

Programm
Frühling / Sommer 2025



Kaiserstuhl-
Tuniberg



March



Umkirch





**SPORTPARK
FITNESSCLUB**

Trainingsplanung & Betreuung

Herz-Kreislauf-Training

Krafttraining

Rücken- & Beweglichkeitszirkel

Körperanalyse & Erfolgskontrolle

Vollautomatisches Zirkeltraining

Kurse: Yoga, Pilates, Latin Dance & mehr!

Sauna & Wellness

Deine Sport- & Freizeitclubs in Freiburg und Hugstetten
www.sportpark-fitness.de



**Sicheres Banking,
wann und wo Sie wollen.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

*Jetzt scannen und
App downloaden*



Unser digitales Banking ist sicher, egal ob am Computer oder unterwegs per App. Und es steckt voller Möglichkeiten, ganz unabhängig von Öffnungszeiten und Wegen zur Bank.

Infos unter
www.voba-breisgau-nord.de/digitalesbanking

 **Volksbank
Breisgau Nord eG**

Inhaltsverzeichnis

Kaiserstuhl-Tuniberg

vhs Info	5
Feedbackseite	6
Politik – Gesellschaft – Umwelt	7
Völkerverständigung	
Ökonomie – Recht – Finanzen	
Umwelt – Natur	
Länder- und Heimatkunde / Stadtkultur	
Kultur – Gestalten	9
Literatur	
Theater – Konzerte	
Zeichnen – Malen – Gestalten	
Plastisches Gestalten	
Textiles Gestalten	
Handarbeit	
Fotografie – Bildbearbeitung	
Gesundheit und Fitness	12
Entspannung – Stressbewältigung	
Bewegung im Alter	
Bewegung – Fitness – Tanzen	
Kampfkunst – Selbstverteidigung	
Prävention – Krankheit – Gesundheit	
Essen und Trinken – Ernährung	
Sprachen	18
Englisch	
Französisch	
Italienisch	
Junge vhs	19
Tanz – Bewegung – Fitness – Körpererfahrung	
Gesundheit und Ernährung	
Softskills – Schule – Beruf	
Einzelveranstaltungen	21
AGBs	22

March

vhs Info	24
Online Veranstaltungen	25
Politik – Gesellschaft – Umwelt	26
Ökonomie – Recht – Finanzen	
Umweltbildung – Verbraucherfragen	
Pädagogik – Erziehung – Familie	
Persönlichkeitsentwicklung – Psychologie	
Länder- und Heimatkunde	
Naturwissenschaften	
Sternwarte der vhs March	
Kultur – Gestalten	32
Besuchergemeinschaften Theater und Sinfoniekonzerte	
Studienfahrt	
Plastisches Gestalten	
Kultur – Gestalten	
Musikalische Praxis	
Foto – Bildbearbeitung	
Gesundheit und Fitness	33
Entspannung – Stressbewältigung	
Bewegung – Fitness	
Prävention – Gesundheitspflege	
Ernährung	
Sprachen	39
Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch	
EDV – Arbeitsleben	40
Foto – Bildbearbeitung	
EDV – Arbeitsleben	
Junge vhs	42
Waldeulen, Gestalten – Kreativität, Ernährung, Lernen, Klecksel	
AGBs	46

Umkirch

vhs Info	47
Anmeldung Newsletter	48
Politik – Gesellschaft – Umwelt	49
Besichtigungen – Führungen – Exkursion	
Persönlichkeitsentwicklung-Psychologie – Online Kurse	
Trinkkultur – Vorträge	
Kultur – Gestalten	51
Kulturkreis Umkirch	
Kunst – Malen – Kreativ	
Musik	
Handwerk – Kunsthandwerk	
Gesundheit und Fitness	54
Kinder und Jugendliche	
Entspannung – Stressbewältigung	
Gymnastik – Fitness	
Bewegung – Tanz	
Prävention – Krankheit – Gesundheit	
Sprachen	58
Englisch	
Französisch	
Italienisch	
Spanisch	
EDV – Arbeitsleben	60
Arbeitsleben – IT – Online Kurse	
EDV – Online Kurse	
Organisation / Management – Online Vorträge	
Grundbildung	61
Grundbildung – Online Kurse	
AGBs	63

Viel Spaß beim Stöbern in unserem neuen Programmheft!

Semester 25/1: 17. Februar 2025 (March / Umkirch / Bötzingen) bis 31. Juli 2025	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI
MO	2 10 17 24	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
DI	34 11 18 25	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29
MI	5 12 19 26	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30
Semesterbeginn 25/2: 29. September 2025	DO 6 13 20 26	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31
FR	7 14 21 28	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
SA	8 15 22	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
SO	1 9 16 23	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27

 unterrichtsfrei
 beweglicher Ferientag in Bötzingen, Eichstetten, Gottenheim
 beweglicher Ferientag in March und Umkirch

Liebe Teilnehmende, Besucher und Freunde der Volkshochschule,



wir freuen uns sehr, Ihnen das neue Semesterprogramm der Volkshochschulen Kaiserstuhl-Tuniberg, March und Umkirch für den Frühling/Sommer 2025 präsentieren zu dürfen.

An unseren Volkshochschulen finden Sie auch in diesem Semester in weit über 300 Veranstaltungen vielfältige Themen: von digitaler Verbraucherbildung bis zum Sternenhimmel, von Kreativangeboten bis zu Gesundheitskursen, von beruflicher Weiterbildung bis Sprachen – und dies alles ortsnah oder bequem online von zuhause aus.

Stetiger Wandel begleitet unsere Welt. Der gesellschaftliche Zusammenhalt ist eines der wichtigen Themen unserer Zeit. Wir möchten mit unseren Veranstaltungen dazu beitragen, miteinander ins Gespräch zu kommen. Die Themen dazu sind vielfältig: ob es um gesunde Ernährung geht oder die Demokratie im Wahljahr 2025. Nach der Wahl ist vor der Wahl - Wir nehmen die Themen in den Fokus, informieren und diskutieren mit Ihnen, gerne auch kontrovers.

Die aktive Teilhabe am gesellschaftlichen Leben in diesen herausfordernden Zeiten ist wichtiger denn je. Dazu braucht es „Bildung für alle“, lebenslanges miteinander und voneinander Lernen, berufliche wie persönliche Weiterentwicklung und das Schulen eines kritischen Blicks. Dann können wir Veränderungen verstehen, bewältigen und aktiv mitgestalten.

Unser Programmheft wurde klimaneutral gedruckt: Wir unterstützen das „Klimaschutzprojekt + Baumpflanzung, International + Deutschland“ mit einem finanziellen Beitrag – so zeigen auch wir unsere Verantwortung für eine nachhaltige Welt.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und auf den gemeinsamen Austausch in unseren Veranstaltungen. Lassen Sie uns den gesellschaftlichen Zusammenhalt aktiv gestalten.

Wir sind sicher, dass Sie im Frühjahr-/Sommersemester 2025 das Richtige für sich finden werden und wünschen Ihnen viel Freude und Erkenntnisgewinne in unseren Veranstaltungen.

www.vhs-kaiserstuhl-tuniberg.de

Christiane Geppert
vhs Kaiserstuhl-Tuniberg

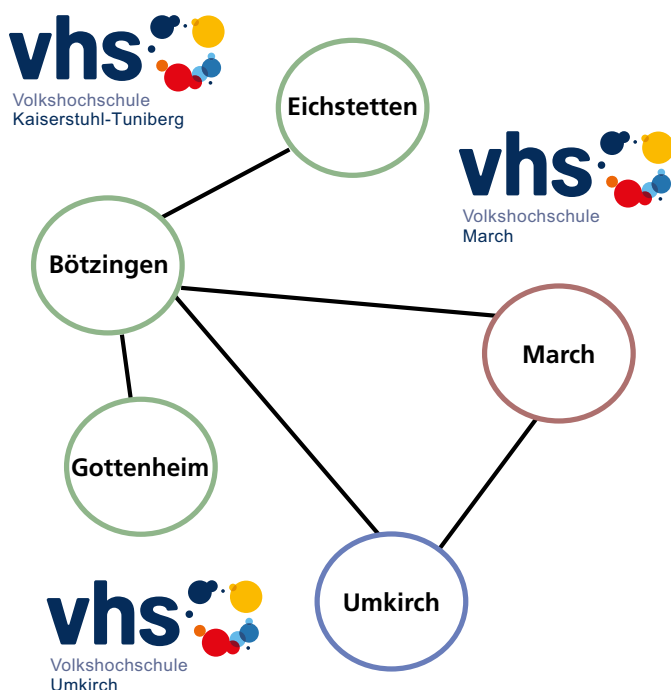
www.vhsmarch.de

Agnes Rinkel-Wörne
vhs March

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 jeweiligen 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 2025
vhs Umkirch Mittwoch 16.04.2025 16:30 – 18:00	Waldführung „Abenteuer Wald“ 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.	<ul style="list-style-type: none"> • Umkircher Grillplatz • Anmeldung: 07665/505-16 oder 505-18 • Teilnahmegebühr: 10 €
vhs Umkirch Mittwoch 04.06.2025 16:30 – 17:30	Kaffeemuseum Freiburg Das kleine außergewöhnliche Museum Über 1000 Jahre Kaffeekulturen der Welt mit über 150 außergewöhnlichen Exponaten der letzten 400 Jahre der Kaffeetraditionen und –Zubereitungen. Einblicke in Kaffeezubereitung, Maschinen, Kaffeetraditionen und Anekdoten aus aller Welt. Eine umfangreiche Bibliothek zum Thema „Kaffee“ lädt zum Schmökern, verweilen und zum Austausch ein. Eine Fundgrube für Interessierte, Kaffeefreaks und Fachleute.	<ul style="list-style-type: none"> • Kaffeeschule Freiburg • Anmeldung: 07665 – 505-16 oder 505-18 • Teilnahmegebühr: 5 €
vhs March Samstag 12.07.2025 08:30 – 18:30 Uhr	Exkursion: Basler Münster und Erdmannshöhle in Hasel Führung: Das Basler Münster prägt das Stadtbild mit seinen Fassaden aus rotem Sandstein, den bunten Dachziegeln und seinen beiden Türmen. Besichtigung: Die Erdmannshöhle in Hasel ist eine der ältesten Tropfsteinhöhlen in Deutschland.	<ul style="list-style-type: none"> • Reiseleitung: Agnes Rinkel-Wörne • Treffpunkt: Buchheim, Bürgleplatz • Anmeldung: anmeldung@vhsmarch.de • Teilnahmegebühr: 75 €
vhs Kaiserstuhl-Tuniberg Dienstag 25.03.2025 18:00 – 19:30 Uhr	Das Hilfskrankenhaus in Bötzingen In den 1960er Jahren erbaute die BRD in Bötzingen unter der neu gebauten Realschule ein Hilfskrankenhaus. Bei Besichtigung der Funktionsräume wird den Teilnehmern die Aufgabe und die Funktion des Hilfskrankenhauses erläutert. Die Führung ist nicht barrierefrei.	<ul style="list-style-type: none"> • Führung: Bernd Belle • Treffpunkt: siehe Programm S. 8 • Anmeldung: 07663 – 9310-20 • Teilnahmegebühr: € 8,-

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,
Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: 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

Bildquellen:

Titel: Adobe Stock – Tinnakorn · Inhalt: vhs-Verband, eulesfotografie, pixabay, Theater Freiburg, Dozentinnen und Dozenten sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Volkshochschulen



Gestaltung der Anzeige „Demokratie Menschenrechte“: vhs Dreisamtal, und Gestaltung der Anzeige „#zukunftsart_vhs“: vhs Gundelfingen

Verantwortlich für den Inhalt:

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

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:

Wenn Sie die Kursbuchung telefonisch, schriftlich oder per E-Mail / Internet vornehmen, weisen wir Sie auf Ihr Widerrufsrecht nach den Bestimmungen des Fernabsatzgesetzes hin. Im Übrigen gelten die Bestimmungen unserer AGB. Bitte beachten Sie die für Ihren Kurs geltenden Rücktrittsfristen:

Wöchentliche Kurse: 3 Werktage vor Kursbeginn

Wochenend- und Einzelveranstaltungen: 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn

Sprachkurse: Vor dem zweiten Kurstermin

Fernbleiben vom Kurs oder eine Abmeldung bei der Kursleitung gilt nicht als wirksame Abmeldung!



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 Programms abgedruckt, auf unserer Homepage veröffentlicht und können innerhalb der Bürozeiten der Geschäftsstelle eingesehen werden.

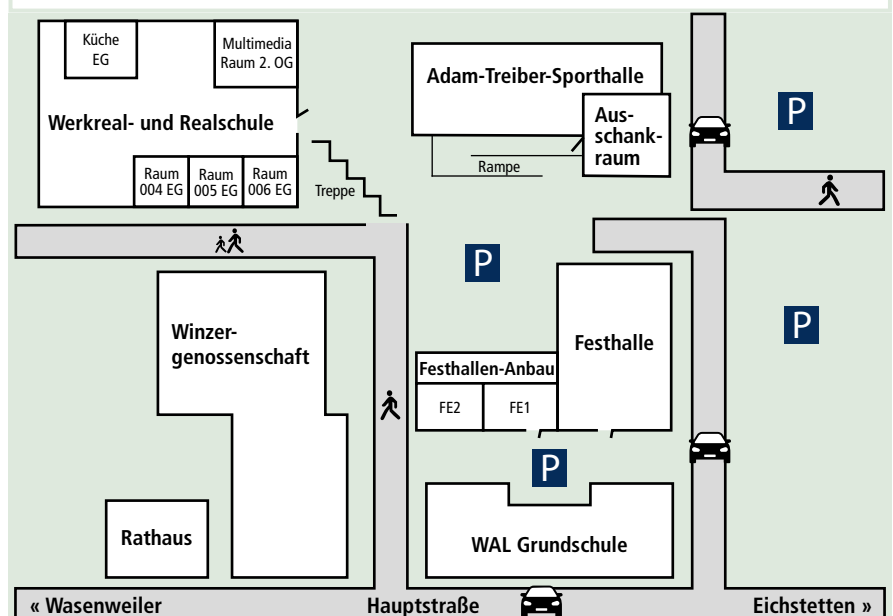
Das ist neu!

„BINGO“ – heißt es bald im neuen Begegnungsraum Mittendrin in Bötzingen. In der Hauptstraße 20 wird die Lebenshilfe ab Februar 2025 einen neuen Treffpunkt für alle Menschen in und um Bötzingen schaffen. Unser Beitrag? Ein vhs-Bingo für die ganze Familie. Schaut gerne rein, wir kündigen die Termine über die Homepage an.

Das Pilotprojekt ‚Schnupperkarte für Sportkurse‘ hat sich bewährt. Insgesamt haben wir letztes Jahr 21 Schnupperkarten für Erwachsene und Kinder ausgegeben und meist gute Rückmeldungen erhalten. Deshalb behalten wir sie gerne bei – ein exklusives Angebot von unserer vhs!

Ihre vhs Kaiserstuhl-Tuniberg

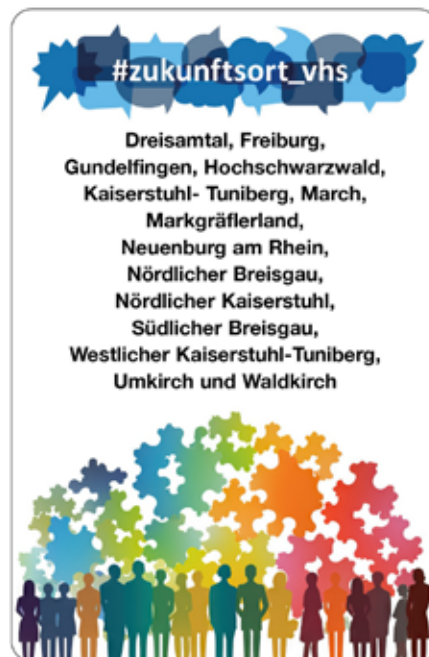
So finden Sie uns



Die Zukunft gehört uns allen!

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,
die vhs Landschaft ist in unserer Region
zum Glück sehr breit aufgestellt, so dass
Sie vielseitige Bildungsangebote finden.

Als zuständige **vhs für Bötzingen,
Eichstetten und Gottenheim** fragen wir
uns aber natürlich:



Was wünschen Sie sich hier vor Ort?

Wie zufrieden sind Sie mit unserem Service? Welche Kurse fehlen Ihnen? Welche Informationen, welche Bildungs-, Kultur- und Begegnungsmöglichkeiten wünschen Sie sich für Ihre Gemeinden? Oder sind Sie gar richtig zufrieden, weil wir tolle Vereine und ehrenamtliche Einrichtungen haben und es nicht mehr braucht?



Lassen Sie es uns wissen!

07663-9310-20

vhs@boetzingen.de



Volkshochschule
Kaiserstuhl-Tuniberg



Politik – Gesellschaft – Umwelt

Völkerverständigung

● 100.030

Bötzingen Frauentreff – Kennen und voneinander lernen

Vorsitzende Internat. Freundeskreis Heidi Ritzmann-Schoor

Hier dürfen sich alle Bötzingen 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.

4x, Jeder 2. Dienstag im Monat in der Gemeindebücherei Bötzingen
Die Teilnahme ist kostenfrei
Bötzingen, Gemeindebücherei

● 100.032

BINGO

Weil Begegnung so einfach ist
Christiane Geppert

'Bingo' ist ein weltweites Spiel und wurde unter diesem Namen 1929 durch den Amerikaner Edwin Lowe eingeführt. Doch während es damals als Glücksspiel Karriere machte, werden wir es in Bötzingen anders zelebrieren: Kein Einsatz, kein Gewinn, nur Freude am gemeinsamen Spiel! Für Alt und Jung und jede Sprache! Seid dabei, wenn wir gemeinsam unsere Lieblingszahlen finden!

Die Termine werden über die Webseite bekannt gegeben.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Kommt einfach ins Mittendrin und macht mit! Wir freuen uns auf Euch!
Bötzingen, Begegnungsraum Mittendrin, Hauptstr. 20



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 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 wahrt.

Bemerkungen: Anmeldung erforderlich

1x, Dienstag, 25.03.25, 18.30 – 21.00 Uhr
€ 8,-
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE1

● 103.020

Verschenken oder vererben?

Vor- und Nachteile der vorweggenommenen Erbfolge

Uwe Matzeit, Vorsorgeanwalt und Fachanwalt für Erbrecht

Gerade bei Immobilienbesitz stellen sich viele Menschen die Frage, ob es ausreicht, die Vermögensweitergabe ausschließlich durch Testament zu regeln oder ob es vorteilhaft sein könnte, schon zu Lebzeiten Vermögen an die nächste Generation weiter zu geben. Eine Schenkung zu Lebzeiten sollte gut überlegt sein und sorgfältig gestaltet werden, auch bei Geldgeschenken. Anhand verschiedenster praktischer Beispiele aus seinem Berufsalltag als Fachanwalt für Erbrecht zeigt der Referent, ob und welche Erfolgs- und Misserfolgsrezepte es für Schenkungen gibt, wann die Zeichen auf „Abgeben“ stehen und wann auf „Behalten“.

Bemerkungen: Anmeldung erforderlich

1x, Dienstag, 06.05.25, 19.00 – 20.30 Uhr
€ 8,-
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

● 104.000

Faktor zehn – 90% weniger Stromverbrauch im Haushalt

Ingo Falk, Energieberater für die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.

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

Bemerkungen: Sie können gerne Kleingeräte mitbringen, die Sie auf Stromverbrauch prüfen möchten.

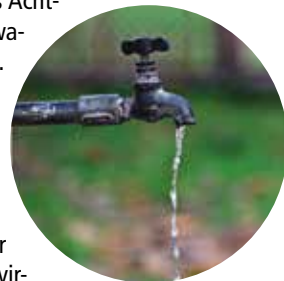
1x, Montag, 24.02.25, 18.00 – 20.15 Uhr
Die Teilnahme ist gebührenfrei. Die Kosten der Veranstaltung trägt die Verbraucherzentrale. Anmeldung erforderlich!
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

● 104.005

Wassersparen im Haushalt – notwendiger denn je

Ingo Falk, Energieberater für die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.

Wassersparen ist mehr als Acht-samkeit 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.



1x, Montag, 30.06.25, 18.00 – 19.30 Uhr
Die Teilnahme ist gebührenfrei. Die Kosten der Veranstaltung trägt die Verbraucherzentrale. Anmeldung erforderlich
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

Online Kurse

Zusätzliche aktuelle Online-Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite.



● 104.009 Photovoltaik für EinsteigerInnen

Ingo Falk, Energieberater für die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.

Sie kennen Photovoltaik vom Hörensagen, werden in den Medien öfter auf das Thema aufmerksam und überlegen, ob Sie in eine Solaranlage und einen Batteriespeicher investieren sollen? In diesem Vortrag werden Ihnen alle Fragen rund um das Thema Photovoltaik beantwortet, z.B. Komponenten der Solaranlage, persönlich geeignete Anlagengröße, Kosten, Ertrag, Wartung und Meldepflichten.

1x, Montag, 31.03.25, 18.00 – 19.30 Uhr
Die Teilnahme ist gebührenfrei. Die Kosten der Veranstaltung trägt die Verbraucherzentrale. Anmeldung erforderlich
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

Umwelt – Natur

● 104.010 Gehört elektrischen Antrieben die Zukunft?

NEU

Hintergründe, Herausforderungen, Risiken und praxisorientierte Einblicke

Kostenfreier Online-Vortrag vhs Landesverband Baden-Württemberg in Kooperation mit dem ACE Auto Club Europa
Elektroautos gelten als Mobilitätsmodell der Zukunft. Elektrische Antriebe verfügen über ein enormes Potenzial und können somit einen wichtigen Beitrag für eine nachhaltige Mobilität leisten. Warum das so ist, wird anhand von Hintergrundinformationen und Fakten dargestellt. Doch: Woran hapert es noch, für wen ist Elektromobilität heute (noch) nicht die richtige Lösung und wo geht der Weg hin? Sie erhalten praktische Tipps für den Einstieg in die Elektromobilität - von Kaufentscheidung über Alltagseinsatz bis zur Nutzung der Ladeinfrastruktur.

