

Programm  
Frühling / Sommer 2024



Kaiserstuhl-  
Tuniberg



March



Umkirch



**Es gibt nur eins,  
was auf Dauer teurer ist als  
Bildung: keine Bildung.**

John F. Kennedy (1917-1963)  
35. Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika



**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](http://www.voba-breisgau-nord.de/Ihrebank)

# Inhaltsverzeichnis

## Kaiserstuhl-Tuniberg

<b>vhs Info</b>	<b>5</b>
<b>Einzelveranstaltungen</b>	<b>6</b>
<b>Politik – Gesellschaft – Umwelt</b>	<b>7</b>
Völkerverständigung	
Ökonomie – Recht – Finanzen	
Umwelt – Natur	
Persönlichkeitsentwicklung – Philosophie – Psychologie – Pädagogik	
<b>Kultur – Gestalten</b>	<b>9</b>
Literatur, Theater - Konzerte	
Zeichnen – Malen – Gestalten	
Textiles Gestalten	
Handarbeit	
Fotografie – Bildbearbeitung	
<b>Gesundheit und Fitness</b>	<b>12</b>
Entspannung – Stressbewältigung	
Bewegung im Alter	
Bewegung – Fitness – Tanzen	
Kampfkunst – Selbstverteidigung	
Prävention – Krankheit – Gesundheit	
Essen und Trinken – Ernährung	
<b>Sprachen</b>	<b>18</b>
Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch	
<b>EDV – Arbeitsleben</b>	<b>19</b>
Softskills – Bewerbungstraining	
<b>Junge vhs</b>	<b>19</b>
Tanz – Bewegung – Fitness – Körpererfahrung	
EDV – Arbeitsleben	
Gesundheit und Ernährung	
<b>AGBs</b>	<b>21</b>

## March

<b>vhs Info</b>	<b>22</b>
<b>Politik – Gesellschaft – Umwelt</b>	<b>23</b>
Geschichte – Zeitgeschichte	
Ökonomie – Recht – Finanzen	
Umweltbildung – Verbraucherfragen	
Pädagogik – Erziehung – Familie	
Persönlichkeitsentwicklung – Psychologie	
Länder- und Heimatkunde	
Naturwissenschaften	
Sternwarte der vhs March	
<b>Kultur – Gestalten</b>	<b>27</b>
Plastisches Gestalten	
Handwerk – Kunsthandwerk – Hobby	
<b>Gesundheit und Fitness</b>	<b>29</b>
Entspannung – Stressbewältigung	
Bewegung – Fitness	
Ernährung	
<b>Sprachen</b>	<b>33</b>
Englisch	
Französisch	
Italienisch	
Spanisch	
<b>EDV – Arbeitsleben</b>	<b>35</b>
<b>Junge vhs</b>	<b>35</b>
Junge vhs	
Waldeulen	
Klecksel	
<b>AGBs</b>	<b>38</b>

## Umkirch

<b>vhs Info</b>	<b>39</b>
<b>Anmeldung Newsletter</b>	<b>40</b>
<b>Politik – Gesellschaft – Umwelt</b>	<b>41</b>
Besichtigung – Führung – Exkursion	
Pädagogik – Elternbildung	
Trinkkultur – Vorträge	
Wichtige Themen rund um des Menschen besten Freundes	
<b>Kultur – Gestalten</b>	<b>42</b>
Kulturkreis Umkirch, Kunst – Malen – Kreativ	
Kunst-Malen-Kreativ Kinder und Jugendliche	
Musik, Handwerk-Kunsthandwerk – Kinder und Jugendliche	
<b>Gesundheit und Fitness</b>	<b>45</b>
Kinder und Jugendliche	
Kinder und Jugendliche – Online Kurse	
Entspannung – Stressbewältigung	
Entspannung – Stressbewältigung – Online Vorträge, Gymnastik – Fitness	
Bewegung – Tanz	
Prävention – Krankheit – Gesundheit	
Essen und Trinken – Ernährung	
Gesundheit und Psyche – Online Kurse	
<b>Sprachen</b>	<b>50</b>
Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch	
<b>EDV – Arbeitsleben</b>	<b>51</b>
EDV – Online Kurse, Organisation / Management – Online Vorträge	
<b>Grundbildung</b>	<b>52</b>
Grundbildung – Online Kurse	
<b>Junge vhs</b>	<b>53</b>
<b>AGBs</b>	<b>54</b>

**Viel Spaß beim Stöbern in unserem neuen Programmheft!**

### Semester 24/1:

26. Februar 2024

(March / Umkirch)

4. März 2024

(Bötzingen)

bis 24. Juli 2024

Semesterbeginn 24/2:

23. September 2024

■ unterrichtsfrei

### FEBRUAR

MO	5	12	19	26	
DI	6	13	20	27	
MI	7	14	21	28	
DO	1	8	15	22	29
FR	2	9	16	23	
SA	3	10	17	24	
SO	4	11	18	25	

### MÄRZ

4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31

### APRIL

1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	

### MAI

6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	

### JUNI

3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30

### JULI

1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	

## Liebe Teilnehmende, Besucher und Freunde der vhs,

wir begrüßen Sie ganz herzlich zum Frühjahrssemester 2024 der Volkshochschulen Kaiserstuhl-Tuniberg, March und Umkirch.

Weiterbildung bei der vhs ermöglicht es Ihnen, sich Kenntnisse, Fähigkeiten und Wertmaßstäbe anzueignen. Sie verbessert die Beschäftigungschancen, erleichtert berufliche Mobilität und kann unterschiedliche soziale Chancen sowie Benachteiligungen verringern. Zudem stärken Volkshochschulen durch die gemeinsamen Kursstrukturen das Gemeinschaftsgefühl und wirken unmittelbar gegen den Zeitgeist des Individualismus.

Wir freuen uns, Ihnen wieder ein vielfältiges und buntes Kursprogramm anbieten zu können. Zum Frühjahrssemester erhalten Sie auch unser Programmheft in neuem Layout. Der Klimaschutz bleibt weiterhin ein zentrales Thema, weshalb unser neues Programmheft zukünftig auf umweltschonendes Papier gedruckt wird. Um Ressourcen einzusparen, haben wir auch in diesem Semester die Texte reduziert. Sie finden die ausführlichen Beschreibungen der Kurse auf unseren Webseiten.

Die Volkshochschulen March und Umkirch haben im vergangenen Jahr erfolgreich die Re-Zertifizierung abgeschlossen. Im Herbst 2023 wurde das EFQM-Qualitätssiegel nach erfolgreichem Abschluss eines Assessments für drei weitere Jahre an die beiden Volkshochschulen verliehen. Die Zertifizierung erfolgt im Drei-Jahres-Rhythmus und ist für das vhs-Team Ansporn, die vhs qualitativ weiter zu entwickeln. Die vhs Kaiserstuhl-Tuniberg hat die Zertifizierung im Jahr 2022 abgeschlossen und beginnt in diesem Jahr mit den Vorbereitungen für die Re-Zertifizierung.

Wir sind sicher, dass Sie im Frühjahrssemester 2024 das Richtige für sich finden werden und wünschen Ihnen viel Freude und Erkenntnisgewinne bei der gemeinsamen Weiterbildung. Schauen Sie gerne vorbei!

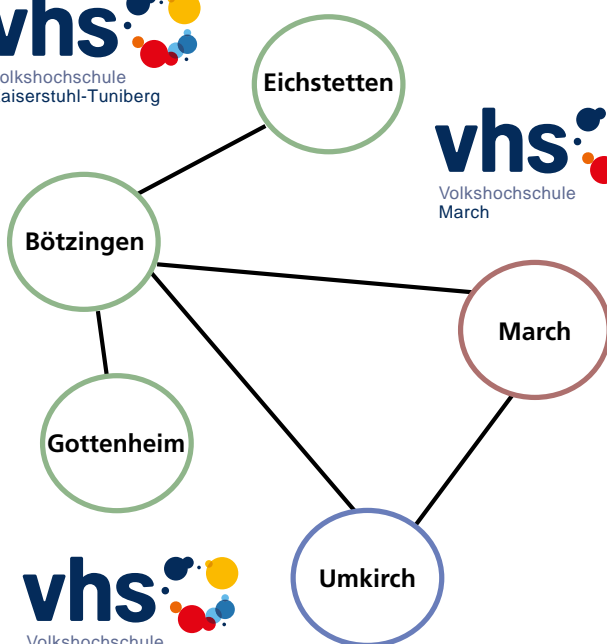
[www.vhs-kaiserstuhl-tuniberg.de](http://www.vhs-kaiserstuhl-tuniberg.de)  
**Christiane Geppert**  
vhs Kaiserstuhl-Tuniberg

[www.vhsmarch.de](http://www.vhsmarch.de)  
**Agnes Rinkel-Wörne**  
vhs March

[www.vhsumkirch.de](http://www.vhsumkirch.de)  
**Marcus Wieland**  
vhs Umkirch



## 3 Volkshochschulen – 1 Ziel



### Wir sind...

... drei kleine, voneinander unabhängige Volkshochschulen mit jeweils eigenen Kurs- und Preiskonzepten.

### Wir haben...

... verschiedene Themen und arbeiten mit unterschiedlichen Dozentinnen und Dozenten zusammen.

### Wir bieten...

... eine breite Auswahl an Weiterbildungsangeboten aus den Bereichen

- Politik – Gesellschaft – Umwelt
- Kultur – Gestalten
- Gesundheit
- Sprachen
- Arbeit – Beruf

### Unser Ziel...

... ist ein abwechslungsreiches Programm mit fairen Preisen und modernem, hochwertigem Unterricht.

# vhs-Projekte

## 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.
- Eine Übersicht über die Stufen des GER finden Sie auf unserer Webseite.

### Zertifizierung

#### Qualitätsmanagement

Mit dem Entwicklungsplan „vhs 2022“ legte der Volkshochschulverband Baden-Württemberg fest, dass alle Volkshochschulen in Baden-Württemberg dreijährlich ein Zertifizierungsverfahren durchlaufen sollen. Diese Qualitätssicherung prüft unter anderem effizientes Partner- und Prozessmanagement, Mitarbeiter- und Kundenorientierung, sowie gute Führung und Kultur des Unternehmens. Hierbei ist den Volkshochschulen freigestellt, welches Qualitätsprüfverfahren sie verwenden und welche thematischen Schwerpunkte sie wählen. Ziel ist, die jeweilige Einrichtung für MitarbeiterInnen und KursteilnehmerInnen kontinuierlich zu verbessern. Auf unserer Webseite können Sie mehr zu den jeweiligen Zertifizierungen erfahren.



### 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 Fremdfomulare 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.

vhs	Exkursion und Führungen	Frühjahr / Sommer 2024
<b>vhs March</b> Samstag 13.07.2024 08:30 – 18:00 Uhr	<b>Exkursion zur Klosterruine Murbach und zur Gedenkstätte Hartmannsweilerkopf</b> Gemeinsame Geschichte am Oberrhein: Auf den Spuren des Heiligen Grals und des 1. Weltkrieges im Elsass – die einstige benediktinische Fürstabtei Murbach am Fuße des Grand Ballon und die deutsch-französische Gedenkstätte am Hartmannsweilerkopf, dem „Menschenfresserberg“.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Führung: Dr. Ewald M. Hall</li> <li>• Treffpunkt: Bürgleplatz Buchheim, Sportplatzstr. 9, bei der vhs</li> <li>• Anmeldung: 07665-911111</li> <li>• Teilnahmegebühr: 68,- €</li> </ul>
<b>vhs Bötzingen</b> Samstag 27.04.2024 10:00 – 13:00 Uhr	<b>Waldexkursion: Das Efeu-Experiment</b> Efeu – Symbiote oder Parasit? Welche Rolle spielt Efeu im Wald? Untersuchen und dokumentieren Sie unter fachlicher Anleitung die Besiedelung von Wirtsbäumen mit Efeu im Wald. Festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung sowie Anmeldung erforderlich.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Führung: Martin Zeller</li> <li>• Treffpunkt: Wanderparkplatz Schelinger Höhe</li> <li>• Anmeldung: 07663 – 9310-20</li> <li>• Teilnahmegebühr: 18,- €</li> </ul>
<b>vhs Bötzingen</b> Sonntag 05.05.2024 07:00 – 10:00 Uhr	<b>Exkursion Wiedehopf und Hefezopf</b> Erhalten Sie wichtige Einblicke in die Verhaltens- und Lebensweisen des wunderschönen Wiedehopfes. Die Beobachtung schließt mit einer kleinen Stärkung ab, die Kosten sind in der Kursgebühr enthalten. Anmeldung erforderlich! Mitbringen: Fernglas, Tasse ggf. Spektiv.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Führung: Engelbert Mayer</li> <li>• Treffpunkt: Eichstetten, Kindergarten, Im Längental 10</li> <li>• Anmeldung: 07663 – 9310-20</li> <li>• Teilnahmegebühr: 12,- €</li> </ul>
<b>vhs Umkirch</b> Mittwoch 17.04.2024 16:30 – 18:30 Uhr	<b>Waldführung „Abenteuer Wald“</b> Wir laden alle Interessierten zu einem Waldspaziergang durch den Umkircher Gemeindewald ein. Unser Förster, Martin Ehrler, erklärt uns unterwegs alles Wissenswerte zum Thema Wald und beantwortet Ihre Fragen. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Regenschutz, Sonnencreme	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Führung: Martin Ehrler</li> <li>• Treffpunkt: Grillplatz Umkirch</li> <li>• Anmeldung: 07665 – 50516/50518</li> <li>• E-Mail: vhs@umkirch.de</li> <li>• Teilnahmegebühr: 5,- €</li> </ul>

## 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 Neuenburg

Am Stadtgraben 1,  
79395 Neuenburg am Rhein  
Telefon 07631 – 7 48 97 21  
www.vhs-neuenburg.de

### Volkshochschule Nördlicher Breisgau

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

### Volkshochschule Nördlicher Kaiserstuhl-Tuniberg

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

### Volkshochschule Südlicher Breisgau

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

### Volkshochschule Westlicher Kaiserstuhl-Tuniberg

Maria-Montesori-Straße 1,  
79206 Breisach  
Telefon 07667 – 2 61  
www.vhs-breisach.de

### Volkshochschule Waldkirch

Lange Straße 12, 79183 Waldkirch  
Telefon 07681 – 47 41 49  
www.vhs-waldkirch.de

# 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](http://swrmediaservices.de),  
Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: [werbung@swrmediaservices.de](mailto:werbung@swrmediaservices.de)

## Besuchergemeinschaft am Freiburger Theater



Die vhs Kaiserstuhl-Tuniberg und die vhs March sind Vertrauensstellen des Theater Freiburg. Kulturinteressierte aus Umkirch können sich für Theater- und Konzert-Abonnements an Frau Hassler, Rathaus Umkirch, wenden.

### Theater

Der neue Spielplan wird jeweils im Sommer bekannt gegeben. Bei einem Infoabend stellen Ihnen Solisten des Freiburger Opernensembles und Mitarbeiter des Freiburger Theaters Auszüge und Inhalte der kommenden Saison vor.

Es gibt Abos mit 4 und 6 Vorstellungen. Veranstaltungstage und Stücke wählen Sie durch Ihr Abo, die Plätze werden vom Theater Freiburg zugeteilt und rollieren (i.d.R. Preisgruppen I-II). Im Abo enthalten ist die Nutzung des ÖPNV zur einmaligen Hin- und Rückfahrt. Anmeldeschluss zur neuen Saison ist immer Anfang/Mitte September. Achten Sie hier bitte auf die Informationen unserer Webseite.

### Sinfonie-Konzert

Die Sinfoniekonzerte finden dienstags im Konzerthaus Freiburg statt. Pro Konzert werden Ihnen 2-3 unterschiedliche Werke präsentiert, die von klassischen Stücken bis hin zu zeitgenössischer Musik variieren. Sie suchen die Anzahl der Konzerte und die Preiskategorie aus. Der Platz wird Ihnen vom Konzerthaus zugewiesen und ist für alle Konzerte der Gleiche. Anmeldeschluss ist immer Anfang/Mitte September.

## Impressum

**Programmheft der Volkshochschulen  
Kaiserstuhl-Tuniberg, March und Umkirch**

**Gestaltung und Druck:**  
Freiburger Druck GmbH & Co. KG, Lörracherstraße 3,  
79115 Freiburg, Die Druckerei ist seit 2013 EMAS  
(DE-126-00089) validiert

**Auflage:** 16.500 Exemplare

**Verbreitung:** Kostenlose Verteilung in alle Haushalte der Gemeinden Bötzingen, Eichstetten, Gottenheim, March, Umkirch sowie Auslage in den Rathäusern.

### Erscheinungsweise:

Zweimal jährlich, im Februar und September

### Verantwortlich für den Inhalt:

vhs Kaiserstuhl-Tuniberg: Christiane Geppert · vhs March: Agnes Rinkel-Wörne · vhs Umkirch: Marcus Wieland

### Bildquellen:

Titel: Jacob Lund – stock.adobe.com · Inhalt:  
vhs-Verband, eulesfotografie, pixabay, Theater  
Freiburg, Dozentinnen und Dozenten sowie Mitarbei-  
terinnen und Mitarbeiter der Volkshochschulen



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

### Geschäftsstelle im Rathaus Bötzingen

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

### Sprechzeiten:

Morgens:	Mo – Fr	8.00 – 12.00 Uhr
Nachmittags:	Mo	14.00 – 18.00 Uhr
	Do	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! Bei verspäteter, fehlerhafter oder versäumter Abmeldung ist die volle Kursgebühr zu entrichten.

**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.



### Bezahlung:

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

### Haftung:

Die 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 unter dem Inhaltsverzeichnis.

### 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.

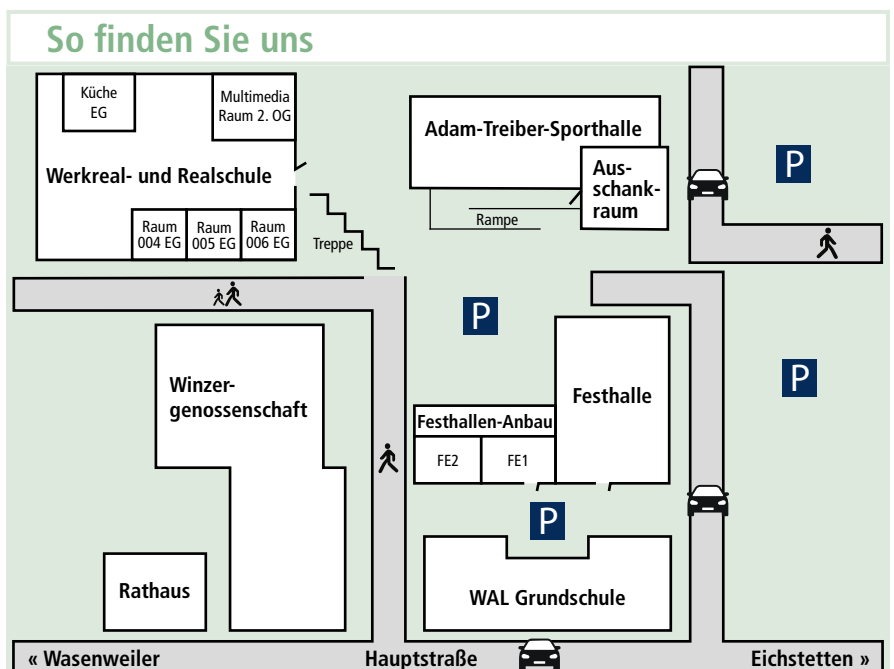
## Das ist neu!

Wir bedanken uns bei allen Mitwirkenden und den Gemeinden für das wundervolle Jubiläumsjahr, das wir 2023 anlässlich des 60-jährigen Bestehens ausrichten durften.

Wir hoffen Ihnen gefällt das neue Layout unseres Programmhefts genau so gut wie uns!

Ganz neu ist die Auflistung der Einzelveranstaltungen zum Abtrennen. Ebenso neu ist unsere Schnupperkarte! Für € 18,- können Sie in zwei Sportveranstaltungen reingucken, ohne sich bereits binden zu müssen. Nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage.

Ein gutes Semester wünscht Ihnen  
**Ihre vhs Kaiserstuhl-Tuniberg**



## Einzelveranstaltungen Frühling/ Sommer 2024

### März

- Mo, 4.3.2024 Sütterlinschrift' Lese- und Schreibkurs, 19:30 Uhr, Bötzingen  
 Di, 5.3.2024 Häkeln ist Oldschool? Nicht mit mir! 19:00 Uhr, Bötzingen NEU  
 Mi, 6.3.2024 Aufblühen statt ausbrennen, 18:00 Uhr, Bötzingen  
 Sa, 9.3.2024 Waldexkursion: Superorganismus Wald, 10:00 Uhr, Kaiserstuhl NEU  
 So, 10.3.2024 Welt der Destillate, 14:00 Uhr, Eichstetten NEU  
 Fr, 15.3.2024 Der Kurs für Eltern und ErzieherInnen, 9:00 Uhr, Bötzingen NEU  
 Sa, 16.3.2024 Waldexkursion: Körpersprache der Bäume, 10:00 Uhr, Kaiserstuhl NEU  
 Eutonie zum Kennenlernen und Auffrischen 9:00 Uhr, Bötzingen  
 Di, 19.3.2024 Sternwarte March – Beobachtungsabend, 18:00 Uhr, March  
 Do, 21.3.2024 Clever versichern für junge Menschen – praktische Tipps zu ... 18:30 Uhr, Bötzingen  
 Die Rente ist sicher – nur die Höhe ungewiss, 19:00 Uhr, Bötzingen NEU  
 Wie schreibe ich ein Testament? Grundzüge des Erbrechts für juristische Laien, 19:00 Uhr, Bötzingen

### April

- Sa, 6.4.2024 Pflegende Seifen selbst gemacht, 9:30 Uhr, Bötzingen  
 Pflegende Seife selbst gemacht, 14:00 Uhr, Bötzingen  
 Mo, 8.4.2024 Faktor zehn – 90% weniger Stromverbrauch im Haushalt, 19:00 Uhr, Bötzingen  
 Walden – mehr als nur Waldbaden, 19:00 Uhr, Eichstetten  
 Mi, 10.4.2024 Feierabendwanderung, 17:30 Uhr, Kaiserstuhl  
 Fr, 12.4.2024 Feng Shui – Entdecken Sie Ihre Kraftplätze zu Hause und an Ihrem Arbeitsplatz, 16:00 Uhr, Bötzingen NEU  
 Gesunde Brote backen, 18:00 Uhr, Bötzingen  
 Sa, 13.4.2024 Mit KNEIPP in den Frühling, 10:00 Uhr, Bötzingen NEU  
 Fr, 19.4.2024 Wildkräuter im Frühling, 18:00 Uhr, Bötzingen  
 So, 21.4.2024 Wer piept denn da? Eine Vogelstimmen-Wanderung, 7:00 Uhr, Bötzingen  
 Whisky- Seminar, 14:00 Uhr, Eichstetten  
 Mo, 22.4.2024 Wassersparen im Haushalt – notwendiger denn je, 19:00 Uhr, Bötzingen  
 Mi, 24.4.2024 Schlank werden & schlank bleiben – auf GESUNDE Weise, 19:00 Uhr, Bötzingen  
 Sa, 27.4.2024 Waldexkursion: Das Efeu-Experiment, 10:00 Uhr, Kaiserstuhl NEU

### Mai

- Sa, 4.5.2024 Handyfotografie – Einfach bessere Bilder machen – Vom Knipsen zum Fotografieren, 9:00 Uhr, Bötzingen  
 So, 5.5.2024 Exkursion Wiedehopf und Hefezopf, 7:00 Uhr, Eichstetten  
 Do, 16.5.2024 Fotowalk – Freiburgs Altstadt am Abend, 19:00 Uhr, Freiburg  
 Fr, 17.5.2024 Kräuterhäppchen und Fingerfood zum Wein, 18:00 Uhr, Bötzingen

### Juni

- Sa, 15.6.2024 Papa, Mama, ich möchte ein Pony haben! 15:30 Uhr, Gottenheim NEU  
 Kinder, raus auf's Feld: „Wo kommt unser Essen her?“ 10:00 Uhr, Bötzingen

### Juli

- Sa, 20.7.2024 Handyfotografie – Einfach bessere Bilder machen – Vom Knipsen zum Fotografieren, 9:00 Uhr, Bötzingen

## Yoga Spaziergang Eichstetten

**Häkeln**

**Hoopdance Teens**

**Stricken**

*Deutsch als Fremdsprache Konversation*

**Sitzgymnastik**

**Alemán para hispanohablantes**

**Aikido**

Neue Kurse







## Politik – Gesellschaft – Umwelt

### Völkerverständigung

Kooperation vhs KT / Internationaler Freundeskreis / Gemeindebücherei Bötzingen

#### ● 100.030 Bötzinger Frauentreff – Kennen und voneinander lernen

Heidi Ritzmann-Schoor

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.

5×, Jeder 2. Dienstag im Monat in der Gemeindebücherei  
Die Teilnahme ist kostenfrei  
Bötzingen, Gemeindebücherei

### Ökonomie – Recht – Finanzen

#### ● 103.010 Clever versichern für junge Menschen – praktische Tipps zu ...

Philipp Rutsch, Bankkaufmann und Dipl.-Volkswirt



... Berufsunfähigkeits-, Unfall-, Private Haftpflicht-Versicherung sowie der Riester-Förderung. Die Versicherungsangebote sind zahlreich aber gerade für junge Erwachsene oftmals nicht so einfach einzuschätzen. Deswegen laufen junge Erwachsene Gefahr, für sie unvorteilhafte Verträge einzugehen. Dieses Seminar erklärt die einzelnen Versicherungen, hilft zu erkennen, wie man diese optimal ausgestalten kann und wie man gegenüber Finanz- und Versicherungsberatern die eigenen Interessen wahr. **Anmeldung erforderlich**

1×, Donnerstag, 21.03.24,  
18.30 – 21.00 Uhr  
€ 10,-  
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule,  
Raum 101

#### ● 103.011 Die Rente ist sicher – nur die Höhe ungewiss

NEU

Einblick in die gesetzliche Rente  
Damir Speer, Rentenberater



Es werden Unterschiede zwischen Altersrente für schwerbehinderte Menschen, für langjährig Versicherte, besonders langjährig Versicherte und Regelaltersrente erklärt. Wann kann ich frühestmöglich in Rente? Was passiert wenn ich über den Rentenbeginn hinaus arbeite? Neben einem ersten Einblick in das Themengebiet wird es auch Raum für eigene Fragen geben. Die Hinterbliebenerversorgung ist nicht Teil des Vortrages. **Anmeldung erforderlich**

1×, Donnerstag, 21.03.24,  
19.00 – 20.30 Uhr  
€ 8,-  
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule,  
Raum 005

#### ● 103.020 Wie schreibe ich ein Testament?

Grundzüge des Erbrechts für juristische Laien

Uwe Matzeit, Vorsorgeanwalt und Fachanwalt für Erbrecht

Viele Menschen zögern ihr Testament zu machen, sei es aus Unbehagen oder sei es aus Unsicherheit über die genauen Folgen eines Testaments. In dem Vortrag wird erläutert, worauf beim Errichten eines Testaments geachtet werden sollte und welche Konsequenzen es hat, wenn kein Testament

vorhanden ist. Anhand von Beispielen aus der Berufspraxis des Referenten werden außerdem das Pflichtteilsrecht und die Erbschaftsteuer behandelt. Die Zuhörerinnen und Zuhörer sind eingeladen, ihre eigenen Fragen mitzubringen. **Anmeldung erforderlich**

1×, Donnerstag, 21.03.24,  
19.00 – 20.30 Uhr  
€ 5,-  
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule,  
Raum 004

Kooperation vhs KT / Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

#### ● 104.000 Faktor zehn – 90% weniger Stromverbrauch im Haushalt

Ingo Falk, Energieeffizienzberater (TÜV Akademie)

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 unbekanntes Potenziale veranschaulichen und Mut machen, sich auf diesen Pfad zur Klimaneutralität zu begeben. **Anmeldung erforderlich!**

**Bemerkungen:** Sie können gerne Kleingeräte mitbringen, die Sie auf Stromverbrauch prüfen möchten. Für einen kurzen Transportweg können Sie auf dem Grundschulhof vor dem Festhallenanbau parken.

