte Damenschneiderin

Samstag, 30.09.2023, 12.00 - 18.00 Uhr
€ 65,-

Treffpunkt:

Kleiderforum, Unterdorf 7, Freiburg-Opfingen

213.212

Workshop – Kleidernähen für Jedermann

Stefanie Yildiz-Blüm, gelernte Damenschneiderin

Samstag, 14.10.2023, 12.00 - 18.00 Uhr
€ 65,-

Treffpunkt:

Kleiderforum, Unterdorf 7, Freiburg-Opfingen

213.214

Workshop – Kleidernähen für Jedermann

Stefanie Yildiz-Blüm, gelernte Damenschneiderin

Samstag, 11.11.2023, 12.00 - 18.00 Uhr
€ 65,-

Treffpunkt:

Kleiderforum, Unterdorf 7, Freiburg-Opfingen

213.216

Workshop – Kleidernähen für Jedermann

Stefanie Yildiz-Blüm, gelernte Damenschneiderin

Samstag, 13.01.2024, 12.00 - 18.00 Uhr
€ 65,-

Treffpunkt:

Kleiderforum, Unterdorf 7, Freiburg-Opfingen

Kinder und Jugendliche

213.220

Neu!

Kids Workshop WEIHNACHTSKUGELN basteln

Carola Semmler

Samstag, 11.11.2023, 15.00 - 17.30 Uhr
€ 35,- (€ 16,90 Materialkosten sind enthalten)

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24



213.230

Neu!

Kids Workshop WEIHNACHTSKUGELN basteln

Carola Semmler

Samstag, 14.10.2023, 15.00 - 17.30 Uhr
€ 35,- (€ 16,90 Materialkosten sind enthalten)

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

213.300

Neu!

Kerzen „Weihnachtswerkstatt“

Sina Lay, Sozialpädagogin (B.A.)

Montag, 20.11.2023, 16.30 - 18.30 Uhr
€ 14,- (zzgl. € 6,- Materialkosten vor Ort an Dozentin)

Treffpunkt:

Kerzenwerkstatt Green Lights,
Breisacherstraße 31, Ihringen



213.302

Neu!

Kerzen „Weihnachtswerkstatt“

Sina Lay, Sozialpädagogin (B.A.)

Montag, 04.12.2023, 13.30 - 15.30 Uhr
€ 14,- (zzgl. € 6,- Materialkosten vor Ort an Dozentin)

Treffpunkt:

Kerzenwerkstatt Green Lights,
Breisacherstraße 31, Ihringen

Gesundheit und Fitness

Kinder und Jugendliche

300.3

Tänzerische Früherziehung ist eine Möglichkeit, den natürlichen Bewegungsdrang und die Lust am Tanzen zu bewahren. Die Kinder werden auf spielerische Art und mit viel Fantasie an das Ballett herangeführt. Hier spielen Spaß, kindgerechte Musik und eine Vielzahl von Requisiten eine wichtige Rolle! Die kindgerechte Körperhaltung ist ein wichtiger Faktor und trägt im großen Maße zum natürlichen Selbstbewusstsein bei. Die tänzerische Früherziehung verbessert die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit des Kindes, die auch im späteren Berufsalltag nützlich sein werden.

So lernen die Kleinsten nach und nach und auf spielerische Weise Techniken wie die Spiraldynamik, welche zur Vermeidung / Behebung von Senkfüßen beiträgt und das ganze Skelett stützt.

Der Kurs ist für Kinder zwischen 4 und 5 Jahren.

Kurse in unterschiedlichen Leistungsstufen.
€ 5,- pro UE.

An unterschiedlichen Wochentagen.

Anmeldung über die VHS.



300.338

Primary

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

Montag, ab 25.09.2023, 15.00 - 15.45 Uhr,
18 Termine

€ 90,-

Treffpunkt: Turn- und Festhalle

300.339

Primary

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

Dienstag, ab 26.09.2023, 16.30 - 17.15 Uhr,
17 Termine

€ 85,-

Treffpunkt: Turn- und Festhalle

300.340

Primary

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

Mittwoch, ab 27.09.2023, 15.00 - 15.45 Uhr,
18 Termine

€ 90,-

Treffpunkt: Turn- und Festhalle

300.341

Pre-Primary

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

Freitag, ab 29.09.2023, 15.00 - 15.45 Uhr,
18 Termine

€ 90,-

Treffpunkt: Turn- und Festhalle

Die Ballettkurse vermitteln die Grundlagen und fortgeschrittenen Kenntnisse für klassisches Ballett basierend auf den Lehrplänen der Royal Academy of Dance® (RAD®). Dabei liegt der Schwerpunkt besonders darauf die Freude am Tanzen zu vermitteln und mittels einer fundierten Technik ein gutes Körperbewusstsein zu erlernen. Wir arbeiten an einer gesunden Körperhaltung, einer sauberen Ausführung der Übungen und an einer guten Koordination der Bewegungen. Auch Musikalität und Ausdruck werden gefördert und von der passenden Musik unterstützt. Es gibt die Möglichkeit am Prüfungsprogramm der RAD® teilzunehmen. Das Kursangebot richtet sich sowohl an alle Hobby-TänzerInnen, als auch an alle Interessenten, die später gerne einen Beruf im Tanzbereich ergreifen möchten.