Bemerkungen: Sie melden sich bei uns an und bekommen den Zugangslink kurzfristig vor Veranstaltungsbeginn zugesendet. Für die Teilnahme benötigen Sie einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit Internetanschluss. Während der Veranstaltung sind Sie nicht sichtbar und hörbar. Fragen und Diskussionsbeiträge können über die Chat-Funktion an die Referierenden gerichtet werden.

1x, Mittwoch, 14.05.25, 18.30 – 20.00 Uhr
Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Online

Umwelt – Natur

● 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!**

Bemerkungen: Bitte Fernglas, ggf. Spektiv und Tasse mitbringen. Der Hefezopf ist im Preis inbegriffen. Die Veranstaltung findet auch bei leichtem Regen statt.

1x, Sonntag, 04.05.25, 7.00 – 10.00 Uhr
€ 15,-
Eichstetten, Kindergarten, Im Längental 10



● 104.026 Wer piept denn da? Eine Vogel- stimmen-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! **Anmeldung erforderlich!**

Bitte mitbringen: Fernglas, bei leichtem Regen einen Schirm

1x, Sonntag, 27.04.25, 7.00 - 9.30 Uhr
€ 6,- Erwachsene / € 1,- Kinder und Jugendliche
Bötzingen, Stockbrunnen (neben kath. Kirche)

● 104.030 Sternwarte March – Beobachtungsabend

Sternwarte-Team Volkshochschule March

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.

1x, Dienstag, 04.03.25, 19.30 – 21.30 Uhr
€ 9,- Erwachsene / € 7,- Kinder und Jugendliche
Sternwarte March, Am Kirchacker 1, 79232 March (Google Maps 3Q7V+CV March). Eine ausführliche Weginformationen finden Sie auf unserer Webseite

Länder- und Heimatkunde / Stadtkultur

● 104.035 Das Hilfskrankenhaus in Bötzingen

NEU

Exkursion in den Bötzinger ‚Bunker‘

Bernd Belle

In den 1960er Jahren erbaute die Bundesrepublik Deutschland in Bötzingen unter der neu gebauten Realschule den ersten Teil



eines Hilfskrankenhauses, welches wenige Jahre später mit einem weiteren Bauabschnitt unter der Adam-Treiber-Sporthalle fertig gestellt worden ist. Im Kontext mit dem kalten Krieg werden den Teilnehmern die Aufgaben und die Funktion erklärt. Bei dem Rundgang durch das Hilfskrankenhaus werden die Funktionsräume und noch vorhandene Technikanlagen besichtigt und erläutert.

Bemerkungen: Anmeldung per Tel. oder E-Mail erforderlich. Die Führung ist nicht barrierefrei. Aus pädagogischen Gründen wird ein Alter ab 12 Jahre empfohlen. Aufgrund der beengten dunklen Räumlichkeiten, ist die Führung für Personen mit Platz-/Raumangst ungeeignet.

1×, Dienstag, 25.03.25, 18.00 – 19.30 Uhr
€ 8,- Erwachsene / 6,50 € Jugendliche
Treffpunkt: Fahrradständer vor der Adam-Treiber-Sporthalle



Kultur – Gestalten

Literatur

● 200.160 'Sütterlinschrift' Lese- und Schreibkurs

Andreas Fischer

*Wollten Sie nicht so leben
und schreiben können?*

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 80 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 17.03.25, 19.30 – 21.00 Uhr
€ 30,-
Eichstetten, Adolf-Gänshirt Schule,
Multifunktionsraum



Die Teilnehmergebühr in den Schreibkursen berechnet sich ab 5 Personen. Bei weniger Teilnehmern ist ein Aufpreis zu zahlen.

● 201.011 Schreibwerkstatt

Ines Rasem, Schreibpädagogin

In diesem Kurs widmen wir uns ganz dem kreativen und unterhaltsamen Schreiben von Geschichten. Wir lernen, wie aus einer ersten Idee eine interessante Geschichte entwickelt wird. Zwischen den Terminen ist ausreichend Zeit, eigene Kurzgeschichten zu schreiben. Diese werden im Kurs vorgelesen und besprochen und unsere Technik durch vertiefende Übungen verfeinert. Ein wenig Vorwissen und Vorerfahrung sollte vorhanden sein.

Bemerkungen: Bitte bringen Sie alles mit, was Sie zum Schreiben brauchen: Papier, Stifte, Getränk.

4×, Montags 24.02.25, 17.03.25, 07.04.25,
28.04.25
€ 48,-

Bötzingen, Gemeindebücherei

● 201.012 Kreatives Schreiben in der Natur

Ines Rasem, Schreibpädagogin

Die Natur als Inspirationsquelle bringt unseren kreativen Schreibfluss in Bewegung. Durch kleine, achtsame Übungen schärfen wir unsere Sinne und nehmen die Natur um uns herum bewusst wahr. Wir bringen unsere Eindrücke zu Papier, schreiben aus neuen Perspektiven und lassen kleine Geschichten entstehen.

Bitte mitbringen: Sitzunterlage (oder kl. Campingstuhl), Schreibzeug, Getränk. Treffpunkt: Parkplatz Gemeindebücherei Bötzingen.

1×, Samstag, 17.05.25, 9.00 – 12.00 Uhr
€ 18,-
Treffpunkt siehe Text

● 201.013 Schreiben an ungewöhnlichen Orten

NEU

Ines Rasem, Schreibpädagogin

Wie lässt sich die Atmosphäre im Wald am besten einfangen? Wie gelingt die Beschreibung eines Menschen, der in der Straßbahn sitzt und verträumt aus dem Fenster schaut? Wie schreibt sich ein authentischer Dialog? Indem wir an Orte gehen, wo wir genau das hautnah erleben! Wir fangen ein, was wir sehen, hören und fühlen, lassen unserer kreativen Ader freien Lauf und lassen kleine Texte und Geschichten entstehen. **Bitte mitbringen:** Sitzunterlage, Schreibzeug, Getränk. Erster Treffpunkt: Parkplatz Gemeindebücherei Bötzingen.

3×, donnerstags, ab 10.07.25,
18.00 – 20.00 Uhr
€ 36,-
Treffpunkt siehe Text



Bahnhofstraße 3 · 79268 Bötzingen
Telefon 07663 / 91 36 47

info@buecherei-boetzingen.de
www.buecherei-boetzingen.de



Öffnungszeiten:

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

In den Schulferien ist die Bücherei nur donnerstags geöffnet.

Die Ausleihe ist kostenlos.



Theater – Konzerte

● 203.016 Theatergruppe Zungenschlag

Die Theatergruppe Zungenschlag entstand aus einem Schauspielkurs der vhs und feierte in der letzten Saison mit zwei großen Produktionen und zwei Events in kleinem Ensemble ein umfangreiches und gelungenes 40jähriges Jubiläum. Von Regie über Kostüme, Requisiten und Technik wird alles in eigener Hand organisiert.

Freuen Sie sich am 29. und 30. März 2025 auf die Komödie ‚Der Revisor‘ von Nikolai Gogol in der Bötzingener Festhalle. Weitere Informationen zur Gruppe und zum Stück finden Sie unter

www.zungenschlag-boetzingen.de



Theater- und Konzert-Besuchergemeinschaft

Die vhs Kaiserstuhl-Tuniberg ist Vertrauensstelle des Theater Freiburg. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, Abonnements zu den Theaterabenden im großen Haus sowie Sinfoniekonzerte im Konzerthaus Freiburg zu buchen. Eine Beschreibung des Angebots finden Sie auf unserer gemeinsamen Seite 4 oder ausführlich mit Spielplan auf unserer Website www.vhs-kaiserstuhl-tuniberg.de

Zeichnen – Malen – Gestalten

● 207.010 ‘Schau genau‘

Gegenständliches Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene

Brigitte Fischer, Malerin und Zeichnerin, Mitglied im Künstlerforum Eichstetten

Die Zeichnung nach der Natur ist Grundlage und Quelle allen Künstlerischen Tuns. Wir beobachten Details von Pflanzen und anderen Dingen wie Steine, Muscheln, etc. und erkennen die Wunder ihrer Bauweise. 8 Vormittage. Auf Wunsch der TeilnehmerInnen kann nach Absprache ein weiterer Termin für ein gemeinsames Zeichnen im Freien vereinbart werden.

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

8x, donnerstags, ab 13.03.25,
9.30 – 11.00 Uhr
€ 75,-
Eichstetten, Zehntscheuer, EG



Plastisches Gestalten

● 208.010 Kreatives Betongießen

NEU

Entdecke die Freude am kreativen Schaffen mit Bastelbeton!

Melanie Schwark

Tauche ein in die kreative Welt des Bastelbetons! In diesem Workshop lernst Du, wie Du aus Bastelbeton einzigartige Objekte wie stilvolle Kerzenständer, individuelle Blumentöpfe, Vasen oder andere Gegenstände gießen kannst. Es werden mehrere verschiedene Kunstwerke angefertigt. Du hast im zweiten Termin die Möglichkeit, deine gefertigten Gegenstände nach Herzenslust zu bemalen und zu dekorieren. Alle Materialien werden von der Dozentin besorgt und im Kurs abgerechnet. Mehr über die Dozentin auf Instagram: [m3louni3_macht_sach3n](https://www.instagram.com/m3louni3_macht_sach3n)

Bemerkungen: Alte Kleidung, (Einmal-) Handschuhe, etwas zu trinken, eigene Formen (z.B. Joghurtbecher in verschiedenen Größen, Silikonformen, PET-Flaschen, Tetrapack, je nach Kunstwerk). Bitte beachte, dass die Form unter Umständen nach dem Gießen kaputtgeht. Materialkosten in Höhe von ca. 25,-€ sind im Kurs zu entrichten.



2x, Samstag, 17.05.25 von 10:00-14.00 Uhr und Mittwoch, 21.05.25 von 18.00-21.00 Uhr
€ 45,- bei 5 Teilnehmern, 39,-€ bei 6 TN, 34,-€ bei 7 TN jeweils zzgl. Materialkosten
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule, Zeichensaal

Textiles Gestalten

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 11.03.25,
18.30 – 21.30 Uhr

● 209.012

Zweiter Block

5x, dienstags, ab 03.06.25,
18.30 – 21.30 Uhr

Handarbeit

● 209.030 Stricke Deine Sommertasche

NEU

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Melanie Schwark

Stricke mit mir Deine perfekte Sommertasche! Egal, ob stylische Strandtasche, praktisches Einkaufsnetz, elegante Clutch oder Utensiliertasche mit Reißverschluss - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Du kannst nach Deiner eigenen Anleitung stricken oder Dir im Kurs eine meiner Anleitungen aussuchen. Der Kurs richtet sich an alle Strickbegeisterten ab 16 Jahren. Grundvoraussetzungen:



Linke und rechte Maschen. Mehr über die Dozentin auf Instagram: m3louni3_macht_sach3n

Bemerkungen: Die Materialien wie Anleitung, Wolle und Stricknadeln können entweder selbst besorgt oder im ersten Termin bestellt oder direkt gekauft werden. Materialkosten variiert nach Modell zwischen 16,- bis 30,-€

5x, mittwochs, ab 12.03.25,
18.00 – 20.00 Uhr
€ 26,50 Erwachsene / € 14,50 Jugendliche
Bötzingen, Gemeindebücherei

Häkeln für alle

Katharina Jöchl, YouTuberin und Autorin von Anleitungen

Du möchtest häkeln lernen oder deine Technik auffrischen? Ein angefangenes Häkelstück liegt schon lange in der Ecke und du weißt nicht weiter? Egal welche Kenntnisse du mitbringst, du bist herzlich willkommen und ich freue mich auf dich. **Ab 16 Jahre** Mehr über die Dozentin findet Ihr auf YouTube und Instagram unter #handarbeitsmutter **Bitte mitbringen:** Wunschgarn und Nadel. Zum Üben für AnfängerInnen kann Baumwollgarn und Nadel von der Dozentin bezogen werden (Unkostenbetrag ca. 5,-€).

€ 21,50 Erwachsene / € 11,- Jugendliche
Bötzingen, Gemeindebücherei

● 209.032

Teil I

4x, dienstags, ab 11.03.25, 19.00 – 21.00 Uhr

● 209.033

Teil II

4x, dienstags, ab 29.04.25, 19.00 – 21.00 Uhr

● 209.034

Amigurumi leicht gemacht

Katharina Jöchl, YouTuberin und Autorin von Anleitungen

Amigurumi sind kleine gehäkelte Tiere. Zusammen häkeln wir ein Anfängertier bei dem ich dir alles zeige auf was es ankommt. Hast du bereits eine eigene Anleitung, kannst du sie gerne mitbringen und du häkelst dein individuelles Amigurumi. **Ab 16 Jahre.** Mehr über die Dozentin findet Ihr auf YouTube und Instagram unter #handarbeitsmutter **Bitte mitbringen:** Baumwollgarn und passende Nadel, beides kann aber auch über

die Dozentin bezogen werden (Unkostenbeitrag ca. 5,-€).

4x, donnerstags, ab 13.03.25,
19.00 – 21.00 Uhr
€ 21,50 Erwachsene / € 11,- Jugendliche
Bötzingen, Gemeindebücherei



● 209.035 Wir häkeln ein Sommertuch

NEU

Katharina Jöchl,
YouTuberin und Autorin von Anleitungen

Zusammen häkeln wir ein leichtes Sommertuch in deinen Lieblingsfarben und angepasst auf dein Können. Egal ob Anfänger oder Profi, es ist für jeden was dabei. Vielleicht möchtest du lieber ein Sommershirt häkeln? Auch das ist kein Problem. Ich freue mich auf dich. **Alter: Ab 16 Jahre** Mehr über die Dozentin findet Ihr auf YouTube und Instagram unter #handarbeitsmutter

Bemerkungen: **Bitte mitbringen:** Ein Bobbel sowie eine passende Nadel. Den Bobbel gibt es im Wollfachhandel. Alternativ: Kontaktaufnahme zur Dozentin mindestens zwei Wochen vor Kursbeginn.

4x, montags, ab 12.05.25, 19.00 – 21.00 Uhr
€ 21,50 Erwachsene / € 11,- Jugendliche
Bötzingen, Gemeindebücherei

Fotografie – Bildbearbeitung

● 211.011 Fotografieren mit DSLM und DSLR für Fortgeschrittene

Improve your skills

Mirko Waldschmidt,
seit 2013 nebenberuflicher Portraitfotograf

In diesem Kurs wird anhand konkreter Projekte (z.B. Portraitfotografie, Landschaftsfotografie, Makrofotografie, etc.) das Fotowissen 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 08.05.25,
19.00 – 21.30 Uhr
€ 94,- Erwachsene / € 66,- Jugendliche
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

Fotowalks

Mirko Waldschmidt,
seit 2013 nebenberuflicher Portraitfotograf

Gemeinsam gehen wir auf Foto-Tour. Bei Regen wird die Veranstaltung kurzfristig abgesagt. Eine Anmeldung ist daher dringend erforderlich, gebt hierbei bitte Eure Handynummer mit an. Für die Tour benötigt Ihr einen vollen Akku, genügend Speicherkapazität und ein Stativ.

jeweils € 35,-
Treffpunkt siehe Text



● 211.012

Freiburgs Altstadt am Abend

Wir erkunden die abendliche Altstadt rund um das Münster und den Kanonenplatz. Treffpunkt vor dem Schwabentor (eine gemeinsame Anfahrt vom Bf Bötzingen ist möglich).

1x, Freitag, 14.03.25, 19.00 – 22.00 Uhr

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 Kursausbeschreibung unter www.vhs-kaiserstuhl-tuniberg.de

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

Telefon 0179 / 9207543



● 211.013

Freiburger Mess und Feuerwerk

Wir erkunden die Freiburger Mess´ mit Ihren Fahrgeschäften und versuchen das Abschlussfeuerwerk einzufangen. Parkplatz Messegelände (eine gemeinsame Anfahrt von Bötzingen ist möglich).

1x, Montag, 26.05.25, 20.00 – 23.00 Uhr

● 211.014

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, gelungenere Fotos mit unserem Smartphone zu machen. In praktischen Übungen sollen diese Tipps dann in die Tat umgesetzt werden. **Voraussetzung:** Die Teilnehmer*innen verfügen über ein Smartphone mit Kamera und können dieses bedienen. Sie stimmen zu, dass Sie bei diesem Kurs evtl. fotografiert werden. Bei minderjährigen Teilnehmer*innen benötigt es die Einverständniserklärung des Erziehungsberechtigten. **Mindestalter:** 14 Jahre **Bemerkungen:** Bitte denkt an vollen Akku und genügend Speicherkapazität

1x, Samstag, 22.02.25, 9.00 – 12.00 Uhr
€ 19,- Erwachsene / € 12,- Jugendliche
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

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



Gesundheit und Fitness

Entspannung – Stressbewältigung

● 301.006

Meditation - mal anders



besteht aus 2 Teilen
Ines Maier, Heilpraktikerin Psychotherapie



Meditation bezeichnet eine Art von Geistesübungen, die in verschiedenen Traditionen seit Jahrtausenden überliefert sind. Ein wesentliches Element ist die Lenkung deiner eigenen Aufmerksamkeit. Der Effekt einer regelmäßigen Trainingspraxis zielt ab auf Kognition, Emotionen, Hirnfunktion, Immunsystem, Epigenetik sowie auf die psychische Gesundheit. Dies ist wissenschaftlich erforscht und belegt. Du brauchst keine Vorkenntnisse - deine Neugierde reicht völlig aus.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte oder Unterlage, Decke, evtl. Kissen, warme Socken

1x Samstag, 15.03.2025, 10.00-13.00 Uhr
Wissenswertes rund um Meditation, 8x praktisches Ausprobieren ab Mi, 19.03.25, 19.30 – 20.30 Uhr
€ 54,50
Bötzingen, Kindergarten Pustebume, Gymnastikraum UG

● 301.007

Entspannung – mal anders



besteht aus 2 Teilen

Ines Maier, Heilpraktikerin Psychotherapie

Entspannung ist neben den wichtigen Bausteinen Bewegung und gesunde Ernährung ein wichtiges Element auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Entspannung ist aber auch individuell und für jede Person etwas anderes. Daher gibt es auch viele verschiedene Formen und diese werden wir in Teil 1 theoretisch kennenlernen und reinschnuppern. Im Teil 2 werden wir tiefer einsteigen und die jeweilige Form praktizieren. Hierzu zählt: Progressive Muskelentspannung, Körperreise, Atemtechniken, Phantasiereise, etc.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte oder Unterlage, Decke, evtl. Kissen, warme Socken

1x Samstag, 15.03.2025, 14.00-17.00 Uhr
Vorstellung der Entspannungsformen, 8x praktisches Ausprobieren ab Mi, 19.03.25, 18.00 – 19.00 Uhr
€ 54,50
Bötzingen, Kindergarten Pustebume, Gymnastikraum UG



Yoga

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

Schnupperkarte
Probieren Sie, was Ihnen gefällt und testen Sie 2 Sportkurse Ihrer Wahl.
Schnuppern, entscheiden, gesund bleiben!

Yoga in Gottenheim

Gottenheim, Grundschule,
Handarbeitsraum DG

● 301.008

Montag Abend I

Margrit Avril, Yogalehrerin F.Y.S.

16x, montags, ab 17.02.25,
18.00 – 19.30 Uhr
€ 118,50

● 301.009

Montag Abend II

Klaudia Nill, Yoga Akademie Freiburg, BdfY

14x, montags, ab 17.02.25,
19.45 – 21.15 Uhr
€ 103,50

● 301.010

Dienstag Abend

Silvia Conrad, Hatha Yoga, Yin Yoga und
Atemcoach

17x, dienstags, ab 18.02.25,
19.30 – 21.15 Uhr
€ 147,-



Yoga in Bötzingen

● 301.040

Montag Abend I

Claudia Hiß, Yogalehrerin EYU

13x, montags, ab 17.02.25,
17.30 – 19.00 Uhr
€ 96,-

Bötzingen, Kindergarten Pustebume,
Gymnastikraum UG

● 301.041

Montag Abend II

Claudia Hiß, Yogalehrerin EYU

13x, montags, ab 17.02.25,
19.15 – 20.45 Uhr
€ 96,-

Bötzingen, Kindergarten Pustebume,
Gymnastikraum UG

● 301.050

Donnerstag Abend

Henning Hamann, Yoga Akademie Freiburg, BDY

12x, donnerstags, ab 20.02.25,
20.00 – 21.30 Uhr

€ 89,-

Bötzingen, Kindergarten Pustebume,
Gymnastikraum UG

● 301.051

Mittwoch Morgen

Tanna Franz, Hatha-Yogalehrerin BDY/EYP

12x, mittwochs, ab 19.03.25,
10.00 – 11.30 Uhr

€ 89,-

Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Aus-
schankraum

Yoga in Eichstetten

Eichstetten, Zehntscheuer, Bürgersaal DG links

● 301.055

Hatha Yoga Montag Morgen I

Nicole Hausser, Yogalehrerin BdfY

15x, montags, ab 17.02.25,
9.00 – 10.30 Uhr

€ 111,-

● 301.056

Dienstag Morgen

Tanna Franz, Hatha-Yogalehrerin BDY/EYP

12x, dienstags, ab 18.03.25,
9.30 – 11.00 Uhr

€ 89,-

● 301.057

Yoga-Spaziergang Eichstetten
und Umgebung

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 Spazier-
gang 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: Wander-
parkplatz Schelinger Höhe.