1×, Montag, 08.04.24, 19.00 – 21.15 Uhr  
Die Teilnahme ist gebührenfrei. Die Kosten der Veranstaltung trägt die Verbraucherzentrale.  
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

#### 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.

Online anmelden:  
[www.vhs-kaiserstuhl-tuniberg.de](http://www.vhs-kaiserstuhl-tuniberg.de)





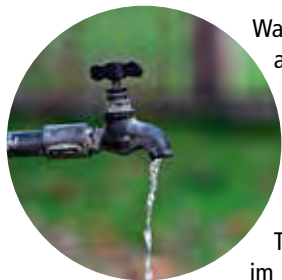
## Umwelt – Natur

Kooperation vhs KT / Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

### ● 104.005

#### Wassersparen im Haushalt – notwendiger denn je

Ingo Falk, Energieeffizienzberater  
(TÜV Akademie)



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.  
**Anmeldung erforderlich!**

1×, Montag, 22.04.24, 19.00 – 20.30 Uhr  
Die Teilnahme ist gebührenfrei. Die Kosten der Veranstaltung trägt die Verbraucherzentrale.

Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

### ● 104.010

#### Waldexkursion: Superorganismus Wald

Martin Zeller, Arborist / Leiter Baumzentrum Kaiserstuhl

Martin Zeller, Baumsachverständiger, erklärt in natura, wie ein Wald funktioniert, aus welchen Organen er besteht und in welchen Symbiosen die Bäume mit anderen Lebewesen stehen.

**Bemerkungen:** Für die Wanderung ist festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung sowie vorherige **Anmeldung erforderlich**.

1×, Samstag, 09.03.24, 10.00 – 13.00 Uhr  
€ 18,-

Wanderparkplatz Schelinger Höhe

### ● 104.011

#### Waldexkursion: Körpersprache der Bäume

Martin Zeller, Arborist / Leiter Baumzentrum Kaiserstuhl

Martin Zeller, Baumsachverständiger, erklärt in natura, was uns die Bäume des Waldes und Solitäre durch ihre Gestalt über ihr Leben erzählen. Nach dem Exkurs sollte

jeder aufmerksame Teilnehmer in der Lage sein, einen Baum anzusprechen und einige seiner (Schad-)Symptome zu identifizieren.

**Bemerkungen:** Für die Wanderung ist festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung sowie vorherige **Anmeldung erforderlich**.

1×, Samstag, 16.03.24, 10.00 – 13.00 Uhr  
€ 18,-

Wanderparkplatz Schelinger Höhe



### ● 104.012

#### Waldexkursion: Das Efeu-Experiment

Martin Zeller, Arborist / Leiter Baumzentrum Kaiserstuhl

Efeu – Symbiote oder Parasit? Martin Zeller, Baumsachverständiger, erklärt in natura, welche Rolle Efeu in unseren Wäldern spielt. Die Teilnehmer des Kurses werden aufgefordert, unter fachlicher Anleitung die Besiedelung von Wirtsbäumen mit Efeu im Wald zu beobachten und zu dokumentieren. Am Ende des Kurses werden die Ergebnisse der Erhebungen gemeinsam ausgewertet und interpretiert.

**Bemerkungen:** Für die Wanderung ist festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung sowie vorherige **Anmeldung erforderlich**.

1×, Samstag, 27.04.24, 10.00 – 13.00 Uhr  
€ 18,-

Wanderparkplatz Schelinger Höhe

### ● 104.025

#### Exkursion Wiedehopf und Hefezopf

Engelbert Mayer, ehemaliger Vorsitzende NABU Kaiserstuhl

Der ehemalige, langjährige Vorsitzende des NABU Kaiserstuhl, Engelbert Mayer, wird uns auf seiner Exkursion wichtige Einblicke in die Verhaltens- und Lebensweisen des Wiedehopfes geben und von seinen vielfältigen Erfahrungen mit diesem wunderschönen Vogel berichten. Die Beobachtung schließt mit einer kleinen Stärkung ab, die Kosten sind in der Kursgebühr enthalten.

**Anmeldung erforderlich!**

**Bitte mitbringen:** Fernglas und Tasse, ggf. Spektiv

1×, Sonntag, 05.05.24, 7.00 – 10.00 Uhr  
€ 15,-

Eichstetten, Kindergarten, Im Längental 10

### ● 104.026

#### Wer piept denn da? Eine Vogelstimmen-Wanderung

Engelbert Mayer, ehemaliger Vorsitzende NABU Kaiserstuhl

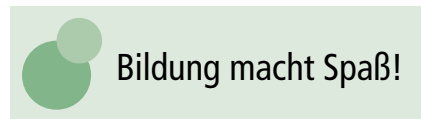


An diesem Morgen wollen wir unterschiedliche Vogelarten zunächst akustisch erkennen und orten und sie danach durch unser Fernglas auf ihren Sitzplätzen beobachten. Der ehemalige, langjährige Vorsitzende des NABU Kaiserstuhl, Engelbert Mayer, wird Sie an dieser kleinen morgendlichen Wanderung begleiten und kann wichtige Informationen zum praktischem Vogelschutz geben. Die Exkursion erfordert durchschnittliche Kondition und richtet sich an Jung und Alt, alle sind willkommen!

**Bitte mitbringen:** Fernglas

1×, Sonntag, 21.04.24, 7.00 – 9.30 Uhr  
€ 6,- Erwachsene / € 1,- Kinder und Jugendliche

Bötzingen, Stockbrunnen (neben kath. Kirche)



Kooperation vhs KT / vhs March

### ● 104.030 Sternwarte March – Beobachtungsabend

Sternwarte-Team

Wir besichtigen die Sternwarte March und beobachten bei günstiger Witterung den Himmel über uns: die Wintersternbilder, die sich verabschieden, die aufsteigenden Frühlingssternbilder und den kraterübersäten Mond. Es können auch Planeten, Sternhaufen, Nebel und Galaxien beobachtet werden. Bei bedecktem Himmel oder Regen ist eine Himmelsbeobachtung nicht möglich. Sie erhalten dann eine Führung in der Sternwarte und sehen eine Bildpräsentation. **Anmeldung erforderlich!**

**Bemerkungen:** Bitte denken Sie an warme Kleidung! Die Sternwarte ist nicht barrierefrei. Für Kinder empfehlen wir eine Kursteilnahme ab 12 Jahren.

1×, Dienstag, 19.03.24, 18.00 – 20.00 Uhr  
€ 9,- Erwachsene / € 7,- Kinder und Jugendliche

Sternwarte March, Am Kirchacker 1,  
79232 March

Die Sternwarte liegt zwischen Buchheim und Holzhausen auf der rechten Seite. Eine ausführliche Weginformationen finden Sie auf unserer Homepage.

### Persönlichkeitsentwicklung – Philosophie – Psychologie – Pädagogik

### ● 105.010 NEU Feng Shui – Entdecken Sie Ihre Kraftplätze zu Hause und an Ihrem Arbeitsplatz

Marie-Louise Gouaille, Feng-Shui-Beraterin,  
Fachwirtin für Organisation und Führung



Dieser Kurs bietet Ihnen den lebensnahen Einsatz von Feng Shui in zwei Kursvorträgen. Lernen Sie die 5 Feng-Shui-Faktoren in allen Bereichen Ihres Umfeldes kennen und noch mehr, werden Sie kreativ und setzen Sie die neuen Schritte direkt in Ihrem zu Hause oder an Ihrem Arbeitsplatz um. Mit der Fünf-Ele-

mente-Theorie können Sie Ihre Fähigkeiten und Intuitionen stärken sowie Ihre Abläufe, Organisationen und Entscheidungsprozesse optimieren. Weitere Infos finden Sie auf der Homepage. Ich freue mich auf Sie!

**Bitte mitbringen:** Bleistift, Radierer, Lineal, Kugelschreiber, weiße Blankschreiber, Holzfarbstifte zum zweiten Termin, Getränke. Materialkosten in Höhe von 5,- € sind im Kurs zu entrichten.

2×, freitags, ab 12.04.24, 16.00 – 20.00 Uhr  
€ 78,50 zzgl. Materialkosten  
Bötzingen, DRK Raum im Feuerwehrhaus,  
Allmendweg 2

### ● 105.011 NEU Der Kurs für Eltern und ErzieherInnen

Mit Kindern eine entspannte Umgebung kreieren

Marie-Louise Gouaille, Feng-Shui-Beraterin,  
Fachwirtin für Organisation und Führung

Kreieren Sie mit Ihrer Körperhaltung, Ihrer Sprache, Mimik und Gestik sowie mit Ihren Räumen eine gelingende Tagesgestaltung und entspannen Sie mit Ihrer Umgebung. Nutzen Sie diesen Vortrag mit einem lebendigen Austausch und üben Sie für sich selbst Achtsamkeitstechniken für den Alltag mit Kindern ein. Lernen Sie, Kraftplätze für Kinder zu gestalten und gehen Sie mit diesem Kurs direkt in Aktion, ob zu Hause in Ihrer Familie, in Ihrer Kita mit Ihrem Team sowie in der Kindertagespflege. Weitere Infos finden Sie auf der Homepage. Ich freue mich auf Sie!

1×, Freitag, 15.03.24, 9.00 – 13.00 Uhr  
€ 45,-  
Bötzingen, DRK Raum im Feuerwehrhaus,  
Allmendweg 2

### ● 106.070 Aufblühen statt ausbrennen

Katharina Single, Gesundheitscoach und Beraterin der pos. Psychologie

Sie fühlen sich oft im Hamsterrad gefangen? Kommen selbst oft zu kurz? Mit Hilfe wissenschaftlich erwiesener Methoden der positiven Psychologie lernen Sie an diesen Abenden, wie Sie ihr persönliches Wohlbefinden sowie Ihre Zufriedenheit steigern können und wie Sie es in den Alltag integrieren können. So können Sie selbst das Steuerrad wieder in der Hand nehmen und nachhaltige Burnout Prävention betreiben.

3×, mittwochs, ab 06.03.24,  
18.00 – 19.30 Uhr  
€ 27,-  
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2



## Kultur – Gestalten

### Literatur

### ● 200.160 'Sütterlinschrift' Lese- und Schreibkurs

Andreas Fischer

Die Großeltern haben sie noch in der Schule gelernt, manche Eltern können sie vielleicht noch lesen, die Jugend steht ratlos davor: Die Sütterlinschrift (Deutsche Schrift) aus Omas Kochbuch, Opas Briefen aus dem Krieg, den Lebenserinnerungen der Gotti oder den Heiratsurkunden von vor 70 und mehr Jahren. An nur drei Abenden werden wir die Sütterlinschrift lesen und auch schreiben lernen. Der Kurs findet bereits ab 4 TeilnehmerInnen statt, so dass Sie vom Dozenten intensiv begleitet werden.

**Bitte mitbringen:** Bleistift und Radierer. Materialkosten in Höhe 5,- € sind im Kurs zu entrichten

3×, montags, ab 04.03.24,  
19.30 – 21.00 Uhr  
€ 28,-  
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE1



Bahnhofstraße 3 · 79268 Bötzingen  
Telefon 07663 / 91 36 47  
[info@buecherei-boetzingen.de](mailto:info@buecherei-boetzingen.de)  
[www.buecherei-boetzingen.de](http://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.**



Kooperation vhs KT / Gemeindebücherei Bötzingen

### ● 201.000 E-Book Sprechstunde

Angelika Ott

Sie würden gerne E-Books Ihrer Bücherei ausleihen und brauchen Input, um starten zu können? Sie wollen künftig lieber auf Ihrem E-Reader lesen, trauen sich aber nicht so richtig an das Thema ran? Sie möchten gerne Hörbücher über die Onleihe nutzen oder Ihre Zeitschrift und Tageszeitung auf dem Tablet lesen. Dann sind Sie hier genau richtig! Nähere Informationen entnehmen Sie bitte der Homepage! **Voraussetzung:** Grundkenntnisse in der Nutzung von Smartphone oder Tablet

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

1x, Mittwoch, 17.04.24, 18.30 – 20.00 Uhr  
Die Veranstaltung ist ein kostenfreies Angebot Ihrer Bücherei. Anmeldung über die vhs erforderlich!

Bötzingen, Gemeindebücherei

### ● 201.010 Einführung ins Kreative Schreiben

Ines Rasem, Erlebnis- und Umweltpädagogin

Sie wollten schon immer mal Schreiben? Sie haben schon erste Texte geschrieben und hätten gerne kreative Anregungen und stilistische Hilfestellungen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Wir werden spielerisch ins Kreative Schreiben einsteigen, verschiedene Methoden ausprobieren und kleine Texte erstellen. Kurze, fachliche Inputs und methodische Hil-

#### 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 [vhs@boetzingen.de](mailto:vhs@boetzingen.de) und teilen Sie uns Ihre Ideen für einen neuen Kurs mit.

feststellungen erleichtern uns den Einstieg. Die Rechtschreibung steht dabei nicht im Vordergrund, sondern das ‚ins Tun kommen‘ und der Spaß am Schreiben!

**Bitte mitbringen:** Alles was Sie zum Schreiben brauchen, Getränke!

4x, freitags, ab 12.04.24, 18.00 – 20.00 Uhr  
€ 50,-  
Bötzingen, Gemeindebücherei

### Theater - Konzerte

#### 40 Jahre Zungenschlag



Das Boulevardtheater Zungenschlag entstand 1983, aus einem Schauspielkurs der vhs, damals Volksbildungswerk Bötzingen. Jährlich wird in der Gruppe ein neues Stück ausgewählt um dann im Frühjahr einen Theaterabend zu gestalten. Von Regie über Kostüme, Requisiten und Technik wird alles in eigener Hand organisiert.

Zum 40-jährigen Jubiläum wird Ihnen am Wochenende Freitag, 19. bis Sonntag, 21. April 2024 das Stück ‚Ganz oder gar nit uffem Dorf‘ präsentiert. Freuen Sie sich auf drei unterhaltsame Theater-Abende mit dem ganzen Ensemble. Nähere Informationen zur Gruppe und zum Stück finden Sie unter [www.zungenschlag-boetzingen.de](http://www.zungenschlag-boetzingen.de)

#### Theater- und Konzert-Besuchergemeinschaft

Die vhs Kaiserstuhl-Tuniberg ist Vertrauensstelle des Theaters Freiburg und bietet Ihnen die Möglichkeit, Abonnements zu den Theaterabenden und Sinfoniekonzerten zu buchen. Eine ausführliche Beschreibung des Angebots finden Sie auf unserer gemeinsamen Seite 4.

Sei dabei!



### Zeichnen – Malen – Gestalten

#### ● 207.010 ‘Schau genau’

Gegenständliches Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene

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 mit einer geschulten optischen Wahrnehmung ihre Kreativität neu ausrichten.

**Bitte mitbringen:** Zeichenblock A4, zwei Bleistifte No HB und No 3, Radiergummi weich. Einfache Gegenstände werden zunächst gestellt, können später auch mitgebracht werden.

10x, donnerstags, ab 07.03.24,  
19.30 – 21.00 Uhr  
€ 94,-  
Eichstetten, Zehntscheuer, EG

### Textiles Gestalten

#### ● 209.010 Lust am Nähen

Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Margot Degen, Nähprofi & Fachlehrerin  
Textiles Werken i.R.

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. Hierdurch verbessern Sie Ihre Nähfertigkeiten, steigern Ihre Kreativität und den Mut, Neues auszuprobieren.

**Bitte mitbringen:** Alle notwendigen Materialien für die Projekte (Schritte, Stoffe und Nähutensilien sowie die eigene Nähmaschine).

5x, montags, ab 04.03.24,  
18.30 – 21.30 Uhr  
€ 68,-  
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule,  
Raum 006 Nähzimmer

## Nähen für Profis

Margot Degen

In diesem Kurs werden unterschiedlichste Kleidungsstücke auf hohem Niveau angefertigt, weshalb sich der Kurs trotz individueller Betreuung durch die Kursleitung nur an erfahrene Näher\*innen richtet und als fester Arbeitskreis versteht.

€ 68,-  
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule,  
Raum 006 Nähzimmer

### ● 209.011

Erster Block

5x, dienstags, ab 05.03.24, 18.30 – 21.30 Uhr

### ● 209.012

Zweiter Block

5x, dienstags, ab 04.06.24, 18.30 – 21.30 Uhr

## Handarbeit

### ● 209.030

**Häkeln ist Oldschool?  
Nicht mit mir!**

Katharina Jöchli, YouTuberin  
und Autorin von  
Anleitungen



Häkeln trifft auf Nachhaltigkeit und zeigt dir, wie modern, frisch und trendig das Häkeln sein kann. Egal ob du Anfänger\*in oder Profi

bist, egal ob jung oder alt. Zusammen werden wir kleine und nachhaltige Accessoires häkeln, wie Seifensäckchen, Kosmetikpads, Topf- und Spüllappen, die sich ganz nach deinem Können richten und perfekte Geschenke für jeden Anlass sind. Die Wolle wird von der Dozentin gestellt und ist im Kurs zu bezahlen.  
**Ab 16 Jahre**

**Bemerkungen:** Es entstehen Materialkosten in Höhe von 3,- € bis 10,- €, je nach Materialbedarf und Auswahl der Wolle.

3x, dienstags, ab 05.03.24, 19.00 – 21.00 Uhr  
€ 16,- Erwachsene / € 11,- Jugendliche  
jeweils zzgl. Materialkosten  
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

### ● 209.031

**Socken stricken leicht gemacht**

Katharina Jöchli, YouTuberin und Autorin von Anleitungen

Trägst du gerne Stricksocken und würdest sie gerne selber machen, hast aber bis-

her immer wieder aufgegeben? Zusammen schaffen wir das! Ich zeige dir wie Schaft, Ferse, Kappchen und Spitze gelingen. In gemütlicher Atmosphäre strickst du so dein eigenes Unikat. Im Fachhandel kannst du dir ein Knäuel Sockenwolle (100g) und die passende Nadelstärke besorgen. Ich freue mich auf dich.

**Voraussetzung:** Du beherrscht die Grundtechniken des Stickens (rechte und linke Masche). **Ab 16 Jahre**

**Bitte mitbringen:** Sockenwolle, Nadelspiel in passender Stärke

5x, mittwochs, ab 06.03.24,  
19.00 – 21.00 Uhr  
€ 26,50 Erwachsene / € 18,50 Jugendliche  
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE1

## Fotografie – Bildbearbeitung

### ● 211.010

**Grundkurs Fotografie mit DSLR/  
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. Ziel soll sein, den TeilnehmerInnen die sichere Bedienung Ihrer Kamera über den Vollautomatik-Modus hinaus zu vermitteln. **Ab 16 Jahre**

**Bitte mitbringen:** Geladene DSLR / DSLM Kamera mit Wechselobjektiv, Handbuch zur Kamera

6x, donnerstags, ab 07.03.24,  
19.00 – 21.30 Uhr  
€ 94,- Erwachsene / € 66,- Jugendliche  
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

### ● 211.011 Fotoprojekte für Fortgeschrittene

Mirko Waldschmidt, seit 2013 nebenberuflicher Portraitfotograf

In diesem Kurs wird anhand konkreter Projekte (z.B. Portraitfotografie, Landschaftsfotografie, Makrofotografie, etc.) das Foto-Wissen und die Kamera-Handhabung der KursteilnehmerInnen vertieft. Dabei kann sehr individuell auf die Wünsche der TeilnehmerInnen eingegangen werden. **Voraussetzung:** Die KursteilnehmerInnen sollten Ihre Kamera kennen und bedienen können. Grundbegriffe der Fotografie (Blende, Belichtungszeit, Schärfentiefe) sind bekannt. **Ab 16 Jahre**  
**Bemerkungen:** Denkt an vollen Akku, genügend Speicherkapazität und evtl. Zubehör (Stativ, Festbrennweite, Blitz).

6x, donnerstags, ab 13.06.24,  
19.00 – 21.30 Uhr  
€ 94,- Erwachsene / € 66,- Jugendliche  
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

### Voraussetzungen Fotokurse / -walks

Für die fortgeschrittenen Fotokurse/Fotowalks benötigen Sie eine Spiegelreflex- oder Systemkamera mit Wechselobjektiv und können diese im Manuellen oder Halb-automatischen 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 Kursaus-schreibung unter [www.vhs-kaiserstuhl-tuniberg.de](http://www.vhs-kaiserstuhl-tuniberg.de)

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

Telefon 0179 / 9207543





● **211.012**

**Fotowalk – Freiburgs Altstadt am Abend**



Mirko Waldschmidt, seit 2013 nebenberuflicher Portraitfotograf

Wir erkunden die abendliche Altstadt rund um das Münster und den Kanonenplatz. Treffpunkt vor dem Schwabentor (eine gemeinsame Anfahrt vom Bf Bötzingen ist möglich). **Anmeldung erforderlich!** Bei Regen wird die Veranstaltung kurzfristig abgesagt. Geben sie bei der Anmeldung daher bitte Ihre Handynummer mit an.

**Bemerkungen:** Bitte denkt an vollen Akku, genügend Speicherkapazität und Stativ.

1x, Donnerstag, 16.05.24,  
19.00 – 22.00 Uhr  
€ 19,-  
Treffpunkt siehe Text



**Handyfotografie – Einfach bessere Bilder 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, gelungenerere Fotos mit unserem Smartphone zu machen. In praktischen Übungen sollen diese Tipps dann in die Tat umgesetzt werden. **Voraussetzung:** Die TeilnehmerInnen verfügen über ein Smartphone mit Kamera und können dieses bedienen. Sie stimmen zu, dass Sie bei diesem Kurs evtl. fotografiert werden. Bei minderjährigen TeilnehmerInnen benötigt es die Einverständniserklärung des Erziehungsberechtigten.

**Mindestalter:** 14 Jahre

Bitte denkt an vollen Akku und genügend Speicherkapazität  
€ 19,- Erwachsene / € 12,- Jugendliche  
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

● **211.013**

Termin Frühjahr

1x, Samstag, 04.05.24, 9.00 – 12.00 Uhr

● **211.014**

Termin Sommer

1x, Samstag, 20.07.24, 9.00 – 12.00 Uhr



**Gesundheit und Fitness**

**Entspannung – Stressbewältigung**

● **301.001**

**Feierabendwanderung**

Achtsam in den Feierabend

Katharina Single, zertifizierter Gesundheitscoach

Sie wünschen sich mehr Bewegung, möchten nach einem stressigen Arbeitstag entspannen und wieder innere Energie tanken? Dann nehme ich Sie gerne mit auf eine Feierabendwanderung im Kaiserstuhl. Während unserer Wanderung werden wir immer wieder innehalten und mit kleinen Achtsamkeitsübungen zu unserer inneren Mitte finden. Wir starten am Wanderparkplatz Vogelsang.

**Bemerkungen:** Bitte achten Sie auf bequeme wettergerechte Kleidung und gutes Schuhwerk. Dauer ca. 2,5 Stunden, durchschnittliche Kondition erforderlich. Vesper und Getränke mitnehmen!

1x, Mittwoch, 10.04.24, 17.30 – 20.00 Uhr  
€ 14,50  
Parkplatz Vogelsang

● **301.003**

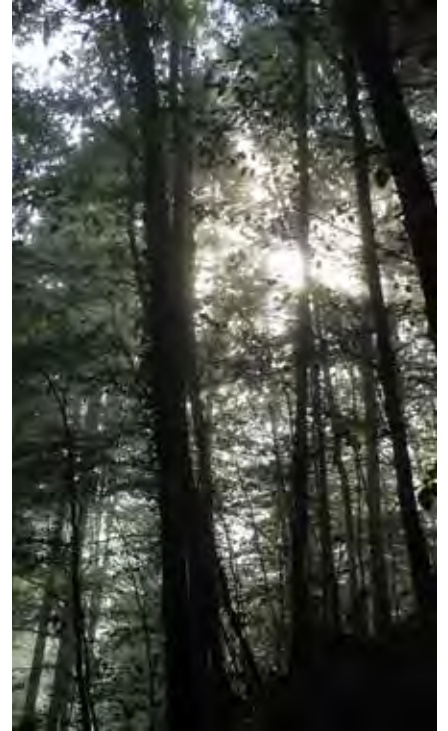
**Walden – mehr als nur Waldbaden**

Kurs und Waldexkursion

Martin Zeller, Arborist / Leiter Baumzentrum Kaiserstuhl

Martin Zeller, Baumversteher, zeigt auf, dass wir nicht nur über sieben, sondern über 14 Sinne verfügen. Mit dem ‚Raumsinn‘ und dem

‚Dusinn‘ sind wir beispielsweise in der Lage, uns im Wald zu orientieren und Bäume als Lebewesen zu erfassen. Diese Veranstaltung besteht aus einem Vorbereitungskurs (2,5 Stunden) und 2 Exkursionen in den Wald zu jeweils ca. 3 Stunden. Voraussetzung für diese Veranstaltung ist die vorhergehende Teilnahme an Modul 1 Superorganismus Wald, Kurs 104.010, S. 7



Ihr ward bereits mit Martin walden? Kommt gerne zu den beiden Walden-Exkursionen dazu, ermäßigter Beitrag 55,- €. **Bemerkungen:** Bitte zum ersten Termin in der Zehntscheuer eine Yogamatte mitbringen.

Montag, 08.04.24, 19.00 – 21.30 Uhr  
Samstag, 13.04.24, 10.00 – 13.00 Uhr  
Samstag, 20.04.24, 10.00 – 13.00 Uhr  
€ 85,-  
Eichstetten, Zehntscheuer,  
Bürgersaal DG links



Volkshochschule  
Kaiserstuhl-Tuniberg

**Schnuppern Sie rein!**

Mit unserer neuen Schnupperkarte können Sie zwei Sportkurse Ihrer Wahl ausprobieren und die Kursleitung kennenlernen.

Weitere Infos finden Sie hier:



### ● 301.007 Entspannungskurs für Fortgeschrittene

Elke Vetter, Entspannungstherapeutin

Der Kurs ist für Teilnehmende ausgerichtet, die entweder in den vorigen Semestern den Grundlagenkurs ‚Niemand entspannt gleich‘ besucht haben, oder die langjährige Meditations-/Entspannungserfahrungen besitzen. Ob Phantasiereise, Autogenes Training oder Atemtechnik – mit verschiedenen Entspannungsmethoden lade ich Dich zu einer Stunde körperlicher und mentaler Entspannung ein um von der Arbeitswoche abzuschalten und entspannt in das Wochenende zu starten. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke und Tasse

8x, freitags, ab 08.03.24, 18.45 – 19.45 Uhr  
€ 39,50  
Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

Im Yoga geht es grundsätzlich um Dinge wie Bewegung, Innehalten, Atem und Achtsamkeit, aber auch darum, die eigenen Grenzen zu spüren und diese allmählich zielgerichtet zu erweitern. Die Yogapraxis ist für Menschen jeden Alters geeignet, fördert die körperliche und geistige Beweglichkeit und Stabilität, sowie die Gesundheit und hilft, mit den Anforderungen des Alltags besser umzugehen.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Socken, Sitzkissen, eine Decke für die Entspannungsphase und eine Yogamatte.

### Yoga in Gottenheim

Gottenheim, Grundschule, Handarbeitsraum DG

#### ● 301.008

Montag Abend I

Margrit Avril, Yogalehrerin F.Y.S.

14x, montags, ab 04.03.24,  
18.00 – 19.30 Uhr  
€ 103,50

#### ● 301.009

Montag Abend II

Kludia Nill

12x, montags, ab 04.03.24,  
19.45 – 21.15 Uhr  
€ 89,-



#### ● 301.010

Dienstag Abend

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

15x, dienstags, ab 27.02.24,  
19.30 – 21.15 Uhr  
€ 129,50

### Yoga in Bötzingen

#### ● 301.040

Montag Abend I

Claudia Hiß, Yogalehrerin EYU

13x, montags, ab 04.03.24,  
17.30 – 19.00 Uhr  
€ 96,-

Bötzingen, Kindergarten Pustebblume, Gymnastikraum UG

#### ● 301.041

Montag Abend II

Claudia Hiß, Yogalehrerin EYU

13x, montags, ab 04.03.24,  
19.15 – 20.45 Uhr  
€ 96,-

Bötzingen, Kindergarten Pustebblume, Gymnastikraum UG

#### ● 301.050

Donnerstag Abend

Henning Hamann, Yoga Akademie Freiburg, BDY

12x, donnerstags, ab 14.03.24,  
20.00 – 21.30 Uhr  
€ 89,-

Bötzingen, Kindergarten Pustebblume, Gymnastikraum UG

#### ● 301.051

Mittwoch Morgen

Tanna Franz, Hatha-Yogalehrerin BDY/EYP

15x, mittwochs, ab 28.02.24,  
10.00 – 11.30 Uhr  
€ 111,-

Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

### Yoga in Eichstetten

Eichstetten, Zehntscheuer, Bürgersaal DG links

#### ● 301.055

Montag Morgen

Nicole Hausser, Yogalehrerin BdfY

14x, montags, ab 04.03.24,  
9.30 – 11.00 Uhr  
€ 103,50

#### ● 301.056

Dienstag Morgen

Tanna Franz, Hatha-Yogalehrerin BDY/EYP

15x, dienstags, ab 27.02.24,  
9.30 – 11.00 Uhr  
€ 111,-

#### ● 301.057

Yoga-Spaziergang  
Eichstetten und Umgebung

NEU

Ellen Mack, Yogalehrerin Yoga Akademie Freiburg



Bei einem gemütlichen Spaziergang in Stille aktivieren und dehnen wir unseren Körper mit sanften Yogaübungen im Stehen und Gehen. Wir gehen bei (fast) jedem Wetter eine Wegstrecke von ca. 1,5 km. Der Spaziergang erfordert keine Yogakenntnisse oder eine besondere körperliche Fitness und ist auch für SeniorInnen geeignet. Die Kursorte variieren und werden jeweils in der Stunde bekannt gegeben. Erster Treffpunkt: Wanderparkplatz Schelinger Höhe.