Kurse in unterschiedlichen Leistungsstufen.
€ 5,- pro UE.

An unterschiedlichen Wochentagen.

Anmeldung über die VHS.

Besuchen Sie uns auch auf unserer Homepage
www.vhscarterschoolofdanceumkirch.de

300.342

Grade 6

Anni Bückle, Ballettlehrerin

Dienstag, ab 10.10.2023, 18.30 - 20.00 Uhr,
17 Termine

€ 170,-

Treffpunkt: Turn- und Festhalle

300.343

Grade 4 – Ballett

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

Montag, ab 25.09.2023, 18.00 - 19.15 Uhr,
18 Termine
€ 150,-

Treffpunkt: Turn- und Festhalle

300.344

Primary 1 A – Ballett

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

Montag, ab 25.09.2023, 15.45 - 16.45 Uhr,
18 Termine
€ 120,-

Treffpunkt: Turn- und Festhalle

300.347

Grade 5 – Ballett

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

Dienstag, ab 26.09.2023, 17.15 - 18.30 Uhr,
17 Termine
€ 142,-

Treffpunkt: Turn- und Festhalle

300.348

Grade 2 – Ballett

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

Donnerstag, ab 28.09.2023, 15.00 - 16.15 Uhr,
18 Termine
€ 150,-

Treffpunkt: Turn- und Festhalle

300.350

Grade 2 – Ballett

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

Donnerstag, ab 28.09.2023, 16.15 - 17.30 Uhr,
18 Termine
€ 150,-

Treffpunkt: Turn- und Festhalle

300.351

Grade 2 – Ballett

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

Freitag, ab 29.09.2023, 15.45 - 17.00 Uhr,
18 Termine
€ 150,-

Treffpunkt: Turn- und Festhalle

300.352

Grade 2 – Ballett

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

Montag, ab 25.09.2023, 16.45 - 18.00 Uhr,
18 Termine
€ 150,-

Treffpunkt: Turn- und Festhalle



Turn- und Festhalle



300.354

Grade 1 A – Ballett

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

Mittwoch, ab 27.09.2023, 15.45 - 16.45 Uhr,
18 Termine
€ 120,-

Treffpunkt: Turn- und Festhalle

300.355

Grade 1 A – Ballett

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

Dienstag, ab 26.09.2023, 15.30 - 16.30 Uhr,
17 Termine
€ 113,-

Treffpunkt: Turn- und Festhalle

300.356

Grade 1 B – Ballett

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

Freitag, ab 29.09.2023, 15.45 - 16.45 Uhr,
18 Termine
€ 120,-

Treffpunkt: Turn- und Festhalle

Kinder und Jugendliche –

Online Kurse

300.500

KidsSafe-Kinderschutztraining® für Schüler/innen 1. - 6. Klasse SICHERHEIT kann man lernen – digital und einfach!

Dienstag, 21.11.2023, 15.00 - 17.30 Uhr
€ 20,-

Plattform: Online

Entspannung – Stressbewältigung

301.020

Qigong – Meditation in Bewegung

Anja Ludwig-Kastilan, Qigong-Lehrerin

Freitag, ab 20.10.2023, 10.45 - 12.00 Uhr,
6 Termine
€ 45,-

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

Wichtiger Hinweis:

Volkshochschule und Krankenkassen

Die Krankenkassen haben die Richtlinien für die Erstattung von Kursgebühren verschärft. Das geht oft einher mit eigenen Formularen der Kassen, die die VHS ausfüllen und bestätigen soll.

Bitte haben Sie Verständnis, dass wir außer einer Teilnahmebescheinigung, die wir selbstverständlich auch weiterhin gern für Sie ausstellen, keine Fremdformulare ausfüllen können.

Krankenkassen, die in der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) organisiert sind, verlangen eine Listung in einer Internet-Tabelle. Der Eintrag in diese Listen ist sehr aufwendig und zeitintensiv. Kurse, die nicht gelistet sind, werden von diesen Krankenkassen nicht bezuschusst. Aus personellen und organisatorischen Gründen ist es uns nicht möglich, Gesundheitskurse bei der ZPP zu listen. Erstattungen klären Sie bitte direkt mit Ihrer Krankenkasse ab.



Kultur- und Vereinshaus

301.10

Hatha-Yoga

Sanftes Hathayoga – mit Elementen der Alexandertechnik

Hathayoga ist eine Methode, mit welcher wir wieder mehr bei uns selbst ankommen können. Mit unterschiedlichen Yogahaltungen (Asanas) entwickeln und fördern wir Kraft und Beweglichkeit.

Wir schulen uns besser wahrzunehmen und achtsamer zu sein.