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

5x, freitags, ab 02.05.25, 17.30 – 19.00 Uhr
€ 44,-

Treffpunkt siehe Text

● 301.060

NEU

Das weibliche
Entspannungswunder

Dr. Miriam Carolin Kuales, Yogalehrerin- &
Therapeutin, Klangmeditationslehrerin,
Zahnärztin



Dich erwartet eine Kombination aus sanften
Yoga-Asanas, Yoga Nidra (einer geführten
Meditation im Liegen, der Schlaf der Yogis)
und ein erholsames Klangbad mit Kristall-
klangschaalen. Du sehnst dich nach Ruhe &
Entspannung unter Frauen? Dann bist du
hier genau richtig. Es gibt für dich nichts zu
tun, außer zu ruhen. Hinlegen, ankommen,
einfach sein. Keine Vorkenntnisse erforder-
lich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, war-
me Socken, eine Decke oder ein Tuch, ggfs.
ein kleines Kissen, Yogamatte

1x, Samstag, 22.03.25, 18.30 – 20.00 Uhr
€ 22,-

Gottenheim, Grundschule,
Handarbeitsraum DG



● 301.061 Dein Garten der Erholung - für Frauen

NEU

Dr. Miriam Carolin Kuales, Yogalehrerin- & Therapeutin, Klangmeditationslehrerin, Zahnärztin

Freu dich auf eine Reise zu deinem eigenen inneren Garten der Erholung und finde Ruhe und Auszeit in dir selbst. Tanke Kraft und Energie für den kommenden Sommer und nutze vorher noch einmal einen Moment der Entspannung. Genieße diese frühsummerliche Stunde mit sanften Asanas zum Ankommen, einem geführten Yoga Nidra und den harmonischen Klängen der Kristallklangschalen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke oder ein Tuch, ggfs. ein kleines Kissen, Yogamatte

1x, Samstag, 17.05.25, 18.30 – 20.00 Uhr
€ 22,-
Gottenheim, Grundschule, Handarbeitsraum DG

● 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

14x, mittwochs, ab 12.03.25,
20.15 – 21.15 Uhr
€ 69,-
Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

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

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

€ 89,-
Eichstetten, Adolf-Gänshirt-Schule, Sporthalle, Gymnastikraum UG

● 301.100

Für Anfänger

12x, dienstags, ab 18.02.25,
19.45 – 21.15 Uhr

● 301.101

Für Fortgeschrittene

12x, mittwochs, ab 19.02.25,
20.00 – 21.30 Uhr

Bewegung im Alter

● 302.010

Aktiv & beweglich im Alter 50+

Ralf Leinenbach, Sport- & Fitnesstrainer

Ein gesundheitsorientiertes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Dieser Kurs bietet eine Mischung aus Herz-Kreislauf-Training,

Kräftigung der Muskulatur und Mobilisation der großen und kleinen Gelenke. Fitness-, Kraft- und Dehnungsübungen bringen bis ins hohe Alter einen deutlich messbaren Kraftzuwachs und Vitalitätsgewinn und machen außerdem noch Spaß. Jeder übt nach seinen Fähigkeiten. Abschließend lernt Ihr mit der Progressiven Muskelentspannung, Verspannungen zu erkennen, aufzulösen und zu entspannen. Ich freue mich auf Euch!

Bemerkungen: Bitte eigene Matte, großes Handtuch (Ideal einen Kapuzenpulli & ein kleines Kissen) und Sportschuhe mitbringen.

15x, dienstags, ab 28.01.25,
9.30 – 11.00 Uhr

€ 117,-
Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

● 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

25x, dienstags, 09.30 Uhr, auch in den Ferien
Kostenfrei, herzlich willkommen!
Treffpunkt: Parkplatz beim Schwimmbad



Bewegung – Fitness – Tanzen

● 302.020

Bodystep-Fitness-Workout & Relax

Juliane Burger

Ein effektiver, einfacher und effizienter Weg das Herz- Kreislaufsystem zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. Bodystep ist das ideale Training für alle, die ihren Body in Höchstform bringen wollen. In der Kombination von Step-Aerobic und Zirkeltraining zielt dieser Kurs darauf ab, Deine Fitness zu verbessern und Deinen Körper zu straffen. Abschließend zum Training lernst Du mit der Progressiven Muskelentspannung Verspannungen zu erkennen, aufzulösen und zu Dich zu entspannen.

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

14x, montags, ab 17.02.25,
20.00 – 21.30 Uhr
€ 109,-

Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

● 302.025

Hoopdance

Yvonne Müller, zertifizierte Hoopdance Trainerin

Starte mit uns in die aufregende Welt des Hoopdance! Ideal für alle, die sich fit halten, den Alltagsstress vergessen oder einfach nur Spaß haben wollen. Hoopdance ist nicht nur ein tolles Workout, sondern auch ein kreativer Weg in Bewegung zu kommen und wertvolle mentale Auszeit zu genießen. Lass den Reifen kreisen und entdecke deine Freude an der Bewegung! **Ab 16 Jahre**

17:15-18.15 Uhr: Freies Training: Austausch, eigene Trainings- und Flowzeit, Trickwünsche und Tipps von Yvonne. Zusätzlich buchbar, bei Anmeldung bitte angeben (Kosten 20,-€)

18:15-19.30 Uhr: Kurs: Choreographien, Tricks und Technik (Kosten 65,-€)

Bemerkungen: Reifen in unterschiedlichen Größen werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt. Ein Erwerb zum Ende des Kurses ist möglich. **Bitte mitbringen:** Enganliegende Sportbekleidung, bequeme Sportschuhe oder Antirutsch-Socken, Getränk

10x, 10x ab 19.02.2025

€ 65,- Kurs, freies Training 20,-€ zusätzlich buchbar

Bötzingen, Festhalle

● 302.026

HulaFit Hoop Fitness

NEU

Yvonne Müller, zertifizierte Hoopdance Trainerin

Hoop Fitness ist das Ganzkörperworkout mit Spaßfaktor! Der Reifen trainiert Muskeln, Ausdauer und Koordination und sorgt für gute Laune - ideal, um den Kopf freizubekommen und fit zu werden. Vorkenntnisse? Nicht nötig!

Bemerkungen: Bitte enganliegende Kleidung, Getränk, Yogamatte & Hallenturnschuhe mitbringen. Der Reifen kann gegen eine Gebühr von 20,-€ entliehen werden..

10x, dienstags, ab 18.02.25,
17.15 – 18.15 Uhr

€ 52,-

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)

12x, donnerstags, ab 13.03.25,
18.15 – 19.00 Uhr
€ 67,-

● 302.032

Gruppe 2 (60 Minuten)

12x, donnerstags, ab 13.03.25,
19.15 – 20.15 Uhr
€ 89,50

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



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:



SCAN ME



Tanzen mit der Tanzschule Gennaro & Cristian



Angepasst auf Ihre individuellen Bedürfnisse dürfen Sie in Bötzingen in entspannter Atmosphäre unter liebevoller, lockerer und professioneller Anleitung durch Feli und Kathi das schönste Hobby zu zweit erleben. Die Anmeldung erfolgt über die Tanzschule Gennaro & Cristian unter www.tanzschule-freiburg.de

Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

Discofox

● 302.043 Anfänger

5x, dienstags, ab 11.03.25,
21.05 – 22.05 Uhr
€ 54,- pro Person

● 302.044 Fortgeschrittene/Profis I

5x, dienstags, ab 11.03.25,
18.55 – 19.55 Uhr
€ 54,- pro Person

● 302.045 Fortgeschrittene/Profis II

5x, dienstags, ab 29.04.25,
18.55 – 19.55 Uhr
€ 54,- pro Person

● 302.046 Fortgeschrittene/Profis III

5x, dienstags, ab 24.06.25,
18.55 – 19.55 Uhr
€ 54,- pro Person

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

Standard/Latein

● 302.047 Anfänger - Crashkurs

10x, dienstags, ab 29.04.25,
21.05 – 22.05 Uhr
€ 108,- pro Person

● 302.048 Tanztreff

15x, dienstags, ab 11.03.25,
20.00 – 21.00 Uhr
€ 159,- pro Person

● 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.

16x, Achtung: Der Kurs beginnt bereits am
19.02.25 19.00 – 20.00 Uhr

€ 83,-
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.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch oder dünne Decke

12x, freitags, ab 14.03.25, 9.30 – 10.30 Uhr
€ 75,-
Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle,
Ausschankraum

Kampfkunst – Selbstverteidigung

● 302.080 Aikido - Der gewaltfreie Weg

Gesundheit & Kampfkunst für
AnfängerInnen

Daniel Kaiser, 1. Dan Aikido (Shin Shin Toitsu/
Verband: Ki No Kenkyukai 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 11.03.25,
17.30 – 19.00 Uhr
€ 93,50

Bötzingen, Kindergarten Pustebume,
Gymnastikraum UG

Prävention – Krankheit – Gesundheit

● 303.038 Tabuthema Beckenboden

Entdecke die Kraft deiner Mitte

Andrea Roder, selbst. Physiotherapeutin,
Beckenbodenausbildung nach ‚Tanzberger-
Konzept‘

Wenn wir uns dem Beckenboden bewusst zuwenden, werden wir entdecken, dass er als anatomisch-funktioneller Muskel bei fast jeder Bewegung mithilft. Durch seine Stärkung können Sie Kraft und Elastizität in Ihren Bewegungen verbessern. Mit diesem Vortrag erhalten Sie Hintergrundwissen über Anatomie, Physiologie und den Zusammenhang zwischen Zwerchfell und Beckenboden. Sie lernen den Unterschied zwischen Belastungs- und Dränginkontinenz sowie deren

Behandlungsmöglichkeiten kennen. Aktive Übungen zur Wahrnehmung und Aktivierung des Beckenbodens nach dem Tanzberger Konzept, die Ihnen zu einem entspannten Körpergefühl und einer aufrechten Körperhaltung verhelfen können, runden den Vortrag ab.

1×, Mittwoch, 12.03.25, 20.00 – 21.30 Uhr
€ 10,-
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE1

● 303.039

Burn out - nein danke!

NEU

Katharina Single, Gesundheits-/positive Psychologie Coach, systemischer Berater, HR Manager

Wenn wir zu viel Stress abbekommen, reagiert unser Körper mit einer Alarmreaktion. Zusätzlich sind wir im Alltag oft in unseren Rollen fest verankert. Man hat zu wenig Zeit für dies oder jenes und vor allem für sich selbst. Wie Sie solche Stress-Situationen besser verstehen und bewältigen, wie Sie sich selbst mit Ihren Bedürfnissen in den Mittelpunkt des Lebens bringen, zeige ich Ihnen mit wissenschaftlich validierten Methoden aus der Positiven Psychologie. Gewinnen Sie Eindrücke, wie Sie Ihr persönliches Wohlbefinden steigern können und wie Sie Forschungsergebnisse im Alltag langfristig anwenden können. Sie erwartet sowohl theoretisches Hintergrundwissen als auch praktische Reflexionen und Übungen.

3×, mittwochs, ab 12.03.25,
18.00 – 20.00 Uhr
€ 36,-
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

● 303.040

Hilfe, wo kommt die Fettleber her?

NEU

Mirjam Linser, Physiotherapeutin, Gesundheitspraktikerin und integrative Ernährungsexpertin

Etwa jeder vierte Erwachsene in Deutschland ist von einer nicht-alkoholischen Fettleber betroffen, oft ohne es zu wissen. Lange bleibt Sie unbemerkt. Entdeckt wird Sie oft durch einen Zufall und hinterlässt ein großes Fragezeichen. Wie kann das sein? Ich lebe doch gesund. Trinke wenig Alkohol oder gar keinen und außerdem bewege ich mich doch. In diesem Vortrag beleuchten wir, warum die Leber als ‚Stille Heldin‘ unserer Gesundheit mehr Aufmerksamkeit verdient und was wir für Sie tun können.

1×, Dienstag, 25.02.25, 19.00 – 20.00 Uhr
€ 10,-
Bötzingen, DRK Raum im Feuerwehrhaus, Allmendweg 2



● 303.041

Detox! Mythen, Fakten und was es wirklich bewirkt

NEU

Mirjam Linser, Physiotherapeutin, Gesundheitspraktikerin und integrative Ernährungsexpertin

Detox-Kuren, Saffasten und ‚Entgiftung‘ - der Trend ist groß, doch was steckt dahinter? Kann der Körper wirklich entgiften, oder ist Detox nur ein vorübergehender Hype? In diesem Vortrag schauen wir, was Detox überhaupt bewirkt und was der Körper tatsächlich braucht, um gesund zu bleiben. Das alles auf eine natürliche Art und Weise, ohne teuren Kuren oder extremen Diäten. Für mehr Energie und Schwung im Alltag. Auf Teilnehmerwunsch können innerhalb der kommenden 4 Wochen Online-Termine für ein gemeinsames Entschlacken innerhalb der Gruppe gefunden werden, bei denen die Teilnehmer von der Dozentin begleitet und beraten werden.

1×, Dienstag, 11.03.25, 19.00 – 20.00 Uhr
€ 10,-
Bötzingen, DRK Raum im Feuerwehrhaus, Allmendweg 2

● 303.042

Schlank werden & schlank bleiben - auf GESUNDE Weise

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

Den Wunsch, überschüssige Kilos los zu werden, haben viele. Die Kunst besteht darin, das neu gewonnene Gewicht später zu halten. Wenn die Kilos hinterher wieder schnell drauf sind, ist das für die Betroffenen nicht nur frustrierend - richtig ist auch, dass viele der dafür verantwortlichen Diäten alles andere als gesund sind. In diesem Vortrag suchen wir nach besseren Alternativen. Dazu betrachten

unterschiedliche Aspekte unseres Lebensstils, z.B. unsere Ernährungs-, Bewegungs- und Schlafverhalten und schauen, was uns gesünder leben und auch noch abnehmen und dauerhaft schlank bleiben lässt.

1×, Mittwoch, 19.03.25, 19.00 – 21.30 Uhr
€ 10,-
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE1

● 303.044

Vegetarische, vegane und Tierproduktarme Ernährung

NEU

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

Die Gründe für tierproduktarme Ernährungsformen sind vielfältig. Doch worin unterscheidet sich die Zusammensetzung und Wirkung der verschiedenen Tierprodukt-armen oder sogar Tierprodukte-freien Ernährungsformen? Worauf muss geachtet werden, wenn wenig oder gar nichts Tierisches gegessen wird, damit es tatsächlich zu gesundheitlichen Vorteilen und nicht zu Schäden und Mangelerscheinungen kommt? Und: Welchen Wert haben Nahrungsergänzungsmittel bei diesen Ernährungsformen? Sehr gerne gehe ich während des Vortrags auf Ihre persönlichen Fragen ein!

1×, Mittwoch, 09.04.25, 19.00 – 21.30 Uhr
€ 10,-
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE1

Sei dabei!



● **303.046**

Ernährung für die Psyche – die Verbindung zwischen Darm und Gehirn NEU

Fazilet Gürbüzler,
Zertifizierte Ernährungsberaterin



Kennen Sie die Darm-Hirn-Achse und die Rolle des Mikrobioms? Erfahren Sie in diesem Vortrag die spannende Verbindung zwischen Ernährung, Darmgesundheit und Psyche und warum und wie Nährstoffe unserer Psyche stärken oder Lebensmittel unserer Psyche schaden können. Freuen Sie sich sowohl über Wissensvermittlung im Vortrag, praktische Tipps und das Klären Ihrer persönlichen Anliegen im Austausch und erhalten Sie einen Einblick über stärkende Lebensmittel für Ihren Alltag.

2x, montags, ab 12.05.25, 18.30 – 20.00 Uhr
€ 18,-
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

● **303.047**

Abenteuer Ernährung - wie Kinder gesund groß werden NEU

Die richtige Ernährung für Ihre Kinder
Fazilet Gürbüzler,
Zertifizierte Ernährungsberaterin

Für das gesunde Wachstum und die optimale Entwicklung Ihres Kindes ist die richtige Ernährung entscheidend. Mit den richtigen Gewohnheiten und Stimmungen können Sie gute Grundlagen für die späteren Essgewohnheiten Ihrer Kinder legen. In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen für eine ausgewogene und gesunde Ernährung Ihrer Kinder, praktische Rezeptideen und einen Austausch und Ideen für gute Essrituale und mehr Freude an und bei gesundem Essen.

1x, Montag, 07.04.25, 18.30 – 20.00 Uhr
€ 10,-
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

Sei dabei!



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,-€

1x, Mittwoch, 26.03.25, 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 Freitagabend die Teige zu. Diese können über Nacht ruhen und werden am Samstag weiterverarbeitet. 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,-

2x, Fr, 21.03.25 von 18.00-21.15 Uhr und Sa, 22.03.25 von 09.00-12.00 Uhr
€ 37,50 zzgl. Lebensmittelkosten
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule, 001 Küche



Sprachen

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!

Lehrwerk: Go for it! A2, Lektion 7



13x, donnerstags, ab 20.02.25, 9.15 – 10.45 Uhr
€ 78,- berechnet auf 8 TeilnehmerInnen
Bötzingen, DRK Raum im Feuerwehrhaus, Allmendweg 2

● **406.022**

English basic conversation skills (A2) NEU

Livia Reinhardt

Hello and welcome! Sie wollten schon immer Ihre Englischkenntnisse auffrischen oder ausbauen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Schwerpunkte ist insbesondere der mündliche Ausdruck, sowie das Erlernen neuer Vokabeln für einfache Konversationen bis Niveau A2. Eine kleine Grammatikrevision bis Niveau A2 ist ebenfalls geplant. Ein Lehrbuch wird nicht verwendet

13x, donnerstags, ab 20.02.25, 17.30 – 19.00 Uhr
€ 78,- berechnet auf 8 TeilnehmerInnen
Eichstetten, Adolf-Gänshirt Schule, Multifunktionsraum

Französisch

● 408.040 Französisch (A2) Mittwoch- vormittag

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!

Lehrwerk: Rencontres en français A 2, ab Lektion 7

15x, mittwochs, ab 19.02.25,

9.00 – 10.30 Uhr

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

● 408.050 Französisch Konversation (B1/B2) 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!

Lehrwerk: Rencontres en français B1, Lektion 12

15x, montags, ab 17.02.25,

18.00 – 19.30 Uhr

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



Bildung macht Spaß!



Italienisch

● 409.018 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.

Lehrwerk: Ci siamo 1, Ausgabe B, C.C. Buchner Verlag, Ab Lektion 1

12x, donnerstags, ab 13.03.25,

20.15 – 21.45 Uhr

€ 72,- berechnet auf 8 TeilnehmerInnen
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE1

Bitte beachten Sie: Die Gebühr ist berechnet für eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen. Wird die Mindestbelegung nicht erreicht, können die Kursgebühren angehoben oder die Termine reduziert werden.

● 409.019 Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Dr. Martin Ochs

Der Kurs wendet sich an alle, die bereits ein paar Vorkenntnisse der italienischen Sprache haben und noch mehr von Kultur und Lebensart kennenlernen wollen. Neben dem systematischen Erlernen von Strukturen und Grammatik steht besonders das freie Sprechen und Verstehen im Vordergrund.

Lehrwerk: Passo dopo passo A1 Plus; Hueber Verlag, ab Lektion 4

12x, donnerstags, ab 13.03.25,

18.30 – 20.00 Uhr

€ 72,- berechnet auf 8 TeilnehmerInnen
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE1



Junge vhs

Tanz – Bewegung – Fitness – Körpererfahrung

● 6205101 Tanztag für Mädchen ab 14 Jahre

NEU

Daniela Binder, Tanzlehrerin und freiberufliche Tänzerin



In diesem Workshop üben wir Grundlagen des Commercial Dance (Catwalk, Posen, Grooves...) und lernen danach eine Choreografie auf Pop Musik. An unserem Tanztag kann jede etwas Neues lernen, egal ob ihr schonmal getanzt habt oder ohne Erfahrung kommt - probiert es einfach aus und lasst uns gemeinsam wachsen und empowern!
Für wen: Mädchen von 14-18 Jahre mit und ohne tänzerische Vorkenntnisse
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportkleidung in der Ihr Euch wohlfühlt, Wasser

1x, Samstag, 29.03.25, 15.00 – 18.00 Uhr

€ 12,-

Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

Du bist 16 und hast Lust auf mehr?



Schau doch mal rein: Beim Hoopdance, Hula-Fit, Häkeln, Stricken, der Bildbearbeitung oder Handyfotografie, beim Fotografieren mit DSLM und DSLR Kamera und in unseren Entspannungskursen bist Du herzlich willkommen!



● 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

12x, donnerstags, ab 13.03.25,
16.00 – 16.45 Uhr
€ 36,-

● 6302021

Junior 4-6 Jahre

12x, donnerstags, ab 13.03.25,
17.00 – 18.00 Uhr
€ 48,-

Lust auf ...
BINGO?

Das neue vhs-Angebot für Alt und Jung und jede Sprache. Kein Einsatz, kein Gewinn, nur ganz viel Spaß für die ganze Familie. Das Angebot findet Ihr auf Seite 7 ausführlich beschrieben.



● 6302025

Bewegung macht Spaß

NEU

5 – 8 Jahre

Ilona Medjotov, pädagogische Fachkraft

Bewegung ist das erste und wichtigste Kommunikations- und Ausdrucksmittel für Kinder. Durch verschiedene Spiele und dazu begleitende rhythmische Lieder werden die Kinder ihre eigenen körperlichen Grenzen kennenlernen und ein positives Selbstbild erfahren. Im Unterricht werden Bälle, Springseile, Reifen, Farb- und Zahlwürfel eingesetzt. Der Spaß und die Freude an Bewegung stehen im Mittelpunkt des Unterrichts.

Für Kinder zwischen 5-8 Jahre

Bitte mitbringen: Turnschlappchen und Trinkflasche

10x, dienstags, ab 18.02.25,
16.30 – 17.15 Uhr
€ 30,-

Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle,
Ausschankraum

Gesundheit und Ernährung



● 6305020

Kochen und Backen für SchülerInnen

Ab 9 Jahren

Bärbel Höfflin-Rock

Möchtest Du gerne selbst ab und zu etwas Leckeres für Dich zubereiten? Hast Du Spaß am Kochen und Backen und willst vielleicht

Deine Freunde und Familie überraschen? Dann bist Du hier genau richtig. Wir werden zusammen Hauptgerichte, Desserts oder Gebäck zubereiten und anschließend gemeinsam essen. Aus den Rezepten kannst Du Dir dann eine Sammlung anlegen

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, 2 Restedosen, Getränke. Die Lebensmittel werden von der Kursleitung besorgt und im Kurs abgerechnet, ca. € 12,-.