**Bemerkungen:** Bitte wetterangepasste, bequeme Kleidung tragen. Wer eine eigene, dünne Matte zum Mitnehmen hat, bringt diese gerne mit.

5x, freitags, ab 07.06.24, 17.00 – 18.30 Uhr  
€ 44,-  
Wanderparkplatz Schelinger Höhe

#### Schnupperkarte

Probieren Sie, was Ihnen gefällt und testen Sie 2 Sportkurse Ihrer Wahl.

Schnuppern, entscheiden, gesund bleiben!



### ● 301.060

#### Eutonie zum Kennenlernen und Auffrischen

Einmal den ganzen Körper erspüren

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. An diesem Samstag arbeiten wir in zwei Blöcken (mit 15 Minuten Pause) und fühlen einmal in den gesamten Körper hinein. Ein Kurs mit insgesamt 8 Abendterminen startet am 10.04.2024 in Eichstetten.

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

1×, Samstag, 16.03.24, 9.00 – 12.00 Uhr  
€ 15,-  
Bötzingen, Kindergarten Pustebume, Gymnastikraum UG

### ● 301.061

#### Eutonie? Ja bitte!

Doris Danzeisen, Eutoniepädagogin nach Gerda Alexander

Eutonie heißt Wohlspannung. Erst wenn wir Unwohlsein, Schmerz oder Antriebslosigkeit an Körper und/oder Seele verspüren, werden wir aufmerksam. Eutonie ist eine selbstwirksame Herangehensweise. In diesem Kurs werden Grundlagen vermittelt, um sich selbst durch sanfte Bewegungen helfen zu können.

**Bemerkungen:** Bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte. Wenn Sie leicht frieren, bringen Sie sich auch gerne eine Fleecedecke mit.

8×, mittwochs, ab 10.04.24,  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 59,-  
Eichstetten, Adolf-Gänshirt, Sporthalle, Gymnastikraum UG

**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.

### ● 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. Eine perfekte Mischung positiver Eigenschaften für den Alltag.

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

14×, mittwochs, ab 06.03.24,  
20.15 – 21.15 Uhr  
€ 69,-  
Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

#### Tai Chi

Karin Dittmann

Tai Chi Quan ist eine alte chinesische Bewegungskunst, die als Gesundheitsübung, als Meditation in Bewegung und als Kampfkunst (Selbstverteidigung) verstanden wird. In den langsamen fließenden Bewegungen führt es zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentration und Ausdauer. Im Anfängerkurs erlernen wir die Grundprinzipien des Tai Chi Quan und fangen mit der Pekingkurzform (24 Übungen) an. Bei den Fortgeschrittenen erlernen wir den Rest der Form und vertiefen die einzelnen Übungen.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung und dicke Socken  
Eichstetten, Adolf-Gänshirt, Sporthalle, Gymnastikraum UG

### ● 301.100

Für Anfänger

12×, dienstags, ab 05.03.24,  
19.45 – 21.15 Uhr  
€ 89,-

### ● 301.101

Für Fortgeschrittene

10×, donnerstags, ab 07.03.24,  
19.45 – 21.15 Uhr  
€ 74,-

Sei dabei!



## Bewegung im Alter

### ● 302.010

#### Fit und bewegt ins Alter

Kathrin Stein

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. Die Kurse richten sich an ältere Menschen die noch fit und beweglich sind und etwas Ausdauer mitbringen. Bei gutem Wetter gehen wir auch gerne nach draußen!

**Bemerkungen:** Bitte eine Isomatte mitbringen.

15×, montags, ab 04.03.24,  
10.45 – 11.45 Uhr  
€ 78,-  
Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

### ● 302.012

#### Aktiv und fit mit Sitzgymnastik

Traute Hemmann



Sitzgymnastik hilft Ihnen, Muskulatur, Konzentration und Koordination zu stärken und ihre Gelenke, Venen und Lymphe zu unterstützen. Die Beweglichkeit von Körper und Geist wird ebenso gefördert wie Ihr Herz-Kreislaufsystem. Die leichten und gelenkschonenden Übungen helfen dabei, Schmerzen vorzubeugen und tun dem alltäglichen Wohlbefinden gut. Seien Sie wieder Herr über Ihre eigenen Bewegungen. Mit viel Spaß und Musik halten Sie sich selber körperlich und geistig fit!

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

12×, mittwochs, ab 06.03.24,  
9.30 – 10.30 Uhr  
€ 62,50  
Bötzingen, Festhalle



Kooperation vhs KT / Turnverein Bötzingen

### ● 302.013

#### Bewegungstreff im Freien für Seniorinnen und Senioren

Ursula 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, gesundheitsfördernd und findet verlässlich jede Woche bei jedem Wetter statt. Auch in den Ferien! Sportkleidung ist nicht erforderlich, bequeme Schuhe sind sinnvoll. **Vorbeikommen – gucken – mitmachen!!**

**Bemerkungen:** Findet bei Regen im Schwimmbad statt

26×, Dienstags, 09.30 Uhr, auch in den Ferien

Die Teilnahme ist kostenfrei. Herzlich willkommen!

Treffpunkt: Parkplatz beim Schwimmbad



#### Bewegung – Fitness – Tanzen

### ● 302.020

#### Bodystep-Fitness-Workout & Relax

Ralf Leinenbach

Ein effektiver, einfacher und effizienter Weg das Herz- Kreislaufsystem zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. In der Kombination von Step-Aerobic und Zirkeltraining wird mit den einzelnen Übungen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit trainiert. Verschiedener Schritte und Aufbautechniken zu motivierender Musik erhöht den Spaßfaktor. Abschließend zum Training lernen Sie mit der Progressiven Muskelentspannung, Verspannungen zu erkennen, aufzulösen und zu sich zu entspannen.

**Bitte mitbringen:** Matte, großes Handtuch (ideal einen Kapuzenpulli) und Sportschuhe

13×, montags, ab 04.03.24,  
20.00 – 21.30 Uhr  
€ 101,50

Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

### ● 302.025 Hoopdance

Yvonne Müller, zertifizierte Hoopdance Trainerin



Tauchen Sie ein in eine Welt voller Bewegungen, atemberaubender Tricks und einer einzigartigen Verbindung zwischen Körper und Reifen. Hoopdance ist nicht nur körperliche Aktivität, sondern auch mentale Auszeit. Dieser Kurs bietet die perfekte Verbindung zwischen 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

10×, mittwochs, ab 06.03.24,  
17.45 – 19.15 Uhr  
€ 78,-  
Bötzingen, Festhalle

### Zumba®

Claudia Linke, Official Zumba®Instructor

Zumba® ist eine Kombination aus latein-amerikanischen 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.

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

Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

### ● 302.031

Gruppe 1 (45 Minuten)

13×, donnerstags, ab 07.03.24,  
18.15 – 19.00 Uhr  
€ 73,-

### ● 302.032

Gruppe 2 (60 Minuten)

13×, donnerstags, ab 07.03.24,  
19.15 – 20.15 Uhr  
€ 97,-

## Schnuppern Sie rein!

Mit unserer neuen Schnupperkarte können Sie zwei Sportkurse Ihrer Wahl ausprobieren und die Kursleitung kennenlernen.

Nähere Informationen finden Sie unter [www.vhs-kaiserstuhl-tuniberg.de](http://www.vhs-kaiserstuhl-tuniberg.de)

**vhs**

Volkshochschule  
Kaiserstuhl-Tuniberg

## Schnupperkarte

für zwei Sportveranstaltungen  
in Bötzingen, Eichstetten oder  
Gottenheim



Kooperation vhs KT / Tanzschule Gennaro & Cristian

Angepasst auf Ihre individuellen Bedürfnisse dürfen Sie in Bötzingen im Ausschankraum der Adam-Treiber-Sporthalle in entspannter Atmosphäre unter liebevoller, lockerer und trotzdem professioneller Anleitung das schönste Hobby zu zweit erleben. Die Anmeldung erfolgt über die Tanzschule Gennaro & Cristian unter [www.tanzschule-freiburg.de](http://www.tanzschule-freiburg.de)

Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

### Discofox

#### ● 302.043

Anfänger

5x, dienstags, ab 11.06.24,  
21.05 – 22.05 Uhr  
€ 54,- pro Person

#### ● 302.044

Fortgeschrittene/Profis I

5x, dienstags, ab 27.02.24,  
18.55 – 19.55 Uhr  
€ 54,- pro Person

#### ● 302.045

Fortgeschrittene/Profis II

5x, dienstags, ab 16.04.24,  
18.55 – 19.55 Uhr  
€ 54,- pro Person

#### ● 302.046

Fortgeschrittene/Profis III

5x, dienstags, ab 11.06.24,  
18.55 – 19.55 Uhr  
€ 54,- pro Person

### Standard/Latein

#### ● 302.047

Anfänger – Crashkurs

10x, dienstags, ab 27.02.24,  
21.05 – 22.05 Uhr  
€ 108,- pro Person

#### ● 302.048

Tanztreff I

10x, dienstags, ab 27.02.24,  
20.00 – 21.00 Uhr  
€ 108,- pro Person

#### ● 302.049

Tanztreff II

5x, dienstags, ab 11.06.24,  
20.00 – 21.00 Uhr  
€ 54,- pro Person

#### ● 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

15x, montags, ab 04.03.24,  
9.30 – 10.30 Uhr  
€ 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. Auch Step- Aerobic-Übungen, Übungen mit dem Physioband, Gewichten, Swingstick sowie nach der Pilatesmethode sind Teile des Programms. Die Stunde wird mit Dehnungsübungen abgerundet.

**Bitte mitbringen:** Isomatte, Getränk. Bänder werden zur Verfügung gestellt.

14x, mittwochs, ab 06.03.24,  
19.00 – 20.00 Uhr  
€ 73,-

Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

#### ● 302.075

### Gesunder Rücken – stabiler Bauch

Karin Stählin, Trainerin B-Lizenz

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. Lockerungsübungen lösen Verspannungen. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Sie werden auch einfache Übungen erlernen, die Sie alleine zu Hause durchführen können.

**Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch oder dünne Decke

12x, freitags, ab 08.03.24, 9.30 – 10.30 Uhr  
€ 75,-

Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

### Kampfkunst – Selbstverteidigung

#### ● 302.080

### Aikido – Der gewaltfreie Weg

NEU

Gesundheit & Kampfkunst für AnfängerInnen

Daniel Kaiser, 1. Dan Aikido (Shin Shin Toitsu/Verband: Ki No Kenyukai Internationale)

Ki-Aikido ist eine japanische Kampfkunst. Jeder kennt Situationen oder Begegnungen, die sich bedrohlich anfühlen, sei es auf körperlicher, seelischer oder sonstiger Art. Ki-Aikido zeigt einen Weg, bedrohliche Situationen entspannt und angemessen zu entschärfen.



Für den Kurs sind keinerlei Voraussetzungen notwendig. Der Kursleiter praktiziert und lehrt seit knapp 20 Jahren Aikido und Zen-Meditation. **Alter:** Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung mit langen Ärmeln und langen Beinen

12x, dienstags, ab 05.03.24,  
17.30 – 19.00 Uhr  
€ 93,50

Bötzingen, Kindergarten Pustebume, Gymnastikraum UG

### Schnupperkarte

Probieren Sie, was Ihnen gefällt und testen Sie 2 Sportkurse Ihrer Wahl.

Schnuppern, entscheiden, gesund bleiben!

## Prävention – Krankheit – Gesundheit

### ● 303.041

#### Schlank werden & schlank bleiben – auf GESUNDE Weise

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

Die Kunst, überschüssige Kilos los zu werden, besteht nicht nur darin, diese Kilos effektiv zu verbrennen. Ähnlich schwer ist es, das angestrebte Gewicht später zu halten. Das ist für die Betroffenen nicht nur frustrierend – richtig ist auch, dass viele der dafür verantwortlichen Diäten alles andere als gesund sind. In diesem Vortrag betrachten wir unterschiedliche Aspekte unseres Lebensstils, z.B. unsere Ernährungs-, Bewegungs- und Schlafverhalten, und schauen, was uns abnehmen und dauerhaft schlank bleiben lässt.

1×, Mittwoch, 24.04.24, 19.00 – 22.00 Uhr  
€ 10,-  
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE1

### ● 303.060

#### Mit KNEIPP in den Frühling

NEU

Stärken Sie Ihre Immunabwehr!

Claudia Collet, Kneipp-Gesundheitstrainerin



An einem Samstag lernen Sie Sebastian Kneipp und seine Gesundheitslehre mit den 5 Elementen: Lebensordnung, Heilkräuter, Bewegung, Ernährung und 150 Anwendungen kennen.

Gemeinsam üben wir uns in Kneippischen Anwendungen, z.B. Kneipp-Güsse. Es gibt viele Informationen, Anleitungen und selbst Hergestelltes zum Mitnehmen.

**Bemerkungen:** Bitte denken Sie an etwas zu Essen und Trinken für eine kleine Pause. Materialkosten in Höhe von € 10,- sind im Kurs zu entrichten.

1×, Samstag, 13.04.24, 10.00 – 15.00 Uhr  
€ 36,- zzgl. Materialkosten  
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

### ● 304.010

#### Pflegende Seifen selbst gemacht

Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre

Stefan Gischkat, Diplom-Biologe und Lehrer

Pflegende Seifen mit tollen Düften und ohne die Zusatzstoffe unserer industriellen Seifen lassen sich recht einfach selbst herstellen. An unserem Seifen-Tag am letzten Samstag der Osterferien erfahren Erwachsene und Jugend-



liche ab 16 Jahre morgens viele historische und chemische Hintergründe zur Seifenherstellung und stellen unter

Anleitung mit Lauge und hochwertigen Ölen Ihre individuellen Seifen her. Wichtig: Diese Rohseifen müssen dann noch 6 – 8 Wochen reifen, bevor sie benutzt oder verschenken werden können. Am Nachmittag findet dann noch ein Eltern-Kind-Kurs mit bereits fertiger Rohseife statt (siehe Junge vhs). **Materialkosten:** Alle Rohstoffe werden vom Kursleiter besorgt und zur Verfügung gestellt. Die Kosten werden im Kurs abgerechnet und betragen ca. 20,- € pro Person

**Bitte mitbringen:** Ein oder mehrere kleine und einfach geschnittene Förmchen oder Dosen bis 150ml aus Kunststoff (z.B. Quarkpackung) oder Silikon (z.B. Backförmchen) sowie ein Blech oder Tablett für den Transport.

1×, Samstag, 06.04.24, 9.30 – 12.30 Uhr  
€ 18,- für Erwachsene, 12,50€ für Jugendliche, zzgl. Materialkosten von ca. 20,- € pro Person  
Bötzingen, DRK Raum im Feuerwehrhaus, Allmendweg 2

## Essen und Trinken – Ernährung

### ● 305.010

#### Wildkräuter im Frühling

Bärbel Höfflin-Rock

Wildkräuter im Frühling wirken belebend wie zu keiner anderen Jahreszeit. Sie halten alles bereit, was wir nach dem Winter brauchen: Vitamine, Mineralien und eine unerschöpfliche Geschmacksvielfalt. Mit der Kräuterpädagogin Bärbel Höfflin-Rock werden wir auf kleinen Spaziergängen heimische Wildpflanzen kennen lernen. Gemeinsam werden wir gesunde und vor allem schmackhafte Snacks und Gerichte mit Wildpflanzen nährstoffschonend in der Küche zubereiten.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, Schürze, 2 Restedosen, Getränke. Zusätzliche Lebensmittel werden von der Kursleiterin besorgt und im Kurs abgerechnet, ca. 10,-

1×, Freitag, 19.04.24, 18.00 – 22.00 Uhr  
€ 24,- zzgl. Lebensmittelkosten  
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule, 001 Küche

### ● 305.025

#### Kräuterhäppchen und Fingerfood zum Wein

Bärbel Höfflin-Rock

Jetzt ist bald wieder die Zeit um uns an lauen Sommerabenden zu treffen. Wir werden

zusammen verschiedene gesunde und vor allem schmackhafte Kräuterhäppchen und Fingerfood zubereiten und probieren. Lernen Sie hierbei einfache Tricks und Ideen für die Vorbereitung eines kleinen Büffets kennen und erfahren Sie, welche Weine am besten dazu passen.

**Bemerkungen:** Geschirrtücher, Schürze, 2 Restedosen, Getränke

**Bemerkungen:** Zusätzliche Lebensmittel werden von der Kursleiterin besorgt und im Kurs abgerechnet, ca. € 15,-

1×, Freitag, 17.05.24, 18.00 – 22.00 Uhr  
€ 24,- zzgl. Lebensmittelkosten  
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule, 001 Küche

### ● 305.070

#### Gesunde Brote backen

Annette Meier, Krankenschwester & Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

Unter dem Motto ‚Selber machen – Wissen was drin ist‘, wollen wir verschiedene Brote, wie Dinkel-, Weizenvollkornbrot, Eiweißbrot, glutenfreies Brot und Knäckebrot backen, damit Sie wissen, was drin ist. Ein gutes, gesundes Brot braucht Zeit, deshalb bereiten wir am Freitag Abend die Teige zu. Diese können über Nacht ruhen und werden am Samstag weiter verarbeitet. Selber Brot backen ist einfach! Die Rezepte können Sie mitnehmen, um das Gelernte auch zu Hause umzusetzen.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, Schürze, Brotbehälter, Küchenwaage. Die Lebensmittel werden von der Kursleitung besorgt und im Kurs abgerechnet, ca. € 8,-

2×, Freitag, 12.04.24, 18.00 – 21.30 Uhr  
Samstag, 13.04.24, 9.00 – 12.15 Uhr  
€ 40,50 zzgl. Lebensmittelkosten  
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule, 001 Küche

### ● 305.075

#### Whisky- Seminar

NEU

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

1×, Sonntag, 21.04.24, 14.00 – 17.00 Uhr  
€ 35,- (zzgl. € 30,- Verzehrkosten)  
Eichstetten, Zehntscheuer, Bürgersaal DG links



● **305.076**

## Welt der Destillate

NEU

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

Gin, Wodka, Whiskey und Co., in diesem Seminar erfahren Sie interessante Informationen zur Herkunft und Herstellung von unterschiedlichen Destillaten. Diese Eigenschaften werden wir auch im Glase degustieren und mit ausgesuchten Beispielen schmeckbar machen.

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

1×, Sonntag, 10.03.24, 14.00 – 17.00 Uhr  
€ 35,- (zzgl. € 30,- Verzehrkosten)  
Eichstetten, Zehntscheuer, Bürgersaal DG links



## Sprachen

### Deutsch

● **404.010**

## Deutsch für Spanischsprechende (A1)

NEU

Kathrin Stein

Este curso está dirigido a hispanohablantes que deseen aprender alemán o mejorar sus habilidades en alemán. En este curso, se tiene en cuenta su ritmo de aprendizaje personal y se trabaja en un ambiente de aprendizaje confiable. Las fechas pueden ser coordinadas entre sí. Este no es un curso de integración. No hay examen final y no se proporcionan certificados para las autoridades.

15×, donnerstags, ab 07.03.24,  
19.30 – 21.00 Uhr

€ 90,- berechnet auf 8 TeilnehmerInnen  
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule,  
Raum 004

● **404.020**

## Deutsch als Fremdsprache B1/B2

NEU

Karin Niemetz

Wir vertiefen unsere Grammatikkenntnisse, erweitern den Wortschatz und diskutieren über aktuelle Themen. Möchten Sie sich gerne besser auf Deutsch unterhalten können? In diesem Kurs wird Rücksicht auf Ihr persönliches Lerntempo genommen und in einer vertrauensvollen Lernatmosphäre gearbeitet. **Dies ist kein Integrationskurs, Sie erhalten kein Zertifikate für Behörden!**

12×, mittwochs, ab 06.03.24,  
9.15 – 10.45 Uhr  
€ 72,- berechnet auf 8 TeilnehmerInnen  
Bötzingen, DRK Raum im Feuerwehrhaus,  
Allmendweg 2

### 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 AnfängerInnen und orientiert sich am Lerntempo der Teilnehmenden. Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen! Sie können jederzeit bei uns einsteigen! **Bemerkungen:** Lehrwerk: Go for it! A2, Lektion 7

12×, donnerstags, ab 07.03.24,  
9.15 – 10.45 Uhr

€ 72,- berechnet auf 8 TeilnehmerInnen  
Eichstetten, Zehntscheuer, EG

● **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 TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen! **Bemerkungen:** Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

12×, donnerstags, ab 07.03.24,  
11.00 – 12.30 Uhr

€ 72,- berechnet auf 8 TeilnehmerInnen  
Eichstetten, Zehntscheuer, EG

### Französisch

● **408.020**

## Französisch für Anfänger (A1)

Karin Niemetz

Wenn Sie Freude an Französisch haben, die Sprache erlernen wollen und sich für die Kultur Frankreichs interessieren, sind Sie bei uns

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**.

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

12×, mittwochs, ab 06.03.24,  
11.00 – 12.30 Uhr

€ 72,- berechnet auf 8 TeilnehmerInnen  
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 TeilnehmerInnen. Neue Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

**Bemerkungen:** Lehrwerk: Rencontres en français A 2, ab Lektion 4

15×, mittwochs, ab 06.03.24,  
9.00 – 10.30 Uhr

€ 90,- berechnet auf 8 TeilnehmerInnen  
Eichstetten, Zehntscheuer, Bürgersaal DG links

● **408.050**

## Französisch Konversation (B1) Montagabend

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 TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen!

**Bemerkungen:** Lehrwerk: Rencontres en français B1, Lektion 9

15×, montags, ab 04.03.24,  
18.00 – 19.30 Uhr

€ 75,- berechnet auf 8 TeilnehmerInnen  
Eichstetten, Zehntscheuer, Bürgersaal DG links

## Italienisch

### ● 409.019 Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

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.

**Bemerkungen:** Lehrwerk: ‚Azzurro nuovo‘ A1-A2, Klett-Verlag

12x, donnerstags, ab 14.03.24,  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 72,- berechnet auf 8 TeilnehmerInnen  
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE1

### ● 409.020 Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

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.

**Bemerkungen:** Lehrwerk: Linetta Diretta Neu 1A, Hueber Verlag, ab Lektion 4

12x, donnerstags, ab 14.03.24,  
20.15 – 21.45 Uhr  
€ 72,- berechnet auf 8 TeilnehmerInnen  
Bötzingen, Anbau Festhalle, 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 innerhalb der Familie, auf Reisen, im Beruf usw. werden wir das Sprechen, Hören und Schreiben trainieren und praktische Themenfelder beleuchten.

**Bemerkungen:** Die Anschaffung der Lehrwerke wird in der ersten Kursstunde besprochen.

15x, dienstags, ab 05.03.24,  
11.00 – 12.30 Uhr  
€ 90,- berechnet auf 8 TeilnehmerInnen  
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. Auf individuelle Wünsche kann gerne eingegangen werden.

**Bemerkungen:** Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

15x, dienstags, ab 05.03.24,  
9.15 – 10.45 Uhr  
€ 90,- berechnet auf 8 TeilnehmerInnen  
Bötzingen, DRK Raum im Feuerwehrhaus,  
Allmendweg 2



## EDV – Arbeitsleben

### Softskills – Bewerbungstraining

### ● 501.120 Excel Basiskurs

Reinhard Jahr

Der Excel Grundkurs ist für Anwender konzipiert, die den Umgang mit dem Tabellen-Kalkulationsprogramm erlernen möchten und grundlegende Computergrundkenntnisse (Windows, Tastatur, Maus) besitzen. Trainingsinhalte sind: Grundlegende Programmeinstellungen, Arbeitsmappen (Aufbau und Verwaltung), Tabellen (erstellen, bearbeiten und drucken), Zellenformatierung, Formeln erstellen, u.a. Auf Wunsch kann dieser Kurs im Anschluss verlängert und das Wissen vertieft werden.

**Bitte mitbringen:** USB-Stick!

4x, dienstags, ab 09.04.24,  
18.30 – 21.30 Uhr  
3 – 4 TN = € 140,- / 5 – 6 TN = € 90,50 / ab  
7 TN = € 65,-  
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule,  
Multimediaraum 2. OG



## Junge vhs

### Tanz – Bewegung – Fitness – Körpererfahrung

Kooperation vhs KT / Ponyabenteuer im Ried

### ● 6301010 Wieherendes Klassenzimmer – Konzentrationstraining mit Ponys

7 – 9 Jahre

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.

**Bitte mitbringen:** Helm und festes Schuhwerk

4x, donnerstags, ab 11.04.24,  
16.00 – 17.30 Uhr  
€ 85,-  
Gottenheim, Ponyabenteuer im Ried 2



### Fotografieren für Jugendliche

Ihr seid 14 Jahre alt und liebt es Bilder mit Handys zu schießen? Ihr seid 16 Jahre alt und habt eine Spiegelreflex- oder Systemkamera mit Wechselobjektiv? Guckt mal bei den Fotokursen, S. 11, Jugendliche sind herzlich willkommen!

Die Altersangabe findest Du im Text.



Kooperation vhs KT / Ponyabenteuer im Ried

● **6301011**

**Papa, Mama, ich möchte ein Pony haben!**



7 – 9 Jahre

Nicole Reichenbach, zertifizierte Konzentrations-trainerin KKP® / Selina Wagner, Master of Arts Erziehungswissenschaft

In diesem Event wird Kindern aufgezeigt, was es bedeutet, Ponybesitzer zu sein und ‚Geld‘ für dieses zu verdienen. In einem Stationsparcours schlüpfen die Kinder in die Rollen des Landwirts, Einzelhändlers, Tierarztes, Tunierrichters aber auch des Pferdebesitzers. In dieser geben sie ihr ‚Geld‘ für Boxenmiete, Ausrüstung, Futter, Tierarzt und Hufschmied wieder aus und lernen, dass die Realität dem Wunschbild aus dem Kino selten entspricht. Natürlich kommen auch Putzen, Führen und Reiten nicht zu kurz.

Alter: 7 – 9 Jahre, mit oder ohne Reitkenntnisse  
**Bitte mitbringen:** Helm und festes Schuhwerk

1x, Samstag, 15.06.24, 15.30 – 18.00 Uhr  
€ 40,-

Gottenheim, Ponyabenteuer im Ried 2

**Zumba®**

Claudia Linke, Official Zumba®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:** Trinkflasche, Hallenturnschuhe, Sportkleidung

Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

● **6302020**

Kids 7 – 10 Jahre

13x, donnerstags, ab 07.03.24,  
16.00 – 16.45 Uhr  
€ 39,-

● **6302021**

Junior 4 – 6 Jahre

13x, donnerstags, ab 07.03.24,  
17.00 – 18.00 Uhr  
€ 52,-



**Häkeln oder Socken stricken**

Katharina Jöchl ist YouTuberin und zeigt Euch hier ganz live wie's geht. Ab 16 Jahre, Kursbeschreibung S. 10. Ihr erhaltet Preisermäßigung!

● **6302025**

**Hoopdance for Teens**



ab 14 Jahre oder mit Vorerfahrung Turnen/Tanzen

Yvonne Müller, zertifizierte Hoopdance Trainerin

Ihr seid 14 Jahre alt oder Ihr seid jünger und habt Vorerfahrung im Tanzen/Turnen? Ihr 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.

**Bemerkungen:** Du brauchst: Enganliegende Sportbekleidung, bequeme Sportschuhe oder Antirutsch-Socken, Getränk



10x, mittwochs, ab 06.03.24,

16.45 – 17.45 Uhr

€ 40,-

Bötzingen, Festhalle

**Gesundheit und Ernährung**

● **6304010**

**Pflegende Seife selbst gemacht**



Eltern-Kind-Kurs ab 7 Jahre

Stefan Gischkat, Diplom-Biologe und Lehrer

Pflegende Seifen mit tollen Düften lassen sich recht einfach selbst herstellen. An unserem Seifen-Tag am letzten Samstag der Osterferien könnt Ihr mit Euren Eltern, Großeltern oder einem anderen Erwachsenen gemeinsam Seifen formen. Zuerst erklären wir Euch, wie Seifen entstanden sind, wie sie hergestellt werden und warum Zusatzstoffe in gekauften Seifen nicht so gut sind. Danach könnt Ihr selbst aus fertigen Rohseifen und anderen edlen Zutaten Seifen herstellen. Hierbei haben Eure Nase und Eure Hände ihre wahre Freude.