Bitte mitbringen: (Yoga-) Matte, bequeme Kleidung, optional: Decke und Sitzkissen

301.100

Sanftes-Hatha-Yoga I – mit Elementen der Alexander-Technik

Andrea Weißer, Yogalehrerin

Montag, ab 25.09.2023, 16.45 - 18.15 Uhr,
15 Termine
€ 116,-

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

Anmeldung per Einzugsermächtigung:

Die Abbuchung der Kursgebühr erfolgt erst nach Kursbeginn und nach Verstreichen der kostenlosen Rücktrittsfrist.

301.110

Sanftes-Hatha-Yoga II – mit Elementen der Alexander-Technik

Andrea Weißer, Yogalehrerin

Montag, ab 25.09.2023, 18.30 - 20.00 Uhr,
15 Termine
€ 116,-

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

301.120

Sanftes-Hatha-Yoga III – mit Elementen der Alexander-Technik

Andrea Weißer, Yogalehrerin

Montag, ab 25.09.2023, 20.15 - 21.45 Uhr,
15 Termine
€ 116,-

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

301.350

Pilates mit und ohne Kleingeräte am Vormittag

Kerstin Bett, Ergotherapeutin, Pilatestrainerin

Dienstag, ab 26.09.2023, 10.00 - 11.00 Uhr,
13 Termine
€ 95,-

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

301.352

Pilates mit und ohne Kleingeräte am Vormittag

Kerstin Bett, Ergotherapeutin, Pilatestrainerin

Donnerstag, ab 28.09.2023, 10.00 - 11.00 Uhr,
13 Termine
€ 95,-

Treffpunkt:

KiM, UG, Bewegungsraum

301.354

Pilates mit und ohne Kleingeräte am Abend

Kerstin Bett, Ergotherapeutin, Pilatestrainerin

Donnerstag, ab 28.09.2023, 20.00 - 21.00 Uhr,
13 Termine
€ 95,-

Treffpunkt:

KiM, UG, Bewegungsraum



KiM Mittelweg 45

Online anmelden: www.vhsumkirch.de

301.380

Pilates- postnatales Training mit Pilateselementen

Miriam Kreklow, buggyFit-Trainerin

Montag, ab 25.09.2023, 18.00 - 19.00 Uhr,
8 Termine
€ 34,-

Treffpunkt:

KiM, UG, Bewegungsraum

301.382

Pilates – postnatales Training mit Pilateselementen

Miriam Kreklow, buggyFit-Trainerin

Montag, ab 27.11.2023, 18.00 - 19.00 Uhr,
4 Termine
€ 17,-

Treffpunkt:

KiM, UG, Bewegungsraum

301.400

Waldbaden – Achtsamkeit im Wald

Miriam Baldes, Dipl. Sozialpädagogin, Naturcoach

Sonntag, 08.10.2023, 14.00 - 16.30 Uhr
€ 25,-

Treffpunkt:

Grillplatz Umkirch

Neu!

301.450

Meditative Klangreise – Mit Klängen entspannen

Ulrike Fahlbusch, Volkhard Schroth

Freitag, 13.10.2023, 19.30 - 21.00 Uhr
€ 15,-

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

Neu!



301.455

Meditative Klangreise -- Mit Klängen entspannen

Ulrike Fahlbusch, Volkhard Schroth

Freitag, 17.11.2023, 19.30 - 21.00 Uhr
€ 15,-

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

Neu!

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

301.500

Progressive Muskelentspannung (PME) & Autogenes Training (AT) Kompaktkurs

Dr. phil. Erich Werner, Sportpädagoge, Entspannungspädagoge, Stressmanagement

Freitag, ab 13.10.2023, 18.00 - 19.30 Uhr,
6 Termine
€ 65,-

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

301.510

Übungen zur Achtsamkeit

Uwe Rinkel

Samstag, 25.11.2023, 14.00 - 17.00 Uhr
€ 24,-

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

301.520

Eine nachhaltige Veränderung beginnt in Dir!

Uwe Rinkel

Dienstag, 24.10.2023, 19.00 - 20.30 Uhr
€ 8,-

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

Neu!

Entspannung – Stressbewältigung

Online Vorträge

301.525

"Stress-Löser-Natur"

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement

Mittwoch, 11.10.2023, 19.00 - 20.30 Uhr
€ 7,-

Plattform:

Online (Zoom)

301.527

Mental stark dank Resilienz – auch in schwierigen Situationen

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement

Mittwoch, 27.09.2023, 19.00 - 20.30 Uhr
€ 7,-

Plattform:

Online (Zoom)

301.529

Gelassen und souverän im stressigen Alltag

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement

Mittwoch, 04.10.2023, 19.00 - 20.30 Uhr
€ 7,-

Plattform:

Online (Zoom)