2x, mittwochs, ab 12.03.25,
16.00 – 19.45 Uhr

€ 20,- (zzgl. € 12,-Lebensmittelkosten)
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule,
001 Küche

Softskills – Schule – Beruf

● 6406020

Vorbereitung für die Mittlere Reife Englisch

Karin Niemetz

In diesem Kurs wird gezielt an drei Samstagen anhand von Prüfungsaufgaben auf die schriftliche Abschlussprüfung vorbereitet (Hörverständnis, freies Schreiben, Grammatik und Leseverständnis). Durch das Bearbeiten der Aufgaben und die Unterstützung der Dozentin wird das Herangehen an Prüfungsaufgaben trainiert. Das Kursbuch eignet sich auch für das spätere selbstständige Üben zu Hause. Auf Wunsch und bei Bedarf können am 03.05. und 10.05.25 zusätzliche Vorbereitungstermine angeboten werden. Es ist eine Pause von 15 Minuten vorgesehen. Bitte zur ersten Stunde mitbringen: Kursbuch ,Training Abschlussprüfung Realschule 2025 - Englisch - BaWü', Stark Verlag. Weiterhin Getränke und Verpflegung.

3x, samstags, ab 15.03.25,
11.00 - 14.00 Uhr

€ 33,- berechnet auf mindestens
6 SchülerInnen
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE1



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:



SCAN ME

Einzelveranstaltungen Frühling/Sommer 2025

Februar	Sa 22.02.2025	Handyfotografie - Einfach bessere Bilder machen - Vom Knipsen zum Fotografieren, 09:00 Uhr, Bötzingen	
	Mo 24.02.2025	Faktor zehn - 90% weniger Stromverbrauch im Haushalt, 18:00 Uhr, Bötzingen	
	Di 25.02.2025	Hilfe, wo kommt die Fettleber her?, 19:00 Uhr, Bötzingen	NEU
März	Di 04.03.2025	Sternwarte March - Beobachtungsabend, 19:30 Uhr, March	
	Di 11.03.2025	Clever versichern für junge Menschen - praktische Tipps zu..., 18:30 Uhr, Bötzingen	
	Di 11.03.2025	Detox! Mythen, Fakten und was es wirklich bewirkt, 19:00 Uhr, Bötzingen	NEU
	Mi 12.03.2025	Tabuthema Beckenboden, 20:00 Uhr, Bötzingen	
	Mi 12.03.2025	Burn out - nein danke!, 18.00 Uhr, Bötzingen	NEU
	Mi 12.03.2025	Kochen und Backen für SchülerInnen, 16:00 Uhr, Bötzingen	
	Fr 14.03.2025	Fotowalk - Freiburgs Altstadt am Abend, 19:00 Uhr, Freiburg	
	Mi 19.03.2025	Schlank werden & schlank bleiben - auf GESUNDE Weise, 19:00 Uhr, Bötzingen	
	Fr 21.03.2025	Gesunde Brote backen, 18:00 Uhr, Bötzingen	
	Sa 22.03.2025	Das weibliche Entspannungswunder, 18:30 Uhr, Gottenheim	NEU
	Di 25.03.2025	Das Hilfskrankenhaus in Bötzingen, 18:00 Uhr, Bötzingen	NEU
	Mi 26.03.2025	Wildkräuter im Frühling, 18:00 Uhr, Bötzingen	
	Sa 29.03.2025	Tanztag für Mädchen ab 14 Jahre, 15:00 Uhr, Bötzingen	NEU
	Mo 31.03.2025	Photovoltaik für EinsteigerInnen, 18:00 Uhr, Bötzingen	
	April	Mo 07.04.2025	Abenteuer Ernährung - wie Kinder gesund groß werden, 18:30 Uhr, Bötzingen
Mi 09.04.2025		Vegetarische, vegane und Tierproduktarme Ernährung, 19:00 Uhr, Bötzingen	
So 27.04.2025		Wer piept denn da? Eine Vogelstimmen-Wanderung, 07:00 Uhr, Bötzingen	
Mai	So 04.05.2025	Exkursion Wiedehopf und Hefezopf, 07:00 Uhr, Eichstetten	
	Di 06.05.2025	Verschenken oder vererben? Vor- und Nachteile der vorweggenommenen Erbfolge, 19:00 Uhr, Bötzingen	
	Mo 12.05.2025	Ernährung für die Psyche - die Verbindung zwischen Darm und Gehirn, 18:30 Uhr, Bötzingen	NEU
	Mi 14.05.2025	Gehört elektrischen Antrieben die Zukunft? 18:30 Uhr, Online	NEU
	Sa 17.05.2025	Kreatives Schreiben in der Natur, 09:00 Uhr	NEU
	Sa 17.05.2025	Dein Garten der Erholung - für Frauen, 18:30 Uhr, Gottenheim	NEU
Juni	Mo 26.05.2025	Fotowalk - Freiburger Mess und Feuerwerk, 20:00 Uhr	NEU
	Mo 30.06.2025	Wassersparen im Haushalt - notwendiger denn je, 18:00 Uhr, Bötzingen	

Aikido

Entspannungsmethoden kennenlernen

Neue Kurse

Burn out – nein danke!

Stricken & Häkeln

Meditation

BINGO

HulaFit Hoop Fitness

Bewegung macht Spaß 5 – 8 Jahre

Schreibkurse



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, 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 E-Mail und per Internet, schriftlich oder persönlich vorgenommen werden. Der Veranstaltungsvertrag kommt durch die Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die vhs KT die Annahme bis Veranstaltungsbeginn nicht ablehnt. Eine schriftliche Bestätigung erfolgt nicht.
- (3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschluss angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs KT eingeht, einer ausdrücklichen Annahmeerklärung.
- (4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1.4 verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
- (5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (2) und (4) nicht berührt.
- (6) Die Vertragssprache ist deutsch.
- (7) Nach der Absendung der Online-Anmeldung erhält der Anmeldende eine Sendebestätigung mit dem Vertragstext via E-Mail. Erfolgt keine Sendebestätigung, wurde die Anmeldung technisch nicht an die vhs KT übermittelt. Nach dem Eingang der Anmeldung bei der vhs KT erhält der Anmeldende eine 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 Ankündigung 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 Veranstaltungsbetriebs,
 - Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung, Teilnehmenden oder Beschäftigten der vhs,
 - Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
 - Missbrauch von Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitation aller Art,
 - Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung oder Hygienevereinbarung.Statt einer Kündigung kann die vhs KT einen Ausschluss aus der Veranstaltungseinheit aussprechen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

8. Höhere Gewalt

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

9. Hausordnung und Hygienevorgaben

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

10. 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 gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung der Vertragspartner regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.
- (3) Die vhs KT haftet nicht für Unfälle auf dem Weg zur und von der Veranstaltungsstätte sowie für Diebstahl oder die Beschädigung privater Gegenstände durch Dritte in den Veranstaltungsräumen und rund um das Veranstaltungsgebäude/-gelände.

11. Urheberrecht

Das Fotografieren und die Vornahme von Ton- und/oder Bildmitschnitten in den 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, festzustellen, ob die vhs KT 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.

vhs-Regio Projekt – Netzwerk Beruf

Das vhs-Regio-Projekt ist eine Initiative der Volkshochschulen im Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald zur Verbesserung des beruflichen Bildungsangebots im ländlichen Raum. Im Rahmen eines Modell-Netzwerks werden berufliche Lehrgänge und Projekte entwickelt und an den einzelnen vhs-Standorten im Landkreis durchgeführt.

Berufliche Weiterbildung mit Xpert Business

Webinare an der VHS Hochschwarzwald Frühjahr/Sommer 2025

Betriebswirtschaftliche Kenntnisse sind in vielen Berufszweigen unerlässlich. In Kursbausteinen werden Sie in diesen Webinaren Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg.

Aus 13 Bausteinen wählen Sie Ihren passenden Online-Kurs und nehmen an einer Webinar-Reihe teil, die aus bis zu 24 Live-Webinaren besteht. Während eines Webinars sind Sie über das Internet live mit einem virtuellen Klassenraum verbunden und nehmen so am Unterricht eines Fachdozenten teil. Dabei können Sie jederzeit Fragen an den Fachdozenten stellen. Das Geschehen im virtuellen Klassenraum wird aufgezeichnet, sodass Sie sich zu jedem Kursabend im Nachgang ganz in Ruhe das entsprechende Video anschauen können. Mit den Übungen und Praxisaufgaben aus dem passenden Xpert Business-Lehr- und Übungsmaterial können Sie zwischen den Kursabenden das Erlernte anwenden und festigen. Weitere Informationen unter www.xpert-business-

lernnetz.de – Es besteht Gelegenheit zur Teilnahme an einer Xpert-Business-Prüfung.

Kurs-Inhalte und Lernzielkataloge finden Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Kursabende: dienstags und donnerstags, jedes Webinar umfasst bis zu 24 Termine.

Weitere Informationen unter www.vhs-hochschwarzwald.de.

Kursbeginn: Dienstag, 04.03.2025, 18:30 Uhr

Die Bausteine im Überblick:

- Betriebliche Steuerpraxis
- Finanzbuchführung 1
- Bilanzierung
- Controlling
- Personalwirtschaft
- Einnahmen-Überschuss-Rechnung
- Finanzbuchführung 2
- Finanzbuchführung mit DATEV
- Finanzwirtschaft
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Lohn und Gehalt 1
- Lohn und Gehalt 2
- Lohn und Gehalt mit DATEV

Anmeldung und Informationen:

Volkshochschule Hochschwarzwald e.V.
Seb.-Kneipp-Anlage 2, 79822 Titisee-Neustadt
Tel.: 07651-1363, Fax: 07651-4676
info@vhs-hochschwarzwald.de
www.vhs-hochschwarzwald.de



**Lernen, ohne zu denken, ist eitel.
Denken, ohne zu lernen,
ist gefährlich.**

Konfuzius (551-479 v. Chr.)
chinesischer Philosoph

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: 08.30 – 12.00 Uhr
Dienstag: 08.30 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag: 08.30 – 12.00 Uhr

Leitung:

Dipl.-Päd. Agnes Rinkel-Wörne

Sekretariat:

Katja Boden



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 (OT Buchheim)

Konrad-Stürtzel-Str. 23, 79232 March
Parken: Schulhof, Sportplatzstr. 9, 79232 March

Sporthalle March (OT Buchheim)

Sportplatzstr. 11, 79232 March

Bürgerhaus March (OT Buchheim)

Sportplatzstr. 14, 79232 March

Rathaus Buchheim (Ortsverwaltung)

Holzhauser Str. 7, 79232 March

Rathaus II Hugstetten

Am Felsenkeller 4, 79232 March

Halle Hugstetten

Anton-Lips-Str. 1, 79232 March

Sternwarte March

Hölgacker 1, Kirchacker, 79232 March

So finden Sie uns



Online Veranstaltungen



Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich!

Unsere Onlinekurse sind entweder browserbasiert oder Sie laden die kostenlose zoom-App herunter. Sie benötigen ein stabiles Internet, bei den zoom-Kursen zusätzlich Kamera und Mikrofon. Die Zugangsdaten erhalten Sie einige Tage vor Veranstaltungsbeginn. Sofern die Kursleitung die Zugangsdaten an Sie versendet, geben wir Ihre E-Mail-Adresse an die Kursleitung weiter. Die ausführlichen Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Webseite www.vhsmarch.de.

Monat	Datum	Uhrzeit	Kursnummer	Thema
Februar	11.02.	18:00 Uhr	10351	Schöffen: Elemente einer Restorative Justice als Strafzumessungsgrund
	20.02.	19:00 Uhr	10654	Gelassen und souverän im stressigen Alltag
	24.02.	19:00 Uhr	10650	Innere Balance trotz vollem Alltag
März	02.03.	10:30 Uhr	50150	Excel Basics
	03.03.	13:30 Uhr	50118	Zoom für Kursteilnehmende
	06.03.	15:45 Uhr	50116	PowerPoint
	06.03.	19:00 Uhr	10653	Erfolg beginnt im Kopf
	09.03.	14:30 Uhr	50152	Erstellen von Webseiten ohne Programmierkenntnisse
	10.03.	12:45 Uhr	50119	Zoom für Dozent*innen
	10.03.	17:30 Uhr	50110	Canva
	11.03.	18:00 Uhr	10352	Schöffen: Aufgaben und Grundsätze des Strafprozesses
	13.03.	18:15 Uhr	10512	Eltern im digitalen Zeitalter
	13.13.	19:30 Uhr	30194	Yoga für Schwangere
	17.03.	15:30 Uhr	50112	Künstliche Intelligenz (KI) in Alltag und Beruf einsetzen
	18.03.	16:00 Uhr	40010	Vokabeln lernen im Sekundentakt - für Schüler*innen
	26.03.	16:00 Uhr	50114	Outlook
	27.03.	15:45 Uhr	50117	PowerPoint
	27.03.	18:00 Uhr	10310	Hybrid-Vortrag: Vorsorgevollmacht, Generalvollmacht und Testament
29.03.	14:30 Uhr	50153	Sicherheitseinstellungen für Smartphones und Tablets	
April	01.04.	10:00 Uhr	10513	Eltern im digitalen Zeitalter
	08.04.	18:00 Uhr	10353	Schöffen: Die Verständigung im Strafverfahren
	10.04.	18:00 Uhr	10320	Hybrid-Vortrag: Familienabsicherung für junge Eltern
	14.04.	17:30 Uhr	50111	Canva
	26.04.	10:30 Uhr	50151	Excel Basics
Mai	05.05.	15:30 Uhr	50113	Künstliche Intelligenz (KI) in Alltag und Beruf einsetzen
	08.05.	18:00 Uhr	30193	YinYoga mit ätherischen Ölen
	14.05.	18:30 Uhr	10400	Elektromobilität - Gehört elektrischen Antrieben die Zukunft?
	15.05.	18:00 Uhr	10340	Hybrid: Digitaler Nachlass
	18.05.	10:30 Uhr	50154	Sicherheitseinstellungen für Smartphones und Tablets
	28.05.	16:00 Uhr	50115	Outlook

Die vhs March ist dabei: onlinevhs@bw - das neue Online-Portal der Volkshochschulen.

Ein Klick - viele Möglichkeiten.

Finde Deinen Kurs
bequem von überall.



Die ganze Welt der vhs - finden, wonach Du suchst.





Politik – Gesellschaft – Umwelt

Ökonomie – Recht – Finanzen

● 10310

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.

Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf unserer Webseite www.vhsmarch.de. Anmeldung erforderlich!

Donnerstag, 27.03.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
€ 10,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-011

● 10320

Familienabsicherung für junge Eltern

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 Erbgemein-

schaft 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. Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf unserer Webseite www.vhsmarch.de. Anmeldung erforderlich!

Donnerstag, 10.04.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
€ 10,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, O-012 Input OG

● 10340

Digitaler Nachlass

Präsenz-Vortrag mit Streaming über zoom

Joshua Buck/Roberta Braune, Rechtsanwältin

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 Handyutzer dafür Verständnis entwickeln kann.

Anmeldung erforderlich!
Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf unserer Webseite www.vhsmarch.de. Der Präsenz-Vortrag wird bei Bedarf live gestreamt (Zoom), so dass eine Online-Teilnahme möglich ist.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie vor Ort (Präsenz) oder online teilnehmen möchten.

Donnerstag, 15.05.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
€ 10,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, E-012 Input EG

Fortbildung für das Schöffenamtsamt

Bund ehrenamtlicher Richterinnen und Richter
Deutsche Vereinigung der Schöffinnen und Schöffen
Landesverband Baden-Württemberg e.V.



Schöffinnen und Schöffen sind bundesweit für die Amtsperiode 2024-2028 im Einsatz, in Baden-Württemberg sind es ca. 7000 ehrenamtlich Tätige. Diese sollen in den Hauptverhandlungen der Strafkammern des Landgerichts und der Schöffengerichte der Amtsgerichte neben den Berufsrichtern mitwirken und mit gleichem Stimmrecht über

Schuld und Strafe eines Angeklagten entscheiden. Um die Schöffen bei ihren verantwortungsvollen Aufgaben zu unterstützen, bieten der VHS-Verband Baden-Württemberg und der DVS-Landesverband Baden-Württemberg Online-Fortbildungen an.

Format:

Online-Vorträge mit anschließender moderierter Diskussion. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Über eine Online-Plattform können Fragen zum Thema gestellt werden. Die Teilnehmenden benötigen einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss, sie sind in der Veranstaltung nicht sichtbar und hörbar. Fragen und Diskussionsbeiträge können über die Chat-Funktion an die Referierenden gerichtet werden.

Anmeldung erforderlich, Sie erhalten den Zugangslink einige Tage vor Veranstaltungsbeginn von der vhs.

● 10351

Elemente einer Restorative Justice als maßgeblicher Strafzumessungsgrund

Wiedergutmachung statt Vergeltung?

Dr. Birgitta Stückrath, Stellv. Direktorin beim Amtsgericht Lörrach

In den letzten zwanzig Jahren hat bezogen auf die Strafzwecke ein Paradigmenwechsel stattgefunden. Schadenswiedergutmachung und ein Täter-Opfer-Ausgleich können in vielen Fällen eine Strafe entbehrlich machen. Sogar bei Verbrechen kann von Strafe abgesehen werden oder eine Verwarnung mit Strafvorbehalt ausgesprochen werden und stattdessen die Interessen und Bedürfnisse der Opfer in den Mittelpunkt des Strafverfahrens gerückt werden.

Ausführliche Infos zur Online-Fortbildung finden Sie auf unserer Webseite www.vhsmarch.de.

Dienstag, 11.02.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Ohne Gebühr
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.

● **10352**
**Aufgaben und Grundsätze
des Strafprozesses**



Jens Münch, Richter beim Amtsgericht Lörrach

Das Strafverfahren dient der Prüfung und ggf. Durchsetzung des staatlichen Strafanspruchs gegenüber dem straffällig gewordenen Bürger. Im Rechtsstaat liegt das Gewaltmonopol beim Staat und die Prüfung und Durchsetzung des Strafanspruchs folgt speziellen, verfassungsmäßigen Regeln. An die Stelle der Selbstjustiz des durch die Straftat Geschädigten tritt die Verfolgung der Straftat durch den Staat in einem rechtsförmigen Verfahren. Diese Grundsätze sollen im Seminar beleuchtet werden.

Ausführliche Infos zur Online-Fortbildung finden Sie auf unserer Webseite www.vhsmarch.de.

Dienstag, 11.03.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Ohne Gebühr
Online - bequem von zuhause aus

● **10353**
**Die Verständigung im
Strafverfahren**



- Kein Handel mit Gerechtigkeit

Dr. Birgitta Stückrath, Stellv. Direktorin beim
Amtsgericht Lörrach

In Zeiten begrenzter Ressourcen kann eine Verständigung über die Rechtsfolgen zwischen allen Verfahrensbeteiligten im Strafverfahren Sinn machen und helfen, überlange Strafverfahren zu vermeiden. In der Praxis werden Verständigungsvorschläge oft im Vorfeld vorbereitet. Wie können Sie als Schöffinnen und Schöffen daran verant-

wortlich mitwirken? Worüber darf keine Verständigung erfolgen? Ist der Schuldspruch „verhandelbar“? In welchem Umfang dürfen Strafabbate in Aussicht gestellt werden? Ausführliche Infos zur Online-Fortbildung finden Sie auf unserer Webseite www.vhsmarch.de.

Dienstag, 08.04.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Ohne Gebühr
Online - bequem von zuhause aus

**Umweltbildung –
Verbraucherfragen**

Die Naturpädagogik-Kurse der WALD-EULEN finden Sie im Fachbereich Junge vhs Seite 43

● **10400**
**Elektromobilität - Gehört
elektrischen Antrieben die
Zukunft?**



Online-Vortrag
Sven Hübschen/Elias Schempf



Elektrische Antriebe verfügen über ein enormes Potenzial und können somit einen wichtigen Beitrag für eine nachhaltige Mobilität leisten. Warum das so ist, wird anhand von Hintergrundinformationen und Fakten dargestellt. Dennoch wird der Finger auch in die Wunde gelegt: Woran hapert es noch, für wen ist Elektromobilität heute (noch)

nicht die richtige Lösung und wo geht der Weg hin? Dazu erhalten Sie praktische Tipps und Tricks für den Einstieg in die Elektromobilität – von der Kaufentscheidung über den Alltagseinsatz bis hin zur Nutzung der Ladeinfrastruktur. Alle Aspekte werden ausführlich betrachtet, um Ihnen einen verbraucherorientierten Überblick zu bieten.

Ausführliche Kursbeschreibung:
www.vhsmarch.de.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem ACE Auto Club Europa.

Mittwoch, 14.05.2025, 18.30 – 20.00 Uhr
Ohne Gebühr
Online - bequem von zuhause aus

● **10410**
**Vogelstimmen der
Dreisamniederung**

Geführte Exkursion

Matthias Hollerbach, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung

Viele Vogelarten fühlen sich in den von Bächen durchzogenen Wäldern der Dreisamniederung wohl und starten mit ihrem Gesang in den Morgen. Dieses Erlebnis möchten wir gemeinsam erleben. Matthias Hollerbach wird uns dabei helfen, die Stimmen den verschiedenen Vogelarten zuzuordnen.

Dauer 2 bis 2,5 Stunden, Treffpunkt: Buchheim, Parkplatz hinter der Dreisambrücke Richtung Gottenheim

Anmeldung erforderlich!

Sonntag, 06.04.2025, 06.00 – 08.00 Uhr
€ 10,-
Buchheim, Parkplatz hinter der Dreisambrücke

● **10420**
**Wie funktioniert
Online-Ausleihe?**



Die Digitale Bibliothek

Thomas Belz,
Leiter Gemeindebücherei March

Sie würden gerne die digitalen Angebote der Bücherei March nutzen, online Bücher lesen, Hörbücher ausleihen oder verliehene Medien im Online-Katalog vormerken, wissen aber noch nicht so genau, wie das geht? Dann sind Sie hier genau richtig. Dies und weiteres werden wir bei unserem Schnupperkurs digitale Bibliothek klären.