**Materialkosten:** Alle Rohstoffe werden vom Kursleiter besorgt und zur Verfügung gestellt. Die Kosten werden im Kurs abgerechnet und betragen 20,- € für je 1 Erwachsene mit 1 Kind. Sollten weitere Familienmitglieder / Freundeskinder teil-

nehmen, können zusätzliche Materialsätze erworben werden (Preis nach Absprache).



**Bitte mitbringen:** Ein oder mehrere kleine und einfach geschnittene Förmchen oder Dosen bis 150ml aus Kunststoff (z.B. Quarkpackung) oder Silikon (z.B. Backförmchen) sowie ein Blech oder Tablett für den Transport.

1x, Samstag, 06.04.24, 14.00 – 17.00 Uhr  
€ 12,- für Erwachsene / € 8,- für Kinder, zzgl. Materialkosten in Höhe von € 20,- pro Paar Bötzingen, DRK Raum im Feuerwehrhaus, Allmendweg 2

Kooperation VHS KT / Kooperation Schambachhof / Gemeinsam für Morgen e.V.

● **6305620**

**Kinder, raus auf's Feld: „Wo kommt unser Essen her?“**

6 – 10 Jahre

Sophia Höfflin

Der Bioland-Betrieb Schambachhof bietet Kindern einen Einblick auf seine Äcker. Gemeinsam beschäftigen wir uns mit dem biologischen Anbau von Obst und Gemüse, ernten und naschen. Durch die Arbeit mit den eigenen Händen sollen die Kinder einen Bezug zu dem bekommen, was sie essen und vielleicht auch eine Ahnung, wieviel Aufwand und Energie in der Erzeugung von Lebensmitteln stecken.

**Bemerkungen:** Lebensmittelkosten in Höhe 5,- € bitte am Kurstag mitbringen.

1x, Samstag, 15.06.24, 10.00 – 13.00 Uhr  
€ 10,50 zzgl. Lebensmittelkosten  
Bötzingen, Schambachhof



# 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 Ankkündigung 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 Ankkündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin 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 und 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 Anmeldebestätigung 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 Ankkündigung der vhs (Programm, Homepage, Aushang).
- (2) Die Gebührenaufzahlung erfolgt durch Rechnung zum Kursbeginn oder durch Lastschriftinzug bei Erteilung eines Lastschriftmandats. Der Lastschriftinzug 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 Veranstaltungsbetriebes,
  - 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, Endemie, 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. Schadensersatzansprüche / Haftung

- (1) Schadensersatzansprüche 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 gewahren 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 Veranstaltungen 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 bereit noch verpflichtet.

**Wochenendkurse:** Bis eine Woche vor Kursbeginn.  
**Nach diesen Fristen wird Ihre Anmeldung verbindlich und die Kursgebühr in voller Höhe fällig.**

Träger der Volkshochschule March ist die Gemeinde March.

**Volkshochschule March:**

79232 March-Buchheim, Konrad-Stürtzel-Straße 23  
☎ (07665) 9 11 11-1, www.vhsmarch.de  
anmeldung@vhsmarch.de

**Bürozeiten:**

Montag bis Donnerstag: 08.30 – 12.00 Uhr  
Dienstag: 12.00 – 16.00 Uhr

**Leitung:**

Dipl.-Päd. Agnes Rinkel-Wörne

**Sekretariat:**

Doris Amann



**Anmeldung:**

Sie können sich über unsere Webseite, via E-Mail, telefonisch und persönlich anmelden. Bitte melden Sie sich auch zu Einzelveranstaltungen und Vorträgen an. Ihre Anmeldung ist verbindlich und wird per E-Mail bestätigt. Ist der Kurs ausgebucht, erhalten Sie eine Nachricht über Ihre (unverbindliche) Anmeldung auf die Warteliste. Ihre persönlichen Daten werden in unserer EDV gespeichert und dienen ausschließlich Zwecken der Volkshochschule, einschließlich ihrer werblichen Ansprache.

**Abmeldung:**

Eine Abmeldung ist ausschließlich über unsere Geschäftsstelle möglich. Abmeldungen bei der Kursleitung sind unwirksam, ein Fernbleiben von der gebuchten Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung!

**Es gelten folgende Fristen (schriftliche Abmeldung):**

**Regelkurse:** Bis drei Arbeitstage vor Kursbeginn.

**Sprachkurse:** Bis vor dem zweiten Kurstermin.

**Mindestteilnehmerzahl:**

Die Mindestteilnehmerzahl eines Kurses beträgt in der Regel 8 Teilnehmende. Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann der Kurs mit erhöhter Kursgebühr oder verkürzter Dauer durchgeführt werden.

**Gebührenzahlung:**

Mit der Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats erklären Sie sich mit der Abbuchung der Kursgebühren durch die Gemeindekasse March einverstanden. Die Abbuchung erfolgt innerhalb von 14 Tagen nach Kursbeginn. Liegt uns kein SEPA-Lastschriftmandat vor, erhalten Sie eine Rechnung zur Überweisung. Die Kosten für Lehr- und Arbeitsbücher sowie für Fotokopien sind nicht in den Kursgebühren enthalten, sofern bei der Kursausschreibung nicht anders vermerkt.

**Ermäßigung:**

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.

**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 anzutreffen wünschen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass das Rauchen in den Räumen nicht gestattet ist.

**Geschäftsbedingungen:**

Allen Veranstaltungen liegen unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) zugrunde. Die AGB finden Sie am Ende dieses Programmteils sowie auf unserer Webseite.

**Kursorte der vhs March**

**Schule Am Bürgle:** Konrad-Stürtzel-Str. 23,  
79232 March-Buchheim, Parken: Schulhof,  
Sportplatzstr. 9, 79232 March

**Sporthalle March:** Sportplatzstr. 11,  
79232 March-Buchheim

**Bürgerhaus March:** Sportplatzstr. 14,  
79232 March-Buchheim

**Rathaus Buchheim (Ortsverwaltung):**  
Holzhauser Str. 7, 79232 March-Buchheim

**Rathaus Holzhausen (Ortsverwaltung):**  
Buchweilerstr. 14, 79232 March-Holzhausen

**Rathaus II Hugstetten:** Am Felsenkeller 4,  
79232 March-Hugstetten

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

**Halle Neuershausen:** Rathausstr. 9,  
79232 March-Neuershausen

**So finden Sie uns**







## Politik – Gesellschaft – Umwelt

### Geschichte – Zeitgeschichte

#### ● 10110

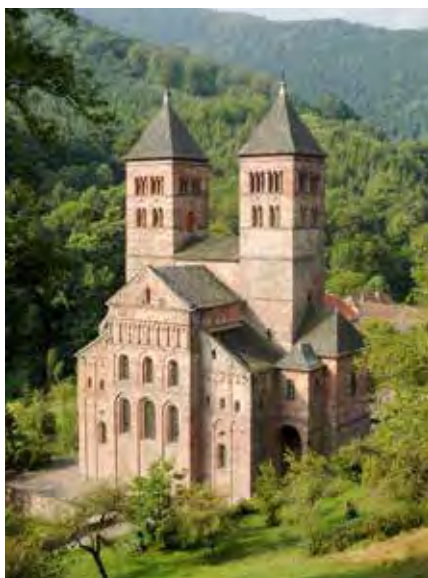
#### Die elsässische Fürstabtei Murbach und die Gedenkstätte Hartmannsweilerkopf

Präsenz-Vortrag

Dr. Ewald M. Hall

Gemeinsame Geschichte am Oberrhein: Auf den Spuren des Heiligen Grals und den Spuren des 1. Weltkrieges im Elsass – die einstige benediktinische Fürstabtei Murbach am Fuße des Grand Ballon und die deutsch-französische Gedenkstätte am Hartmannsweilerkopf, dem „Menschenfresserberg“.

Die von Abtbischof Pirmin 727 gegründete, heute fast vergessene Fürstabtei Murbach im Elsass in einem Tal am Fuß des Großen Belchen war eines der frühmittelalterlichen geistigen Zentren am Oberrhein. Hier entstanden die ersten Texte in althochdeutscher Sprache: die Murbacher Hymnen, eine „Lesehilfe“ für Novizen, und das Wessobrunner Gebet, das älteste erhaltene christliche (Schöpfungs-) Gedicht der deutschsprachigen Literatur. Unter den Klosterschätzen soll sich auch der Heilige Gral, der Kelch Jesu beim letzten Abendmahl, befunden haben. Wir begeben uns auf die Spuren des Klosterstifters Graf Ebrohard von Egisheim, Neffen der Heiligen Odilie, aus dem Adelsgeschlecht der Etichonen. Wir suchen nach den Spuren des Grals bis zu deren Verschwinden im Schnee am Großen Belchen (1424 m) bei den Ungarneinfällen im Jahre 936.



In Sichtweite des höchsten Berges der Vogesen liegt eines der umkämpftesten Schlachtfelder des 1. Weltkrieges: der Hartmannsweilerkopf oder Vieil Armand. Wir gehen durch Verteidigungsgräben, Schanzen und Bunker und folgen exemplarisch an diesem Berg der deutsch-elsässisch-französischen Geschichte am Oberrhein und in Baden, einer durch die politischen Ereignisse immer wieder geteilten Region mit vielen gemeinsamen Wurzeln, die es immer wieder neu zu beschreiben und zu bewahren gilt.

Der Vortrag wird unterstützt durch zahlreiche Bilder, Pläne, Karten und Kurzvideos.

Die Teilnahme am Vortrag ist für Teilnehmende an der Exkursion (13.07.2024) kostenfrei.

Mittwoch, 26.06.2024, 19.30 – 21.00 Uhr

€ 6,-, kostenfrei für Teilnehmende an der

Exkursion am 13.07.24

Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-011

#### ● 10111

#### Exkursion zur Klosterruine Murbach und zum Historial des Hartmannsweilerkopfs im Elsass

Studienfahrt

Dr. Ewald M. Hall

#### Programm/Tagesablauf:

08:30 Uhr: Abfahrt am Bürgleplatz, Buchheim  
10:00 Uhr: Ankunft an der Klosterruine Murbach

Besichtigung (90 min.) der Abteikirche (Außenfassade, Kircheninnenraum mit dem Grabstein von Graf Eberhard und dem Gedenkstein zum Ungarnüberfall), der Chapelle de Nôtre-Dame de Lorette, des Kreuzweges und des Klostersgartens

11:30 Uhr: Mittagessen im nahegelegenen Restaurant „Auberge de l'Abbaye“ (gute Flammkuchen unter 10 Euro, auch ganze Menüs ab 25 Euro, nicht in der Kursgebühr enthalten.)

13:30 Uhr: Fahrt auf den Hartmannsweilerkopf

14:45 Uhr: Ankunft, dann alternativ: Gang durch die Schlachtfelder (Führung E. Hall, 90 min., kostenfrei) oder Besichtigung des Museums (Historial, selbstständig, Eintritt 7 Euro, nicht in der Kursgebühr enthalten.)

Möglichkeit zur Kaffeepause im Museum

16:30 Uhr Rückfahrt

18:30 Uhr Ankunft in Buchheim

Alternative bei sehr schlechtem Wetter:

14:00 Uhr Fahrt von Murbach nach Rixheim

14:45 Uhr Besuch des Musée du Papier Peint (Tapetenmuseums)

16:00 Uhr Möglichkeit zur Kaffeepause in der nahegelegenen Pâtisserie Fuchs

17:00 Uhr Rückfahrt

18:30 Uhr Ankunft

Änderungen vorbehalten.

Samstag, 13.07.2024, 08.30 – 18.00 Uhr

€ 68,-

Treff: Bürgleplatz Buchheim, Sportplatzstr. 9, bei der vhs

## Ökonomie – Recht – Finanzen

#### ● 10310

#### Familienabsicherung für junge Eltern

NEU



Präsenz-Vortrag mit Streaming über zoom

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, der über zoom gestreamt wird, so dass Sie auch bequem von Zuhause aus teilnehmen können. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie in Präsenz oder online teilnehmen möchten. Für die Online-Teilnahme 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 Online-Teilnahme 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!

Donnerstag, 14.03.2024, 18.00 – 19.30 Uhr

€ 10,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, 0-012 Input OG

Online anmelden:  
[www.vhsmarch.de](http://www.vhsmarch.de)





### ● 10330

## Vorsorgevollmacht, Generalvollmacht und Testament



Präsenz-Vortrag mit Streaming über zoom

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. 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, der über zoom gestreamt wird, so dass Sie auch bequem von Zuhause aus teilnehmen können. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie in Präsenz oder online teilnehmen möchten. Für die Online-Teilnahme 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 Online-Teilnahme 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!**

Montag, 26.02.2024, 18.00 – 19.30 Uhr

€ 10,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, E-012 Input EG

### ● 10340

## Digitaler Nachlass



Präsenzvortrag mit Streaming über zoom

Raphael Busch, Rechtsanwalt

Mein digitaler Nachlass – oder nicht?

Was hinterlasse ich eigentlich digital? Wie

bereite ich rechtzeitig vor, dass nur das weitergegeben wird, was ich will? Und wer hat Zugriff und wer gerade nicht?

Wir hinterlassen Spuren und eine digitale Haushaltsauflösung habe ich selbst in der Hand.

Wir gehen den ganzen Bereich so miteinander durch, dass ein normaler Handynutzer dafür Verständnis entwickeln kann.

**Anmeldung erforderlich!**

Mittwoch, 05.06.2024, 18.00 – 19.30 Uhr

€ 10,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, E-012 Input EG

Kooperation VHS / VHS-Verband Baden-Württemberg

### ● 10351

## Schöff\*in beim Jugendgericht



Einführung in das Schöffenamts Online-Kurs

Jens Münch, Richter beim Amtsgericht Lörrach

Die Reihe vermittelt an drei Abenden kompakt und verständlich die rechtlichen Grundlagen, die notwendig sind, um die strafrechtlichen Verfehlungen junger Menschen zu ahnden. Schwerpunkte sind der Ablauf des Verfahrens, die Beteiligten des Jugendstrafverfahrens, das Rechtsfolgensystem des Jugendstrafrechts und das Jugendschutzgericht. In diesem Rahmen werden auch Sinn und Zweck sowie Anwendungsbereich des Jugendstrafrechts erörtert.

Die Kursteilnahme ist kostenfrei.

Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie unter [www.vhsmarch.de](http://www.vhsmarch.de).

3 Kurstermine:

Dienstag, 20.02.2024, 18.00 – 19.30 Uhr

Dienstag, 12.03.2024, 18.00 – 19.30 Uhr

Dienstag, 04.06.2024, 18.00 – 19.30 Uhr

Ohne Gebühr

Online – bequem von zuhause aus

Kooperation VHS / VHS-Verband Baden-Württemberg

### ● 10352

## Schöff\*in beim Gericht



Einführung in das Schöffenamts Online-Kurs

Dr. Birgitta Stückrath, Stellv. Direktorin beim Amtsgericht Lörrach

Die Reihe behandelt an drei Abenden kompakt und verständlich Ablauf, Inhalt und Beteiligte des Strafverfahrens, ohne dass juristische Vorkenntnisse erforderlich sind. Es werden Prozesssituationen besprochen, mit denen Sie sich als Schöffe typischerweise befassen werden. Sinn und Zweck des Stra-

fens werden beleuchtet sowie Möglichkeiten und Grenzen strafjustiziellen Handelns aufgezeigt. Ein Schwerpunkt ist die Vorstellung punktgenauer Sanktionen, die eine Resozialisierung der Angeklagten ermöglichen oder fördern können.

Die Kursteilnahme ist kostenfrei.

Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie unter [www.vhsmarch.de](http://www.vhsmarch.de).

3 Kurstermine:

Dienstag, 27.02.2024, 18.00 – 19.30 Uhr

Dienstag, 19.03.2024, 18.00 – 19.30 Uhr

Dienstag, 11.06.2024, 18.00 – 19.30 Uhr

Ohne Gebühr

Online – bequem von zuhause aus

## Umweltbildung – Verbraucherfragen

### ● 10410

## Vogelstimmen-Exkursion

Matthias Hollerbach

Was piepst denn da? Fragen Sie sich das manchmal und würden zu gerne wissen, welcher Vogel dahintersteckt? Dann kommen Sie mit Matthias Hollerbach auf eine Vogelstimmentour, bei der wir den Rufen und Gesängen der Vögel unser Ohr schenken und lernen, sie zu unterscheiden und den jeweiligen Vogelarten zuzuordnen. Der Weg führt uns durchs Dorf, den Englischen Garten und auf den Marchhügel, daher auch an festes Schuhwerk denken. Wer ein Fernglas hat, sollte es mitbringen, aber das Wichtigste ist ein waches Ohr.

Dauer 2 bis 2,5 Stunden, Treffpunkt: Hugstetten, Kath. Kirche St. Gallus, Engelgasse 25, Parkplatz.

**Anmeldung erforderlich!**

Samstag, 20.04.2024, 05.30 – 08.00 Uhr

€ 12,-

Hugstetten, kath. Kirche St. Gallus, Engelgasse 25, Parkplatz

### ● 10420

## Mit Bahn und Bus kostengünstig unterwegs

Wie man mit der richtigen App den günstigsten Tarif findet.

Christian Meyer, 1. Vorsitzender beim Klimaschutzverein March

Wenn man bis zu 8 ÖPNV-Apps nutzt, kann man kostengünstig und einfacher per Bahn, Bus und Fahrrad nicht nur durch Deutschland, sondern auch im benachbarten Aus-

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

land (Frankreich, Schweiz, Österreich, Lichtenstein, Italien) reisen.

Im Kurs wird nicht nur die Installation der Apps und die notwendige Anmeldung individuell begleitet, sondern auch, für welches Reiseziel (mit und ohne Fahrrad) man welche App nutzen kann.

Die Einsparung ist ganz erheblich. So kann man z.B. schon bei der ersten Fahrt nach Freiburg den Fahrtpreis um 33% reduzieren und 2,90 Euro einsparen.

Der Klimaschutzverein fördert die Teilnahme an dem Kurs für seine Mitglieder mit 10,- Euro. Zudem ist es möglich ggf. einen weiteren Gutschein für die erste Fahrt in Höhe von 3,- Euro zu erhalten. Nutzen Sie alle Vorteile hat sich die restliche Kursgebühr in Höhe von 5,- Euro schon nach der ersten Fahrt ausbezahlt.

2x donnerstags, ab 14.03.2024,

19.00 – 21.00 Uhr

€ 18,- / ermäßigt € 8,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, E-012 Input EG

### ● 10430

#### Alpaka-Trekkingtour

Für Erwachsene und mit Kind als Begleitperson

Monika Herbstritt, Totenberghof Waldkirch



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@vhs-march.de) bei uns.

**Abmeldeschluss:** 1 Woche vor Kursbeginn.

Samstag, 23.03.2024, 10.00 – 12.00 Uhr

€ 25,- /ermäßigt € 10,-

Treff: Totenberghof bei Waldkirch, Wegelbach 2, 79183 Waldkirch

### ● 10450

#### Einführung ins Boulespiel



Thomas Meder/Helga Uhrner-Meder

Was ist der Reiz des Boulespiels? Sie kennen das: Fahren Sie im Sommer durch Frankreich, treffen sich dort täglich Boulespieler. Was machen die da?

Wir geben Ihnen eine Einführung mit praktischen Übungen, damit Sie das Spiel verstehen und vielleicht Lust bekommen, Boule zu spielen.

An drei Kursterminen mit je einer Stunde sind das unsere Themen: Das Legen. Das Schießen.

Die wichtigsten Regeln und die Taktik. Und natürlich wird bei allen drei Terminen geübt und gespielt. Sie können eigene Kugeln mitbringen oder wir stellen Ihnen Kugeln zur Verfügung. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung.

Kein Kurstermin am 19.04.2024!

Der Bouleplatz befindet sich hinter der Sporthalle March, Sportplatzstr. 11, Buchheim.

3x freitags, 05.04. / 12.04. / 26.04.2024,

jeweils 17.00 – 18.00 Uhr

€ 5,-

Sporthalle March, Bouleplatz

### Pädagogik – Erziehung – Familie

Kooperation vhs March mit der Gemeindebücherei

### ● 10541

#### Spieletreff für Groß und Klein

Ab 14 Jahre und Erwachsene

Jacqueline Bier, Erzieherin/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.

Der im Herbst begonnene Spieletreff geht in die Frühjahrsrunde. Wir setzen den Spieletreff mit zwei weiteren Terminen fort, an denen die Bücherei zum Spielsalon 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 Spieletreff?

Der heutige Termin ist größeren Jugendlichen und Erwachsenen vorbehalten. Denn Brettspiele sind natürlich nicht nur etwas für Kinder. Auch hier erwartet Sie eine spannende Auswahl.

Anmelden und Losspielen ist unser Motto! Bitte achten Sie auf die Ankündigungen im Gemeindeblatt.

Wir freuen uns auf euer/Ihr Kommen!

Ihre Anmeldung nimmt die Gemeindebücherei entgegen. Tel. 07665 939466

Freitag, 08.03.2024, 20.00 – 22.00 Uhr

kostenlos

Buchheim, Gemeindebücherei

#### **Anmeldung per Einzugsermächtigung:**

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



## Persönlichkeitsentwicklung – Psychologie

● **10651**

### Gelassen und souverän im stressigen Alltag



Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen

Online-Vortrag, zoom

Steve Windisch

Stress ist laut WHO „die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts“. Wir alle kennen den alltäglichen Zeitdruck und unseren inneren Kritiker, welcher uns oft zusätzlich selbst unter Druck setzt. Unser Körper zeigt uns mit Verspannungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Verdauungs- und Schlafstörungen ziemlich deutlich unseren Stress. Doch es gibt viel, was wir tun können, um uns davon nachhaltig zu befreien. Wir können lernen, unser Stresslevel zu senken, souverän mit Stress umzugehen und ihn effektiv abzubauen.

Dieser Vortrag zeigt Ihnen, dass nachhaltiges Stressmanagement weit über Entspannung hinausgeht, und wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen können.

Donnerstag, 07.03.2024, 19.00 – 20.30 Uhr  
€ 9,-

Online – Zoom

● **10652**

### Stress-Löser Natur



Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen

Online-Vortrag, zoom

Steve Windisch

Reizüberflutung, Multi-Tasking und das ständige Gefühl, noch nicht dort zu sein, wo man hin möchte. Unser moderner Stress hat viele Gesichter. Die Wissenschaft versteht immer besser, wie uns das Erleben der Natur dabei hilft, nachhaltig in eine gesunde Balance zu kommen.

Erfahren Sie in diesem Vortrag, welche erstaunliche Wirkung die Natur auf die 4 wesentlichen Bereiche der Stressbewältigung hat: Unseren Körper, unsere Gedanken, unser Verhalten und unser Selbstbild. Sie erhalten darüber hinaus praktische Anleitungen für einfache und wirkungsvolle Naturerlebnisse, passend für diese Jahreszeit direkt vor ihrer Haustür. So werden Sie nicht nur die Natur, sondern auch Ihren Stress mit anderen Augen sehen.

Montag, 18.03.2024, 19.00 – 20.30 Uhr  
€ 9,-

Online – Zoom

## Länder- und Heimatkunde

● **10930**

### 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

**Anmeldung erforderlich!**


Samstag, 27.04.2024, 10.00 – 12.00 Uhr  
€ 10,-

Treff: Heimatmuseum March (beim Rathaus Hugstetten)

**Naturzentrum Kaiserstuhl im Schwarzwaldverein e.V.**

Bachenstr. 42, 79241 Ihringen

Programm + Infos:  
[www.naturzentrum-kaiserstuhl.de](http://www.naturzentrum-kaiserstuhl.de)



## 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.

● **11001**

### Albert Einstein: Allgemeine und Spezielle Relativitätstheorie

Präsenzvortrag

Uwe Rinkel, Lehrer, Dipl.-Chemiker

Albert Einstein hat Anfang des letzten Jahrhunderts die „alte Physik“ I. Newtons mit seiner Relativitätstheorie revolutioniert. Auch die Sichtweise in der modernen Astronomie hat sich seitdem erheblich verändert. In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Einblick in die Grundzüge der speziellen und allgemeinen Relativitätstheorie.

Dienstag, 12.03.2024, 19.00 – 20.30 Uhr  
€ 8,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-011

## Sternwarte der vhs March

### Sternwarte – Beobachtungsabend



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

**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.

Die Sternwarte liegt zwischen Buchheim und Holzhausen.

Eine Anfahrtsbeschreibung finden Sie unter [www.vhsmarch.de/sternwarte](http://www.vhsmarch.de/sternwarte).

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

● **11010**

Franz G. Braun/Agnes Rinkel-Wörne  
Freitag, 01.03.2024, 19.00 – 21.00 Uhr  
€ 8,-  
Sternwarte March

● **11011**

Franz G. Braun/Agnes Rinkel-Wörne  
Montag, 01.04.2024, 20.45 – 22.45 Uhr  
€ 8,-  
Sternwarte March

● **11012**

Joachim Goll  
Mittwoch, 01.05.2024, 21.00 – 23.00 Uhr  
€ 8,-  
Sternwarte March

● **11013**

Franz G. Braun/Agnes Rinkel-Wörne  
Samstag, 01.06.2024, 22.00 – 24.00 Uhr  
€ 8,-  
Sternwarte March

● **11014**

Joachim Goll  
Montag, 01.07.2024, 22.15 – 24.00 Uhr  
€ 8,-  
Sternwarte March

● **11015**

Franz G. Braun/Agnes Rinkel-Wörne  
Donnerstag, 01.08.2024, 22.00 – 24.00 Uhr  
€ 8,-  
Sternwarte March

● **11016**

Joachim Goll  
Sonntag, 01.09.2024, 21.00 – 23.00 Uhr  
€ 8,-  
Sternwarte March

**Der Marcher Planetenweg**

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!

● **11020**

**Der Marcher Planetenweg**

Wanderung mit romantischem Vollmond-Aufgang  
Agnes Rinkel-Wörne



Die Wanderung startet bei Tageslicht zu den Planeten-Stelen 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 als Vollmond 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.

Sonntag, 24.03.2024, 17.00 – 18.30 Uhr  
€ 8,-  
Sternwarte March



**Kultur – Gestalten**

**Plastisches Gestalten**

● **20810**

**Töpfern für Erwachsene**

Silvia Putzbach

In diesem Kurs können Sie Ihrer Phantasie freien Lauf lassen. Wir töpfern 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 getöpfer, am dritten Termin werden die Werke farbig glasiert. Die Zeit 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, ab 25.02.2024, 14.00 – 17.00 Uhr.

Am 17.03.2024 Kurszeit von 14.00 – 18.00 Uhr.

€ 84,- inkl. Materialkosten  
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-005, Werkraum UG

**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.



## Handwerk – Kunsthandwerk – Hobby

### ● 20910 Upcycling Workshop

Christine Hellstab



Sie haben Kleidung, die Sie nicht mehr tragen? Wir zeigen Ihnen, was man daraus machen kann.

In unserem Upcycling Workshop lernen Sie, wie man aus alter Kleidung einzigartige Unikate herstellt und gleichzeitig dabei einen Beitrag zur Nachhaltigkeit leistet.

Ihrer Fantasie und Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Ihnen wird gezeigt, wie aus einer alten Jeanshose eine trendige Handtasche genäht wird.

Unsere Kreativexpertin zeigt Ihnen die einzelnen Schritte und unterstützt Sie dabei.

Nähmaschinen sind vor Ort vorhanden. Sie können jedoch gerne Ihre eigene Nähmaschine mitbringen.

Mitzubringen: abgetragene alte Jeans und Hemd oder Bluse (gerne mehrere Teile zur Auswahl mitbringen), Nähutensilien wie

Schere und Faden  
Materialkosten für Vlieseline, Druckknopf und Kopien in Höhe von 5 Euro sind im Kurs zu entrichten.

Samstag, 20.04.2024, 14.00 – 17.00 Uhr und  
Sonntag, 21.04.2024, 14.00 – 17.00 Uhr  
€ 45,- zzgl. 5 € Materialkosten  
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-002, HTW

### ● 21110 Einführung in die Fotografie mit Spiegelreflex- u. Systemkameras

Kompaktkurs am Wochenende

Johannes Eules, Fotograf

Dieser Wochenendkurs führt den Einsteiger an die optischen und technischen Grundlagen der digitalen Fotografie und zum fachgerechten Umgang mit der eigenen Kamera. Neben der Ermittlung von optimierten Voreinstellungen an der Kamera werden motiv- und themenbezogene Techniken vermittelt und in praktischen Anwendungen umgesetzt. Die Themen im Einzelnen:

- Aufbau und Funktion digitaler Spiegelreflex- und Systemkameras
- Optische Grundlagen: Objektive & Brennweiten
- Belichtungs- & Verschlusszeiten, Blende, ISO
- Blende als Gestaltungsmittel, Tiefenschärfe
- Grundlagen der Portrait-, Landschafts- & Architekturfotografie
- Grundlagen von Bildaufbau und Gestaltungslehre

- Optimale Nutzung der Automatikoptionen digitaler Spiegelreflexkameras
- Der Weg zum besseren Bild
- Empfehlungen zur Optimierung und Ausbau bestehender Ausrüstung.