Bewegung – Fitness

302.200

Gymnastik für Wirbelsäule und Rücken am Vormittag

Ana Pereira - Naundorf, Dipl. Sportlehrerin

Montag, ab 25.09.2023, 09.00 - 10.15 Uhr,
15 Termine
€ 109,-

Treffpunkt: KiM, UG, Bewegungsraum

302.210

Fitnessgymnastik / Rücken und Wirbelsäule am Vormittag

Ana Pereira - Naundorf, Dipl. Sportlehrerin

Montag, ab 25.09.2023, 10.25 - 11.40 Uhr,
15 Termine
€ 109,-

Treffpunkt: KiM, UG, Bewegungsraum

302.300

Fit bis ins hohe Alter – Gymnastik für Frauen

Annette Schill, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Donnerstag, ab 28.09.2023, 10.30 - 11.30 Uhr,
15 Termine
€ 97,-

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

302.400

Bauch- und Beckenbodengymnastik für Frauen am Morgen

Annette Schill, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Donnerstag, ab 28.09.2023, 09.00 - 10.00 Uhr,
15 Termine
€ 97,-

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

Bewegung – Tanz

302.500

Ballett und Haltungslehre für Erwachsene

Anni Bückle, Ballettlehrerin

Dienstag, ab 10.10.2023, 20.00 - 21.15 Uhr,
16 Termine
€ 133,-

Treffpunkt: Turn- und Festhalle

In Kooperation mit der VHS Kaiserstuhl-Tuniberg

Bei uns wird getanzt

In diesem Semester warten neue Tanzkurse auf Sie. Entdecken Sie Contemporary, den Tanz mit Einflüssen verschiedener Tanzstile wie Ballett und Modern Dance oder Jazzfunk, den Ausdruckstanz mit fließenden Bewegungen und starken Posen. Oder einfach nur traditionellen Standard – für alle ist etwas dabei! Ab 16 Jahre!

Nähere Informationen & Anmeldung unter www.vhs-kaiserstuhl-tuniberg.de

Prävention / Krankheit / Gesundheit

303.500

Neu!

5 Kneipp'schen Elemente

Claudia Collet, Kneipp-Gesundheitstrainerin

Mittwoch, ab 25.10.2023, 18.00 - 20.15 Uhr,
2 Termine
€ 53,- (€ 5,- Materialkosten sind enthalten)

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

Prävention / Krankheit / Gesundheit

Vorträge

303.510

Neu!

Ganzheitliches FrauSEIN

Vera Fengler, ganzheitliche Gesundheitsberaterin

Freitag, 13.10.2023, 17.00 - 18.30 Uhr
€ 8,-

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

303.515

Neu!

Hüftschmerzen richtig verstehen und behandeln

Lukas Konstantinidis, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Donnerstag, 16.11.2023, 18.00 - 19.00 Uhr
€ 5,- VHS-Verwaltungsgebühr
(Vortrag kostenfrei)

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

303.522

Neu!

Lärm macht krank

Ahsen Enderle-Ammour, Hörgeräteakustiker

Mittwoch, 15.11.2023, 18.30 - 20.00 Uhr
€ 8,-

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

303.524

Neu!

Unsere Zivilisationskrankheiten

Warum wir sie entwickeln – wie wir sie vermeiden, bessern und teilweise sogar vollständig heilen können!

Gero Teitge, Ganzheitlicher Gesundheitsberater, Fitness- und Ernährungscoach

Mittwoch, 13.12.2023, 19.00 - 21.00 Uhr
€ 8,-

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

303.525

Alzheimer, Parkinson & andere Formen von Alters-Demenz

Was sind die effektivsten Strategien, um dem Verlust unserer geistigen Fähigkeiten und Kräfte vorzubeugen? Was fördert die geistige Fitness – und was schadet ihr?

Gero Teitge, Ganzheitlicher Gesundheitsberater, Fitness- und Ernährungscoach

Donnerstag, 02.11.2023, 19.00 - 21.00 Uhr
€ 8,-

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

Essen und Trinken – Ernährung

305.100

Käse herstellen im Käseereimuseum Endingen



Fridtjov Brauser, Molkereimeister

Freitag, 17.11.2023, 16.00 - 21.00 Uhr
€ 49,-

Treffpunkt:

Käseereimuseum Endingen, Rempartstraße 7, Endingen am Kaiserstuhl

Essen und Trinken – Ernährung

Vorträge

305.522

Neu!

Schlank werden und schlank bleiben

Gero Teitge, Ganzheitlicher Gesundheitsberater, Fitness- und Ernährungscoach

Mittwoch, 27.09.2023, 19.00 - 21.00 Uhr
€ 8,-

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

Gesundheit und Psyche –

Online-Kurse

306.552

Erfolg beginnt im Kopf

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement

Mittwoch, 18.10.2023, 19.00 - 20.30 Uhr
€ 7,-

Plattform: Online (Zoom)

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Kleingruppenkurse – VHespresso

**Individuelle u. intensive Betreuung,
mit Durchführungsgarantie**

Michael Thorhauer

ist Personal Coach,
mit zertifizierter
Ausbildung nach
den Richtlinien des
QRC "Qualitätsring
Coaching".
Seine Tätigkeit
umfasst Einzel- und
Mitarbeitercoaching.
Er begleitet Klienten mit Jobcoaching und
bei beruflicher Neuorientierung.



500.000

vhespresso –

Was ist Coaching und warum tut es gut?