Als Vorkenntnisse benötigen Sie nur grundlegendstes Wissen zur Bedienung mobiler Endgeräte.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Samstag, 05.04.2025, 13.45 – 15.45 Uhr
Ohne Gebühr
Buchheim, Gemeindebücherei

Gemeindebücherei March

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

Leitung: Thomas Belz
Mitarbeiterinnen: Birgit Stöhr und Maria Kunzmann

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

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

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

Öffnungszeiten: Dienstag 14.30 – 19.00 Uhr
Donnerstag 10.00 – 12.00 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.





● 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 28,- €.

Kinder bis 10 Jahren sind frei. Es kann nur ein Begleitkind mitgenommen werden.

Ein Begleitkind 10-18 Jahre: 12,- €
Kind/Jugendliche*r 10-18 Jahre als alleinige Alpakaführer/in (d.h. ohne Erwachsenenbegleitung): 28,- €

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 12 € gebucht.

Anmeldung erforderlich!

Buchung über Online-Formular nicht möglich! Bitte melden Sie sich telefonisch (07665-911111) oder per Mail (anmeldung@vhsmarch.de) bei uns.

Abmeldeschluss: jeweils 1 Woche vor Kursbeginn.

Samstag, 17.05.2025, 10.00 – 12.00 Uhr

€ 28,- /ermäßigt € 12,-

Treff: Totenberghof bei Waldkirch, Wegelbach 2, 79183 Waldkirch

● 10440

Klima-Spaziergang durch Neuershausen

Matthias Hollerbach, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung

Sommerliche Hitze, Dürre und Starkregen, die Extreme nehmen zu. Wie gut sind wir im Dorf und in der Landschaft darauf eingestellt? Wie können wir die Folgen der Klimaveränderungen für uns erträglicher machen? Und wie können wir unsere privaten und öffentlichen Flächen so gestalten, dass wir uns auch im Hochsommer wohlfühlen und sicher fühlen können? Auf einem gemeinsamen Spaziergang durch den Ort und bis zur Dreisam wird Matthias Hollerbach verschiedene Themen ansprechen, Informationen liefern und auf Möglichkeiten aufmerksam machen, die zum Nachdenken und Diskutieren anregen sollen.

Treffpunkt: Neuershausen, Festhalle, Rathausstr. 9

Montag, 14.07.2025, 19.00 – 21.00 Uhr

€ 6,-

Treff: Neuershausen, Festhalle, Rathausstr. 9

● 10450

Einführung ins Boulespiel

Thomas Meder/Thomas Kretsch

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.

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



3x, freitags, ab 28.03.2025,

17.00 – 18.00 Uhr

€ 5,-

Sporthalle March, Bouleplatz

Pädagogik – Erziehung – Familie

Online-Vorträge: Eltern im digitalen Zeitalter

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

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

Eine aktive Mitarbeit der Teilnehmenden ist ausdrücklich erwünscht.

Kursinhalte:

- Cybermobbing
- Übersicht der Social Media Apps
- Fokus auf WhatsApp und Instagram
- Gefahren und Lösungen
- Offene Diskussion

Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie die kostenlose Zoom-App auf Ihrem PC, Smartphone oder Tablet.

Wir geben Ihre E-Mail-Adresse an den Dozenten weiter.

● 10512

Online-Vortrag, zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt



Donnerstag, 13.03.2025, 18.15 – 20.30 Uhr

€ 32,-

Online - Zoom

● 10513

Online-Vortrag, zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt



Dienstag, 01.04.2025, 10.00 – 12.15 Uhr

€ 32,-

Online - Zoom

Pädagogik – Erziehung – Familie

Spieltreff für Groß und Klein

Unsere Gemeindebücherei ist mittlerweile eine richtige Mediathek und bietet neben Büchern, Filmen und Hörspielen/Tonies auch eine große Auswahl an Brett- und Kartenspielen für jedes Alter und jeden Geschmack.

Nach dem großen Anklang im letzten Semester wollen wir uns auch diesen Herbst/Winter mit euch in der Bücherei zum Spielen treffen. Unter fachkundiger Anleitung könnt ihr ausgewählte Spiele der Bücherei anspielen, oder selbst in der Gesamtauswahl stöbern und vor Ort ausprobieren.

● 10542

Spieltreff für Familien

Jacqueline Bier, Erzieherin/Karsten Müller-Bier

In der dunkleren Jahreszeit laden wir alle Familien, Kinder und Jugendlichen zum Spielen in die Bücherei ein. Die Spieltreffs finden immer samstags von 14:00 bis 16:00 Uhr statt. An diesen Nachmittagen könnt ihr alle Büchereispiele vor Ort ausprobieren. Ihr kennt die Regeln nicht oder seid unsicher? Kein Problem, unser Brettspielteam steht euch mit Rat und Tat oder auch als Mitspielende zur Verfügung. Wir werden zusätzlich an jedem Termin einige Spiele auswählen,

die wir euch speziell vorstellen möchten. Für alle Altersklassen ist etwas dabei. Also schnappt eure Familie oder Freude, kommt vorbei und spielt los!

Samstag, 22.02.2025, 14.00 – 16.00 Uhr

Ohne Gebühr!

Buchheim, Gemeindebücherei

● 10552

Spieltreff für Erwachsene

Jacqueline Bier, Erzieherin/Karsten Müller-Bier

In der dunkleren Jahreszeit laden wir alle Spielbegeisterten ab 16 Jahren zu unseren Spieleabenden in die Bücherei ein. Die Spieltreffs finden immer freitags ab 20 Uhr statt. Für Knabereien, Getränke und Spiele ist gesorgt. Wir wählen vorab einige Spiele aus, doch gerne könnt ihr auch eigene Spiele mitbringen oder im Angebot der Bücherei stöbern. Wir freuen uns auf das gemeinsame Spiel in geselliger Runde. Vorbeikommen und Losspielen ist unser Motto!

Zur besseren Planung des Erwachsenen-Spieltreffs bitten wir um Anmeldung unter info@buecherei-march.de; wer spontan dazu kommen möchte ist natürlich trotzdem herzlich willkommen!

Freitag, 21.03.2025, 20.00 – 23.00 Uhr

Ohne Gebühr!

Buchheim, Gemeindebücherei

Die Babylove-Spielegruppe für Mamas mit Babys ab 2 Monaten finden Sie unter Kurs-Nr. 30185ff.



Persönlichkeitsentwicklung – Psychologie

● 10630

Achtsamkeit in der Natur



Tina Kopietz

In der Natur geht's leichter – bei einem Ausflug ins Liliental lernen wir die Grundelemente der Achtsamkeit kennen. Gemeinsame praktische Übungen zeigen uns, wie wir zur inneren Ruhe und zu mehr Gelassenheit finden können.

Die Tour geht durch das Liliental (ca. 3 km) und enthält Elemente aus der Theorie der Achtsamkeit sowie Einzel- und Gruppenübungen.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, bei Bedarf kleines Vesper, eventuell Sitzkissen.

Treffpunkt: Liliental zwischen Ihringen und Wasenweiler, am Brunnen vor dem Gasthaus Lilie

Kursdauer: ca. 3 Stunden

Bei Starkregen und/oder Sturm/Gewitter fällt der Kurs aus Sicherheitsgründen leider aus!

Ausweichtermin bei schlechtem Wetter: Sa. 03.05.2025, 09.30-12.30 Uhr

Bitte beachten Sie, dass es im Liliental keinen bzw. kaum Mobilfunkempfang gibt. Der Kurs ist für Erwachsene.

Samstag, 26.04.2025, 09.30 – 12.30 Uhr

€ 25,-

Treff: Liliental, vor dem Gasthaus Lilie

● 10650

Innere Balance trotz vollem Alltag



Die 3 Säulen der Selbstfürsorge
Interaktiver Online-Vortrag, zoom

Steve Windisch

In unserem hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für uns selbst. Genau hier kommt die Selbstfürsorge ins Spiel. Sie ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und hilft uns, für unser Wohlbefinden selbst zu sorgen. Doch wie können wir uns selbst zur Priorität zu machen, anstatt es allen recht zu machen und immer hinten anzustellen? In diesem Vortrag entdecken wir die drei Säulen der Selbstfürsorge und lernen, wie wir auch in einem vollen Alltag und ohne schlechtes Gewissen für uns selbst einstehen - um ausreichend für unsere innere Balance sorgen zu können.

Montag, 24.02.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

€ 10,-

Online - Zoom

Online anmelden:
www.vhsmarch.de





● 10653

Erfolg beginnt im Kopf

Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig
Interaktiver Online-Vortrag, zoom

Steve Windisch

Wir alle wünschen uns, mit dem was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt.

Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen - ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen?

Dieser Vortrag zeigt, wie so ein „Erfolgs-Mindset“ aussieht, und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. So können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlauben, groß zu denken und andererseits in den entscheidenden Momenten dranbleiben und nicht aufgeben.

Donnerstag, 06.03.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
€ 10,-
Online - Zoom

● 10654

Gelassen und souverän im stressigen Alltag

Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen
Interaktiver 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, welche 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.

Donnerstag, 20.02.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
€ 10,-
Online - Zoom

Anmeldung per Einzugsermächtigung:
Die Abbuchung der Kursgebühr erfolgt erst nach Kursbeginn und nach Verstreichen der kostenlosen Rücktrittsfrist.

Länder- und Heimatkunde

Naturzentrum Kaiserstuhl im Schwarzwaldverein e.V.

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



● 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, 10.05.2025, 10.00 – 12.00 Uhr
€ 11,-
Treff: Heimatmuseum March (beim Rathaus Hugstetten)

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 uns so eine der ältesten Wissenschaften der Menschheit wieder für uns entdecken.

● 11001

Vortrag: Finsternismonat März

Präsenzvortrag

Agnes Rinkel-Wörne

Im März ereignen sich zwei besondere Himmelsereignisse: eine Totale Mondfinsternis am 14. März und eine Partielle Sonnenfinsternis am 29. März. Beide Finsternisse sind von March aus zu beobachten.

An diesem Abend erfahren Sie, wie die Finsternisse zustande kommen und welchen Verlauf sie nehmen. Außerdem werfen wir einen Blick auf das, was sonst noch am Frühlingshimmel zu beobachten ist.

Wollen Sie die Finsternisse auch beobachten? Kommen Sie an den Finsternistagen zur Sternwarte!

Dienstag, 25.02.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
€ 8,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-011

Sternwarte der vhs March

● 11002

Himmelsbeobachtung: Die Totale Mondfinsternis

Am 14. März

Agnes Rinkel-Wörne

Wir beobachten an der Sternwarte March die Totale Mondfinsternis, die in den frühen Morgenstunden am Freitag, 14. März stattfindet. Der Vollmond geht kurz vor Beginn der totalen Phase unter.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Spende für die Sternwarte ist willkommen.

Im Einführungsvortrag (Kurs-Nr. 110001 Finsternismonat März, 25.02.2025) erfahren Sie Näheres zum Entstehen und zum Verlauf der Finsternis.

Freitag, 14.03.2025, 06.00 – 07.00 Uhr
Ohne Gebühr, Spende willkommen!
Sternwarte March

● 11003

Himmelsbeobachtung: Die Partielle Sonnenfinsternis

Am 29. März

Agnes Rinkel-Wörne

Über die Mittagszeit am Samstag, 29. März findet eine partielle Sonnenfinsternis statt, die wir an der Sternwarte March bei wolkenlosem Himmel beobachten. Maximal 15 % der Sonnenscheibe werden vom Mond verdeckt.

Finsternisbrillen werden zur Verfügung gestellt.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Spende für die Sternwarte ist willkommen.

Im Einführungsvortrag (Kurs-Nr. 110001 Finsternismonat März, 25.02.2025) erfahren Sie Näheres zum Entstehen und zum Verlauf der Finsternis.

Samstag, 29.03.2025, 11.15 – 13.00 Uhr

Ohne Gebühr, Spende willkommen!

Sternwarte March

Beobachtungsabende

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

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 beim Sendemast am Wasserhochbehälter.

Eine Anfahrtsbeschreibung finden Sie unter www.vhsmarch.de/sternwarte.

● 11010

Franz G. Braun/Agnes Rinkel-Wörne

Samstag, 01.03.2025, 19.00 – 21.00 Uhr

€ 10,-

Sternwarte March

● 11011

Franz G. Braun/Agnes Rinkel-Wörne

Dienstag, 01.04.2025, 20.45 – 22.45 Uhr

€ 10,-

Sternwarte March

● 11012

Joachim Goll

Donnerstag, 01.05.2025, 21.00 – 23.00 Uhr

€ 10,-

Sternwarte March

● 11013

Franz G. Braun/Agnes Rinkel-Wörne

Sonntag, 01.06.2025, 22.00 – 24.00 Uhr

€ 10,-

Sternwarte March



● 11014

Joachim Goll

Dienstag, 01.07.2025, 22.15 – 24.00 Uhr

€ 10,-

Sternwarte March

● 11015

Franz G. Braun/Agnes Rinkel-Wörne

Freitag, 01.08.2025, 22.00 – 23.59 Uhr

€ 10,-

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!

VHS UNTERWEGS

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich!

Februar

12.02. 16:45 **11020** Führung: Der Marcher Planetenweg

März

14.03. 06:00 **11002** Sternwarte: Die Totale Mondfinsternis

28.03. 17:00 **10450** Einführung ins Boule-Spiel

29.03. 11:15 **11003** Sternwarte: Die Partielle Sonnenfinsternis

April

06.04. 06:00 **10410** Vogelstimmen der Dreisamniederung

13.04. 19:15 **11021** Führung: Der Marcher Planetenweg

26.04. 09:30 **10630** Achtsamkeit in der Natur

Mai

10.05. 10:00 **10930** Führung: Der Englische Garten in Hugstetten

17.05. 10:00 **10430** Alpaka-Trekkingtour

Juni

27.06. 16:00 **20753** Landart - Kreativkurs für Kinder - draußen in der Natur

Juli

12.07. 08:30 **20010** Exkursion: Basler Münster und Erdmannshöhle Hasel

14.07. 19:00 **10440** Klima-Spaziergang in Neuershausen

19.07. 10:00 **10460** Waldeulen: Indianer (Junge vhs)

Der Marcher Planetenweg



Die Führung 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 Führung aus.
Strecke ca. 2 km. Dauer ca. 1,5 Stunden
Treffpunkt an der Sternwarte March.

● 11020

Führung mit romantischem Vollmond-Aufgang
Agnes Rinkel-Wörne

Mittwoch, 12.02.2025, 16.45 – 18.45 Uhr
€ 10,-
Sternwarte March

● 11021

Führung mit romantischem Vollmond-Aufgang
Agnes Rinkel-Wörne

Sonntag, 13.04.2025, 19.15 – 21.15 Uhr
€ 10,-
Sternwarte March



Kultur – Gestalten

Besuchergemeinschaften Theater und Sinfoniekonzerte



Die vhs March ist Vertrauensstelle des Theaters Freiburg. Sie bietet Ihnen die Möglichkeit, Abonnements und Zusatzvorstellungen zu den Theaterabenden und Sinfoniekonzerten der Besuchergemeinschaften zu buchen. Der Spielplan wird im Sommer bekannt gegeben. Informationen über die Vorstellungen, Anmeldemodalitäten und Preise finden Sie unter www.vhsmarch.de.

Studienfahrt

● 20010

Exkursion: Basler Münster und Erdmannshöhle Hasel

Agnes Rinkel-Wörne

Unsere Semesterabschlussfahrt 2025 führt uns nach Basel und zur Erdmannshöhle in Hasel/Markgräflerland.

Tagesablauf/Programm:

08.30 Uhr Abfahrt in Buchheim, Bürgleplatz, Sportplatzstr. 9, bei der vhs
10:00 Uhr Führung Basler Münster (ca. 1 Stunde)

11.30 Uhr Weiterfahrt nach Deutschland zum Mittagessen

12.00 Uhr Mittagessen (nicht im Reisepreis enthalten!)

14.30 Uhr Besichtigung Erdmannshöhle Hasel

danach Zeit zur freien Verfügung

17.30 Uhr Rückfahrt nach March

18.30 Uhr Ankunft in March

Das Basler Münster

Das Wahrzeichen der Stadt Basel, das Basler Münster, prägt das Stadtbild mit seinen Fassaden aus rotem Sandstein, den bunten Dachziegeln und seinen beiden schlanken Türmen. Die ehemalige Bischofskirche, heute evangelisch-reformiert, wurde zwischen 1019 und 1500 im romanischen und goti-

schen Stil erbaut. Die bewegte Geschichte des Münsters und die kunstgeschichtlichen Besonderheiten lernen wir bei einer Führung kennen.

Die Erdmannshöhle in Hasel

Die Erdmannshöhle in Hasel ist eine der ältesten Tropfsteinhöhlen in Deutschland. Die vermessene Gesamtlänge der Höhle beträgt 2185 Meter, der Schauteil der Höhle ist 360 Meter lang. Einige Riesentropfsteine verstärken die sagenhafte Faszination der Höhle. Der größte von ihnen ist über vier Meter hoch und am Fuße über zwei Meter dick, er wird sogar im legendären „Guinness-Buch der Rekorde“ erwähnt. Sein Alter wird auf etwa 135.000 Jahre geschätzt.

Den Namen verdankt die Höhle den Erdmännchen und Erdweibchen, die den Sagen nach einst hier gelebt haben sollen. Auch der große Volksdichter Johann Peter Hebel ließ die Sage in einige seiner Werke mit einfließen.

Bitte beachten Sie, dass es in der Erdmannshöhle kühl ist und denken Sie an eine Jacke! Im Reisepreis enthalten sind: Busfahrt, Führung Basler Münster, Eintritt Erdmannshöhle Hasel.

Zusätzliche Kosten: Verpflegung.

Samstag, 12.07.2025, 08.30 – 18.30 Uhr

€ 75,-

Treff: Buchheim, Bürgleplatz, Sportplatzstr. 9

Plastisches Gestalten

Töpfern für Kinder sowie Malen und Zeichnen für Kinder finden Sie im Fachbereich „Junge vhs“.

● 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 beachten: Der zweite Kurstermin (02.03.2025) liegt in den Faschnachtsferien!

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 23.02.2025,
14.00-17.00 Uhr.
Termine: 23.02., 02.03. und 16.03.2025.
Am 16.03.2025 Kurszeit von
14.00-18.00 Uhr.
€ 90,- inkl. Materialkosten
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-005,
Werkraum UG

Musikalische Praxis

● 21301 Stimmlich fit in jedem Alter

Tagesseminar

Michaela Egloff, Gesangspädagogin, Sänge-
rin, Schauspielerin

Eine frei schwingende, gesunde Stimme ist keine Frage des Alters, sondern eine Frage des richtigen Trainings. Unzählige Muskeln, Lunge, Herz, unser ganzer Körper ist beim Singen beteiligt. Und Muskeln sind ein Leben lang trainierbar. Beim Singen setzt man Emotionen ein und frei - auch unsere Seele singt mit. Singen fördert Gesundheit und Selbstvertrauen. Durch gezielten Einsatz von Stimmbildungs-, aber auch Körperübungen, z.B. mit Elastikbändern, aktivieren wir die Elastizität und Spannkraft der für die Stimmgebung nötigen Muskulatur. Unser Ziel ist es, durch die Arbeit an Körper, Atmung, Vokalen und Konsonanten (wieder) Vertrauen in unser angeborenes Instrument Stimme zu finden und es mit Freude benutzen zu können. Unsere Sprechgewohnheiten beeinflussen auch die Singstimme! Wir machen Basisarbeit und knüpfen an vorhandene Kenntnisse an.

Bitte mitbringen: eigenes Thera-/Elastikband, kleiner Handspiegel und evtl. einen „Igelball“. Bequeme Kleidung und flache Schuhe tragen.

Samstag, 22.03.2025, 10.00 – 16.00 Uhr
€ 60,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-008

Foto – Bildbearbeitung

Canva-Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität

Entdecke die Welt der Kreativität mit dem interaktiven Canva Workshop. Lerne die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen, von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs ohne Vorkenntnisse. Erfahre wichtige Designprinzipien und setze sie direkt in die Tat um, indem du verschiedene Projekte erstellst, darunter Social-Media-Grafiken und Präsentationen. Unterschiede zwischen der Premium- und

Gratis-Version werden erklärt, ebenso wie wertvolle Tipps und Tricks, um deine Designs zu verbessern. Egal ob Unternehmer, Student oder Kreativinteressierter – hier ist für jeden etwas dabei.

Eine aktive Mitarbeit der Teilnehmenden ist ausdrücklich erwünscht.

Kursinhalte:

- Was ist Canva?
- Konto erstellen
- Unterschiede Premium & Kostenlos
- Funktionsweise der Oberfläche
- Erstellung einer Einladung oder eines Gutscheins

Für die Teilnahme an diesem Onlinekurs benötigen Sie die zoom-App auf Ihrem Computer, Smartphone oder Tablet.

● 50110 Online über zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Montag, 10.03.2025, 17.30 – 20.30 Uhr

€ 40,-

Online - Zoom

● 50111 Online über zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Montag, 14.04.2025, 17.30 – 20.30 Uhr

€ 40,-

Online - Zoom



Gesundheit und Fitness

Informationen zu Teilnehmerbescheinigungen und zur Anerkennung der Gesundheitskurse bei den Krankenkassen finden Sie auf Seite 3.

Entspannung – Stressbewältigung

● 30102 Ruheübungen und „Stilles“ Qigong - Schwerpunkt „Herz“

Workshop am Wochenende für Anfänger und Fortgeschrittene

Claudia Kanga, Erzieherin, Qigong-Lehrerin

Starke Emotionen wie Ärger, Wut und Ängste bringen unser Qi aus dem Gleichgewicht. Die Atmung ist das verbindende Element zwischen Körper- und Energiearbeit. Indem wir unsere Atmung bewusst wahrnehmen

und beobachten, können wir gleichzeitig etwas über unsere geistigen und emotionalen Zustände erfahren. Stille und bewegte Atemmethoden aus dem Daoismus führen in die Ruhe des Geistes, zur Qi-Atmung und Qi-Lenkung, hin zur Meditation.