**Kompaktkameras sind für diesen Kurs nicht geeignet!**

**Bitte mitbringen:** Eigene Spiegelreflexkamera oder hochwertige spiegellose Systemkamera, Stativ. Kursbegleitende Literatur ist für € 4,- erhältlich.

Jeweils 1 Std. Mittagspause

Samstag, 16.03.2024, 09.00 – 17.00 Uhr  
Sonntag, 17.03.2024, 09.00 – 17.00 Uhr

€ 115,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, E-014 Input EG

### ● 21130 Reisefotografie – 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. Weitere Themen:

- Vorbereitung und sinnvolles Equipment
- geeignete Objektive & reisetaugliche Stativ
- Umgang mit wechselnden Lichtverhältnissen
- Fotografie in Sehenswürdigkeiten und Museen
- Peoplefotografie unterwegs und auf Reisen (unter Berücksichtigung der DSGVO)
- Exkursion: Erstellung einer fotografischen Dokumentation an ausgewählter Location
- Ethisch-moralische Aspekte der Menschenfotografie auf Reisen
- Aufbewahrung, Schutz und Pflege des eigenen Equipments unter Berücksichtigung lokaler Klima- und Wetterverhältnisse.

Zur Erstellung einer individuellen Reportage werden die Kursteilnehmer (in Organisation des Dozenten, Dauer ca. 4 Std.) eine nahegelegene Sehenswürdigkeit/Landschaft aufsuchen.

**Voraussetzungen** sind Grundkenntnisse in der Fotografie, sowie eine Spiegelreflex-

## Gemeindebücherei March

Sportplatzstraße 9  
79232 March-Buchheim  
Telefon (0 76 65) 93 94 66  
Email: [info@buecherei-march.de](mailto: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.

<b>Öffnungszeiten:</b>	Dienstag	14.30 – 19.00 Uhr
	Donnerstag	10.00 – 12.00 Uhr 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.



Online anmelden:  
[www.vhsmarch.de](http://www.vhsmarch.de)



oder eine hochwertige Systemkamera.  
Zielgruppe: Interessierte mit Grundkenntnissen der Fotografie ab 14 Jahre.

**Kompaktkameras sind für diesen Kurs nicht geeignet!**

**Bitte mitbringen:** Spiegelreflexkamera oder hochwertige spiegellose Systemkamera, sofern vorhanden: Stativ.  
Jeweils 1 Std. Mittagspause

Samstag, 22.06.2024, 09.00 – 17.00 Uhr

Sonntag, 23.06.2024, 09.00 – 17.00 Uhr

€ 115,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, E-014 Input EG



Gesundheit und Fitness

## Entspannung – Stressbewältigung

### ● 30102

#### Stilles und bewegtes Qigong Schwerpunkt „Herz“

Workshop am Wochenende

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Claudia Kanga, Erzieherin, Qigong-Lehrerin

„Will ich mein Qi üben, so muss ich zuerst mein Herz klären“

„Die Ruhe des (klaren) Herzens ist der Schlüssel zum Qigong“

Die Qigong Grundlagenübungen hierfür sind sehr vielschichtig und integrieren körperliche, energetische, emotionale und geistig-seelische Aspekte. Dadurch können sie Menschen mit unterschiedlichsten Erfahrungsgraden auf ihrem Lebensweg weiterhelfen. Sie sind ein wirksames Mittel gegen Alltagsstress und kommen aus dem daoistischen Neidan Gong – der Inneren Alchemie. Besonders wirksam ist diese Methodik bei Erkrankungen des Herz- Kreislaufsystems, Schmerzen und entzündlichen Prozessen. Die Methoden sind ein Schlüssel, um sich selbst als Mensch besser zu verstehen und auf dieser Basis mehr Ruhe, Frieden, Klarheit und Kraft zu finden. Mittels Atmung, Bewegung, Massagen und Meditation werden wir das Herz und den Geist reinigen, klären und harmonisieren. So kann das Herz regenerieren und unser Handeln als „Kaiser des Körpers“ führen.

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

Samstag, 13.07.2024, 14.00 – 18.00 Uhr

€ 33,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Vereinsraum

### ● 30110

#### Qigong für Ruhe und Bewegung

Daoyin Yangsheng Gong (DYYSG) – Medizinisches Qigong für Leber und Gallenblase

Daoyin-Übungen nach Univ.-Prof.

Zhang Guangde

Claudia Kanga, Erzieherin, Qigong-Lehrerin



Qigong ist eine therapeutische Methode und Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die auf den gesamten Organismus ausgerichtet ist. Sie vereint Körper, Geist und Seele um die Lebenskraft zu kultivieren und führt so zu einer inneren Harmonie. Wir nutzen diese Erkenntnisse zur Selbsthilfe und bringen die Energie in unserem Körper in Fluss, dies trägt 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 Qigong für Leber und Gallenblase, bestehend aus acht Bildern. Sie dienen zum Entspannen der Leber und Regulieren der Gallenblase.

Der Übungssatz kann eine Leber-Qi-Stagnation lösen und so den freien Qi-Fluss im ganzen Körper anregen. Er wirkt therapeutisch und präventiv auf Leber- und Gallenbeschwerden, sowie Störungen der Verdauungsfunktion.

Diese Qigongform ist leicht zu erlernen und sowohl für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Ergänzend praktizieren wir weitere Übungen des Element Holz aus dem Nei-

dan Qigong.

Bitte bequeme Kleidung und leichte, flache Hallenschuhe mitbringen.

10x montags, ab 26.02.2024,

18.00 – 19.30 Uhr

€ 92,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Vereinsraum

### ● 30111

#### Qigong für Ruhe und Bewegung

Teller Qigong – Pan Zi Gong

Claudia Kanga, Erzieherin, Qigong-Lehrerin

Wir üben die Basisform des Teller Qigong. In ihr verbinden sich Elemente des Kungfu, Qigong und Taijiquan zu einer harmonischen Einheit. Sie vermittelt spielerisch die Essenz der traditionellen chinesischen Bewegungsarten. Die Wirkung auf den gesamten Körper ist sofort spürbar. Hierbei werden in kürzester Zeit Koordination, Kraft und Beweglichkeit effektiv geschult. Die spezielle Wirkung auf die Faszien hilft eine innere Verbindung zu entwickeln. Wir erlernen den Körper als Einheit von der Mitte heraus koordiniert von den Füßen bis in die Finger zu bewegen. Das Üben mit Hilfsmittel macht Spaß und hat einen hohen Aufforderungscharakter. Es ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte, flache Hallenschuhe.

8x montags, ab 03.06.2024,

18.00 – 19.30 Uhr

€ 74,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Vereinsraum

### ● 30130

#### Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

NEU

Dr. phil. Erich Werner, Entspannungspädagoge, Meditationslehrer

Die progressive (= zunehmende) Muskelentspannung ist ein bewährtes Entspannungsverfahren, das relativ leicht und schnell erlernbar ist. In der Kursstunde können Sie gedanklich abschalten, entspannen und sich schnell erholen.

Informationen zu den Themen Stress, Stressbewältigung sowie der kritische Umgang mit Tonträgern runden die Kursstunde ab. Wir üben in bequemer Kleidung im Liegen.

**Bitte mitbringen:** Warme Socken, ein großes Handtuch, eine Decke zum Zudecken, ein Nackenkissen.

5x dienstags, ab 12.03.2024,

17.30 – 19.00 Uhr

€ 56,-

Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum



● **30131**

## Autogenes Training nach Schultz

NEU

Dr. phil. Erich Werner, Entspannungspädagoge, Meditationslehrer

Diese bewährte Entspannungsmethode ist eines der beiden klassischen Entspannungsverfahren. Im Kurs lässt sich unter Anleitung mithilfe innerlich gesprochener Formeln ein Hineingleiten in einen tiefen Entspannungszustand selbst (=autogen) herbeiführen. Informationen zu den Themen Stress, Stressbewältigung sowie der kritische Umgang mit Tonträgern runden die Kursstunde ab. Wir üben in bequemer Kleidung im Liegen.  
**Bitte mitbringen:** Warme Socken, ein großes Handtuch, eine Decke zum Zudecken, ein Nackenkissen.

5× dienstags, ab 12.03.2024,  
19.05 – 20.35 Uhr  
€ 56,-

Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum

## ● **30140** Yoga-Mix

Melanie Manns

In diesem YOGA vereinen sich verschiedene Stil-Richtungen. Es fließen auch Übungen aus anderen Bereichen ein. Alle haben ein Ziel: spüre deinen Körper, achte dich, erforsche deine aktuellen Grenzen und erweitere diese sanft. Es sind sowohl Anfänger als auch Yoga-Erfahrene willkommen.  
**Bitte mitbringen:** (Yoga-)Matte, Sitzkissen, Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken.

12× donnerstags, ab 07.03.2024,  
17.30 – 19.00 Uhr  
€ 110,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

## 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 mitbringen:** Isomatte, Sitzkissen,

Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken.

## ● **30150**

Natia Sommer-Lomidze, Hatha-Yoga-Lehrerin FYS

12× mittwochs, ab 28.02.2024,  
08.45 – 10.15 Uhr  
€ 110,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

## ● **30151**

Natia Sommer-Lomidze, Hatha-Yoga-Lehrerin FYS

12× mittwochs, ab 28.02.2024,  
10.30 – 12.00 Uhr  
€ 110,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

## ● **30161**

Tanna Franz, Yoga-Lehrerin BDY, EYU

15× donnerstags, ab 29.02.2024,  
09.00 – 10.30 Uhr  
€ 137,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

## ● **30162**

Tanna Franz, Yoga-Lehrerin BDY, EYU

15× mittwochs, ab 28.02.2024,  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 137,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

## ● **30171**

Claudia Rad, Yoga-Lehrerin BDY, EYU

12× montags, ab 26.02.2024,  
18.00 – 19.30 Uhr  
€ 110,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

## Indische/Ayurvedische Baby-massage

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.

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

Weitere Infos: [www.birgithug.com](http://www.birgithug.com).

Ausführliche Kursbeschreibung:  
[www.vhsmarch.de](http://www.vhsmarch.de)

## ● **30181**

Berühren, streicheln und liebevoll unterstützen!

Für Babys ab 4 Wochen

Birgit Hug, Yoga Alliance zertifiziert

4× donnerstags, ab 29.02.2024,  
10.00 – 11.15 Uhr

€ 55,- zzgl. Materialkosten

Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum

## ● **30182**

Berühren, streicheln und liebevoll unterstützen!

Für Babys ab 4 Wochen

Birgit Hug, Yoga Alliance zertifiziert

5× donnerstags, ab 11.04.2024,  
10.00 – 11.15 Uhr

€ 69,- zzgl. Materialkosten

Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum

## ● **30183**

Berühren, streicheln und liebevoll unterstützen!

Für Babys ab 4 Wochen

Birgit Hug, Yoga Alliance zertifiziert

7× donnerstags, ab 06.06.2024,  
10.00 – 11.15 Uhr

€ 97,- zzgl. Materialkosten

Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum





## Yoga für Mamas

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](http://www.birgithug.com).



### ● 30184

Birgit Hug, Yoga Alliance zertifiziert

4× donnerstags, ab 29.02.2024,  
11.15 – 12.30 Uhr  
€ 55,-

Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum

### ● 30185

Birgit Hug, Yoga Alliance zertifiziert

5× donnerstags, ab 11.04.2024,  
11.15 – 12.30 Uhr  
€ 69,-

Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum

### ● 30186

Birgit Hug, Yoga Alliance zertifiziert

7× donnerstags, ab 06.06.2024,  
11.15 – 12.30 Uhr  
€ 97,-

Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum

## Entspannungszeit für mich




Kursleiterin Sabrina Hölzl

Listen? Verspüren Sie durch Druck, Hektik und Stress einen flachen, unruhigen und/oder unregelmäßigen Atem, Verspannungen und Energieverlust? Haben Sie auch das Gefühl, nicht richtig durchatmen zu können? 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. Beendet wird die Stunde immer mit einer geführten Meditation.

Ziel ist es, am Ende einen frei fließenden Atem und einen lockeren, entspannten Körper zu spüren, welcher sich positiv auf Ihr aktiv erlebtes Leben auswirken kann.

Im Kurs sind alle Willkommen, die sich nach Entspannung und Ruhe sehnen, es sind keine Vorkenntnisse notwendig! Die Öle sind in der Gebühr enthalten und werden Ihnen nach der Anmeldung von unserer Dozentin per Post zugeschickt. Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, schicken wir Ihnen die Aufzeichnung der Stunde im Nachhinein bei Bedarf zu. Für die Teilnahme wird neben einem ruhigen Sitzplatz ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet, etc.), benötigt.

### ● 30190

Online über zoom 


Sabrina Hölzl, Yogalehrerin Basic BDY,  
zertifizierte Meditationslehrerin

8× donnerstags, ab 22.02.2024,  
20.00 – 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 15.02.2024

€ 100,- inkl. Öle und Postversand  
Online – Zoom

### ● 30191

Online über zoom 

Sabrina Hölzl, Yogalehrerin Basic BDY,  
zertifizierte Meditationslehrerin

8× donnerstags, ab 02.05.2024,  
20.00 – 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 25.04.2024

€ 100,- inkl. Öle und Postversand  
Online – Zoom


## YinYoga mit ätherischen Ölen

Nehmen Sie sich in diesem Yin Yoga-Kurs bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine tiefgreifende und sanfte Yoga-Praxis. Der Kurs ist für Anfänger mit oder ohne Vorkenntnisse geeignet. Sie erfahren, wie Sie durch angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können – und das ganz bequem online von zuhause aus.

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. Untersuchungen haben gezeigt, dass ätherische Öle physische und emotionale Vorteile bieten. Beendet wird die Stunde mit einer kleinen geführten Meditation.

Die Öle sind in der Gebühr enthalten und werden Ihnen nach der Anmeldung von unserer Dozentin per Post zugeschickt. Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, schicken wir Ihnen die Aufzeichnung der Stunde im Nachhinein bei Bedarf zu. Für die Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet, etc.), eine Matte, eine Decke und/oder Kissen.

### ● 30192

Online über zoom 


Sabrina Hölzl, Yogalehrerin Basic BDY,  
zertifizierte Meditationslehrerin

8× donnerstags, ab 22.02.2024,  
18.15 – 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 15.02.2024

€ 100,- inkl. Öle und Postversand  
Online – Zoom

### ● 30193

Online über zoom 

Sabrina Hölzl, Yogalehrerin Basic BDY,  
zertifizierte Meditationslehrerin

8× donnerstags, ab 02.05.2024,  
18.15 – 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 25.04.2024

€ 100,- inkl. Öle und Postversand  
Online – Zoom

#### Anmeldung per Einzugsermächtigung:

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



## Bewegung – Fitness

### 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.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, warme Socken und bequeme Kleidung.

#### ● 30233

Gerdi Thompson-Schnitzer, Fitness- und Gesundheitstrainerin Prävention

10× donnerstags, ab 29.02.2024,  
18.30 – 19.30 Uhr

€ 75,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

#### ● 30234

##### Anfängerkurs

Miriam Kreklow, Fitness-Trainerin

15× dienstags, ab 27.02.2024,  
17.00 – 18.00 Uhr

€ 113,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

#### ● 30235

Sabine Well-Zimmermann, Pilates-Trainerin

12× dienstags, ab 19.03.2024,  
18.00 – 19.00 Uhr

€ 90,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

#### ● 30238

Gerdi Thompson-Schnitzer, Fitness- und Gesundheitstrainerin Prävention

10× freitags, ab 01.03.2024,  
17.00 – 18.00 Uhr

€ 75,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

### Wirbelsäulengymnastik 50+

Durch Haltungs- und Bewegungsschulung, wie durch gezielte Gymnastik, sollen vorhandene Verspannungen abgebaut werden; gleichzeitig wird möglichen Beschwerden vor-

gebeugt. Richtiges Atmen bei den Übungen, gezielte Lockerung sowie sanfte Hintergrundmusik sorgen für Ruhe und Entspannung.



#### ● 30251

Gabi Bender, Übungsleiterin

10× montags, ab 26.02.2024,  
16.45 – 17.45 Uhr

€ 70,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

#### ● 30252

Gabi Bender, Übungsleiterin

10× montags, ab 26.02.2024,  
17.55 – 18.55 Uhr

€ 70,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

### Gymnastik – Stretch – Relax

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.

#### ● 30270

Gymnastik und Entspannung am Abend

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

12× montags, ab 26.02.2024,  
18.00 – 19.00 Uhr

€ 84,-

Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum

#### ● 30271

Gymnastik und Entspannung am Abend

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

12× montags, ab 26.02.2024,  
19.00 – 20.00 Uhr

€ 84,-

Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum

#### ● 30272

Gymnastik und Entspannung am Abend

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

12× montags, ab 26.02.2024,  
20.00 – 21.00 Uhr

€ 84,-

Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum

### Präventives Ausdauertraining – Vormittagskurs 55+

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.

Diese Kurse sind eine Fortsetzung vom Vorsemester. Eine gewisse Grundfitness ist für Neueinsteiger empfehlenswert.

#### ● 30280

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

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

12× mittwochs, ab 28.02.2024,  
09.00 – 10.00 Uhr

€ 84,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

#### ● 30281

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

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

12× mittwochs, ab 28.02.2024,  
10.00 – 11.00 Uhr

€ 84,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

#### ● 30282

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

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

12× mittwochs, ab 28.02.2024,  
11.00 – 12.00 Uhr

€ 84,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

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

## Let's Dance, have Fitness and Fun

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.

### ● 30290

Gerdi Thompson-Schnitzer, Fitness- und Gesundheitstrainerin Prävention

10× dienstags, ab 27.02.2024,  
19.00 – 20.00 Uhr  
€ 75,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

### ● 30291

Gerdi Thompson-Schnitzer, Fitness- und Gesundheitstrainerin Prävention

10× freitags, ab 01.03.2024,  
18.00 – 19.00 Uhr  
€ 75,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

## Ernährung

### ● 30520

#### 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 Whisk(e)ys. Zu der Whiskyprobe werden Wasser und kleine Snacks gereicht. Es entstehen Materialkosten von € 30,-, die direkt im Kurs zu bezahlen sind.

Sonntag, 17.03.2024, 14.00 – 17.00 Uhr  
€ 35,- zzgl. 30 € Materialkosten  
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-002, Schulküche

### ● 30521

#### Die Welt der Schaumweine

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

“Nach einem Sieg verdienst Du ihn, nach einer Niederlage brauchst Du ihn!” (Napoleon Bonaparte über Champagner).

In diesem Seminar erfahren Sie alle wichtigen Details über die Herstellung von Sekt, Champagner, Cava und Cremant und bekommen Einblicke in die Geschichte dieser prickelnden Getränke. Mit exemplarischer Verkostung ausgesuchter Schaumweine und kleinen Snacks. Es entstehen Materialkosten von 30,- €, die direkt im Kurs zu bezahlen sind.

Sonntag, 05.05.2024, 14.00 – 17.00 Uhr  
€ 35,- zzgl. Materialkosten  
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-002, Schulküche

### ● 30522

#### Die Welt der Destillate

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

Gin, Wodka, Whiskey und Co., in diesem Seminar erfahren Sie interessante Informationen zur Herkunft und Herstellung von unterschiedlichen Destillaten. Diese Eigenschaften werden wir auch im Glase degustieren und mit ausgesuchten Beispielen schmeckbar machen. Zu der Probe werden Wasser und kleine Snacks gereicht. Es entstehen Materialkosten von 30,- €, die direkt im Kurs zu bezahlen sind.

Sonntag, 02.06.2024, 14.00 – 17.00 Uhr  
€ 35,- zzgl. Materialkosten  
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-002, Schulküche

### ● 30550

#### Die Grundlagen des Anti-Aging

Was uns länger leben lässt, unsere Gesundheit schützt und uns länger jugendlich erhält. Präsenz-Vortrag

Gero Teitge, Ganzheitlicher Gesundheits- und Ernährungsberater

Welche Verhaltensweisen beschleunigen unsere biologische Alterung und welchen verlangsamen diese? Wie können wir den Abschnitt unseres Lebens maximieren, in dem wir geradezu jugendlich vital und leistungsfähig durchs Leben gehen? Was können wir tun, um unsere Lebenserwartung zu erhöhen? Fast alles, was wir tun können, um unsere innere Gesundheit zu unterstützen und unseren Alterungsprozess zu verlangsamen, hat auch das Potenzial, uns äußerlich länger attraktiv und jugendlich erscheinen zu lassen, weil der innere Zustand unseres Körpers und unserer äußeren Erscheinung (Haut, Haare, Nägel etc.) relativ eng miteinander „verknüpft“ sind. Aber das ist dann echtes Anti-Aging. Ausführliche Kursbeschreibung: [www.vhsmarch.de](http://www.vhsmarch.de).

Dauer: 120 Minuten, davon 90 Minuten freie Vortragszeit und 30 Minuten Raum für Fragen der Teilnehmenden und deren Beantwortung.

Mittwoch, 15.05.2024, 19.00 – 21.00 Uhr  
€ 8,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, O-012 Input OG



## Sprachen

### Englisch

### ● 40610

#### Englisch (A1.2)

Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen

Olga Tsybalyuk

Vormittagskurs  
Lehrwerk: Speakout Elementary,  
Pearson-Verlag

15× montags, ab 26.02.2024,  
10.45 – 12.15 Uhr  
€ 90,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Musikraum I

### ● 40620

#### English Refresher Course (A2)

Für Fortgeschrittene

Olga Tsybalyuk

Lehrwerk: Speakout Elementary, unit 7, Pearson-Verlag

15× donnerstags, ab 29.02.2024,  
18.00 – 19.30 Uhr  
€ 90,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, E-014 Input EG

### ● 40630

#### Englisch für Senioren (A 2.2)

15. Semester

Vera Trautenbach

Lehrwerk: Easy English A2.2, Cornelsen-Verlag, unit 14

13× mittwochs, ab 28.02.2024,  
09.30 – 11.00 Uhr  
€ 78,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Musikraum I

Online anmelden:  
[www.vhsmarch.de](http://www.vhsmarch.de)





### ● 40640 Easy English (B1.2)

Ursula Perret

Lehrwerk: Easy English B1.2, unit 10, Cornelsen-Verlag.

Wir freuen uns über neue Teilnehmer!

15× montags, ab 26.02.2024,

18.15 – 19.45 Uhr

€ 90,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, E-012 Input EG

### ● 40650 Englisch (B2) – für Senior\*innen

Vormittagskurs für Fortgeschrittene

Christina Soavi

Lehrwerk: A New Start, Refresher B2 – new edition, unit 4, Cornelsen-Verlag.

Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen!

15× dienstags,

ab 27.02.2024, 09.30 – 11.00 Uhr

€ 90,-

Hugstetten, Rathaus II, Besprechungsraum 1, 1.OG

### ● 40660 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.

15× dienstags, ab 27.02.2024,

09.30 – 11.00 Uhr

€ 90,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Musikraum I

### ● 40680 English Conversation (B1)

Vormittagskurs

Christina Soavi

Lehrwerk: Material wird im Kurs ausgegeben.

15× montags, ab 26.02.2024,

09.30 – 11.00 Uhr

€ 90,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Musikraum II

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

### ● 40690 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.

Neue Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen!

15× montags, ab 26.02.2024,

19.30 – 21.00 Uhr

€ 90,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-008

### Französisch

### ● 40810 Französisch (A1)

Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

3. Semester

Ursula Perret

Lehrwerk: Perspectives Allez-y! unité 7, Cornelsen-Verlag

15× mittwochs, ab 28.02.2024,

16.00 – 17.30 Uhr

€ 90,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, E-012 Input EG

### ● 40830 Französisch (A2)

Elisabeth Weiß

“Pour le meilleur et pour le pire“ (in guten und in schlechten Zeiten).

In diesem Semester geht es um eine Hochzeit und um Höflichkeitsformeln im Allgemeinen. In der unité 9 entdecken wir als neue Zeit das „futur simple“.

### 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!

Zu Beginn jeder Stunde befassen wir uns mit „les informations de la France“.

Alors, soyez les bienvenus(e)s dans notre cours de français.

Lehrwerk: Perspectives A2 neu, unité 9, Cornelsen Verlag

15× montags, ab 26.02.2024,

18.30 – 20.00 Uhr

€ 90,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-033 VKL

### Italienisch

### ● 40900 Italienisch (A1)

Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Anette Hartung

Lehrwerk: Nuovo Espresso (A1), Hueber-Verlag

15× dienstags, ab 27.02.2024,

19.00 – 20.30 Uhr

€ 90,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, E-012 Input EG

### ● 40910 Italienisch (A2)

4. Semester

Anette Hartung

Lehrwerk: Nuvo Espresso (A2), Hueber Verlag

15× mittwochs, ab 28.02.2024,

19.00 – 20.30 Uhr

€ 90,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, E-014 Input EG

### ● 40920 Corso di italiano (B1)

9. Semester

Cristina Gaetani Liseo

Imparare l'italiano in un'atmosfera piacevole. Nuovi iscritti sono benvenuti! Si richiede una pre-conoscenza della lingua a livello A2.

Lehrwerk: Chiaro Nuova Edizione, Hueber Verlag, B1.

15× dienstags, ab 27.02.2024,

18.00 – 19.30 Uhr

€ 90,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-008

### Spanisch

### Spanisch (A1)

### ● 42200

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Claire Zuloeta de Sackers

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

NEU

15× dienstags, ab 27.02.2024,  
18.00 – 19.30 Uhr  
€ 90,-  
Buchheim, Schule Am Bürgle, E-014 Input EG

● **42210**

4. Semester

Claire Zuloeta de Sackers

Lehrwerk: Con gusto A1, Klett Verlag, unidad 9.

15× montags, ab 26.02.2024,  
18.00 – 19.30 Uhr  
€ 90,-  
Buchheim, Schule Am Bürgle, E-014 Input EG

● **42220**

5. Semester

Claire Zuloeta de Sackers

Lehrwerk: Con gusto A1, Klett Verlag, unidad 5.

15× dienstags, ab 27.02.2024,  
19.30 – 21.00 Uhr  
€ 90,-  
Buchheim, Schule Am Bürgle, E-014 Input EG



## EDV – Arbeitsleben

### EDV-Kurse mit Thilo Herzau

So nehmen Sie an den Online-Kursen von Thilo Herzau 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 einige Tage vor Kursbeginn die Zoom-Zugangsdaten.

Sie benötigen die zoom-App auf Ihrem PC, Laptop oder mobilen Endgerät. Diese laden Sie kostenlos aus dem Internet herunter.

Sie benötigen: PC/Laptop/Tablet/Smartphone mit stabiler Internetverbindung, Kamera, Mikrofon.

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

● **50150**

### Excel Basics

Online über zoom

Thilo Herzau

Ausführliche Kursbeschreibung: [www.vhsmarch.de/programm/Arbeit-Beruf-EDV](http://www.vhsmarch.de/programm/Arbeit-Beruf-EDV).

Samstag, 16.03.2024,  
10.30 – 12.30 Uhr  
€ 42,-  
Online – bequem von zuhause aus

● **50151**

### Sicherheitseinstellungen für Smartphones und Tablets

Online über zoom

Thilo Herzau

Ausführliche Kursbeschreibung: [www.vhsmarch.de/programm/Arbeit-Beruf-EDV](http://www.vhsmarch.de/programm/Arbeit-Beruf-EDV).

Sonntag, 10.03.2024, 14.30 – 16.30 Uhr  
€ 42,-

Online – bequem von zuhause aus

● **50152**

### Erstellen von Webseiten ohne Programmierkenntnisse

Online über zoom

Thilo Herzau

Ausführliche Kursbeschreibung: [www.vhsmarch.de/programm/Arbeit-Beruf-EDV](http://www.vhsmarch.de/programm/Arbeit-Beruf-EDV).

Sonntag, 14.04.2024, 14.30 – 16.30 Uhr  
€ 42,-

Online – bequem von zuhause aus

● **50153**

### Power Point

Online über zoom

Thilo Herzau

Ausführliche Kursbeschreibung: [www.vhsmarch.de/programm/Arbeit-Beruf-EDV](http://www.vhsmarch.de/programm/Arbeit-Beruf-EDV).

Samstag, 27.04.2024, 10.30 – 12.30 Uhr  
€ 42,-

Online – bequem von zuhause aus



## Junge vhs

### Junge vhs

● **20860**

### Töpfern für Kinder

von 7 – 12 Jahren

Silvia Putzbach

Töpfern fördert die Kreativität, Konzentration, Motorik und bedeutet Spaß und Entspannung...