Michael Thorhauer, Personal Coach

Mittwoch, 29.11.2023, 18.00 - 21.00 Uhr
€ 95,-

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

500.030

vhespresso –

Erfolgreich bewerben

Michael Thorhauer, Personal Coach

Mittwoch, 11.10.2023, 18.00 - 21.00 Uhr
€ 95,-

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

500.040

vhespresso –

Empathie – das Zauberwort

Michael Thorhauer, Personal Coach

Mittwoch, 13.12.2023, 18.00 - 21.00 Uhr
€ 95,-

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

**Bitte melden Sie sich unbedingt vor Kurs-
beginn an.**

Nur wenn wir spätestens eine Woche vor dem
geplanten Beginn eines Kurses oder Seminars
wissen, ob Sie sich für die Teilnahme entschieden
haben, können wir eine planmäßige Durchfüh-
rung gewährleisten, eventuelle Zusatzangebote
einrichten oder unterbelegte Kurse absichern.

EDV – Arbeitsleben

EDV Kurse

500.600

**Computer Grundkurs – mit Vorkennt-
nissen**

Reinhard Jahr

Dienstag, ab 10.10.2023, 18.30 - 21.30 Uhr,
2 Termine
€ 45,-

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 26

500.605

Computer Grundkurs – für Einsteiger

Reinhard Jahr

Dienstag, ab 28.11.2023, 18.30 - 21.30 Uhr,
2 Termine
€ 45,-

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 26

500.650

PowerPoint Einsteigerkurs

Reinhard Jahr

Dienstag, ab 16.01.2024, 18.30 - 21.30 Uhr,
2 Termine
€ 45,-

Treffpunkt:

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 26

Online Kurse

501.004

Apple vs. Windows

Thilo Herzau, IT Manager für Security

Samstag, 23.09.2023, 10.30 - 12.30 Uhr
€ 42,-

Plattform: Online (Zoom)

Neu!

501.005

Apple vs. Windows

Thilo Herzau, IT Manager für Security

Samstag, 04.11.2023, 14.30 - 16.30 Uhr
€ 42,-

Plattform: Online (Zoom)

Neu!

501.006

Powerpoint beherrschen

Thilo Herzau, IT Manager für Security

Samstag, 28.10.2023, 14.30 - 16.30 Uhr
€ 42,-

Plattform: Online (Zoom)

501.007

Powerpoint beherrschen

Thilo Herzau, IT Manager für Security

Sonntag, 03.12.2023, 10.30 - 12.30 Uhr
€ 42,-

Plattform: Online (Zoom)

501.008

Tablet statt PC und Laptop?

Thilo Herzau, IT Manager für Security

Samstag, 27.01.2024, 14.30 - 16.30 Uhr
€ 42,-

Plattform: Online (Zoom)

501.009

Tablet statt PC und Laptop?

Thilo Herzau, IT Manager für Security

Sonntag, 25.02.2024, 10.30 - 12.30 Uhr
€ 42,-

Plattform: Online (Zoom)

Organisation / Management

Online-Vorträge

507.050

**Stärke, Selbstvertrauen, Über-
zeugungskraft und Durchsetzungs-
vermögen**

Dipl.-Ök. Matthias Dahms, Lehrbeauftragter
der Hochschule Heilbronn

Dienstag, 17.10.2023, 18.30 - 21.30 Uhr
€ 60,-

Plattform: Online (Zoom)

Neu!

507.055

**Motivieren-Delegieren-Kritisieren –
Erfolgsfaktoren der Führungskraft**

Dipl.-Ök. Matthias Dahms, Lehrbeauftragter
der Hochschule Heilbronn

Freitag, 20.10.2023, 18.30 - 21.30 Uhr
€ 60,-

Plattform: Online (Zoom)

Neu!

507.060

Schlagfertigkeitstraining

Dipl.-Ök. Matthias Dahms, Lehrbeauftragter
der Hochschule Heilbronn

Donnerstag, 23.11.2023, 18.30 - 21.30 Uhr
€ 60,-

Plattform: Online (Zoom)

Neu!

Anmeldung per Einzugsermächtigung:

Die Abbuchung der Kursgebühr erfolgt erst
nach Kursbeginn und nach Verstreichen der
kostenlosen Rücktrittsfrist.

Grundbildung – Online Kurse

700.050

Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner

Helmut Lange

Donnerstag, 05.10.2023, 19.00 - 21.30 Uhr
€ 23,-

Plattform: Online (Edudip)

700.051

Neu!

Superhirn – Namen und Gesichter merken

Helmut Lange

Montag, 02.10.2023, 19.00 - 21.30 Uhr
€ 23,-

Plattform: Online (Edudip)

700.052

Superhirn – Vokabel lernen im Sekundentakt

Helmut Lange

Donnerstag, 19.10.2023, 19.00 - 21.30 Uhr
€ 23,-

Plattform: Online (Edudip)

700.055

Superhirn – Vokabel lernen im Sekundentakt für Schüler

Helmut Lange

Donnerstag, 12.10.2023, 16.00 - 18.00 Uhr
€ 23,-

Plattform: Online (Edudip)

700.060

Neu!