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

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

Die 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. Die inneren Übungen erfolgen allein durch die Kraft des Geistes. Sie lassen ein grundlegendes Wohlfühlgefühl in uns entstehen. Die Übungen bestehen aus äußeren und inneren Bewegungsabläufen, nähren die Selbstheilungskräfte und trainieren unsere körperliche, psychische und mentale Kraft. 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, 26.07.2025, 14.00 – 18.00 Uhr

€ 35,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Vereinsraum

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.

● 30110 Hui Chun Gong

Katharina Single

Hui Chun Gong ist eine traditionelle chinesische Übungspraxis, die auch als „Rückkehr des Frühlings“ bekannt ist. Sie gehört zu den daoistischen Übungen und wird oft zur Förderung der Gesundheit und Langlebigkeit praktiziert. Hui Chun Gong umfasst eine Reihe von Bewegungen und Atemtechniken, die darauf abzielen, die Lebensenergie (Qi) zu stärken, den Körper zu revitalisieren und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Die Übungen sind darauf ausgelegt, die Flexibilität zu erhöhen, die Gelenke zu stärken und die Durchblutung zu fördern. Sie beinhalten oft sanfte, fließende Bewegungen kombiniert mit Atemtechniken und meditativen Elementen. Hui Chun Gong wird sowohl von jungen als auch von älteren Menschen praktiziert und ist für seine beruhigenden und heilenden Eigenschaften bekannt.

Bitte bequeme Kleidung und leichte, flache Hallenschuhe mitbringen.

10x, montags, ab 10.03.2025,
18.00 – 19.00 Uhr

€ 67,-

Hugstetten, Rathaus II, Ausstellungsraum DG

● 30141 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.

12x, donnerstags, ab 20.02.2025,
18.00 – 19.30 Uhr

€ 120,-

Hugstetten, Rathaus II, Ausstellungsraum DG



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

12x, mittwochs, ab 19.02.2025,
08.45 – 10.15 Uhr

€ 120,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

● 30151

Natia Sommer-Lomidze,
Hatha-Yoga-Lehrerin FYS

12x, mittwochs, ab 19.02.2025,
10.30 – 12.00 Uhr

€ 120,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

● 30161

Tanna Franz, Yoga-Lehrerin BDY, EYU

12x, donnerstags, ab 20.03.2025,
09.00 – 10.30 Uhr

€ 120,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

● 30162

Tanna Franz, Yoga-Lehrerin BDY, EYU

14x, mittwochs, ab 19.03.2025,
18.30 – 20.00 Uhr

€ 140,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

● 30171

Claudia Rad, Yoga-Lehrerin BDY, EYU

12x, montags, ab 17.02.2025,
18.00 – 19.30 Uhr

€ 120,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

● 30175

Sonja Eisele, Yoga-Lehrerin FYS

6x, dienstags, ab 25.02.2025,
09.00 – 10.30 Uhr

€ 60,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Vereinsraum

● 30176

Hatha-Yoga - Sommerkurs

Sonja Eisele, Yoga-Lehrerin FYS

5x, dienstags, ab 01.07.2025,
09.00 – 10.30 Uhr

€ 50,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Vereinsraum

Fitness und Yoga für Mamas



Eine sportliche Kombination aus Fitness & Yoga - ein Training speziell für Mamas, um nach der Geburt deines Babys wieder fit zu werden. Das Training ist sehr effektiv, was Rückbildung, Muskulaturaufbau, das Lösen von Verspannungen, Fitness & Ausdauer angeht. Nach der Schwangerschaft und Geburt bekommst du wieder ein gutes Gefühl für deinen Körper, dein Stoffwechsel wird angekurbelt und es macht einfach gute Laune! Du entwickelst Kraft und Ausdauer, und du und dein Baby haben viel Spaß! Bei gutem Wetter draußen, sonst im Kursraum.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Am Besten etwa 2 – 3 Monate nach der Geburt, so wie du dich fühlst, denn du machst sowieso nur das, was dir gut tut. Eventuelle Rückerstattung über das Schwangerschaftskonto deiner Krankenkasse (AOK), Teilerstattung über den Gesundheitsbonus. Bitte bring deine Yogamatte mit, falls du eine hast und eine Decke für dein Baby zum drauf liegen.

Beide Kurse - Fitness und Yoga für Mamas und die Babylove-Spielgruppe- können auch hintereinander gebucht werden!
Weitere Infos: www.birgithug.com.

● 30181

Fitness und Yoga für Mamas
Babys sind dabei!

Birgit Hug, Fitness- und Yoga-Trainerin,
Yoga Alliance zertifiziert

5x, dienstags, ab 18.02.2025,
10.00 – 11.15 Uhr

€ 50,-

Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum

● 30182

Fitness und Yoga für Mamas
Babys sind dabei!

Birgit Hug, Fitness- und Yoga-Trainerin,
Yoga Alliance zertifiziert

5x, dienstags, ab 01.04.2025,
10.00 – 11.15 Uhr

€ 50,-

Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum

● 30183

Fitness und Yoga für Mamas
Babys sind dabei!

Birgit Hug, Fitness- und Yoga-Trainerin,
Yoga Alliance zertifiziert

5x, dienstags, ab 20.05.2025,
10.00 – 11.15 Uhr

€ 50,-

Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum

● 30184

Fitness und Yoga für Mamas
Babys sind dabei!

Birgit Hug, Fitness- und Yoga-Trainerin,
Yoga Alliance zertifiziert

4x, dienstags, ab 08.07.2025,
10.00 – 11.15 Uhr

€ 40,-

Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum

Babylove - Spielgruppe

Ein einzigartiges Angebot aus Baby-Yoga, Sing- und Bewegungsspielen, Sinneserfahrungen und Massageeinheiten aus der ayurvedischen Babymassage. Kleine Tast- und Geräuschmaterialien liegen bereit, und auf der großen Spielfläche können sich die Babys erfahren und kennenlernen.

Diese Zeit der Babylove Stunde richtet sich ganz nach den Bedürfnissen deines Babys, das beinhaltet auch die Phasen von Stillen, Kuseln und Ruhen.

Für die Mamas gibt es eine kleine und wohltuende Yogasequenz, die die Rückbildung fördert und hilft, typische Verspannungen zu lösen.

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

Beide Kurse - Fitness und Yoga für Mamas und die Babylove-Spielgruppe- können auch hintereinander gebucht werden!

Weitere Infos: www.birgithug.com.

● 30185

Für Eltern mit Babys ab 2 Monaten

Birgit Hug, Fitness- und Yoga-Trainerin,
Yoga Alliance zertifiziert

5x, dienstags, ab 18.02.2025,
11.15 – 12.30 Uhr

€ 50,-

Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum

● 30186

Für Eltern mit Babys ab 2 Monaten

Birgit Hug, Fitness- und Yoga-Trainerin,
Yoga Alliance zertifiziert

5x, dienstags, ab 01.04.2025,
11.15 – 12.30 Uhr

€ 50,-

Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum



Die VHSen Dreisamtal, Freiburg, Gundelfingen, Hochschwarzwald, Kaiserstuhl-Tuniberg, March, Markgräflerland, Neuenburg am Rhein, Nördlicher Breisgau, Nördlicher Kaiserstuhl, Südlicher Breisgau, Westlicher Kaiserstuhl-Tuniberg, Umkirch und Waldkirch, unterstützen das am 24. Januar 2024 in Stuttgart neu gegründete:

Bündnis für Demokratie und Menschenrechte

Volkshochschulen beziehen Position und stärken die Demokratie. Überall in Deutschland. Wir zeigen Ihnen, was Volkshochschulen von Aurich bis Zittau tun, um demokratische Werte zu verteidigen und das Leben der Menschen vor Ort zu verbessern.



vhs Volkshochschule als Ort der Demokratie



● 30187

Für Eltern mit Babys ab 2 Monaten

Birgit Hug, Fitness- und Yoga-Trainerin,
Yoga Alliance zertifiziert

5x, dienstags, ab 20.05.2025,
11.15 – 12.30 Uhr

€ 50,-

Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum

● 30188

Für Eltern mit Babys ab 2 Monaten

Birgit Hug, Fitness- und Yoga-Trainerin,
Yoga Alliance zertifiziert

4x, dienstags, ab 08.07.2025,
11.15 – 12.30 Uhr

€ 40,-

Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum

YinYoga mit ätherischen Ölen




Nehmen Sie sich in diesem Kurs bewusst Zeit für sich selbst und genießen Sie eine sanfte und regenerierende Stunde – ganz bequem von zuhause aus. Der Kurs ist auch für Einsteiger geeignet, ganz egal ob mit oder ohne Yoga-Vorerfahrung. Durch entspannende Dehnungen und geführte Atem- und Entspannungsübungen finden Sie zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit. Gleichzeitig tanken Sie neue Energie für den Alltag. Im Yin Yoga werden die Haltungen (Asanas) über längere Zeiträume ohne Anstrengung gehalten. Dadurch wird das tieferliegende Bindegewebe (Faszien) sanft gedehnt, Verklebungen gelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Die Entspannung von Körper und Geist wird dabei durch den Einsatz ätherischer Öle intensiviert. Diese unterstützen nicht nur das Wohlbefinden, sondern können auch auf emotionaler und physischer Ebene positiv wirken. Den Abschluss jeder Stunde bildet eine geführte Meditation, die Ihnen hilft, den Alltag hinter sich zu lassen und vollständig abzuschalten.

Die ätherischen Öle, die während des Kurses verwendet werden, sind im Preis inbegriffen und werden Ihnen rechtzeitig per Post zugesandt. Sollten Sie einmal nicht live dabei sein können, steht Ihnen die Aufzeichnung der

Stunde auf Wunsch im Nachhinein zur Verfügung. Alles, was Sie für die Teilnahme benötigen, ist ein internetfähiges Gerät (Laptop, Tablet, Smartphone) sowie eine Yogamatte, Decke und Kissen.

Die Dozentin Sabrina Hölzl ist Yogalehrerin BDY/EYU und zertifizierte Meditationslehrerin und unterrichtet bereits seit mehreren Jahren Yogakurse - Online und in Präsenz.

● 30192

Onlinekurs über zoom 

Sabrina Hölzl, Yogalehrerin BDY/EYU,
zertifizierte Meditationslehrerin


8x, donnerstags, ab 13.02.2025,
18.30 – 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 05.02.2025

€ 80,-

Online - Zoom

● 30193

Onlinekurs über zoom 

Sabrina Hölzl, Yogalehrerin BDY/EYU,
zertifizierte Meditationslehrerin

8x, donnerstags, ab 08.05.2025,
18.30 – 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 29.04.2025

€ 80,-

Online - Zoom

● 30194

Yoga für Schwangere 

Online über zoom

Leonie Palinkas



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

dir von deinem Frauenarzt/deiner Frauenärztin die Zustimmung für die Teilnahme am Kurs einholen. Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Gefahr.

Hilfsmittel: Matte, Kissen, Decke, 2 Yoga-Blöcke

So nehmen Sie am Kurs teil:

Anmeldung bei der VHS March. Sie erhalten einige Tage vor Kursbeginn den Zoom-Zugangslink zugesandt.

Mit der Zusendung des Teilnahme-Links ist eine Abmeldung vom Kurs nicht mehr möglich.

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

6x, donnerstags, ab 13.03.2025,
19.30 – 20.15 Uhr

€ 60,-

Online - Zoom

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, Pilates-Trainerin,
Fitness- und Gesundheitstrainerin Prävention

10x, donnerstags, ab 20.02.2025,
18.30 – 19.30 Uhr

€ 75,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

Informationen zu Teilnehmerbescheinigungen und zur Anerkennung der Gesundheitskurse bei den Krankenkassen finden Sie auf Seite 3.

● **30234**

Miriam Kreklow, Fitness-Trainerin

15x, dienstags, ab 18.02.2025,
17.00 – 18.00 Uhr

€ 113,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastik-
raum

● **30238**

Gerdi Thompson-Schnitzer, Pilates-Trainerin,
Fitness- und Gesundheitstrainerin Prävention

10x, freitags, ab 21.02.2025,
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 vorgebeugt. Richtiges Atmen bei den Übungen, gezielte Lockerung sowie sanfte Hintergrundmusik sorgen für Ruhe und Entspannung.

● **30251**

Gabi Bender, Übungsleiterin

12x, montags, ab 17.02.2025,
16.45 – 17.45 Uhr

€ 84,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastik-
raum

● **30252**

Gabi Bender, Übungsleiterin

12x, montags, ab 17.02.2025,
17.55 – 18.55 Uhr

€ 84,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

Online anmelden:
www.vhsmarch.de



● **30260**

Bodyformung and Stability

NEU

Angela Maier-Spägele, Übungsleiterin C

In diesem Kurs kräftigen wir unter Einsatz von Kleingeräten unsere gesamte Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur. Jede Übung wird individuell auf den Leistungsstand der Teilnehmer angepasst, sodass auch Einsteiger herzlich willkommen sind. Eine gut trainierte Muskulatur schont unsere Gelenke und wirkt Rückenschmerzen entgegen. Mit Gleichgewichts- und Stabilisationsübungen verbessern wir Haltung und Körpergefühl!

Bitte Matte, Sportschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen!

15x, montags, ab 17.02.2025,
17.30 – 18.30 Uhr

€ 112,-

Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum

● **30270**

Stretching und Mobility

Angela Maier-Spägele, Übungsleiterin C



Mit Dehnübungen und sanfter, rückenschonender Gymnastik 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.

15x, montags, ab 17.02.2025,
18.30 – 19.30 Uhr

€ 112,-

Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum

Präventives

Ausdauertraining 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 entlasten. Herz-Kreislauftraining bringt Fitness, Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

● **30280**

Vormittagskurs

Kraft und Entspannung für die
Wirbelsäule

Gaby Hilbich-Bührle,
staatl. gepr. Fitnesstrainerin

15x, mittwochs, ab 19.02.2025,
09.00 – 10.00 Uhr

€ 105,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

● **30281**

Vormittagskurs

Kraft und Entspannung für die
Wirbelsäule

Gaby Hilbich-Bührle,
staatl. gepr. Fitnesstrainerin

15x, mittwochs, ab 19.02.2025,
10.00 – 11.00 Uhr

€ 105,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

● **30282**

Vormittagskurs

Kraft und Entspannung für die
Wirbelsäule

Gaby Hilbich-Bührle,
staatl. gepr. Fitnesstrainerin

15x, mittwochs, ab 19.02.2025,
11.00 – 12.00 Uhr

€ 105,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

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



Let's Dance, have Fitness and Fun

Inhalt dieses Kurses sind Tänze zu internationaler Musik, 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, Pilates-Trainerin, Fitness- und Gesundheitstrainerin Prävention

10x, dienstags, ab 18.02.2025,
19.00 – 20.00 Uhr
€ 75,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

● 30291

Gerdi Thompson-Schnitzer, Pilates-Trainerin, Fitness- und Gesundheitstrainerin Prävention

10x, freitags, ab 21.02.2025,
18.00 – 19.00 Uhr
€ 75,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

Prävention - Gesundheitspflege



Kooperation mit der Kassenärztlichen
Vereinigung BW

Alles Gute.



Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

● 30310

Wenn der Schmerz zur Krankheit wird - was ist chronischer Schmerz?



Präsenzvortrag

Dr. med. Lucian Weinhold, Facharzt für Allgemeinmedizin, Anästhesiologie, Spezielle Schmerztherapie

Der akute Schmerz hat eine lebenswichtige Warnfunktion, um unseren Körper vor Gewebeschäden zu schützen. Er weist uns auf Wunden, Reizungen oder Entzündungen hin und lenkt unser Verhalten. Bei richtigem Verhalten verschwindet der akute Schmerz erfahrungsgemäß wieder.

Es gibt chronische Erkrankungen, die dauerhaft Schmerzen verursachen. Ein typisches Beispiel hierfür ist der rheumatische Entzündungsschmerz.

Es gibt aber auch besondere Bedingungen, unter denen ein Schmerz kommt und nicht mehr geht, ohne dass dafür eine offensichtliche körperliche Ursache vorliegt.

Unbehandelt können sich chronische Schmerzen zur eigenständigen Schmerzkrankheit entwickeln.

Durch den ständigen Schmerzreiz verändern sich die schmerzverarbeitenden Nervenstrukturen. Die Nerven werden überempfindlich und minimale Reize können dann starke Schmerzen verursachen. Die Fachleute sprechen dann von einer zentralen Sensitivierung durch Neuroplastizität, der Entwicklung eines Schmerzgedächtnisses.

Die Entwicklung einer Schmerzkrankheit ist nicht schicksalhaft und kann durch rechtzeitige konsequente Behandlung oft verhindert werden.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

Montag, 17.03.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
€ 5,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-008

● 30420

Gesunde Füße - Stabiler Rücken!

Kompaktkurs am Wochenende

Petra Martinez von Remisowsky, Fachkraft für Spiraldynamik, Heilpraktikerin

Unsere Füße - Basis unseres Körpers und Grundlage unserer Aufrichtung - und so weit weg vom Kopf, in Schuhen eingesperrt.

Lernen Sie die Ursachen kennen: ob Knick-, Senk- oder Spreizfuß, Hallux valgus und Hammerzehen - Fußfehlhaltungen sind oft Ursachen von Haltungsschäden und Rückenbeschwerden. Mit einfachen Selbsthilferegungen „Schritt für Schritt“ erreichen Sie mehr Stabilität und Bewegungsqualität.

Bitte mitbringen: Bewegungsfreundliche Kleidung, Handtuch, kleinen Snack und ein Getränk.

Samstag, 29.03.2025, 09.00 – 13.30 Uhr
€ 35,-
Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

Ernährung

● 30510

Wildkräuter im Frühling



Bärbel Höfflin-Rock, Kräuterpädagogin, Gästeführerin

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 kleinen Spaziergang 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.

Lebensmittelkosten: Zusätzliche Lebensmittel werden von der Kursleitung besorgt und im Kurs abgerechnet, ca. 12,- €

Freitag, 11.04.2025, 18.00 – 22.30 Uhr
€ 30,- zzgl. Materialkosten
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-002, Schulküche



#zukunftsart_vhs

Dreisamthal, Freiburg,
Gundelfingen, Hochschwarzwald,
Kaiserstuhl-Tuniberg, March,
Markgräflerland,
Neuenburg am Rhein,
Nördlicher Breisgau,
Nördlicher Kaiserstuhl,
Südlicher Breisgau,
Westlicher Kaiserstuhl-Tuniberg,
Umkirch und Waldkirch

● 30520

Die Welt der Schaumweine

NEU

Workshop mit Verkostung am Wochenende

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 Sie bekommen Einblicke in die Geschichte dieser prickelnden Getränke. Mit exemplarischer Verkostung ausgesuchter Schaumweine und kleinen Snacks.

Es entstehen Materialkosten von 30 € pro Person, die im Kurs direkt bezahlt werden.

Sonntag, 23.03.2025, 13.00 – 16.00 Uhr

€ 31,-

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



Sprachen

Bitte beachten Sie unsere Infos zur vhs-Sprachenschule und zum Stufensystem des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens GER auf Seite 3 und auf unserer Webseite bei den Infos für Kursteilnehmende.

Englisch

● 40610

Englisch (A1)

NEU

Anfänger ohne Vorkenntnisse
Vormittagskurs

Olga Tsybalyuk

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben.

15x, montags, ab 17.02.2025,

09.00 – 10.30 Uhr

€ 95,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Musikraum I

Anmeldung per Einzugsermächtigung:

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

● 40620

English Refresher Course (A2)

Für Fortgeschrittene

Olga Tsybalyuk

Lehrwerk: Speakout Elementary, unit 10, Pearson-Verlag

15x, donnerstags, ab 20.02.2025,

18.00 – 19.30 Uhr

€ 95,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, E-014 Input EG

● 40630

Englisch für Senioren (B1.1)

Vera Trautenbach

Lehrwerk: Easy English B1.1, Cornelsen-Verlag, unit 3

13x, mittwochs, ab 19.02.2025,

09.30 – 11.00 Uhr

€ 83,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Musikraum I

● 40640

Easy English (B2)

Ursula Perret

Lehrwerk: Wird im Kurs bekannt gegeben.

We have finished the book ‚Easy English B1‘. That means the participants have now reached language level B1.

In the new semester there'll be a lot of conversation, supported by a book which will be decided on at the beginning of the term. We will also repeat the most important issues of the preceding lessons.

15x, montags, ab 24.02.2025,

18.15 – 19.45 Uhr

€ 95,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, E-012 Input EG

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: 95,00 EUR

7 TN: 111,00 EUR

6 TN: 126,00 EUR

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

● 40650

Englisch (B2) - für Senior*innen

Vormittagskurs für Fortgeschrittene

Christina Soavi

Lehrwerk: A New Start, Refresher B2 - new edition, unit 5, Cornelsen-Verlag.

Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen!

15x, dienstags, ab 18.02.2025,

09.30 – 11.00 Uhr

€ 95,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Musikraum II



● 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.

15x, dienstags, ab 25.02.2025,

09.30 – 11.00 Uhr

€ 95,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Musikraum I

● 40670

Brush up your English (B1)

Englisch für Wiedereinsteiger

Christina Soavi

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Sprechen. Dafür wiederholen, lernen und erweitern wir Wortschatz und Grammatik und üben Texte.

Lehrwerk: A New Start, Refresher B1, unit 4, Cornelsen Verlag.

15x, montags, ab 17.02.2025,

18.30 – 20.00 Uhr

€ 95,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Musikraum II



● **40680**
English Conversation (B1)

Vormittagskurs
Christina Soavi

Lehrwerk: Material wird im Kurs ausgegeben.

15x, montags, ab 17.02.2025,
09.30 – 11.00 Uhr
€ 95,-
Buchheim, Bürgerhaus March, Musikraum II

Französisch

● **40810**
Französisch (A1)

NEU

Anfänger ohne Vorkenntnisse
Dr. Joachim Schoepf

Lehrwerk: Wird im Kurs bekannt gegeben.