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, Kühlschrankschalen her.

An den ersten beiden Terminen wird getöpfer, am dritten Termin werden die Werke farbig glasiert. Die Zeit zwischen dem zweiten und dritten Kurstermin nutzen wir für die Trocknung der Werkstücke. 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.

3× donnerstags, ab 29.02.2024,  
15.30 – 18.30 Uhr

€ 70,- inkl. Materialkosten  
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-005, Werkraum UG

● **21060**

### Oster-Werkstatt

für Kinder ab 6 Jahre

Veronika Kralova, Kunstpädagogin

Wer sich kreativ auf den Frühling vorbereiten möchte, ist hier genau richtig. Wir lassen uns von verschiedensten Materialien, wie Pappe, Holz, Naturmaterialien usw. inspirieren und schaffen kleine Kunstwerke, zum Thema Ostern und Frühling.

In der Kursgebühr sind Materialkosten von 10,- € enthalten.

4× dienstags, ab 27.02.2024,  
16.30 – 18.00 Uhr

€ 44,- inkl. Materialkosten  
Buchheim, Rathaus, Kleckselraum DG

Online anmelden:  
[www.vhsmarch.de](http://www.vhsmarch.de)





## ● 30560 Kochen und Backen für Schüler\*innen

ab 9 Jahren

Bärbel Höfflin-Rock, Kräuterpädagogin,  
Gästeführerin

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:** € 15,- im Kurs direkt zu bezahlen.

2x donnerstags, ab 14.03.2024,  
16.00 – 19.30 Uhr

€ 34,- zzgl. Materialkosten

Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-003,  
Schulküche

## ● 40010 Vokabeln lernen im Sekundentakt

Online-Superhirn-Seminar für  
Schüler\*innen  
Konferenz-Tool edudip

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. Online-Plattform: edudip (browserbasiert). Den Zugangslink erhaltet ihr einige Tage vor dem Veranstaltungstermin per Email. Mit dem Versand des Zugangslinks ist eine Abmeldung nicht mehr möglich.

Donnerstag, 07.03.2024, 16.00 – 18.00 Uhr  
€ 25,-

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.

## Waldeulen

### Natur erleben

„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 auseinandersetzen, 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/junge-vhs](http://www.vhsmarch.de/programm/junge-vhs).

## ● 10461 Waldeulen: Hasen im Frühlingswald

### Ostern steht vor der Tür

Susanne Jäger-Bürgi, Kinderkrankenschwester, Naturpädagogin/Claudia Kanga, Erzieherin, Qigong-Lehrerin

Der Frühling lockt die Tiere und die Kinder wieder nach Draußen. Heute dreht sich alles um Hasen. Wir gestalten ein Osterei, suchen, spielen und erfahren alles über Hasen.

**Bitte mitbringen:** Ausrüstung siehe Webseite [www.vhsmarch.de](http://www.vhsmarch.de), Vesper und Getränk, Sitzunterlage, eigenes Handtuch, 1 – 2 aus-

geblasene, mit Spüli gereinigte Ostereier in sicherer Dose, alter Nylonstrumpf, Garn, Ostereierfarbe oder Zwiebschalen.

**Treffpunkt:** Buchheim, Waldparkplatz, links neben der Dreisambrücke Richtung Gottenheim.

Die ausführliche Kursbeschreibung und weitere Infos zu den Waldeulentagen finden sie unter [www.vhsmarch.de/programm/junge-vhs](http://www.vhsmarch.de/programm/junge-vhs).

Samstag, 16.03.2024, 10.00 – 14.00 Uhr

€ 18,- / ermäßigt € 16,-

Treff: Buchheim, Waldparkplatz

## ● 10462 Waldeulen: Kräuter- und Bachwanderung



### Spiele am Bach mit Lehm und Matsch

Susanne Jäger-Bürgi, Kinderkrankenschwester, Naturpädagogin/Claudia Kanga, Erzieherin, Qigong-Lehrerin

Wir waten durch den Bach, telefonieren mit dem Bachtelophon und suchen die ersten Frühlingskräuter für die Waldapotheke, einen Kräutertee oder Frühlingsquark. Aus dem Lehm und Matsch am Ufer lässt sich mit Hilfe von Steinen und Ästen so manches Floß oder Häusle bauen.

**Bitte mitbringen:** Ausrüstung siehe Webseite [www.vhsmarch.de](http://www.vhsmarch.de), Vesper und Getränk, Sitzunterlage, evtl. Ersatzkleidung, Handtuch, Gummistiefel, warme Socken, Becher, Brettchen, Schnur, kindersicheres Schnitzmesser.

**Treffpunkt:** Neuershausen Sportanlage, Richtung Bötzingen, nach der Brücke über die Dreisam links (Fußballplatz), Waldparkplatz. Die ausführliche Kursbeschreibung und weitere Infos zu den Waldeulentagen finden sie unter [www.vhsmarch.de/programm/junge-vhs](http://www.vhsmarch.de/programm/junge-vhs).

Samstag, 27.04.2024, 10.00 – 14.00 Uhr

€ 18,- / ermäßigt € 16,-

Treff: Neuershausen, Sportanlage nach der Dreisambrücke

## ● 10463 Waldeulen: Schmetterlinge und Käfer



### Was fliegt über unsere Sommerwiesen?

Susanne Jäger-Bürgi, Kinderkrankenschwester, Naturpädagogin/Claudia Kanga, Erzieherin, Qigong-Lehrerin

Behutsam beobachten wir die Schmetterlinge und Käfer auf der Blumenwiese. Wir lernen die kleinen zarten Tiere und die Blüten mit Namen kennen und basteln selbst Schmetterlinge.

**Bitte mitbringen:** Ausrüstung siehe Webseite [www.vhsmarch.de](http://www.vhsmarch.de), Vesper und Getränk, Sitzunterlage, eigenes Handtuch, Lupe, Faden, Klebstoff, Schere und buntes Transparentpapier.

**Treffpunkt:** Buchheim Waldparkplatz, links nach der Brücke über die Dreisam Richtung Gottenheim, auf dem Parkplatz.

Die ausführliche Kursbeschreibung und weitere Infos zu den Waldeulentagen finden sie unter [www.vhsmarch.de/programm/junge-vhs](http://www.vhsmarch.de/programm/junge-vhs).

Samstag, 29.06.2024, 10.00 – 14.00 Uhr  
€ 18,- / ermäßigt € 16,-  
Buchheim, Waldparkplatz

## Klecksel



### Jugendkunst

im KUNSTVEREIN MARCH e.V.  
in Zusammenarbeit mit der VHS March

Klecksel 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, unbefangen 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 Klecksel-Kurse beschränken sich jedoch nicht nur auf das eigene Schaffen, sondern wollen auch das Erkennen, Beurteilen und Genießen von Kunst ermöglichen: So wer-

den 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 ist der Freiburger Bildhauer C.W. Loth. Konzeptionelle und organisatorische Leitung: Tanna Franz, Tel.: 07665-2516.

Die Klecksel-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: 07665-911111.

## Ästhetische Früherziehung

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.

In der Kursgebühr von monatlich € 33,- sind die Materialkosten von € 10,- bereits enthalten.

Geschwister erhalten Ermäßigung und bezahlen € 28,-.

Die Kursgebühr wird quartalsweise vom Kunstverein March eingezogen.

### ● 20760

Für Kinder von 5 – 7 Jahre

Veronika Kralova, Kunstpädagogin

24x montags, ab 19.02.2024,  
15.00 – 16.30 Uhr  
€ 33,- / erm. € 28,- pro Monat, inkl. 10,- €  
Material  
Buchheim, Rathaus, Kleckselraum DG

### ● 20761

Für Kinder von 5 – 7 Jahre

Veronika Kralova, Kunstpädagogin

22x donnerstags, ab 22.02.2024,  
15.00 – 16.30 Uhr  
€ 33,- / erm. € 28,- pro Monat, inkl. 10,- €  
Material  
Buchheim, Rathaus, Kleckselraum DG

### ● 20762

Für Kinder von 5 – 7 Jahre

Christina Bechberger

23x mittwochs, ab 21.02.2024,  
15.00 – 16.30 Uhr  
€ 33,- / erm. € 28,- pro Monat, inkl. 10,- €  
Material  
Buchheim, Rathaus, Kleckselraum DG

## Kreative Werkstatt

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.

In der Kursgebühr von monatlich € 33,- sind die Materialkosten von € 10,- bereits enthalten. Geschwister erhalten Ermäßigung und bezahlen € 28,-.

Die Kursgebühr wird quartalsweise vom Kunstverein March eingezogen.

### ● 20763

Für Kinder von 8 – 12 Jahre

Veronika Kralova, Kunstpädagogin

24x montags, ab 19.02.2024,  
16.30 – 18.00 Uhr  
€ 33,- / erm. € 28,- pro Monat, inkl. 10,- €  
Material  
Buchheim, Rathaus, Kleckselraum DG

### ● 20764

Für Kinder von 8 – 12 Jahre

Veronika Kralova, Kunstpädagogin

22x donnerstags, ab 22.02.2024,  
16.30 – 18.00 Uhr  
€ 33,- / erm. € 28,- pro Monat, inkl. 10,- €  
Material  
Buchheim, Rathaus, Kleckselraum DG

### ● 20765

Für Kinder von 8 – 12 Jahre

Christina Bechberger

23x mittwochs, ab 21.02.2024,  
16.30 – 18.00 Uhr  
€ 33,- / erm. € 28,- pro Monat, inkl. 10,- €  
Material  
Buchheim, Rathaus, Kleckselraum DG

Online anmelden:  
[www.vhsmarch.de](http://www.vhsmarch.de)



# 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. Insofern 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, Log-in-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 Anmeldebekräftigung 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 Gebühreinzahlung erfolgt durch Gebührenbescheid/Rechnung zum Kursbeginn oder durch Lastschrift-einzug bei Erteilung eines Lastschriftmandats. Der Lastschrifteinzug 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 DE37ZZ00000102317. Die Mandatsreferenznummer für das Abbuchungsmandat ist das Buchungszeichen, das in der Rechnung und in den elektronischen Bestätigungen ausgewiesen ist. (Dieser Abschnitt wurde von Ziffer 2 hierher verschoben.)
- (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 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) 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 gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags 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 und 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.



Volkshochschule Umkirch  
Vinzenz-Kremp-Weg 1  
(Rathaus)  
79224 Umkirch

☎ (0 76 65) 5 05 16/-18  
e-Mail: [vhs@umkirch.de](mailto:vhs@umkirch.de)  
Internet: [www.vhsumkirch.de](http://www.vhsumkirch.de)

Leitung: Marcus Wieland

**Mitarbeiterinnen:**

Natin Schwarz und Jana Schirnhöfer

**Bürozeiten:**

Montag – Donnerstag 8.00 – 12.00 Uhr  
14.00 – 16.00 Uhr  
Mittwoch 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 verpflichtend** 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.

**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 51 dieses vhs-Programmes und auf der Homepage der vhs veröffentlicht. Sie können ebenfalls in den Geschäftsräumen der vhs während den Öffnungszeiten eingesehen werden.

**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

**Atelier Schacherer-Bleyler**

Schlossweg 2 · 79224 Umkirch

**Turn- und Festhalle**

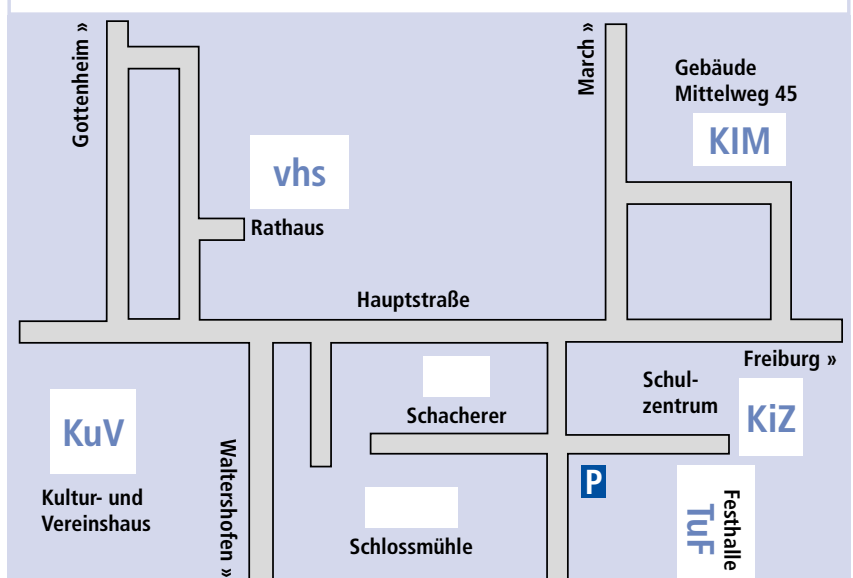
Franz-Heitzler-Weg 6 · 79224 Umkirch

**Umkircher Schlossmühle**

Schlossweg 3 · 79224 Umkirch

Online anmelden: [www.vhsumkirch.de](http://www.vhsumkirch.de)

**So finden Sie uns**





Wissen, was drin ist.

## **JETZT FÜR DEN NEUEN NEWSLETTER DER vhs UMKIRCH ANMELDEN!**

**Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,**

möchten Sie regelmäßig über unsere aktuellen Angebote informiert werden?

Dann Registrieren sie sich unter

<https://www.vhsumkirch.de/newsletter-abo>

und abonnieren Sie unseren neuen Newsletter.

Als Abonnent von unserem Newsletter sind Sie immer auf dem neusten Stand und werden von uns über die laufenden und neuen Kurse informiert. Außerdem erhalten Sie regelmäßige Informationen zu Projekten, dem neuen Semester und vielen weiteren aktuellen Themen.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Ihre vhs Umkirch



## Politik – Gesellschaft – Umwelt

### Besichtigung – Führung – Exkursion

● **100.015**

#### Waldführung „Abenteuer Wald“

Martin Ehrler

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

**Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk, Regenschutz, Sonnencreme

1× Mittwoch, 17.04.2024,

16.30 – 18.30 Uhr

€ 5,- VHS-Verwaltungsgebühr

(Führung kostenfrei)

Grillplatz Umkirch

### Pädagogik – Elternbildung

● **105.080**

#### Babys – Plötzlich war das Baby da, aber über so Vieles haben wir davor nicht wirklich nachgedacht.

NEU

Eva Dietsche, Dipl. SozPäd./SozArb.

Plötzlich war das Baby da, aber über so Vieles haben wir davor nicht wirklich nachgedacht. Ab wann muss das Baby erzogen werden? Und wie? Was stelle ich mir unter „Erziehung“ überhaupt vor? Kann ich mein Baby verwöhnen? In diesem Workshop setzen wir uns mit unseren Vorstellungen über den Umgang mit Babys in den ersten Lebensmonaten auseinander. Anhand von Beispielen aus dem Alltag werden wir Fragen klären und uns ein Stück bewusster werden, wie wichtig und prägend diese ersten Lebensmonate sind. Dieser Workshop richtet sich an – werdende – Eltern und Bezugspersonen von Babys bis zum 1. Geburtstag.

1× Mittwoch, 10.04.2024,

19.00 – 20.30 Uhr

€ 15,-

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

● **105.082**

#### Gut genug Eltern sein!

NEU

Eva Dietsche, Dipl. SozPäd./SozArb.

Bezugnehmend auf den Film „Good enough parents“ hinterfragen wir unsere Erziehungskonzepte und finden heraus, wie wir die Beziehung zu unseren Kindern im Alltag stärken können. Wir haben es inzwischen mit einem kleinen Menschen zu tun, der ganz genau weiß, was er will, aber nicht immer unterscheiden kann, was gut für ihn ist. Wir werden uns gemeinsam damit auseinandersetzen, wie wir unserer elterlichen Verantwortung und unserem Schutzauftrag nachkommen können und gleichzeitig die Bedürfnisse des Kindes erst nehmen und seine Würde schützen. Dieser Workshop richtet sich an Eltern und Bezugspersonen von Kindern von ca. 1 – 6 Jahre.

1× Mittwoch, 24.04.2024,

19.00 – 20.30 Uhr

€ 15,-

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

### Trinkkultur – Vorträge

● **110.070**

#### Kaffee: Der lange Weg von der Pflanze in die Tasse. Mit Verkostung und Kaffeemuseumsbesuch

Günter Manthey

Spannend und vielseitig ist der lange Weg des Kaffees, des beliebtesten Getränks nicht nur Deutschlands, bis wir ihn genießen. Wir wollen ihm bei seinem Weg folgen: Kaffeearten, Anbaugelände und -bedingungen, Ernte und Verarbeitung, Qualitäten und Handel bis hin zum Rösten und den vielseitigen Zubereitungsarten. Sehr spannend, lehrreich und vielseitig ist die anschließende Verkostung von Kaffees verschiedener Länder, bei der wir deren Geschmacksvielfalt kennen lernen. Ein Besuch des Kaffeemuseums Freiburg rundet den Kurs ab.

1× Samstag, 04.05.2024, 12.00 – 14.30 Uhr

€ 23,- (inkl. 8,- € für Lernmittel)

Kaffeeschule Freiburg,

Adelheid-Steinmann-Str. 4, Freiburg

Online anmelden:  
[www.vhsumkirch.de](http://www.vhsumkirch.de)



## 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



Die historische Mühle in Umkirch ist der ideale Ort, um in geselliger Runde viel Informatives über Weine und das Keltern zu erfahren. Frau Hunn, aus dem benachbarten Gottenheimer Weingut, erzählt uns alles Wissenswertes im Allgemeinen und im Speziellen über Ihre Weine, Ihre Anbauweise und Ihre Erfolge. Mit dem Probieren der unterschiedlichen Weine (5 Weine und 1 Sekt) können wir uns von der Qualität und dem Geschmack dieser Weine vom Tuniberg überzeugen. Brot und Wasser gibt es dazu.

1× Donnerstag, 14.03.2024,

19.30 – 21.00 Uhr

€ 15,-

Umkircher Schlossmühle



● **115.020**  
**Welt der Destillate**

NEU

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



Gin, Wodka, Whiskey und Co., in diesem Seminar erfahren Sie interessante Informationen zur Herkunft und Herstellung von unterschiedlichen Destillaten. Diese Eigenschaften werden wir auch im Glase degustieren und mit ausgesuchten Beispielen schmeckbar machen. Zu der Probe werden Wasser und kleine Snacks gereicht.  
30,00 € Kostenbeitrag für die Destillate.

1× Sonntag, 12.05.2024,  
14.00 – 17.00 Uhr  
€ 65,- (inkl. 30,- € Kostenbeitrag)  
Umkircher Schlossmühle

● **115.025**  
**Welt der Schaumweine**

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

„Nach einem Sieg verdienst Du ihn, nach einer Niederlage brauchst Du ihn!“ (Napoleon Bonaparte über Champagner). In diesem Seminar erfahren Sie alle wichtigen Details über die Herstellung von Sekt, Champagner, Cava und Cremant und bekommen Einblicke in die Geschichte dieser prickelnden Getränke. Mit exemplarischer Verkostung ausgesuchter Schaumweine und kleinen Snacks.  
30,00 € Kostenbeitrag für die Weine.

1× Sonntag, 16.06.2024,  
14.00 – 17.00 Uhr  
€ 52,- (inkl. 30,- € Kostenbeitrag)  
Umkircher Schlossmühle

● **115.030**  
**Riesling- Terroir- Seminar**

NEU

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

Die Rebsorte Riesling wächst auf verschiedensten Weinbergböden. Die verschiedenen Böden und Klimate führen bei den jeweiligen Rieslingweinen zu unverkennbaren Aromaeigenschaften. In diesem Seminar erfahren Sie das, was Sie schon immer über den Charakter der Rebsorte Riesling wissen wollten. Dabei erwerben Sie Kenntnisse in den Bereichen Anbau, Verbreitung, Weinbau & Oenologie sowie Sensorik. Wir verkosten die unterschiedlichsten Typen der Rebsorte Riesling.  
28,50 € Kostenbeitrag für die Weine.

1× Sonntag, 09.06.2024,  
10.00 – 14.30 Uhr  
€ 63,50 (inkl. 28,50 € Kostenbeitrag)  
Umkircher Schlossmühle

● **115.300**  
**Wilde Kräuter im Frühling**

Bärbel Höfflin-Rock, Kräuterpädagogin

Wildkräuter im Frühling wirken belebend wie zu keiner anderen Jahreszeit. Sie halten alles bereit, was wir nach dem Winter brauchen: Vitamine, Mineralien und eine unerschöpfliche Geschmacksvielfalt. Mit der Kräuterpädagogin Bärbel Höfflin-Rock werden wir auf einem Spaziergang heimische Wildpflanzen kennen lernen und sammeln. Gemeinsam werden wir ein schmackhaftes Menü in der Küche zubereiten. Freuen Sie sich auf leckere Gerichte aus Wildkräutern.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, Behälter für Reste

1× Mittwoch, 24.04.2024,  
18.00 – 22.00 Uhr  
€ 38,- (inkl. 10,- € Materialkosten)  
Umkircher Schlossmühle

**Wichtige Themen rund um des Menschen besten Freundes**

● **120.011**  
**Homöopathie für Tiere**

Irene Keil, Tierheilpraktikerin

Immer mehr Menschen möchten ihre Tiere homöopathisch behandeln lassen. Sei es, dass sie selbst gute Erfahrungen mit der Homöopathie gemacht haben oder

dass ihr Tier chronisch krank ist, auf keine Behandlungsmethode dauerhaft angesprochen hat und „austherapiert“ ist. Auch bei psychischen Störungen (Fellrupfen, Aggressionsverhalten, Markieren, Rückzug etc.) kann die Homöopathie sehr erfolgreich eingesetzt werden. Dieser Vortrag vermittelt Ihnen einen Eindruck über die Wirkung der Homöopathie bei Krankheiten und Verhaltensstörungen bei Tieren.



1× Dienstag, 19.03.2024, 19.00 – 21.00 Uhr  
€ 12,-  
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24



**Kultur – Gestalten**

Bei den Kursen in der Rubrik „Kulturkreis Umkirch“ und „Kunst-Malen-Kreativ“ können Sie sich wie folgt anmelden:  
Tel.: 07665 940085  
E-Mail: [art@schacherer.de](mailto:art@schacherer.de)

**Kulturkreis Umkirch**

● **203.005**  
**Führung im Augustinermuseum: Hasemann-Ausstellung**

Monika Schacherer, Kunstvermittlerin, Malerin (BBK, GEDOK)

Selbstfindung und Gemeinschaft durch Schwarzwälder Tracht. Maler und Motiv. Führung kostenlos, nur Eintritt oder Museumspass  
**Treffpunkt:** im Foyer

1× Sonntag, 24.03.2024, 12.00 – 13.00 Uhr  
Führung kostenlos, nur Eintritt  
Schacherer, Schlossweg 2

● **203.010**  
**Wir in Europa: Kulturgeschichte neu erleben im 19. Jh. – Neues Sehen & Geheimnisse der Kunst & Kultur**

Monika Schacherer, Kunstvermittlerin, Malerin (BBK, GEDOK)

Zurück in die Zukunft – im Spannungsfeld zwischen damals & heute finden wir neue Impulse, die unser Leben bereichern & inten-

sivieren können: im Gespräch, Vortrag, Film & Fotos im Großbild-TV.  
Die Kurse finden im Schlossweg 2 statt.

5× mittwochs, ab 28.02.2024,  
15.00 – 17.00 Uhr  
15,- € (freiwillige Betriebskostenumlage  
direkt an die Dozentin)  
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)

Kreativität entfalten unter erfahrender Lei-  
tung mit individueller Beratung. Freie The-  
menwahl bei neuen Vorschlägen für Technik &  
Material: Figuration, Abstraktion, Landschaft  
**Am 1. Termin:** Einführung im Schlossweg  
2 bei Fr. Schacherer: Fotos, Video, Theorie &  
Techniken.

**Ab 2. Termin:** Gestaltung im Kulturhaus,  
1 OG, Raum 24

Materialkunde & Abgabe (€ 50,- Gebühr an  
Frau Schacherer.)

5× dienstags, ab 05.03.2024,  
15.30 – 18.00 Uhr  
€ 10,- VHS Verwaltungsgebühr  
(zzgl. € 50,- Gebühr an Fr. Schacherer)  
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

## Kunst-Malen-Kreativ Kinder und Jugendliche

### Willkommen kleine Künstler

Jedes Kind ist einzigartig – so sollen auch  
unsere Kunstwerke sein!

In diesem Kurs wollen wir uns vor allem mit  
dem Thema „Farbe“ beschäftigen. Frei und  
spielerisch werden wir mit verschiedenen  
Materialien und Gestaltungsformen experi-  
mentieren – dabei steht nicht das Ergebnis,  
sondern der kreative Prozess im Vorder-  
grund! Wir arbeiten mit unterschiedlichen  
Farben, Malmaterialien und Untergründen.  
Dabei lassen wir uns treiben und es entste-  
hen ganz individuelle Bilder.

Die Materialkosten betragen 15,- Euro. Diese  
sind in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte beachten:** Wir räumen immer gemein-  
sam auf

Bitte melden Sie sich auch zu Einzel-  
veranstaltungen und Vorträgen an !!!



### ● 204.005

ein Kunst-Kurs für Kinder von  
5 – 7 Jahre

Regine Bonde, Kunstpädagogin

8× montags, ab 26.02.2024,  
16.00 – 17.30 Uhr  
€ 85,- (inkl. 15,- € Materialkosten)  
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

### ● 204.007

ein Kunst-Kurs für Kinder von  
8 – 10 Jahre

Regine Bonde, Kunstpädagogin

8× montags, ab 06.05.2024,  
16.00 – 17.30 Uhr  
€ 85,- (inkl. 15,- € Materialkosten)  
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

## Musik

### ● 207.005

„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

12× freitags, ab 01.03.2024,  
18.00 – 19.00 Uhr  
€ 48,-  
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 34

### ● 207.008

#### Freier chorischer Singkreis

Burkard Gröbl, Musikpädagoge

Alle Teilnehmenden werden von Beginn an  
singen, ohne Zwangsverhalten, frei aus sich  
heraus, damit die jeweiligen Eigenschaften  
der Stimme gemeinsam erkannt werden  
können. Hintergrund des gemeinschaftlichen  
HÖREN ist ein sinnvolles Wertefühl zu ent-  
wickeln, um zu „sagen“ – das klingt gut,  
richtig, oder irgendwie daneben. Lerne oder  
ergänze, ohne Notenbeschäftigung. Experi-  
mentelles Chorsingen, mit unterschiedlichen  
Lied-Formen, mehreren Sprachen, und mög-  
lichst frei von bisherigen Klischees. Weg von  
der bisherigen traditionellen Vorstellung,  
vom opernhafte Klangbild.



12× mittwochs, ab 28.02.2024,  
18.00 – 19.00 Uhr  
€ 160,-  
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 34

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



## ● 207.010 Gitarre für Erwachsene, Anfänger, Ehemalige und Wiedereinsteiger

Burkard Gröbl, Musikpädagoge

Entwicklung des Akkordspiels/Powerchords/ Melodiespiel/Klassik/POP-Rock/Lieder-  
macher, mit einer immer verständlichen  
und funktionierenden Methode. Lerne oder  
ergänze, ohne Notenbeschäftigung. Verblüf-  
fend, wenn TN innerhalb einer Woche die  
erste Melodie zu spielen in der Lage sind,  
ohne je zuvor Noten gelesen zu haben. Zupf-  
und Schlagtechniken zum grundlegenden/  
erweiternden, und Aufbau des Spielvermö-  
gens.

Sogenannte „geheime“ Power-Chords, mit  
dem jeder spielerische Sound präsentiert!  
Wenn Kurse mit weniger als 5 Teilnehmern  
unterbelegt sind, werden die Kosten auf 6  
Teilnehmer angeglichen. Weitere Kombina-  
tionen in Absprache mit dem Dozenten und  
der VHS.

12x mittwochs, ab 28.02.2024,

17.00 – 18.00 Uhr

€ 230,-

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 34

## ● 207.030 TROMMELN mit der Djembé

Burkard Gröbl, Musikpädagoge

FÜR ANFÄNGER/FORTGESCHRITTENE  
GEEIGNET

Lerne oder ergänze, ohne Notenbeschäfti-  
gung. Eigene Trommel ist Voraussetzung.  
BoSamba/Rhythym & Soul/Alte & archetypische  
Musikstile/Meditatives-TranceDrumming/  
oder trommeln einfach zur Freude am Tun!

Wenn Kurse mit weniger als 5 Teilnehmern  
unterbelegt sind, werden die Kosten auf 6  
Teilnehmer angeglichen. Weitere Kombina-  
tionen in Absprache mit dem Dozenten und  
der VHS.