Lernfrust adé – Mit Freude und Motivation zum Lernerfolg 6-Wochen Online-Selbstlernkurs

Julia Windisch, Psychologin

ein Einstieg ist jederzeit, ab Anmeldung, möglich

€ 69,-

Plattform: Online

700.065

Neu!

ElternGold – Wie Kinder eigenständig lernen 5-Wochen Online-Selbstlernkurs

Julia Windisch, Psychologin

ein Einstieg ist jederzeit, ab Anmeldung, möglich

€ 69,-

Plattform: Online

Junge VHS

110.530

Neu!

Einblicke in die Bienenhaltung – für Kinder, Jugendliche, Schüler

Donnerstag, 09.11.2023, 14.00 - 15.00 Uhr
€ 5,-

siehe Seite 46

204.520

Kids Workshop MERRY CHRISTMAS Lettering & Sketchnotes

Samstag, 11.11.2023, 11.00 - 13.30 Uhr
€ 33,-

(€ 15,30 Materialkosten sind enthalten)

siehe Seite 48

204.530

Neu!

Kids Workshop MERRY CHRISTMAS Lettering & Sketchnotes

Samstag, 14.10.2023, 11.00 - 13.30 Uhr
€ 33,-

(€ 15,30 Materialkosten sind enthalten)

siehe Seite 48

213.220

Neu!

Kids Workshop WEIHNACHTSKUGELN basteln

Samstag, 11.11.2023, 15.00 - 17.30 Uhr
€ 35,-

(€ 16,90 Materialkosten sind enthalten)

siehe Seite 49

213.230

Neu!

Kids Workshop WEIHNACHTSKUGELN basteln

Samstag, 14.10.2023, 15.00 - 17.30 Uhr
€ 35,-

(€ 16,90 Materialkosten sind enthalten)

siehe Seite 49

213.300

Neu!

Kerzen „Weihnachtswerkstatt“

Montag, 20.11.2023, 16.30 - 18.30 Uhr
€ 14,- (zzgl. € 6,- Materialgebühr vor Ort an Dozentin)

siehe Seite 49

213.302

Kerzen „Weihnachtswerkstatt“

Montag, 04.12.2023, 13.30 - 15.30 Uhr
€ 14,- (zzgl. € 6,- Materialgebühr vor Ort an Dozentin)

siehe Seite 49

300.338 – 300.356

Rhythmische Bewegungserziehung in Ballett

Gebühr pro 1 UE € 5,-
siehe Seite 49

300.500

KidsSafe-Kinderschutztraining® für Schüler/innen 1. - 6. Klasse SICHERHEIT kann man lernen – digital und einfach!

Dienstag, 21.11.2023, 15.00 - 17.30 Uhr
€ 20,-

siehe Seite 50

700.055

Superhirn – Vokabel lernen im Sekundentakt für Schüler

Donnerstag, 12.10.2023, 16.00 - 18.00 Uhr
€ 23,-

siehe Seite 55

700.065

ElternGold – Wie Kinder eigenständig lernen 5-Wochen Online-Selbstlernkurs

ein Einstieg ist jederzeit, ab Anmeldung, möglich

€ 69,-

siehe Seite 55

Dozent/in an der VHS – ein Thema für Sie ?

Als kommunale Einrichtung der Erwachsenenbildung gestalten wir ein vielfältiges Bildungsangebot für die Bevölkerung. Mit einer ständigen Weiterentwicklung unseres Kursprogramms wollen wir dem Fortschritt und Wandel der Bildungs- und Freizeitbedürfnisse gerecht werden. Wir suchen deshalb weitere

Qualifizierte Dozentinnen und Dozenten die gerne nebenberuflich ihre Kenntnisse und Fähigkeiten weitergeben möchten und Freude am Umgang mit Menschen haben. Wenn Sie Ideen und Konzepte für neue Kurse oder Projekte haben, dann setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

Tel. (07665) 5 05 16/-18 · vhs@umkirch.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Umkirch