15x, mittwochs, ab 19.02.2025,
18.30 – 20.00 Uhr
€ 95,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, E-012 Input EG

● **40830**
Französisch (A2)

Elisabeth Weiß

Reisen mit verschiedenen Verkehrsmitteln und alles, was einem dabei begegnen kann, sind das Schwerpunktthema dieses Kurses, zu dem neue Teilnehmer herzlich willkommen sind. Außerdem sprechen wir regelmäßig über das aktuelle Geschehen in unserem Nachbarland Frankreich. Alors, soyez les bienvenu(e)s dans notre cours de français!
Lehrwerk: Perspectives A2 neu, unité 11, Cornelson Verlag

15x, dienstags, ab 18.02.2025,
18.30 – 20.00 Uhr
€ 95,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-033
VKL

Italienisch

● **40900**
Italienisch (A1)

2. Semester
Anette Hartung

Lehrwerk: Wird im Kurs bekannt gegeben.

15x, dienstags, ab 18.02.2025,
19.00 – 20.30 Uhr
€ 95,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, E-012 Input EG

● **40920**
Corso di italiano (B1)

11. Semester
Cristina Gaetani Liseo

Imparare l'italiano in un'atmosfera piacevole. Nuovi iscritti sono benvenuti! Si richiede una prenoscenza della lingua a livello A2.
Lehrwerk: Chiaro! Nuova Edizione, Hueber Verlag (B1), lezione 6.

15x, dienstags ab 18.02.2025,
18.00-19.30 Uhr
Kein Kurs am 08.04.2025
€ 95,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-008

Spanisch

● **42210**
Spanisch (A1)

2. Semester
Claire Zuloeta de Sackers

Lehrwerk: Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. ???Con gusto A1, Klett Verlag,

15x, montags, ab 10.03.2025,
19.30 – 21.00 Uhr
€ 95,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, E-014 Input EG

● **42211**
Spanisch (A1)

3. Semester
Claire Zuloeta de Sackers

Lehrwerk: Con Gusto A1, Klett Verlag, unidad 3.

15x, dienstags, ab 11.03.2025,
18.00 – 19.30 Uhr
€ 95,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, E-014 Input EG

● **42212**
Spanisch (A1)

6. Semester
Claire Zuloeta de Sackers

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

15x, montags, ab 10.03.2025,
18.00 – 19.30 Uhr
€ 95,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, E-014 Input EG

● **42213**
Spanisch (A1)

7. Semester
Claire Zuloeta de Sackers

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

15x, dienstags, ab 11.03.2025,
19.30 – 21.00 Uhr
€ 95,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, E-014 Input EG



EDV – Arbeitsleben

Foto – Bildbearbeitung

Canva-Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität

Entdecke die Welt der Kreativität mit dem interaktiven Canva Workshop. Lerne die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen, von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs ohne Vorkenntnisse. Erfahre wichtige Designprinzipien und setze sie direkt in die Tat um, indem du verschiedene Projekte erstellst, darunter Social-Media-



Grafiken und Präsentationen. Unterschiede zwischen der Premium- und Gratis-Version werden erklärt, ebenso wie wertvolle Tipps und Tricks, um deine Designs zu verbessern. Egal ob Unternehmer, Student oder Kreativ-interessierter – hier ist für jeden etwas dabei. Eine aktive Mitarbeit der Teilnehmenden ist ausdrücklich erwünscht.

Kursinhalte:

- Was ist Canva?
- Konto erstellen
- Unterschiede Premium & Kostenlos
- Funktionsweise der Oberfläche
- Erstellung einer Einladung oder eines Gutscheins

Für die Teilnahme an diesem Onlinekurs benötigen Sie die zoom-App auf Ihrem Computer, Smartphone oder Tablet.

● 50110

Online über zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Montag, 10.03.2025, 17.30 – 20.30 Uhr
€ 40,-

Online - Zoom



● 50111

Online über zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Montag, 14.04.2025, 17.30 – 20.30 Uhr
€ 40,-

Online - Zoom



EDV – Arbeitsleben

Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen



Entdecke die praktische Anwendung von Künstlicher Intelligenz (KI) wie ChatGPT im Alltag und Beruf. Erfahre, wie Du KI-basierte Tools effektiv nutzen kannst, um deine Produktivität zu steigern und komplexe Probleme zu lösen. Wir behandeln die Grundlagen der KI, konkrete Anwendungsbeispiele sowie die Integration. Egal in welchem Bereich Du arbeitest – dieser Kurs vermittelt dir das nötige Wissen, um die Vorteile von KI zu nutzen.

Eine aktive Mitarbeit der Teilnehmenden ist ausdrücklich erwünscht.

Kursinhalte:

- ChatGPT
- KI-Programme
- Funktionsübersicht ChatGPT
- Nutzen im Alltag und Beruf

Für die Teilnahme an diesem Onlinekurs benötigen Sie die zoom-App auf Ihrem Computer, Smartphone oder Tablet.

● 50112

Online über zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Montag, 17.03.2025, 15.30 – 17.00 Uhr
€ 25,-

Online - Zoom



● 50113

Online über zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Montag, 05.05.2025, 15.30 – 17.00 Uhr
€ 25,-

Online - Zoom



Outlook

Entdecke in dem Kurs, wie du deine E-Mail-Organisation und Produktivität verbessern kannst. Lerne effektive Strategien für die E-Mail-, Kalender- und Aufgabenverwaltung kennen, nutze die vielfältigen Funktionen von Outlook optimal aus und erhalte wertvolle Tipps von erfahrenen Anwendern. Egal ob Berufstätiger, Student oder Zeitoptimierer – dieser Kurs bietet praxisnahe Lösungen, um deine Arbeitsabläufe zu optimieren.

Kursinhalte: Web und Desktop-Anwendung, Postfächer einrichten, Signatur erstellen, E-Mails automatisch sortieren, E-Mails kategorisieren, Methoden der Effizienz. Eine aktive Mitarbeit der Teilnehmenden ist ausdrücklich erwünscht.

● 50114

Online über zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Mittwoch, 26.03.2025, 16.00 – 18.15 Uhr
€ 33,-

Online - Zoom



● 50115

Online über zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Mittwoch, 28.05.2025, 16.00 – 18.15 Uhr
€ 33,-

Online - Zoom



PowerPoint

Lerne wie du überzeugende und professionelle Präsentationen erstellen kannst sowie effektive Gestaltungstechniken, um deine Botschaft klar und ansprechend zu vermitteln. Erfahre, wie du Grafiken, Animationen und Multimedia-Elemente effektiv einsetzen kannst. Erhalte praktische Tipps und werde zum Experten in der Nutzung von PowerPoint. Egal ob im Beruf, Studium oder Alltag – dieser Kurs bietet dir das nötige Know-how, um beeindruckende Präsentationen zu erstellen.

Kursinhalte: Formen der Präsentationsart, Designvorlagen, Animationen, Übergänge. Eine aktive Mitarbeit der Teilnehmenden ist ausdrücklich erwünscht.

● 50116

Online über zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Donnerstag, 06.03.2025, 15.45 – 18.00 Uhr
€ 33,-

Online - Zoom



● 50117

Online über zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Donnerstag, 27.03.2025, 15.45 – 18.00 Uhr
€ 33,-

Online - Zoom



● 50118

Zoom für Kursteilnehmende

Online über zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

In dem Kurs lernst du, wie du in Online-Meetings professionell wirkst und die Tools effektiv nutzt. Erfahre, wie du dich vor der Kamera präsentierst und alle technischen Herausforderungen meisterst. Der Kurs ist interaktiv gestaltet.

Kursinhalte: Online-Knigge-Regeln, Mikrofon- und Kamera einstellen, Funktionen von Zoom (Chat, Reaktionen, etc.).

Eine aktive Mitarbeit der Teilnehmenden ist ausdrücklich erwünscht.

Montag, 03.03.2025, 13.30 – 15.00 Uhr

€ 25,-

Online - Zoom

Online Kurse

Zusätzliche aktuelle Online-Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite.



● 50119

Zoom für Dozent*innen

Online Lehren und Präsentieren, zoom

NEU



Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Der Kurs richtet sich an Lehrende, die ihre Online-Lehrmethoden verbessern möchten. In diesem Kurs lernst du, wie du interaktive und engagierte Online-Kurse gestalten und effektiv präsentieren kannst. Erfahre, wie du Zoom als leistungsstarkes Werkzeug für den virtuellen Unterricht einsetzt und deine Schüler aktiv einbindest. Wir werden fortgeschrittene Funktionen wie Bildschirmfreigabe, Breakout-Räume und Umfragen erkunden, um deine Lehrinhalte noch effektiver zu vermitteln. Egal ob für den universitären Unterricht, Firmenschulungen oder Weiterbildungsprogramme – dieser Kurs bietet praxisnahe Lösungen, um deine Online-Lehre zu optimieren.

Kursinhalte: Online-Knigge-Regeln, Mikrofon- und Kamera einstellen, Funktionen von Zoom (Notizen, Umfragen, Whiteboard, etc.). Eine aktive Mitarbeit der Teilnehmenden ist ausdrücklich erwünscht.

Montag, 10.03.2025, 12.45 – 15.00 Uhr

€ 33,-

Online - Zoom

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!

Ausführliche Kursbeschreibungen: www.vhsmarch.de/programm/Arbeit-Beruf-EDV.

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

Excel Basics

● 50150

Online über zoom



Thilo Herzau

Sonntag, 02.03.2025, 10.30 – 12.30 Uhr

€ 42,-

Online - Zoom

● 50151

Online über zoom



Thilo Herzau

Samstag, 26.04.2025, 10.30 – 12.30 Uhr

€ 42,-

Online - Zoom

● 50152

Erstellen von Webseiten ohne Programmierkenntnisse



Online über zoom

Thilo Herzau

Sonntag, 09.03.2025, 14.30 – 16.30 Uhr

€ 42,-

Online - Zoom

Sicherheitseinstellungen für Smartphones und Tablets



● 50153

Online über zoom



Thilo Herzau

Samstag, 29.03.2025, 14.30 – 16.30 Uhr

€ 42,-

Online - Zoom

● 50154

Online über zoom



Thilo Herzau

Sonntag, 18.05.2025, 10.30 – 12.30 Uhr

€ 42,-

Online - Zoom



Junge vhs

Spieltreff für Groß und Klein

Unsere Gemeindebücherei ist mittlerweile eine richtige Mediathek und bietet neben Büchern, Filmen und Hörspielen/Tonies auch eine große Auswahl an Brett- und Kartenspielen für jedes Alter und jeden Geschmack.

Nach dem großen Anklang im letzten Semester wollen wir uns auch diesen Herbst/Winter mit euch in der Bücherei zum Spielen treffen. Unter fachkundiger Anleitung könnt ihr ausgewählte Spiele der Bücherei anspielen, oder selbst in der Gesamtauswahl stöbern und vor Ort ausprobieren.

● 10542

Spieltreff für Familien

Jacqueline Bier, Erzieherin/Karsten Müller-Bier

Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf Seite 29.

Samstag, 22.02.2025, 14.00 – 16.00 Uhr

Ohne Gebühr!

Buchheim, Gemeindebücherei

● 10430

Alpaka-Trekkingtour

Für Erwachsene und mit Kind als Begleitperson

Monika Herbstritt, Totenberghof Waldkirch



Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf Seite 28

Samstag, 17.05.2025, 10.00 – 12.00 Uhr
€ 28,- /ermäßigt € 12,-

Treff: Totenberghof bei Waldkirch, Wegel-
bach 2, 79183 Waldkirch

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, bitte unbedingt beachten!

Zum Tagesablauf, Wetter, Kleidung und Ausrüstung, Gebührenermäßigung, Zeckenschutz sowie den An- und Abmeldemodalitäten finden Sie unter www.vhsmarch.de/programm/junge-vhs.

● 10460 Waldeulen: Indianer

„Hey yanga, ho yanga,
hey yan yanga!“

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

Lerne das Leben der Indianer kennen – auf vielfältige Weise! Gemeinsam gestalten wir traditionellen Federschmuck und backen Stockbrot am großen Lagerfeuer. Dazu erwarten dich viele weitere spannende Erlebnisse. Sei dabei und komm mit!

Bitte mitbringen: Ausrüstung siehe Vorwort, Vesper und Getränk, Sitzunterlage, eigenes Handtuch, Federn, Perlen, Klebstoff, Garn oder Wolle und Schere. Wichtig: Kindersicheres Schnitzmesser.

Treffpunkt: Buchheim Waldparkplatz (Treffpunkt), 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.

Samstag, 19.07.2025, 10.00 – 14.00 Uhr

€ 20,- / ermäßigt € 18,-

Treff: Buchheim, Wanderparkplatz an der Dreisambrücke

Gestalten – Kreativität

● 20751 Kreativkurs für Kinder 6 – 16 Jahre

Thema Kraftttier

Birgit Hug, Dipl.-Designerin und Fotografin

In diesem Kreativ Kurs gehen wir auf die innere Reise zu unserem eigenen Kraftttier, das uns Unterstützung und Schutz geben



kann und uns an unsere inneren Stärken erinnert. Wir werden dieses Kraftttier male-
risch umsetzen mit verschiedenen Materia-
lien und Techniken: Acrylfarben, Kreide, Stoff,
Papier, anhand von Drucktechnik, malen,
nähen oder auch anhand von Collagen.

Anschließend fertigen wir ein Amulett des
Krafttiers aus Speckstein, das man immer
bei sich tragen kann.

Materialkosten etwa 8 €, werden direkt im
Kurs bezahlt.

Die Kursleiterin Birgit Hug ist Dipl. Designe-
rin und Fotografin, www.fineart-birgithug.com

5x, freitags, ab 21.02.2025,

16.00 – 18.00 Uhr

€ 75,- zzgl. Material

Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-008,
NWT-Raum EG

● 20752 Kreativkurs für Kinder 6 – 16 Jahre

NEU

Thema Portrait

Birgit Hug, Dipl.-Designerin und Fotografin

Alles ist möglich - ob du dich oder deine
Familie, Freunde, Tiere gern darstellen möch-
test, ganz egal. Wir lernen die Umsetzung
deines Lieblingsobjekts mit verschiedenen
Materialien und Techniken: Acrylfarben, Krei-
de, Stoff, Papier, anhand von Drucktechnik,
malen, zeichnen, nähen oder auch anhand
von Collagen.

Materialkosten etwa 8 €, werden direkt im
Kurs bezahlt.

Die Kursleiterin Birgit Hug ist Dipl. Designe-
rin und Fotografin, www.fineart-birgithug.com

5x, freitags, ab 09.05.2025,

16.00 – 18.00 Uhr

€ 75,- zzgl. Material

Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-008,
NWT-Raum EG

Ein Klick -
viele Möglichkeiten.

Finde Deinen Kurs
bequem von überall.

online
vhs@bw

Die ganze Welt der vhs - finden, wonach Du suchst.

vhs



● **20753**
Kreativkurs für Kinder
6 – 16 Jahre

NEU

Thema Landart

Birgit Hug, Dipl.-Designerin und Fotografin

Kunst draußen in der Natur!

Wir werden mit Ton, Erdpigmenten, Blättern, Ästen und allen Naturmaterialien arbeiten, die uns begegnen. Wir lassen uns von unserer Fantasie inspirieren, finden Formen, Muster, Objekte und gestalten spielerisch neue und vergängliche Kunstwerke. Anschließend fotografieren wir unsere Werke und alle bekommen die Fotos digital zur Verfügung gestellt. Eure Kleidung sollte zum Wetter passen ;) Materialkosten etwa 5 €, werden direkt im Kurs bezahlt.

Die Kursleiterin Birgit Hug ist Dipl. Designerin und Fotografin, www.fineart-birgithug.com

5x, freitags, ab 27.06.2025,
16.00 – 18.00 Uhr

€ 75,- zzgl. Material

Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-008,
NWT-Raum EG

● **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, Kühlschrankmagnete 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 (Häkeldecken, Holzstempel oder ähnliches)

In der Kursgebühr sind Materialkosten von 18,- € enthalten.



3x, donnerstags, ab 20.02.2025,
15.30-18.30 Uhr
Termine: 20.02., 27.02. und 13.03.2025.
€ 73,- inkl. Materialkosten
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-005,
Werkraum UG

Ernährung



● **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: € 12,- im Kurs direkt zu bezahlen.

2x, montags, ab 17.03.2025,
16.00 – 19.45 Uhr

€ 38,- zzgl. Materialkosten
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-002,
Schulküche

Lernen

● **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.

Dienstag, 18.03.2025, 16.00 – 18.00 Uhr
€ 25,-

Online - bequem von zuhause aus

Klecksel



Klecksel March besteht seit September 1990 und hat sich im Mai 2024 als eigener Verein „Kinder- und Jugendkunst Klecksel March“ gegründet. Der Verein verfügt über ein eigenes Atelier/ einen eigenen Werkraum im Buchheimer Rathaus.

Die Kurse werden als Jahreskurse angeboten und von Kunsterziehern/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 wird individuell auf die Bedürfnisse des einzelnen Kindes sowie auf die Wünsche der Gruppe eingegangen. 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 werden 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 sollen auch das Erkennen, Beurteilen und Genießen von Kunst ermöglichen: so werden zusätzlich verschiedene Aktionen wie Museums-, Atelierbesuche oder gemeinsames Arbeiten mit Künstlern angeboten.

Alle Kursleiter/innen sind ausgebildete Kunstpädagogen. Künstlerischer Beirat ist der Freiburger Bildhauer C.W. Loth. Konzept-

tionelle 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 Verein „Kinder- und Jugendkunst Klecksel March“ eingezogen.

● 20760

Für Kinder von 5-7 Jahre

Veronika Kralova, Kunstpädagogin

Montags, 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

Donnerstags, 15.00 – 16.30 Uhr
€ 33,- / erm. € 28,- pro Monat, inkl. 10,- € Material
Buchheim, Rathaus, Kleckselraum DG

● 20762

Für Kinder von 5-7 Jahre

Veronika Kralova, Kunstpädagogin/Christina Bechberger

Mittwochs, 15.00 – 16.30 Uhr
€ 33,- / erm. € 28,- pro Monat, inkl. 10,- € Material
Buchheim, Rathaus, Kleckselraum DG

Online anmelden:
www.vhsmarch.de



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 Verein „Kinder- und Jugendkunst Klecksel March“ eingezogen.

● 20763

Für Kinder von 8-12 Jahre

Veronika Kralova, Kunstpädagogin

Montags, 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

Donnerstags, 16.30 – 18.00 Uhr
€ 33,- / erm. € 28,- pro Monat, inkl. 10,- € Material
Buchheim, Rathaus, Kleckselraum DG

● 20765

Für Kinder von 8-12 Jahre

Veronika Kralova, Kunstpädagogin/Christina Bechberger

Mittwochs, 16.30 – 18.00 Uhr
€ 33,- / erm. € 28,- pro Monat, inkl. 10,- € Material
Buchheim, Rathaus, Kleckselraum DG

In diesen ausgewählten Kursen erwerben Sie Future Skills:

10340 Digitaler Nachlass

Was ist beim Vererben von digitalen Daten zu beachten?
Vortrag von Roberta Braune und Joshua Buck, Rechtsanwälte

10420 Wie funktioniert Online-Ausleihe in unsrer Gemeindebücherei?

Leitung: Thomas Belz, Leiter Gemeindebücherei March

10440 Klimaspaziergang in Neuershausen

Wie können wir die Folgen der Klimaveränderung für uns erträglicher machen?
Führung mit Matthias Hollerbach, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung

21301 Stimmlich fit in jedem Alter

Workshop mit Michaela Egloff, Sängerin, Gesangspädagogin, Stimmbildnerin

30420 Gesunde Füße – Stabiler Rücken

Workshop zur Gesundheitsprävention mit Petra Martinez von Remisowsky, Fachkraft für Spiraldynamik

40610 Englisch für Anfänger (A1)

50112 Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt im Alltag und Beruf einsetzen

Entdecken Sie die praktische Anwendung von KI wie z.B. ChatGPT.
Online-Veranstaltung, zoom. Aktive Beteiligung erwünscht.

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

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 Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der VHS eingeht, einer ausdrücklichen Annahmeerklärung.
- (4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
- (5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (2) und (4) nicht berührt.
- (6) Die Vertragssprache ist deutsch.
- (7) Im Falle einer Online-Anmeldung kann der Anmeldende Eingabefehler dadurch korrigieren, dass er den „zahlungspflichtig buchen“-Button nicht betätigt, sondern stattdessen in ihrem Browserfenster auf die vorherigen Seiten klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung korrigiert.
- (8) Nach der Absendung der Online-Anmeldung erhält der Anmeldende eine Sendebestätigung mit dem Vertragstext via E-Mail. Erfolgt keine Sendebestätigung, wurde die Anmeldung nicht an die VHS übermittelt. Nach dem Eingang der Anmeldung bei der VHS erhält der Anmeldende eine Anmeldebestätigung via E-Mail. Der Anmeldende hat darüber hinaus die Möglichkeit, den Vertragstext über die Nutzung der Druckfunktion seines Browsers auszudrucken.
- (9) Die Mindestbelegung für einen Kurs/ein Seminar beträgt (sofern nichts anderes angegeben) 8 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Die Veranstaltung kann bei Unterschreiten der Mindestbelegung allenfalls durchgeführt werden, wenn die Teilnehmenden sich auf eine Gebührenaufzahlung bzw. eine Unterrichtsverkürzung (oder eine Kombination von beidem) verständigen. Die VHS ist nicht verpflichtet den Teilnehmenden diese Möglichkeit anzubieten.

3. Vertragspartner und Teilnehmer

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

4. Entgelt und Ermäßigungen

- (1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der Ankündigung der VHS.
- (2) Die Gebühreinzahlung erfolgt durch Gebührenbescheid/Rechnung zum Kursbeginn oder durch Lastschrift-einzug bei Erteilung eines Lastschriftmandats. Der Lastschritteinzug 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 Werktagen 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 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.