12x mittwochs, ab 28.02.2024,

19.00 – 20.00 Uhr

€ 230,-

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 34

## Handwerk-Kunsth Handwerk – Kinder und Jugendliche

## ● 213.220 Workshop „Natürliche Osterträume“

NEU

Carola Semmler

Taucht ein in die zauberhafte Welt der Krea-  
tivität! Wir bieten eine einzigartige Gelegen-

heit für Kinder, ihre Fantasie zu entfalten  
und ihre künstlerischen Fähigkeiten zu ent-  
decken. Der Workshop richtet sich an Kinder  
im Alter ab 6 Jahren und verspricht zwei  
Nachmittage voller Spaß, Lachen und unver-  
gesslicher kreativer Erfahrungen.

**Tag 1:** Ei-Formation. Gemeinsam gestalten  
wir überdimensionale Ostereier (30 – 35 cm)  
aus natürlichen Materialien.

**Tag 2:** Osterträume zum Leben erwecken.  
Mit Kunstblumen, Schmetterlingen, unter-  
schiedlichen Pompons und Farben verleihen  
wir den getrockneten Eiern ihre endgültige  
Pracht.

**Zwischen den Terminen:** Eure Kreationen  
trocknen.

Jedes Ei wird zu einem einzigartigen Meis-  
terwerk. Seid Teil dieser kreativen Osterreise  
– meldet euch an und lasst uns gemeinsam  
eine einzigartige Osterfreude schaffen!



Die Materialkosten betragen 13,00 Euro.  
Diese sind in der Kursgebühr enthalten.

**Tag 1:** 27.02.2024 15:00 – 17:00 Uhr

**Tag 2:** 05.03.2024 15:00 – 18:00 Uhr

2x dienstags, ab 27.02.2024

€ 49,- (inkl. 13,- € Materialkosten)

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 26

## ● 213.225 Muttertagszauber: Unvergessliche Epoxidharz- Schlüsselanhänger gestalten

NEU

Carola Semmler

**Tag 1:** Kreative Schlüsselanhänger entste-  
hen. Tauche ein in die faszinierende Welt des  
Epoxidharzes! Gemeinsam werden wir ein  
einzigartiges Geschenk für Mama kreieren –  
personalisierte Schlüsselanhänger in Form des  
Anfangsbuchstabens ihres Namens. Die 4cm  
großen Initialen werden aus dem 2 Kompo-  
nentenharz gegossen. Bevor der Härtings-  
prozess einsetzt, bekommen sie durch einge-  
lassene Glitzerpartikel, Farben, Dekoelemente  
beeindruckende Akzente.

**Tag 2:** Die Vollendung des Geschenks. Nach

dem Trocknungsprozess werden wir mit spe-  
ziellem Schleifpapier die Kanten schleifen,  
die Aufhänger befestigen und die Schlüssel-  
anhänger durch farblich passende Quasten  
zu vollendeten Meisterwerken machen.



**Zwischen den Terminen:** Nach dem Gie-  
ßen der Schlüsselanhänger in spezielle  
Gießformen, werden wir 1 Woche bis zum  
nächsten Termin verstreichen lassen, damit  
sie durchtrocknen können.

Meldet euch an und lasst uns zusammen ein  
unvergessliches Muttertagsgeschenk gestal-  
ten!

Da manche Mamas den gleichen Anfangs-  
buchstaben haben, und jedes Kind eine  
Form zum Basteln benötigt, gebt bitte bei  
der Anmeldung an, welchen Buchstaben Ihr  
gestalten wollt.

Die Materialkosten betragen 19,00 Euro.  
Diese sind in der Kursgebühr enthalten. Die-  
ser Workshop ist geeignet für Kinder ab 9  
Jahren.

**Tag 1:** 23.04.2024 15:00 – 17:00 Uhr

**Tag 2:** 30.04.2024 15:00 – 16:30 Uhr

2x dienstags, ab 23.04.2024

€ 56,- (inkl. 19,- € Materialkosten)

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 26

## ● 213.228 Blütenzauber im Stick- rahmen – Workshop für perso- nalisierte Mama-Kunst!

NEU

Carola Semmler

Tauche ein in die Welt der Buchstaben-  
kunst. In diesem Workshop kreieren wir  
den Anfangsbuchstaben deiner Mama aus  
Fotokarton in wundervollen Farben. Die-  
ser wird auf einen Stickrahmen mit 15cm  
Innendurchmesser, der mit Tüll bespannt ist,  
geklebt. Die persönliche Note wird durch  
die Blüten und Pompons hinzugefügt, die  
das Herzstück zu einem wahren Kunstwerk  
machen. Sei dabei und erschaffe ein einzig-  
artiges Geschenk, das die Liebe zur Mama in  
jeder Facette widerspiegelt.

Die Materialkosten betragen 9,00 Euro.

Diese sind in der Kursgebühr enthalten. Der Workshop eignet sich für Kinder ab 9 Jahren.



1× Dienstag, 09.04.2024, 14.00 – 18.00 Uhr  
€ 44,- (inkl. 9,- € Materialkosten)  
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 26



**Gesundheit und Fitness**

## Kinder und Jugendliche

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. 5,00 € pro UE. An unterschiedlichen Wochentagen.

Anmeldung über die vhs.

Besuchen Sie uns auch auf unserer Homepage [www.vhscarterschoolofdanceumkirch.de](http://www.vhscarterschoolofdanceumkirch.de)

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

### ● 300.344 Mäuseballett

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

18× montags, ab 26.02.2024,  
15.16 – 16.00 Uhr  
€ 88,-  
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. 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](http://www.vhscarterschoolofdanceumkirch.de)



### ● 300.338 Grade 1 A – Ballett

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

18× montags, ab 26.02.2024,  
16.00 – 17.00 Uhr  
€ 120,-  
Turn- und Festhalle

### ● 300.339 Grade 1 A – Ballett

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

17× dienstags, ab 27.02.2024,  
16.30 – 17.30 Uhr  
€ 113,50  
Turn- und Festhalle

### ● 300.340 Grade 1 A – Ballett

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

18× mittwochs, ab 28.02.2024,  
15.00 – 16.00 Uhr  
€ 120,-  
Turn- und Festhalle

### ● 300.341 Pre-Primary

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

18× freitags, ab 01.03.2024,  
15.00 – 15.45 Uhr  
€ 90,-  
Turn- und Festhalle



### ● 300.342 Grade 6

Anni Bückle, Ballettlehrerin

19× dienstags, ab 27.02.2024,  
18.00 – 19.30 Uhr  
€ 190,-  
Turn- und Festhalle

### ● 300.343 Grade 4 – Ballett

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

18× freitags, ab 01.03.2024,  
16.45 – 18.15 Uhr  
€ 180,-  
Turn- und Festhalle

### ● 300.347 Grade 5 – Ballett

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

17× donnerstags, ab 29.02.2024,  
18.15 – 19.45 Uhr  
€ 170,-  
Turn- und Festhalle

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



● **300.348**  
**Grade 2 – Ballett**

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

18x donnerstags, ab 29.02.2024,  
15.30 – 16.45 Uhr  
€ 150,-  
Turn- und Festhalle

● **300.350**  
**Grade 3 – Ballett**

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

18x donnerstags, ab 29.02.2024,  
16.45 – 18.15 Uhr  
€ 180,-  
Turn- und Festhalle



● **300.354**  
**Grade 2 – Ballett**

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

18x mittwochs, ab 28.02.2024,  
16.00 – 17.15 Uhr  
€ 150,-  
Turn- und Festhalle

● **300.355**  
**Grade 2 – Ballett**

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

17x dienstags, ab 27.02.2024,  
15.15 – 16.30 Uhr  
€ 141,65  
Turn- und Festhalle

● **300.356**  
**Grade 1 B – Ballett**

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

18x freitags, ab 01.03.2024,  
15.45 – 16.45 Uhr  
€ 120,-  
Turn- und Festhalle

**Kinder und Jugendliche –  
Online Kurse**

Kooperation VHS / KidsSafe-Kinderschutz-  
training

Dieser Kurs ist der ultimative Leitfaden  
wie Ihr Kind lernt, sich effektiv vor Über-

griffen, Gewalt & Mobbing im Alltag zu  
schützen, ohne dabei die typischen Fehler  
zu machen, damit Sie ruhig und entspannt  
bleiben können, wenn Ihr Kind allein unter-  
wegs ist. Das einzigartige Kursprogramm  
bietet Ihrem Kind das nötige Wissen und  
die Fähigkeit, damit es im Notfall optimal  
geschützt ist. Mit einfachen und praxisna-  
hen Lektionen lernt Ihr Kind, in Gefahren-  
situationen mit Gleichaltrigen oder einem  
fremden Erwachsenen stets richtig zu  
reagieren.

Ebenso stehen ein Teilnahme-Zertifikat sowie  
wichtige Eltern-Tipps als Download bereit.  
Der Kurs steht Ihnen ab Starttermin 4 Wochen  
lang uneingeschränkt zur Verfügung und kann  
beliebig oft genutzt werden! Sie sind völlig frei  
in Ihrer zeitlichen Einteilung und Ihr Kind kann  
in seinem ganz eigenen Tempo lernen und vor-  
ankommen!



● **300.500**  
**KidsSafe-Kinderschutztraining®  
für Schüler/innen 1. – 6. Klasse**

**SICHERHEIT kann man lernen –  
digital und einfach!**

Rainer Frank, Fachlehrer und Schulleiter für  
Selbstverteidigung, Kindertraining und Ge-  
waltprävention

1x Montag, 04.03.2024, 15.00 – 19.45 Uhr  
€ 20,-  
Online

● **300.503**  
**SICHERHEIT kann man lernen –  
digital und einfach!**

Rainer Frank, Fachlehrer und Schulleiter für  
Selbstverteidigung, Kindertraining und Ge-  
waltprävention

1x Donnerstag, 25.04.2024,  
15.00 – 19.45 Uhr  
€ 20,-  
Online

● **300.505**  
**SICHERHEIT kann man lernen –  
digital und einfach!**

Rainer Frank, Fachlehrer und Schulleiter für  
Selbstverteidigung, Kindertraining und Ge-  
waltprävention

1x Freitag, 28.06.2024, 15.00 – 19.45 Uhr  
€ 20,-  
Online

**Entspannung –  
Stressbewältigung**

**Qigong –  
Meditation in Bewegung**

Die sanften, harmonischen Ausdrucksformen  
des Qigong sind wertvoll für die Erhaltung  
unserer Gesundheit. Deren regelmäßige Aus-  
übung führt außerdem zu einem Zuwachs an  
Gelassenheit, zu mehr Freude am Sein und  
trägt zur Erlangung einer tiefen inneren Ruhe  
bei. Die Kursstunden beginnen mit Locke-  
rungsübungen für Muskulatur und Gelen-  
ke, gehen über in eine Trainingsphase, in  
der verschiedene Ausdrucksformen gezeigt  
und geübt werden und schließen mit einer  
geführten, bewegten Qigong-Meditation.

● **301.020**

Anja Ludwig-Kastilan, Qigong-Lehrerin

8x freitags, ab 01.03.2024,  
10.45 – 12.00 Uhr  
€ 60,-

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

● **301.022**

Anja Ludwig-Kastilan, Qigong-Lehrerin

6x freitags, ab 07.06.2024,  
10.45 – 12.00 Uhr  
€ 45,-

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

● **301.030**

**Zen – Japanische  
Meditation für Anfängerinnen  
und Anfänger mit Gesundheits-  
und Atemübungen**

NEU

Daniel Kaiser, Lehrer für Zen-Meditation



Atem – Bewegung – Stille. Diese drei Wor-  
te beschreiben den harmonischen Weg, auf  
den sie die Zen-Meditation inmitten unserer  
hektischen Welt mitnehmen möchte. Zen-  
Meditation ist buddhistischen Ursprungs.  
Einfache Sitz- (Zazen) und langsame Geh-  
meditation (Kinhin) genügen. Körper und  
Geist kehren zu ihrer ursprünglichen Natur  
zurück. Erfrischt atmet man wieder ruhig ein  
und aus. Der Kurs beinhaltet auch einfache  
Bewegungs- und Atemübungen, die der Ein-  
heit von Körper & Geist dienen. Dabei wird



immer auf die Wünsche der jeweiligen Teilnehmer eingegangen. Für den Kurs sind keinerlei Voraussetzungen notwendig.  
**Bitte mitbringen:** Bequeme, dunkle Kleidung. Sitzkissen empfehlenswert

12× donnerstags, ab 29.02.2024,  
17.30 – 19.00 Uhr  
€ 109,-  
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33



Kultur- und Vereinshaus

### 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. In Kontakt mit dem Atem und der eigenen Lebensenergie können wir tief mit dem Sein in Berührung kommen, dies kann auf unser ganzes System unterstützend und heilsam wirken. Der Geist kann zur Ruhe finden und es wird möglich, mehr Gelassenheit und Klarheit, mehr Stille und inneren Frieden zu erfahren. Ich nutze gerne die Alexandertechnik für ein Üben in mehr Leichtigkeit und Stabilität. Der Kurs eignet sich für Einsteiger und Fortgeschrittene.

**Bitte mitbringen:** (Yoga-) Matte, bequeme Kleidung, optional: Decke und Sitzkissen

### ● 301.100 Sanftes-Hatha-Yoga I – mit Elementen der Alexander-Technik

Andrea Weißer, Yogalehrerin

15× montags, ab 26.02.2024,  
16.45 – 18.15 Uhr  
€ 116,-  
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

### ● 301.110 Sanftes-Hatha-Yoga II – mit Elementen der Alexander-Technik

Andrea Weißer, Yogalehrerin

15× montags, ab 26.02.2024,  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 116,-  
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

### ● 301.120 Sanftes-Hatha-Yoga III – mit Elementen der Alexander-Technik

Andrea Weißer, Yogalehrerin

15× montags, ab 26.02.2024,  
20.15 – 21.45 Uhr  
€ 116,-  
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

### Pilates mit und ohne Kleingeräte

Pilates ist ein ganzheitliches Training für Körper und Geist. Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen, Haltungsschulung, Körperwahrnehmung, und Atmung vereinigen dieses Training zu einer besonderen Gymnastik. Dabei wird der ganze Körper durchbewegt, die Muskulatur gekräftigt aber auch gedehnt und ein besonderes Augenmerk liegt auf einer aufrechten und gesunden Körperhaltung.

Dafür biete ich Übungen mit und ohne kleine Trainingsgeräte an.

### ● 301.350

Kerstin Bett, Ergotherapeutin, Pilatetrainerin

13× dienstags, ab 27.02.2024,  
10.00 – 11.00 Uhr  
€ 95,-  
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

### ● 301.352

Kerstin Bett, Ergotherapeutin, Pilatetrainerin

13× donnerstags, ab 29.02.2024,  
10.00 – 11.00 Uhr  
€ 95,-  
KiM, UG, Bewegungsraum

### ● 301.354

Kerstin Bett, Ergotherapeutin, Pilatetrainerin

13× donnerstags, ab 29.02.2024,  
20.00 – 21.00 Uhr  
€ 95,-  
KiM, UG, Bewegungsraum

### ● 301.380 Pilates- postnatales Training mit Pilateselementen

Miriam Kreklow, buggyFit-Trainerin

Es richtet sich an alle Pilates-begeisterten Mamas, die ihren Körper nach der Geburt wieder intensiv wahrnehmen und sanft, aber effektiv stärken möchten. Das als Grundlage jeder Pilates-Übung bekannte Powerhouse, wird gemeinsam erarbeitet und gezielt gekräftigt. Dadurch kann die Stabilität des Körperzentrums bestehend

aus tiefer Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, wiederhergestellt werden. Teilnahme möglich ab 9 Monate nach Geburt.

**Bitte mitbringen:** sportliche Kleidung, Sportschuhe und Gymnastikmatte

8× montags, ab 26.02.2024,  
18.00 – 19.00 Uhr  
€ 38,-  
KiM, UG, Bewegungsraum

### ● 301.500 Progressive Muskelentspannung (PME) & Autogenes Training (AT) – Kompaktkurs -

Dr. phil. Erich Werner, Sportpädagoge, Entspannungspädagoge, Stressmanagement

Die bewährten Entspannungsverfahren Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson und das Autogene Training (AT) nach Johannes Heinrich Schultz können sehr hilfreich sein, um den Stress im beruflichen und privaten Alltag besser bewältigen zu können und Stresssymptome zu lindern oder gar aufzulösen. Die Wirksamkeit dieser beiden klassischen Entspannungsmethoden zur Erweiterung der eigenen Entspannungsfähigkeit ist wissenschaftlich gut belegt. In diesem Kompaktkurs erlernen Sie die PME sowie die Grundübungen des AT und können herausfinden, welche der beiden praktizierten Entspannungstechniken zu Ihnen passt. Das Ziel des Kurses ist es, das körperliche und seelische Wohlbefinden zu verbessern und die gelernte Entspannungsfähigkeit im Alltag einzusetzen. Sie erhalten im Kursverlauf relevante schriftliche Informationen/ Handouts.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Alltagskleidung, Matte, Zudecke (wer möchte), kleines Kissen.

6× freitags, ab 01.03.2024,  
18.00 – 19.30 Uhr  
€ 65,-  
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

#### 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.



## Entspannung – Stressbewältigung – Online Vorträge

### ● 301.525 "Stress-Löser-Natur"

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement

Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen  
Reizüberflutung, Multi-Tasking und das ständige Gefühl noch nicht dort zu sein, wo man hinmöchte. Unser moderner Stress hat viele Gesichter. Erfahren sie in diesem Vortrag, welche erstaunliche Wirkung die Natur auf die 4 wesentliche Bereiche der Stressbewältigung hat: Unseren Körper, unsere Gedanken, unser Verhalten und unser Selbstbild. Sie erhalten darüberhinaus praktische Anleitungen für einfache und wirkungsvolle Naturerlebnisse passend für diese Jahreszeit direkt vor ihrer Haustür. So werden sie nicht nur die Natur, sondern auch ihren Stress mit anderen Augen sehen.

Der Kurs wird über Zoom stattfinden. Die Zugangsdaten werden eine Woche vor dem Kurs mitgeteilt.

1× Montag, 18.03.2024,  
19.00 – 20.30 Uhr  
€ 9,-  
Online (Zoom)

### ● 301.527 Mental stark dank Resilienz- auch in schwierigen Situationen

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement

Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft  
In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft? Sie hilft uns gelassen und souverän zu sein mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben? Wie schaffen es manche Menschen sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern? Dieser Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist diese zu erlernen zu stärken und zu trainieren.

Der Kurs wird über Zoom stattfinden. Die Zugangsdaten werden eine Woche vor dem Kurs mitgeteilt.

1× Montag, 04.03.2024, 19.00 – 20.30 Uhr  
€ 9,-  
Online (Zoom)

#### Anmeldung per Einzugsermächtigung:

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

### ● 301.529 Gelassen und souverän im stressigen Alltag

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement

Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen  
Wir alle kennen den alltäglichen Zeitdruck und unseren inneren Kritiker welcher uns oft zusätzlich selbst unter Druck setzen. Unser Körper zeigt uns mit Verspannungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Verdauungs- und Schlafstörungen ziemlich deutlich unseren Stress. Doch es gibt viel was wir tun können um uns davon nachhaltig zu befreien. Wir können lernen unser Stresslevel zu senken souverän mit Stress umzugehen und ihn effektiv abzubauen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen dass nachhaltiges Stressmanagement weit über Entspannung hinausgeht und wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen können. Der Kurs wird über Zoom stattfinden. Die Zugangsdaten werden eine Woche vor dem Kurs mitgeteilt.

1× Donnerstag, 07.03.2024,  
19.00 – 20.30 Uhr  
€ 9,-  
Online (Zoom)

## Gymnastik – Fitness



KIM Mittelweg 45

### ● 302.200 Gymnastik für Wirbelsäule und Rücken am Vormittag

Ana Pereira-Naundorf, Dipl. Sportlehrerin

Ein gelenkschonendes Konditionstraining mit Musik sowie Übungen mit und ohne Handgerät stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Es wird viel Wert auf Beweglichkeit und Kraft von Rücken, Wirbelsäule und Beckenboden gelegt, was zu einer verbesserten Haltung und zu mehr Wohlbefinden im Beruf und Alltag führt. Dehnen und eine angeleitete Entspannungsphase bilden das Ende jeder Stunde. In der Gruppe macht es Freude, sich ohne Leistungsdruck zu bewegen und gleich noch etwas für seine Gesundheit zu tun. Ein späterer Einstieg ist bei anteiliger Kursgebühr möglich!

**Bitte mitbringen:** Sportschuhe, Matte und Getränk

14× montags, ab 26.02.2024,  
09.00 – 10.15 Uhr  
€ 109,-  
KiM, UG, Bewegungsraum

### ● 302.210 Fitnessgymnastik / Rücken und Wirbelsäule am Vormittag

Ana Pereira-Naundorf, Dipl. Sportlehrerin

Bewegung mit Musik- das bedeutet Spaß und ist ein abwechslungsreiches und intensives Ganzkörpertraining.

Unter Einsatz wechselnder Handgeräte nehmen Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit zu. So formen Sie Ihre Problemzonen, verbessern Ihre Haltung durch gekräftigte Bauch-, Rücken und Beckenboden-Muskulatur und fühlen sich wieder rundum fit. Sie lernen Übungen für die Kräftigung, Dehnung Koordination, Beweglichkeit und Entspannung kennen. Jede Stunde beginnt mit einem Ausdauertraining mit Musik auf dem Stepp-Brett. Elemente aus dem „Pilates“ und eine Dehn- und Entspannungsphase runden jede Stunde ab.

Ein späterer Einstieg ist bei anteiliger Kursgebühr möglich!

**Bitte mitbringen:** Sportschuhe, Matte und Getränk

14× montags, ab 26.02.2024,  
10.25 – 11.40 Uhr  
€ 109,-  
KiM, UG, Bewegungsraum

### ● 302.300 Fit bis ins hohe Alter – Gymnastik für Frauen

Annette Schill, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

In Gesellschaft macht Gymnastik Freude und Spaß an der Bewegung. Ziel ist es, auch im hohen Alter fit zu bleiben und Ihre Gesundheitskompetenz zu steigern. Gemeinsam werden praktische Übungen durchgeführt. Gymnastik beugt Rückenschmerzen vor, stärkt und kräftigt die Muskulatur und hilft, den Rücken zu entspannen. Auch die Körperhaltung wird verbessert und man bleibt länger beweglich. Erwerben Sie grundlegende gesundheitsförderliche Kompetenzen im Bewegungs- und Entspannungsbereich.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Getränk

15× donnerstags, ab 29.02.2024,  
10.30 – 11.30 Uhr  
€ 97,-  
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

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

## ● 302.400

### Bauch- und Beckenbodengymnastik für Frauen am Morgen

Annette Schill, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Oft werden die Muskeln, die den Beckenboden tragen, durch stark belastende Ereignisse wie z.B. erschwerte Geburten beeinträchtigt. Ebenso können sich im Laufe der Jahre Senkungsprobleme und Harninkontinenz verstärken, was mit einem zu schwachen Beckenboden zu tun haben kann. Mit diesem Kurs möchte ich alle Frauen ansprechen, die diese „verborgenen Muskeln“ des Beckenbodens kennenlernen, trainieren und kräftigen wollen, um somit Schäden vorzubeugen, auszubessern oder gar heilen zu können. Auch für Frauen nach Unterleibsoperationen geeignet. Sie lernen alles zu Lage und Aufbau der Beckenbodenmuskulatur, diese Muskulatur zu erspüren und mit verschiedenen Übungen zu kräftigen und zu trainieren.

**Bitte mitbringen:** Isomatte oder Wolldecke, rutschfeste Socken oder Sportschuhe

15× donnerstags, ab 29.02.2024,  
09.00 – 10.00 Uhr  
€ 97,-

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

### Bewegung – Tanz

## ● 302.500

### Ballett und Haltungslehre für Erwachsene

Anni Bückle, Ballettlehrerin

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Balletttechnik für Erwachsene vermittelt. Mit schonend aufgebauten Übungen arbeiten wir an einer gesunden Körperhaltung und an einer guten Koordination der Bewegungen unterstützt von der passenden Musik. Neben Kräftigungsübungen werden auch Übungen zur Verbesserung der Flexibilität durchgeführt. Der Kurs richtet sich an Anfänger mit

ersten Grundkenntnissen und Wiedereinsteiger, die nach längerer Pause wieder die Freude am Tanzen entdecken wollen.

16× dienstags, ab 27.02.2024,  
19.30 – 20.45 Uhr  
€ 133,-  
Turn- und Festhalle

### Prävention – Krankheit – Gesundheit

## ● 303.500

### Fit mit Kneipp!

Aktivieren Sie Ihre Abwehrkräfte

Claudia Collet, Kneipp-Gesundheitstrainerin

An einem Samstag lernen Sie Sebastian Kneipp und seine heute noch aktuelle Gesundheitslehre mit den 5 Elementen: Lebensordnung, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung und 150 Anwendungen kennen. Gemeinsam üben wir uns in den Kneippischen Anwendungen, zB. einem Knie-Guss. Es gibt viele Informationen, Anleitungen und selbst Hergestelltes zum Mitnehmen.

1× Samstag, 27.04.2024, 10.00 – 15.00 Uhr  
€ 46,- (inkl. 10,- € Materialkosten)  
Umkircher Schlossmühle

## ● 303.510

### Frauen-Atmen mit Kakao

Vera Fengler, TFM-Therapeutin, Inner Balance Coachin, ganzheitliche Gesundheitsberaterin



Genieße eine achtsame Tasse Kakao und finde durch den verbundenen Atem zurück in deinen Körper. Atme dich frei, lasse Altes los und öffne dich für Neues! Der verbundene Atem macht uns Aufmerksam, auf das was los ist in uns, mental, seelisch, körperlich, emotional. Bei öfteren Anwendung können Blockaden auf allen Ebenen gelöst werden. Wir können uns spüren und anschließend in eine tiefe Entspannung fallen.

**Bitte mitbringen:** Yogamatte, kleines Kissen oder Decke

1× Mittwoch, 06.03.2024,  
17.00 – 18.30 Uhr  
€ 8,-

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

## ● 303.522

### Was ist, wenn konventionelle Hörsysteme nicht mehr helfen?

Ahsen Enderle-Ammour, Hörakustiker, Audiotherapeut

Implantierbare Hörsysteme finden Verwendung seit Beginn der 1990er Jahre. Sie werden benutzt bei Kindern und Erwachsenen, wenn das konventionelle Hörsystem nicht mehr hilft. Mit dem Kurs werden Sie die implantierbaren Hörsysteme, deren Funktion und Indikation kennenlernen.

1× Mittwoch, 15.05.2024,  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 8,-

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

## ● 303.525

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

Gero Teitge, Ganzheitlicher Gesundheitsberater, Fitness- und Ernährungscoach

Über unsere Lebensqualität im Alter entscheiden viele verschiedene Faktoren – so viel ist sicher. Wenn unsere Beweglichkeit stark eingeschränkt ist sinkt die Lebensqualität ganz erheblich. 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. Zu schauen, was gebessert und teilweise sogar geheilt werden kann, wenn wir an die Ursachen dieser Beschwerden herangehen.

1× Mittwoch, 05.06.2024,  
19.00 – 21.00 Uhr  
€ 8,-

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

vhs: Gemeinsam für mehr Bildung

**Bildung ist die mächtigste Waffe, um die Welt zu verändern.**

Nelson Mandela (1918-2013)  
südafrikanischer Anti-Apartheid-Kämpfer und Friedensnobelpreisträger



**Essen und Trinken – Ernährung**

● **305.100**  
**Käse herstellen im Käse-  
 museum Endingen**

Fridtjov Bauser, Molkereimeister



Unter fachlicher Anleitung stellen wir aus Milch einen Labfrischkäse her. In kleiner Runde wird sich während des Käsen unterhalten und Fragen beantwortet. Dazu gibt es freie Getränkewahl. Der Höhepunkt ist am Ende, dass verköstigen des eigenen Käse, mit Brot und anderen Käsesorten.

**Treffpunkt:** Käseereimuseum Endingen, Rempartstraße 7, 79346 Endingen am Kaiserstuhl

1x Samstag, 16.03.2024, 10.30 – 14.30 Uhr  
 € 49,-  
 Käseereimuseum Endingen

● **305.150**  
**Braukurs**



Bierbrauen inkl. Getränke und Verpflegung

Hirtler Brauerei

Hopfen und Malz, Gott erhalts! Wer träumt nicht davon sein eigenes Bier herzustellen? In diesem Kurs können Sie Ihren Traum unter tatkräftigem Mitwirken, vom Schroten des Malzes bis hin zum Abfüllen in das Gärfass, verwirklichen. Nach Abschluss der Reifung erhält jeder Teilnehmer 4 Flaschen des selbstgebrauten Bieres.