Gültig ab 01.01.2021

1. Allgemeines

- (1) Diese AGBs gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Umkirch (VHS), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.
- (3) Soweit in den Regelungen dieser AGBs nur die weibliche oder nur die männliche Sprachform verwendet wird, geschieht dies lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen für alle Beteiligten und für juristische Personen.
- (4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen oder Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGBs oder aus dem einem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der VHS). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Die Anmeldung kann telefonisch, per Fax, per E-Mail und per Internet, schriftlich oder persönlich vorgenommen werden. Der Veranstaltungsvertrag kommt durch die Annahmeerklärung der VHS zustande oder aber dadurch, dass die VHS die Annahme bis Veranstaltungsbeginn nicht ablehnt. Eine schriftliche Bestätigung erfolgt nicht.
- (3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschluss angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der VHS eingeht, einer ausdrücklichen Annahmeerklärung.
- (4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
- (5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (2) und (4) nicht berührt.
- (6) Die Vertragssprache ist deutsch.
- (7) Im Falle einer Online-Anmeldung kann der Anmeldende Eingabefehler dadurch korrigieren, dass er den "zahlungspflichtig buchen"-Button nicht betätigt, sondern stattdessen in ihrem Browserfenster auf die vorherigen Seiten klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung korrigiert.
- (8) Nach der Absendung der Online-Anmeldung erhält der Anmeldende eine Sendebestätigung mit dem Vertragstext via E-Mail. Erfolgt keine Sendebestätigung, wurde die Anmeldung nicht an die VHS übermittelt. Nach dem Eingang der Anmeldung bei der VHS erhält der Anmeldende eine Anmeldebestätigung via E-Mail. Der Anmeldende hat darüber hinaus die Möglichkeit, den Vertragstext über die Nutzung der Druckfunktion seines Browsers auszudrucken.
- (9) Die Mindestbelegung für einen Kurs/ein Seminar beträgt (sofern nichts anderes angegeben) 8 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Die Veranstaltung kann bei Unterschreiten der Mindestbelegung allenfalls durchgeführt werden, wenn die Teilnehmenden sich auf eine Gebührenaufzahlung bzw. eine Unterrichtsverkürzung (oder eine Kombination von beidem) verständigen. Die VHS ist nicht verpflichtet den Teilnehmenden diese Möglichkeit anzubieten.

3. Vertragspartner und Teilnehmer

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der VHS und dem Anmeldenden begründet. Der Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person begründen. Diese ist der VHS namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmenden bedarf der Zustimmung der VHS. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern. Der Anmeldende trägt die Kosten für alle von ihm angemeldeten Personen.
- (2) Für Drittpersonen gelten sämtliche Regelungen wie für den Vertragspartner sinngemäß.
- (3) Die VHS darf die Teilnahme von solchen persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen, die in unmittelbarem Zusammenhang mit der Durchführung des Angebots stehen, abhängig machen.

4. Entgelt und Veranstaltungstermin

- (1) Das Veranstaltungsentgelt wie auch der Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS (Programm, Aushang, Preisliste etc.).
- (2) Die Gebührenaufzahlung erfolgt durch Rechnung zum Kursbeginn oder durch Lastschriftinzug bei Erteilung eines Lastschriftmandats. Die Mandatsreferenznummer für das Abbuchungsmandat ist das Buchungszeichen, das in der Rechnung und in den elektronischen Bestätigungen ausgewiesen ist.
- (3) Bei Unterbelegung eines Kurses kann sich die Kursdauer und/oder das Kursentgelt ändern. Im Falle einer Entgelterhöhung gewährt die VHS dem Kursteilnehmer die Möglichkeit einer außerordentlichen Kündigung innerhalb der Frist von Bekanntgabe der Entgeltänderung bis zum letzten Arbeitstag vor dem darauffolgenden Kurstermin.

5. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Lehrkraft durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines Dozenten angekündigt wurde.
- (2) Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der VHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (z. B. wegen Erkrankung einer Lehrkraft, behördliche Schließung/Unterbrechung), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gelten sinngemäß die Erstattungsansprüche nach Ziffer 7.

6. Rücktritt und Kündigung durch den Vertragspartner/Teilnehmer

- (1) Angemeldete Teilnehmer können ohne Angabe von Gründen innerhalb folgender Rücktrittsfristen zurücktreten (schriftlich oder persönlich): für Regelkurse bis spätestens 3 Werktage vor dem ersten Kurstermin, für Sprach- und Gesundheitskurse bis spätestens drei Tage nach dem ersten Kurstermin, für Wochenendkurse bis spätestens eine Woche vor dem Kurstermin.
- (2) Abmeldungen bei Dozenten sind unwirksam.
- (3) Entscheidend ist der Eingang des Schreibens bei der VHS. Im Falle eines fristgerechten Rücktritts von der Kursteilnahme wird das entrichtete Entgelt in voller Höhe zurückgezahlt. Im Übrigen wird die Kursgebühr nur erstattet, wenn die betreffende Veranstaltung ausfällt.
- (4) Der Vertrag kann ferner gekündigt werden, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist.
- (5) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der Vertragspartner die VHS auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der Vertragspartner nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen. Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

7. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

- (1) Die VHS kann vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn die für die Veranstaltung vorgesehene Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird und wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat (z.B. Erkrankung einer Lehrkraft, behördliche Schließung/Unterbrechung) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung

für die Teilnehmende unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmende ohne Wert ist.

- (2) Die VHS kann in den Fällen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
 - Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung von Kündigung durch die Kursleitung, insbesondere fortgesetzte Störung des Informations- und Veranstaltungsbetriebs,
 - Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung, Teilnehmenden oder Beschäftigten der VHS,
 - Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
 - Missbrauch von Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitation aller Art.
 - Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung. Statt einer Kündigung kann die VHS einen Ausschluss aus der Veranstaltungseinheit aussprechen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

8. Höhere Gewalt

- (1) Unbeschadet der Möglichkeit einer Kündigung aus wichtigem Grund verlängert sich für den Fall, dass eine Vertragspartei an der Erfüllung des Vertrages durch höhere Gewalt wie Krieg, Epidemie, Pandemie, schwere Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben, gehindert ist, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt.
- (2) „Höhere Gewalt“ bedeutet das Eintreten eines Ereignisses, das eine Partei zumindest vorübergehend daran hindert, eine oder mehrere ihrer vertraglichen Verpflichtungen aus dem Vertrag zu erfüllen, wenn und soweit die von dem Hindernis betroffene Partei nachweist,
 - dass dieses Hindernis außerhalb ihrer zumutbaren Kontrolle liegt,
 - dass das Ereignis zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses vernünftigerweise nicht vorhersehbar war,
 - und dass die Auswirkungen des Hindernisses von der betroffenen Partei nicht vernünftigerweise hätten vermieden oder überwunden werden können.
- (3) Die betroffene Partei benachrichtigt die andere Partei unverzüglich wenigstens in Textform über den Eintritt Höherer Gewalt sowie über die Aussetzung der Leistungspflicht.
- (4) Entfallen die Voraussetzungen für die Annahme Höherer Gewalt (Absatz 2), benachrichtigt die betroffene Partei die andere Partei unverzüglich wenigstens per E-Mail.
- (5) Sollte die Wirkung höherer Gewalt länger als 60 (sechzig) Tage andauern, hat die andere Partei das Recht, den Vertrag fristlos mit der Folge einer Vertragsrückabwicklung nach den gesetzlichen Vorschriften zu kündigen.

9. Hausordnung und Hygienevorgaben

Die Teilnehmenden haben die Hausordnungen, und Sicherheitsvorschriften für die Gebäude und Räumlichkeiten sowie die Hygienevorgaben für den Unterricht und die Räumlichkeiten, in denen die Veranstaltungen der VHS stattfinden, zu befolgen.

10. Schadensersatzansprüche/Haftung

- (1) Schadensersatzansprüche des Vertragspartners gegen die VHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
- (2) Der Haftungsausschluss gilt ferner dann nicht, wenn die VHS schuldhaft Rechte des Vertragspartners verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrages gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrages überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.
- (3) Die VHS haftet nicht für Unfälle auf dem Weg zur und von der Veranstaltungsstätte sowie für Diebstahl oder die Beschädigung privater Gegenstände durch Dritte in den Veranstaltungsräumen und rund um das Veranstaltungsgebäude.

11. Urheberrecht

Das Fotografieren und die Vornahme von Ton- und/oder Bildmitschnitten in den Veranstaltungen ist nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung durch die VHS nicht vervielfältigt oder zu kommerziellen Zwecken genutzt werden.

12. Schlussbestimmungen

- (1) Die VHS behält sich notwendige Änderungen gegenüber den Angaben im Programmheft vor. Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, außer wenn der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist.
- (2) Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.
- (3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der VHS ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu eigenen innerbetrieblichen Zwecken gestattet. Der Vertragspartner kann dem jederzeit widersprechen. Weitere Informationen dazu können der Datenschutzerklärung der VHS entnommen werden.

13. Streitbeilegung (Art. 14 Abs. 1 ODR-VO und § 36 VSBG)

- (1) Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die unter <http://ec.europa.eu/consumers/odr/> zu finden ist.
- (2) Im Übrigen ist die VHS zur Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle weder bereit noch verpflichtet.

Widerrufsrecht

Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (fügen Sie Ihren Namen, Ihre Anschrift und, soweit verfügbar, Ihre Telefonnummer, Telefaxnummer und E-Mail-Adresse ein) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Wir laden 100% Ökostrom

Damit Sie an allen
EnBW-Ladesäulen
Ihr E-Auto mit
100% Ökostrom aus
Wasserkraft laden.
Dank unserem Ausbau
erneuerbarer Energien.
enbw.com/erneuerbare



Unsere Aufgabe:
Das Leben besser machen.
Für die Menschen.
Für unsere Heimat.
Für die Zukunft.
Denn wir sind keine Bank.
Wir sind die Sparkasse.

Weil's um mehr als Geld geht.
sparkasse-freiburg.de



Weil's um jeden Einzelnen geht.

Simondruck-Werbetechnik

Von Anfang an gut beraten!



Alles aus einer Hand:
Wir gestalten, drucken, beschriften,
und beschildern für Sie.
Alles inhouse, ohne lange Umwege
und ohne Zeitverlust!

Anmeldung



VHS Kaiserstuhl-Tuniberg

Hauptstraße 11
79268 Bötzingen
Telefon 07663 / 93 10 20
vhs@boetzingen.de



VHS March

Konrad-Stürtzel-Straße 23
79232 March-Buchheim
Telefon 07665 / 9 11 11-1
anmeldung@vhsmarch.de



VHS Umkirch

Vinzenz-Kremp-Weg 1
79224 Umkirch
Telefon 07665 / 505-18 AB
Telefon 07665 / 505-16
vhs@umkirch.de

simondruck