**Dauer:** 5 bis 6 Stunden

**Treffpunkt:** Brauerei Hirtler, Eichstetter Str. 10, 79232 March-Neuershausen

1x Samstag, 27.04.2024, 13.00 – 19.00 Uhr  
 € 73,-  
 Brauerei-Hirtler

**Gesundheit und Psyche –  
 Online Kurse**

● **306.526**  
**“Glück beginnt im Kopf“**

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement

Die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden. Wir alle wünschen uns,

glücklich zu sein. Glücklich zu sein, ist keine Glückssache – sondern das Ergebnis einer bewussten inneren Haltung und tagtäglicher Entscheidungen. Dieser Vortrag lädt ein, diese Formel zu entschlüsseln und die Macht der inneren Einstellung zu nutzen, um sich ein erfülltes Leben zu gestalten – ohne ständig äußerem Glück nachzujagen.

Der Kurs wird über Zoom stattfinden. Die Zugangsdaten werden eine Woche vor dem Kurs mitgeteilt.

1x Montag, 11.03.2024, 19.00 – 20.30 Uhr  
 € 9,-  
 Online (Zoom)

normale Unterhaltungen aber auch intensivere Diskussionen relativ problemlos zu bewältigen. Dies alles geschieht in lockerer und humorvoller Atmosphäre. Schauen Sie einfach unverbindlich und kostenfrei zur eigenen Orientierung und Beratung in der ersten Unterrichtsstunde vorbei.

10x mittwochs, ab 14.02.2024,  
 10.00 – 11.30 Uhr  
 € 60,-  
 Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 26

**Französisch**

● **408.060**  
**Französisch Konversation (B1)**

Neue Teilnehmer/innen oder Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Birgit Bernstein-Hodapp, Französischlehrerin

Schauen Sie einmal unverbindlich und kostenfrei zur eigenen Orientierung und Beratung in der ersten Unterrichtsstunde vorbei. In der Gruppe entscheiden Sie, auf welchen Themengebieten der Zielsprache der Fokus liegen soll. Es werden aktuelle Themen behandelt und bei Bedarf Grammatikkenntnisse erweitert. Sie verfeinern Ihre Aussprache und verbessern Ihren Redefluss. Im Kurs steht die Stärkung Ihres Selbstvertrauens, Ihre Kompetenz, fehlerfrei und fließend französisch zu sprechen im Vordergrund. Das Lehrmaterial wird gegen einen Unkostenbeitrag von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

10x mittwochs, ab 06.03.2024,  
 18.30 – 20.00 Uhr  
 € 60,-  
 Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 26



**Sprachen**

**Englisch**

● **406.030**  
**Englisch für Fortgeschrittene (C1)**

Neue Teilnehmer/-innen oder Quereinsteiger/-innen sind herzlich willkommen

Renate Kampe, Englischlehrerin

Durch umfangreiche Erweiterung Ihres Wortschatzes und Wiederholung der wichtigsten Grammatikthemen möchten wir in diesem Kurs Ihre Fähigkeit, englische Texte jeglicher Art zu lesen und zu verstehen, systematisch verbessern. Ein weiterer Schwerpunkt liegt in der Arbeit an Ihrer mündlichen Kommunikationsfähigkeit.

Sie lernen, sich in den häufigsten Alltagssituationen mühelos auszudrücken sowie



**Gemeinde Bücherei Umkirch**

**Öffnungszeiten der Gemeindebücherei Umkirch**

Franz-Heitzler-Weg 8, 79224 Umkirch, Tel.: 07665 / 93739-20  
 e-mail: [Gemeindebuecherei@kiz-umkirch.de](mailto:Gemeindebuecherei@kiz-umkirch.de)  
<https://www.umkirch.de/de/Leben-in-Umkirch/Freizeit-und-Kultur/Buecherei>

---

Dienstag	15.00 - 19.00 Uhr
Mittwoch	10.00 - 14.00 & 16.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag	10.00 - 14.00 & 15.00 - 17.00 Uhr

**In den Schulferien:**

Dienstag	15.00 - 19.00 Uhr
Mittwoch	15.00 - 19.00 Uhr



### ● 408.090 Französisch Konversation (B2)

Birgit Bernstein-Hodapp, Französischlehrerin

Haben Sie Lust und Zeit, wieder Ihre Französischkenntnisse zu aktivieren? Haben Sie Freude am Sprechen und unterhalten sich gern über aktuelle und auch literarische Themen und beherrschen Sie die gängigsten Zeitformen? Im Kurs verfeinern Sie Ihre Aussprache und verbessern den Redefluss. Sie können die Äußerungen verständliche aussprechen, Wort- und Satzakzente korrekt setzen. Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen die Interessen der Teilnehmer. Es werden aktuelle Themen behandelt und bei Bedarf Grammatikkenntnisse erweitert. Vorkenntnisse aller Zeitformen erforderlich. Sie sind bei uns herzlich willkommen!  
Materialkosten für Kursmaterial werden von der Kursleiterin erhoben.

10× freitags, ab 08.03.2024,  
09.30 – 11.00 Uhr  
€ 60,-  
Umkircher Schlossmühle

### Italienisch

### ● 409.040 Italienisch Konversation am Vormittag (C1/C2)

Neue Teilnehmer/-innen oder Quereinsteiger/-innen sind herzlich willkommen.  
Rosita Marini, Italienisch-Dozentin

Die Seiten eines Romans sind die Diskussionsgrundlage für die Konversation auf Niveau C1/C2.

15× freitags, ab 01.03.2024,  
09.30 – 11.00 Uhr  
€ 90,-  
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

#### Anmeldung per Einzugsermächtigung:

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

### ● 409.050 Italienisch – Italienisch – A2/B1 Quereinsteiger/-innen mit entsprechenden Kenntnisse sind willkommen.

Rosita Marini, Italienisch-Dozentin

Dies Kurs vermitteln Teilnehmenden Ausdrücke und Redewendungen des italienischsprachigen Alltags und sind als Vorbereitung auf einen Auslandsaufenthalt gedacht. Ausserdem werden Spiele, Rollenspielen und Gesang und einfache Konversation auf Niveau B1 besonders benutzt.

15× freitags, ab 01.03.2024,  
11.10 – 12.40 Uhr  
€ 90,-  
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

### Spanisch

### ● 422.000 Spanisch I (A1) Anfängerkurs

Laura Chávez Díaz, Spanischlehrerin

Unter Anleitung unserer beliebten und erfahrenen Spanischlehrerin lernen Sie nach erprobten Lernmethoden die Grundlagen vor allem des Sprechens der spanischen Sprache. Hierbei hilft Ihnen unsere Dozentin mit genauen Erklärungen und einer Vielfalt von schriftlichen und mündlichen Übungen, sowie Tipps. Der Kurs ist praxisnah, handlungsorientiert und kommunikativ aufgebaut.

**Lehrbuch:** Con Gusto nuevo A1, ab Unidad 1

15× dienstags, ab 27.02.2024,  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 90,-  
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 26

### ● 422.010 Spanisch IV (A1)

Laura Chávez Díaz, Spanischlehrerin

Unter Anleitung unserer beliebten und erfahrenen Spanischlehrerin lernen Sie nach erprobten Lernmethoden die Grundlagen vor allem des Sprechens der spanischen Sprache. Hierbei hilft Ihnen unsere Dozentin mit genauen Erklärungen und einer Vielfalt von schriftlichen und mündlichen Übungen, sowie Tipps. Der Kurs ist praxisnah, handlungsorientiert und kommunikativ aufgebaut.

**Lehrbuch:** Con Gusto A 1, ab Unidad 10

15× montags, ab 26.02.2024,  
20.00 – 21.30 Uhr  
€ 90,-  
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 26

### ● 422.020 Spanisch Conversación y gramática

Laura Chávez Díaz, Spanischlehrerin

In diesem Kurs können Sie das einmal Gelernte wiederholen und vertiefen. Ihre Sprachkenntnisse werden nicht vorrangig erweitert, sondern gefestigt, und Sie werden im Sprechen sicherer. Im Kurs steht die Stärkung Ihres Selbstvertrauens, Ihre Kompetenz fehlerfrei und fließend spanisch zu sprechen, im Vordergrund.

15× dienstags, ab 27.02.2024,  
20.00 – 21.30 Uhr  
€ 90,-  
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 26



### EDV – Arbeitsleben

### EDV – Online Kurse

### Webseiten Erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse

Sie wollten schon immer eine eigene Webseite erstellen, aber haben keine Programmierkenntnisse oder beschränktes Budget? Oft beginnt es mit einer Idee, aber wie Umsetzen? Dann sind Sie hier richtig!  
In dem Kurs lernen Sie einfach per Mausclick Ihre für Sie angepasste Webseite / Shop zu erstellen. Wählen Sie zwischen einer Vielzahl von Vorlagen Ihr favorisiertes Design aus und gestalten diese nach Ihren Wünschen um. Der Kurs wird über Zoom stattfinden. Die Zugangsdaten werden eine Woche vor dem Kurs mitgeteilt.

### ● 501.004

Thilo Herzau, IT Manager für Security

1× Samstag, 09.03.2024, 10.30 – 12.30 Uhr  
€ 42,-  
Online (Zoom)

### ● 501.005

Thilo Herzau, IT Manager für Security

1× Samstag, 25.05.2024, 14.30 – 16.30 Uhr  
€ 42,-  
Online (Zoom)

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



## Geld verdienen im Internet durch Verkaufen

Internet- Verkaufsplattformen erfreuen sich immer stärkerer Beliebtheit. Viel zu viele gebrauchte und nicht mehr benutzte Gegenstände warten auf neue Besitzer, oder möchten Sie Ihren Familienschmuck veräußern? Evtl. stellen Sie selbst Produkte her bzw. möchten dieses Verkaufen. Dann mache ich Sie mit der aufregenden Welt der Auktion und Internetverkaufshäuser bekannt! Interaktiv werden Text-Formulierung, Artikelbeschreibung, Versand, Rechtliches behandelt welche Sie zum erfolgreichen Verkäufer macht. Nach dem Kurs sind Sie Fit und haben alle Informationen als erfolgreicher Verkäufer! Der Kurs wird über Zoom stattfinden. Die Zugangsdaten werden eine Woche vor dem Kurs mitgeteilt.

### ● 501.006

Thilo Herzau, IT Manager für Security

1× Sonntag, 17.03.2024, 14.30 – 16.30 Uhr  
€ 42,-  
Online (Zoom)

### ● 501.007

Thilo Herzau, IT Manager für Security

1× Samstag, 13.07.2024, 14.30 – 16.30 Uhr  
€ 42,-  
Online (Zoom)

## Excel Basic

Der Arbeitsalltag umfasst immer mehr an Fachkenntnissen, in allen Bereichen und fordert mehr Kenntnisse des Mitarbeiters. Dieser Kurs eignet sich für einen Schnelleinstieg in die Basic Funktionen der Tabellengestaltung mit Excel. Sie lernen schnell den Umgang mit dem Programm, die Erstellung und Gestaltung einfacher Tabellen, Formatierungen, Sortierung, Filtern, Regeln, sowie einfache Formeln. Einfache Berechnungen sowie die ansprechende Darstellung der Ergebnisse führen Sie zum gewünschten Erfolg. Der Kurs wird über Zoom stattfinden. Die Zugangsdaten werden eine Woche vor dem Kurs mitgeteilt.

### ● 501.008

Thilo Herzau, IT Manager für Security

1× Samstag, 13.04.2024, 14.30 – 16.30 Uhr  
€ 42,-  
Online (Zoom)

Online anmelden:  
[www.vhsumkirch.de](http://www.vhsumkirch.de)



### ● 501.009

Thilo Herzau, IT Manager für Security

1× Sonntag, 16.06.2024, 10.30 – 12.30 Uhr  
€ 42,-  
Online (Zoom)

## Organisation / Management – Online Vorträge

### ● 507.050

## Wortschatztraining

Flüssig sprechen, auch in stressigen Situationen

Dipl.-Ök. Matthias Dahms, Lehrbeauftragter der Hochschule Heilbronn

Um uns flüssig mitzuteilen, müssen wir die passenden Wörter schnell finden. Manchmal fällt das gerade in wichtigen Situationen (vor Publikum, in Prüfungen) besonders schwer. Wortschatztraining zeigt Ihnen wirkungsvolle Methoden und Trainingsmöglichkeiten, um sich einen raschen Zugriff auf Wörter zu verschaffen. Dadurch entwickeln Sie Ihren aktiven und passiven Wortschatz. Teilnehmende des Schlagfertigkeitstraining können dieses Seminar auch als zusätzliches Trainingsforum nutzen. Der Kurs wird über Zoom stattfinden. Die Zugangsdaten werden eine Woche vor dem Kurs mitgeteilt.

1× Montag, 15.04.2024, 18.30 – 21.30 Uhr  
€ 65,-  
Online (Zoom)

### ● 507.055

## Smalltalk trainieren

Kontakte sicher und souverän aufbauen

Dipl.-Ök. Matthias Dahms, Lehrbeauftragter der Hochschule Heilbronn

Freundlich und offen auf Menschen zugehen: Viele Menschen wünschen sich diese Fähigkeit. So wird aus einem viel versprechenden Beginn vielleicht viel mehr. Möchten Sie geschäftlich oder privat mit Fremden leichter und charmant ins Gespräch kommen? Wir werden in diesem Online-Seminar Strategien aufzeigen, mit denen Sie aus einem allgemeinen Thema heraus ein interessantes Gespräch beginnen können. Sie werden trainieren, ansprechend von Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu erzählen. Und Sie werden kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen.

Der Kurs wird über Zoom stattfinden. Die Zugangsdaten werden eine Woche vor dem Kurs mitgeteilt.

1× Mittwoch, 12.06.2024,  
18.30 – 21.30 Uhr  
€ 65,-  
Online (Zoom)

### ● 507.060

## Moderationstraining

NEU

Dipl.-Ök. Matthias Dahms, Lehrbeauftragter der Hochschule Heilbronn

Moderation ist die zielorientierte Steuerung einer Gruppe durch sachliche und/oder prozessorientierte Impulse. Wir reflektieren in diesem Seminar den Moderationsprozess zum Beispiel im Beruf, im Verein oder in der politischen Arbeit. Dabei spielen die Erfahrungen der Teilnehmenden eine wichtige Rolle. Auf dieser Basis werden Ideen und Strategien entwickelt und Fähigkeiten trainiert. Wir beginnen mit der Organisation und der Motivation der Teilnehmenden, spannen den Bogen über die gesamte Arbeitsphase und enden mit der Reflexion. Zu jeder Phase erhalten Sie praktische Empfehlungen und Tipps. Der Kurs wird über Zoom stattfinden. Die Zugangsdaten werden eine Woche vor dem Kurs mitgeteilt.

1× Donnerstag, 16.05.2024, 18.30 – 21.30 Uhr  
€ 65,-  
Online (Zoom)



Grundbildung

## Grundbildung – Online Kurse

### ● 700.050

## Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner

Helmut Lange

Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Der Buchautor und Androloge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechentricks.

Der Kurs wird als Webinar über Edudip angeboten. Sie können vom eigenen Schreibtisch aus daran teilnehmen. Die Zugangsdaten werden eine Woche vor dem Kurs mitgeteilt.

1× Dienstag, 05.03.2024, 19.00 – 21.30 Uhr  
€ 23,-  
Online (Edudip)

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

● **700.051**  
**Superhirn – Namen und  
Gesichter merken**

NEU

Helmut Lange

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 Gedächtnis-trainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können. Der Kurs wird als Webinar über Edudip angeboten. Sie können vom eigenen Schreibtisch aus daran teilnehmen. Die Zugangsdaten werden eine Woche vor dem Kurs mitgeteilt.

1× Donnerstag, 29.02.2024, 19.00 – 21.30 Uhr  
€ 23,-  
Online (Edudip)

● **700.052**  
**Superhirn – Vokabel lernen im  
Sekundentakt**

Helmut Lange

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Der Kurs wird als Webinar über Edudip angeboten. Sie können vom eigenen Schreibtisch aus daran teilnehmen. Die Zugangsdaten werden eine Woche vor dem Kurs mitgeteilt.

1× Dienstag, 12.03.2024, 19.00 – 21.30 Uhr  
€ 23,-  
Online (Edudip)

● **700.055**  
**Superhirn – Vokabel lernen im  
Sekundentakt für Schüler**

Helmut Lange

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Der Kurs wird als Webinar über Edudip ange-

boten. Sie können vom eigenen Schreibtisch aus daran teilnehmen. Die Zugangsdaten werden eine Woche vor dem Kurs mitgeteilt.

1× Donnerstag, 07.03.2024, 16.00 – 18.00 Uhr  
€ 23,-  
Online (Edudip)

● **700.057**  
**5 Wege zu einem perfekten  
Gedächtnis**

NEU

Helmut Lange

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andrologen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Der Onlinekurs spricht jeden an – ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren – probieren Sie es gerne aus! Der Kurs wird als Webinar über Edudip angeboten. Sie können vom eigenen Schreibtisch aus daran teilnehmen. Die Zugangsdaten werden eine Woche vor dem Kurs mitgeteilt.

1× Samstag, 16.03.2024, 09.00 – 16.30 Uhr  
€ 55,-  
Online (Edudip)



Junge vhs

● **204.005**  
**Willkommen kleine Künstler**

8× montags, ab 26.02.2024, 16.00 – 17.30 Uhr  
€ 85,- (inkl. 15,- € Materialkosten)  
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

● **204.007**  
**Willkommen kleine Künstler**

NEU

8× montags, ab 06.05.2024, 16.00 – 17.30 Uhr  
€ 85,- (inkl. 15,- € Materialkosten)  
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

● **213.220**  
**Workshop „Natürliche  
Osterträume“**

NEU

2× dienstags, ab 27.02.2024  
€ 49,- (inkl. 13,- € Materialkosten)  
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 26

● **213.225**  
**Muttertagszauber:  
Unvergessliche Epoxidharz-  
Schlüsselanhänger gestalten**

NEU

2× dienstags, ab 23.04.2024  
€ 56,- (inkl. 19,- € Materialkosten)  
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 26

● **213.228**  
**Blütenzauber im Stickrahmen  
– Workshop für personalisierte  
Mama-Kunst!**

NEU

1× Dienstag, 09.04.2024, 14.00 – 18.00 Uhr  
€ 44,- (inkl. 9,- € Materialkosten)  
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 26

● **300.338 – 300.356**  
**Ballett-Rhythmische  
Bewegungserziehung**

Gebühr pro 1 UE € 5,-  
Unterschiedliche Leistungsstufen  
Turn- und Festhalle

● **300.500**  
**KidsSafe-Kinderschutztraining®  
für Schüler/innen 1. – 6. Klasse**

1× Montag, 04.03.2024, 15.00 – 19.45 Uhr  
€ 20,-  
Online

● **300.503**  
**KidsSafe-Kinderschutztraining®  
für Schüler/innen 1. – 6. Klasse**

1× Donnerstag, 25.04.2024, 15.00 – 19.45 Uhr  
€ 20,-  
Online

● **300.505**  
**KidsSafe-Kinderschutztraining®  
für Schüler/innen 1. – 6. Klasse**

1× Freitag, 28.06.2024, 15.00 – 19.45 Uhr  
€ 20,-  
Online

● **700.055**  
**Superhirn – Vokabel lernen im  
Sekundentakt für Schüler**

1× Donnerstag, 07.03.2024, 16.00 – 18.00 Uhr  
€ 23,-  
Online (Edudip)

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

## 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 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 (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) 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 wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. 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 als Veranstalterin und dem Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Der Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) 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 ihm angemeldeten Personen.
- (2) Für die Teilnehmerin gelten sämtliche die Vertragspartnerin betreffenden Regelungen 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 Dozentin 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 Dozentin, 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.
- (4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt.

## 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 drei Tage nach dem ersten Kurstermin, für Wochenendkurse, Seminare, Exkursionen, Tagesseminare und Vorträge bis spätestens eine Woche vor dem Kurstermin. Bei einem späteren Rücktritt ist die volle Gebühr zu bezahlen und kann nicht mehr erstattet werden.
- (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 gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht 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.



Frühjahressemester  
2024

## Online-Kurse unserer Partner-Volkshochschulen



### Online-Kurse der vhs Hochschwarzwald

Anmeldung und Information unter 07651-1363, info@vhs-hochschwarzwald.de, www.vhs-hochschwarzwald.de

#### ● 241103.002Lö

### Erfolgreich einsteigen an der Börse mit Aktien und ETFs - Ein Schritt für Schritt Workshop für Anfänger - Online-Kurs

Leitung: Julian Jäger

Dieser Workshop zeigt Börsen-Neulingen Schritt für Schritt wie online in Aktien und ETF investiert werden kann. Ergänzt werden die Inhalte um nützliche Tipps für Anfänger und typische Anlagefehler. Für die praktische Umsetzung des Gelernten sind Grundkenntnisse im Internet und beim online-Banking erforderlich.

#### Inhalte:

- Grundlagen ETFs und Aktien
- Wahl des passenden Depotanbieters & Depotöffnung
- Orientierung im Depot: Kauf & Verkauf von Wertpapieren
- kostengünstiges Investieren und Spar-Automatisierung
- Mentalität für eine langfristige Geldanlage
- seriöse Informationsquellen

Anmeldeschluss: 16.03.24.

Ort: Online

Wann: Donnerstag, 21.03.24, 18:00- 21:15 Uhr  
4,33 UE, 1 Termin, 20,00 €

#### ● 241408.001TN

### Online-Kurs:

### Französisch für den Tourismus und die Reise

Leitung: Isabelle Medweth

Anhand des Lehrbuchs „Bon Voyage“ vom Cornelsen Verlag (Bestellung über Lehrkraft 20% Rabatt). Grundwissen Französisch. Niveau Anfänger mit verblasstem Schulwissen. Der Kurs findet in einer Kleingruppe

mit max. 6 Personen statt. Anmeldeschluss: 06.03.24.

Ort: Online

Wann: Montag, 11.03.24, 17:15- 18:45 Uhr  
16 UE, 8 Termine, 75,00 €

### Online Angebote der vhs Dreisamtal

Weitere Infos und Anmeldung unter www.vhs-dreisamtal.de, anmeldung@vhs-dreisamtal.de oder auch 07661/5821

#### ● ZR50622-K

### Online: Den Wortschatz trainieren Flüssig sprechen, auch in stressigen Situationen

Dipl.-Ök. Matthias Dahms

Um uns flüssig mitzuteilen, müssen wir die passenden Wörter schnell finden. Manchmal fällt das gerade in wichtigen Situationen (vor Publikum, in Prüfungen, wenn viel davon abhängt) besonders schwer. Wortschatztraining zeigt Ihnen wirkungsvolle Methoden und Trainingsmöglichkeiten, um sich einen raschen Zugriff auf Wörter zu verschaffen. Dadurch entwickeln Sie Ihren aktiven und passiven Wortschatz. Teilnehmende des Schlagfertigkeitstraining können dieses Seminar auch als zusätzliches Trainingsforum nutzen.

#### Inhalte:

- Kurzer theoretischer Hintergrund
- Trainingsmethoden zur Entwicklung des Wortschatzes
- Training in spezifischen Stresssituationen
- Tipps und Anregungen für schwierige Gesprächssituationen
- Den gewonnenen Wortschatz gezielt und überzeugend einsetzen
- Training, Training, Training

Für die Teilnahme benötigen Sie: stabiles Internet sowie ein Endgerät mit Mikrofon und Kamera.

Nach Anmeldung bei der vhs erhalten Sie die Zugangsdaten zum Online-Kurs und weitere technische Informationen.

Online über Zoom

Mo, 01.07.24, 18.30 - 21.30 Uhr, 65 €

vhs  Gemeinsam  
für mehr Bildung

Ich habe keine besondere  
Begabung, sondern bin nur  
leidenschaftlich neugierig.

Albert Einstein (1879-1955)  
deutscher Physiker

## Online Angebote der vhs Markgräflerland

Anmeldung und Information unter 07631/16686, info@vhs-markgraeflerland.de, www.vhs-markgraeflerland.de

### ● S41801

**Online:**

#### Portugiesisch für Anfänger

Bruno Luís Grave Machado de Nunes Garcia

für Teilnehmende ganz ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen  
Kleingruppe

Sie reisen gerne privat oder beruflich nach Portugal oder in portugiesisch-sprachige Länder aber sprechen die Sprache nicht beziehungsweise nur sehr wenig? Das können Sie mit diesem Kurs ändern. Wir helfen Ihnen, sich in portugiesisch-sprachigen Ländern besser zurecht zu finden und fremde Menschen und Kulturen zu verstehen. Sie lernen sich in alltäglichen, privaten und beruflichen Situationen zu verständigen. Das Lehrmaterial wird im Kurs besprochen. Benötigt wird: Tablet oder PC/Laptop mit Lautsprecher und Mikrophon (oder Headset/Kopfhörer) - Internetverbindung, Safari, Firefox oder Chrome (empfohlene Browser) - dienstags, ab 27.02.24, 19:45 - 21:00 Uhr, 10x

Online, bequem bei Ihnen Zuhause

88,00 EUR bei mind. 5 Teilnehmenden!

## Online-Veranstaltungen an der vhs Breisach

Anmeldungen direkt bei der vhs Westlicher Kaiserstuhl-Tuniberg in Breisach, telefonisch unter 07667-261, per Email: info@vhs-breisach.de und über die Webseite www.vhs-breisach.de

### Online-Vortrag in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

#### ● 104.04

#### Pflege zuhause organisieren

Dozent: Manuel Döbele

Im eigenen Haushalt rund um die Uhr versorgt zu werden – das wünschen sich viele pflegebedürftige Menschen. Weil Angehörige das alleine zumeist nicht leisten können, sind praktikable Lösungen mit Unterstützung durch Dritte gefragt.

Zwar gibt es in Deutschland ansässige und von der Pflegekasse zugelassene Pflegedienste, die eine 24-Stunden-Pflege anbieten. Weil diese Qualität aber ihren Preis hat und nicht jeder Pflegebedürftige rund um die Uhr eine Fachkraft benötigt, boomt das Geschäft mit Hilfskräften aus Osteuropa. Vor allem, wenn es vorrangig darum geht, dass Pflegebedürftige nicht allein in ihrer Wohnung sein können, einfache Hilfen bei der Grundpflege erhalten und zusätzlich hauswirtschaftliche Tätigkeiten erledigt werden sollen, beschäftigen Haushalte mit Pflegebedürftigen gerne osteuropäische Kräfte – oft am Rande der Legalität.

Der Vortrag klärt, worauf Angehörige achten sollten, wenn sie eine 24-Stunden-Pflege selbst oder mit einer Agentur organisieren müssen. Zielgruppe des Vortrags sind vor allem Seniorinnen und Senioren sowie Angehörige von Pflegebedürftigen.

Dieser Vortrag findet online statt. Nach Anmeldung erhalten Sie von uns die Zugangsdaten für die Veranstaltung per E-Mail zugeschickt und können bequem von Zuhause aus daran teilnehmen.

Termin: 18.04.2024, 18.00 – 19.30 Uhr

Kursgebühr: 12 €

#### ● 105.01

#### Schlaf gut, Schatz!

#### Online-Informationsabend zu Baby- und Kleinkindschlaf

Dozentin: Christin Regending

Das Thema Baby- und Kleinkindschlaf beschäftigt viele Eltern.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie der Schlaf bei Babys funktioniert und was Sie aktiv tun können, um eine entspannte Schlafsituation zu gestalten. Sie lernen den Unterschied zwischen Neugeborenen- und Babyschlaf kennen, erfahren Wissenswertes über den Schlafbedarf sowie altersgerechte Wachzeiten und Durchschlafzeiten. Lernen Sie, wie Sie den optimalen Zeitpunkt zum Schlafengehen finden und wie Sie eine Abendroutine gestalten können. Darüber hinaus erhalten Sie wertvolle Tipps zur Schlafhygiene.

Dieser Vortrag ist für Schwangere und Eltern von Kindern im Alter von 0 - 3 Jahren geeignet. Er findet online statt, so dass Sie bequem von zuhause aus daran teilnehmen können. Nach der Anmeldung erhalten Sie von uns eine E-Mail mit den Zugangsdaten für den Vortrag.

Termin: 13.03.2024, 18.30 – 20.00 Uhr

Kursgebühr: 10 €

**vhs**  Gemeinsam  
für mehr Bildung

**Lernen, ohne zu denken, ist eitel.  
Denken, ohne zu lernen,  
ist gefährlich.**

Konfuzius (551-479 v. Chr.)  
chinesischer Philosoph

# 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](http://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](http://sparkasse-freiburg.de)



Weil's um jeden  
Einzelnen geht.



**FARB  
MIT  
MISCH  
ERIN**

Werde  
Kursleiter\*in  
bei Deiner vhs

**Gestalte das  
bunte Angebot.**