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

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



vhs
Volkshochschule
Umkirch

Leitung: Marcus Wieland

Mitarbeiterinnen:

Angela Montanti
Jana Schirnhöfer



Bürozeiten:

Montag – Donnerstag 8.00 – 12.00 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 Rechnungen werden, sofern uns Ihre E-Mail-Adresse vorliegt, digital versendet. 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 63 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

Gemeindehaus Maria Himmelfahrt
Hauptstraße 4a · 79224 Umkirch

Grillplatz
Waltershofer Straße, nach der Bushaltestelle
„Schloss“ · 79224 Umkirch

KiM
Mittelweg 45 · 79224 Umkirch

KIZ/Grundschule
Franz-Heitzler-Weg 8 · 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

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

Besichtigungen – Führungen – Exkursion

● 100015 Waldführung „Abenteuer Wald“

Martin Ehrler

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

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Regenschutz, Sonnencreme

Mittwoch, 16.04.2025, 16.30 – 18.00 Uhr
€ 5,- VHS-Verwaltungsgebühr
(Führung kostenfrei)
Grillplatz Umkirch

● 100016 Betriebsführung über das VAG-Gelände

NEU

Matthias Wölke

Blick hinter die Kulissen: Leitstelle - Werkstatt - Fuhrpark; was einen modernen Verkehrsbetrieb am Laufen hält.

Treffpunkt: 14 Uhr im Foyer im VAG-Zentrum, Besançonallee 99, Freiburg

Es wird davon abgeraten mit dem PKW anzureisen bzw. das VAG-Zentrum anzufahren, da der sehr kleine Besucherparkplatz seltensten eine Parkmöglichkeit um diese Zeit bietet.

Dienstag, 25.03.2025, 14.00 – 15.30 Uhr
€ 5,- VHS-Verwaltungsgebühr
(Führung kostenfrei)
Freiburger VAG

● 100017 „Weine & Sekt“ aus der Heimat „Baden“ bei der größten Winzerelei Europas

NEU

Cedric Paluch, Black Forest History & Excursion

Der Badische Winzerelei in Breisach am Rhein ist Europas größte Erzeugerweinkellerei und ich biete dort Führungen mit Wein- und Sektproben an. Der Höhepunkt der Führung ist die Fahrt mit dem "Besucherbahnle" durch das unterirdische Weinarchiv bis

hin zum Holzfasskeller, mit seinen dekorativ verzierten Fassdeckeln. Der Badische Winzerelei produziert jährlich etwa 30 Millionen Liter Wein und bietet eine Vielfalt von 500-600 verschiedenen Weinen, getrennt nach Lagen, Sorten und Qualitätsstufen. Eine erlesene Auswahl dieser Vielfalt wird Ihnen im ausgewählten Weinsortiment vorgestellt. Die Führung bietet eine umfassende Einführung in die Traditionen und Methoden des Weinbaus am Schwarzwald und gibt Ihnen einen tiefen Einblick in die Arbeit des Badischen Winzereleis. Die Führungen sind auch für Weinanfänger geeignet und bieten eine Möglichkeit, die verschiedenen Weine und Sektvarianten zu probieren und sich über die Qualität und Vielfalt des Badischen Weines zu informieren.

Treffpunkt: Badischer Winzerelei zum Kaiserstuhl 16, Breisach am Rhein

Samstag, 03.05.2025, 14.00 – 15.30 Uhr
€ 25,-
Badischer Winzerelei

● 100018 Kaffeemuseum Freiburg Das kleine außergewöhnliche Museum

NEU

Günter Manthey

Über 1000 Jahre Kaffeekulturen der Welt mit über 150 außergewöhnlichen Exponaten der letzten 400 Jahre der Kaffeetraditionen und Zubereitungen. Einblicke in Kaffe Zubereitung, Maschinen, Kaffeetraditionen und Anekdoten aus aller Welt. Eine umfangreiche Bibliothek zum Thema „Kaffee“ lädt zum Schmökern, verweilen und zum Austausch ein. Eine Fundgrube für Interessierte, Kaffeefreaks und Fachleute.

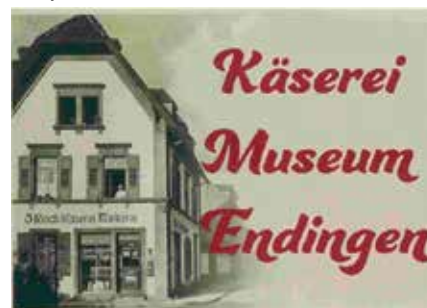
Mittwoch, 04.06.2025, 16.30 – 17.30 Uhr
€ 5,- VHS-Verwaltungsgebühr
(Führung kostenfrei)
Kaffeeshule Freiburg,
Adelheid-Steinmann-Str. 4, Freiburg

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.

● 100019 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 Käses unterhalten und Fragen beantwortet. Dazu gibt es freie Getränkewahl. Der Höhepunkt ist am Ende, dass verköstigen des eigenen Käses, mit Brot und anderen Käsesorten.

Donnerstag, 27.02.2025, 14.00 – 18.00 Uhr
€ 50,-
Käseereimuseum Endingen

Persönlichkeitsentwicklung- Psychologie – Online Kurse

● 106050 Online-Vortrag: „Glück beginnt im Kopf“



Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement

Wir alle wünschen uns, glücklich zu sein. Die Glücksforschung zeigt, dass unsere Gedankenwelt unser Glücksempfinden maßgeblich beeinflusst. 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.

Montag, 03.03.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
€ 10,-
Online (Zoom)

Online Kurse

Zusätzliche aktuelle Online-Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite.



● 106051

Online-Vortrag: Innere Balance trotz vollem Alltag



Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement

In unserem hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für uns selbst. Genau hier kommt die Selbstfürsorge ins Spiel. Sie ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und hilft uns, für unser Wohlbefinden selbst zu sorgen. Doch wie können wir uns selbst zur Priorität machen, anstatt es allen recht zu machen und immer hintenanzustellen? In diesem Vortrag entdecken wir die drei Säulen der Selbstfürsorge und lernen, wie wir auch in einem vollen Alltag und ohne schlechtes Gewissen für uns selbst eintreten um - ausreichend für unsere innere Balance sorgen zu können.

Montag, 24.02.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

€ 10,-

Online (Zoom)

● 106055

Online-Vortrag: 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.

Montag, 17.02.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

€ 10,-

Online (Zoom)

● 106056

Online-Vortrag: 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, Herzkreislauf-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, 20.02.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

€ 10,-

Online (Zoom)

● 106057

Online-Vortrag: „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 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, 10.03.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

€ 10,-

Online (Zoom)

● 106060

Online-Vortrag: Erfolg beginnt im Kopf



Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement

Wir alle wünschen uns, mit dem was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt. Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen - ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen? Dieser Vortrag zeigt, wie so ein „Erfolgs-Mindset“ aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. So können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlauben groß zu denken und andererseits in den entscheidenden Momenten dranbleiben und nicht aufgeben.

Donnerstag, 06.03.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

€ 10,-

Online (Zoom)

Trinkkultur – Vorträge

● 110072

Das Geheimnis der Espressozubereitung - Baristawissen, Kaffees und Maschinen

Günter Manthey

Die Frage nach der optimalen Zubereitung eines „perfekten“ Espresso stellen sich viele Espressoliebhaber*innen. Schnuppern Sie herein in die Barista Welt: Wir lernen die Eigenschaften und Geschmacksvielfalt der Kaffeesorten kennen und wie der Röstprozess den Geschmack beeinflusst.

Weiterhin behandeln wir die Eigenschaften und Bedienung von Siebträgermaschinen, was ein „perfekter“ Espresso bedeutet und wie er zubereitet wird. Die Zubereitung und Verkostung verschiedener Espressi und der Besuch des Kaffeemuseums Freiburg runden den Kurs ab.

Sonntag, 25.05.2025, 11.00 – 13.30 Uhr

€ 23,- (€ 8,- Umlage für Lernmittel enthalten)

Kaffeeschule Freiburg,

Adelheid-Steinmann-Str. 4, Freiburg

Kurse in der Umkircher Schlossmühle für stilvolle Seminare und Workshops



Kooperation mit dem Förderverein Umkircher Mühle e.V.

● 110076

Riesling- Terroir- Seminar

NEU

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

Die Rebsorte Riesling wächst auf verschiedensten Weinberg Böden. Die verschiedenen Böden und Klimate führen bei den jeweiligen Riesling Weinen 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.

Sonntag, 29.06.2025, 13.00 – 16.45 Uhr
€ 36,- (€ 28,- Materialkosten sind enthalten)

Umkircher Schlossmühle

● 110077 Whisky-Seminar

NEU

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 schottischen Single Malt wissen wollten. Wir degustieren in dem Seminar hochwertige Single Malts und andere Whiskeys. Zu der Whisky Probe werden Wasser und kleine Snacks gereicht.

Freitag, 21.02.2025, 18.30 – 22.15 Uhr
€ 61,- (€ 30,- Materialkosten sind enthalten)

Umkircher Schlossmühle

● 110078 Rotwein-Seminar

NEU

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

Wie wird Rotwein hergestellt, was ist ein Barriquefass und wie schmeckt eigentlich ein Bordeaux. Auf diese und andere Fragen rund um die Rotweinproduktion bekommen Sie Antwort in diesem Seminar. Erfahren Sie wissenswertes über verschiedene Regionen, Weinbau und Oenologie und die wichtigsten Rotweinsorten und die unterschiedlichen Stilikarten der Weine.

Freitag, 14.03.2025, 18.30 – 22.15 Uhr
€ 63,- (€ 28,- Materialkosten sind enthalten)

Umkircher Schlossmühle

● 110079 Whisky-Seminar

NEU

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 schottischen Single Malt wissen wollten. Wir degustieren in dem Seminar hochwertige Single Malts und andere Whiskeys. Zu der Whisky Probe werden Wasser und kleine Snacks gereicht.

Sonntag, 18.05.2025, 13.00 – 16.45 Uhr
€ 61,- (€ 30,- Materialkosten sind enthalten)

Umkircher Schlossmühle

● 115300 Kräuterhäppchen und Fingerfood für genussvolle Sommerabende

NEU

Bärbel Höfflin-Rock, Kräuterpädagogin

Zu jeder Jahreszeit lassen sich leckere Häppchen mit Kräutern zubereiten. Wir werden wissenswertes über Kräuter und Früchte erfahren und allerlei Schmackhaftes zubereiten. Freuen Sie sich auf ein besonderes Erlebnis für alle Sinne.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Reste

Mittwoch, 14.05.2025, 18.00 – 22.30 Uhr
€ 40,- (€ 18,- Materialkosten sind enthalten)

Umkircher Schlossmühle

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.



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

Kulturkreis Umkirch

● 203010 Kulturkreis Umkirch - Vom Expressionismus zum Bauhaus

Monika Schacherer, Kunstvermittlerin,
Malerin (BBK, GEDOK)

Aufbruch im 20. Jh.: Moderne Kunst, Kultur & Lifestyle, Dichtung, Philosophie, Mode & Musik – „wir in Europa: miteinander & füreinander!“ Im Spannungsfeld zwischen damals & heute finden wir neue Impulse, die unser Leben bereichern & intensivieren können: im Gespräch, Vortrag, Film & Fotos im Großbild-TV. Die Kurse finden im Schlossweg 2 statt. Mit Getränken, Gebäck und Genuss!

5x mittwochs, ab 05.03.2025, 15.00 – 17.15 Uhr
€ 36,-
Schacherer, Schlossweg 2

Kunst – Malen – Kreativ

● 204000 KUNST & MALEN: KREATIV!

NEU

Angelina Kuzmanovic-Amend, Kunstlehrerin

Mit Farben und Formen gestalten, die Malerei als spannenden und vielschichtigen Prozess erleben und sich im künstlerischen Tun immer wieder neu ausprobieren.

Aquarell, Gouache, Acryl, Pastell, Tusche, Stifte, Kohle, Collagen... In einer entspannten Atmosphäre, unterstützt durch die Kunstdozentin, können Sie Ihren eigenen künstlerischen Ausdruck finden und entwickeln. Anfänger*innen wird die Komposition, Farbenlehre und der Aufbau eines Bildes vermittelt. Fortgeschrittene lernen die Geheimnisse der Form- und Farbsprache in der Malerei besser zu verstehen und umzusetzen.

6x dienstags, ab 18.02.2025, 15.30 – 18.00 Uhr
€ 95,-
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

#zukunftsart_vhs



● 204001 Acryl-Zeichenkurs

Thomas Rösner, Dipl. Ing. und Freischaffender Künstler

Anhand von gestalterischen Aufgaben werden die Grundlagen der Malerei, Farblehre und der Bildaufbau praktisch erarbeitet. Sie lernen nicht nur Grundkenntnisse im Malen mit Acrylfarben, Stiften. Sie können sowohl gegenständliche als auch abstrakte Motive mit dem Pinsel, Spachtel auf Papier oder Leinwand malen. Sie entwickeln ihre Bildideen aus der Fantasie oder aus eigenen Bildmotiven praktisch unter fachlicher Anleitung.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A4, Buntstifte und Filzstifte, Bleistifte oder/ und Pastellstifte, weitere Utensilien werden am ersten Termin bekanntgegeben

8x donnerstags, ab 13.03.2025, 17.30 – 20.00 Uhr
€ 120,-
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24



● 204003 Comic-Zeichenkurs

Thomas Rösner, Dipl. Ing. und Freischaffender Künstler

Comic lebt nicht vom Drumherum, sondern einzig von gestalterischen Darstellungen der Figuren. Sie tragen die Bildgeschichte durch die Malerei. Die Darstellungen der Charaktere und deren Stimmungen lernen sie im Kurs. Wie sehen die Figuren, sowie die Perspektiven aus? Im Comic Zeichenkurs werden diese Dinge vermittelt, die für eine lebendige Geschichte wichtig sind. Er richtet sich an Erwachsene aber auch an Jugendliche ab 16 Jahre. Wir werden eine eigene Figur kreieren.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A4, Buntstifte und Filzstifte, Bleistifte oder/ und Pastellstifte, weitere Utensilien werden am ersten Termin bekanntgegeben

8x donnerstags, ab 13.03.2025,
15.00 – 17.00 Uhr
€ 85,-
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

● 204010 (SELBST-) PORTRÄT ZEICHNEN UND MALEN

NEU

Angelina Kuzmanovic-Amend, Kunstlehrerin

Haben Sie Lust Ihr eigenes Porträt oder ein Porträt Ihrer Liebsten zu entwerfen? Wir setzen uns mit dem Thema Porträt auseinander und sprechen über Gesichtsproportionen und die räumliche Beschaffenheit des menschlichen Gesichts. Wir klären die Frage, wie man die Individualität des Modells im Gesicht, in der Körperhaltung und im Habitus herausarbeitet. Gearbeitet wird mit zeichnerischen und malerischen Mitteln. Die Spiegel für Selbstporträts sind vorhanden.

6x montags, ab 17.02.2025, 17.00 – 20.00 Uhr
€ 110,-
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

● 204020 PAPPMACHÉ - SKULPTUREN

NEU

Angelina Kuzmanovic-Amend, Kunstlehrerin

PAPPMACHÉ - SKULPTUREN
Sind Sie inspiriert von Giacomettis Figuren, oder von Nanas von Niki de Saint Phalle... oder Sie haben Lust Ihre eigene Idee zu verwirklichen? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Pappmaché-Techniken (Kaschieren und Arbeit mit Pulpe) kennen. Dabei werden Sie ein Gefühl für die Materie und die verschiedenen Möglichkeiten dieser Technik bekommen. Zunächst wird ein Gerüst aus Holz und Draht aufgebaut. Dabei kann man gut auf ausgediente Gegenstände zurückgreifen. Dabei kann man gut auf ausgediente Gegenstände zurückgreifen (z. B. Metalldosen, Styropor-Reste, etc.). Anschließend bekommt die Figur einen „Charakter“ durch Ausarbeitung mit Pappmache. Zum Schluss wird die Oberfläche der Figur kreativ gestaltet.

6x montags, ab 07.04.2025, 17.00 – 20.00 Uhr
(€ 15,- Materialkosten sind enthalten)
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

Anmeldung per Einzugsermächtigung:

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

● 204030 (SELBST-) PORTRÄT ZEICHNEN UND MALEN

NEU

Angelina Kuzmanovic-Amend, Kunstlehrerin

Haben Sie Lust Ihr eigenes Porträt oder ein Porträt Ihrer Liebsten zu entwerfen? Wir setzen uns mit dem Thema Porträt auseinander und sprechen über Gesichtsproportionen und die räumliche Beschaffenheit des menschlichen Gesichts. Wir klären die Frage, wie man die Individualität des Modells im Gesicht, in der Körperhaltung und im Habitus herausarbeitet. Gearbeitet wird mit zeichnerischen und malerischen Mitteln. Die Spiegel für Selbstporträts sind vorhanden.

6x montags, ab 02.06.2025, 17.00 – 20.00 Uhr
€ 110,-
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

● 204040 KUNST & MALEN: KREATIV!

NEU

Angelina Kuzmanovic-Amend, Kunstlehrerin

Mit Farben und Formen gestalten, die Malerei als spannenden und vielschichtigen Prozess erleben und sich im künstlerischen Tun immer wieder neu ausprobieren. Aquarell, Gouache, Acryl, Pastell, Tusche, Stifte, Kohle, Collagen... In einer entspannten Atmosphäre, unterstützt durch die Kunstdozentin, können Sie Ihren eigenen künstlerischen Ausdruck finden und entwickeln. Anfänger*innen wird die Komposition, Farblehre und der Aufbau eines Bildes vermittelt. Fortgeschrittene lernen die Geheimnisse der Form- und Farbsprache in der Malerei besser zu verstehen und umzusetzen.

6x dienstags, ab 01.04.2025, 15.30 – 18.00 Uhr
€ 95,-
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

Hand- und Brush-Lettering Workshop



Wir starten mit einem kurzen Theorieteil über Lettering, Techniken und Material. In entspannter Atmosphäre üben wir anhand von Übungsblättern gemeinsam die Buchstaben.

Es wird erklärt, was zu beachten ist. Währenddessen ist Zeit Fragen der Teilnehmer zu beantworten und es gibt weitere Informationen über Lettering und Material. Nach einer kurzen Pause erarbeiten wir uns 1-3 individuelle Grußkarten. Den Teilnehmern steht ein Testtisch mit verschiedenen Stiften, Papieren und Literatur zur Verfügung. Jeder bekommt ein Materialpaket mit Papier und entsprechenden Stiften. Außerdem einen Guide für zuhause.

● **210500**

Fides Garbea

Samstag, 05.04.2025, 10.00 – 15.30 Uhr
€ 70,- (€ 30,- Materialkosten sind enthalten)
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

● **210501**

Fides Garbea

Samstag, 10.05.2025, 10.00 – 15.30 Uhr
€ 70,- (€ 30,- Materialkosten sind enthalten)
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

Musik

● **207005**

“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

12x freitags, ab 21.02.2025, 18.00 – 19.00 Uhr
€ 49,-
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 34

Bitte beachten Sie:

Die Gebühr ist berechnet für eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen. Wird die Mindestbelegung nicht erreicht, können die Kursgebühren angehoben oder die Termine reduziert werden.

● **207008**

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 Wertgefühl zu entwickeln, um zu „sagen“ - das klingt gut, richtig, oder irgendwie daneben. Lerne oder ergänze, ohne Notenbeschäftigung. Experimentelles Chorsingen, mit unterschiedlichen Lied-Formen, mehreren Sprachen, und möglichst frei von bisherigen Klischees. Weg von der bisherigen traditionellen Vorstellung, vom opernhafte Klangbild.



10x mittwochs, ab 19.02.2025,
19.00 – 20.00 Uhr
€ 195,-

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 34

● **207010**

Gitarre für Erwachsene, Anfänger, Ehemalige und Wiedereinsteiger

Burkard Gröbl, Musikpädagoge

Entwicklung des Akkordspiels/Powerchords/Melodiespiel/Klassik/POP-Rock/Liedermacher, mit einer immer verständlichen und funktionierenden Methode. Lerne oder ergänze, ohne Notenbeschäftigung. Verblüffend, 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 Spielvermögens. Sogenannte „geheime“ Power-Chords, mit dem jeder spielerisch Sound präsentiert!

10x mittwochs, ab 19.02.2025,
17.00 – 18.00 Uhr
€ 215,-

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 34

● **207030**

TROMMELN mit der Djembé

Burkard Gröbl, Musikpädagoge

FÜR ANFÄNGER / FORTGESCHRITTENE GEEIGNET

Lerne oder ergänze, ohne Notenbeschäftigung. Eigene Trommel ist Voraussetzung. BoSamba / Rhytm & Soul / Alte & archetypische Musikstile / Meditatives-Trance-Drumming / - oder trommeln einfach zur Freude am Tun!

10x mittwochs, ab 19.02.2025, 18.00 – 19.00 Uhr
€ 215,-

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 34



● **207200**

Klavierspielen zum Kennenlernen für 50+

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Silvia Zenker (vormals Bullerjahn),
Dipl.- Klavierpädagogin

Jeder, der sich als Erwachsener entschließt, Klavier spielen zu lernen, hat meist schon lange diese Idee. Mit diesem Kurs möchte ich Ihre Selbstzweifel wie „Ich kann keine Noten“, „Ich weiß nicht, ob ich musikalisch bin“, „Ich bin womöglich schon zu alt“... nehmen. Ich kann Sie nur ermutigen, es einfach zu versuchen. Sie werden erstaunt sein, was alles in Ihnen steckt. Erfüllen Sie sich Ihren Traum! Sie lernen gemeinsam mit anderen Anfängern die ersten Grundlagen des Klavierspiels. Es stehen Instrumente zur Verfügung.

6 Termine donnerstags, ab 26.06.2025,
19.30 – 21.00 Uhr
€ 120,-

KiZ Grundschule, 2. OG ohne Fahrstuhl



Online anmelden:
www.vhsumkirch.de



Handwerk – Kunsthandwerk

● **209001**

Dreieckstuch häkeln in Varianten

NEU

Andrea Stertz, Crochetta Strick- und Häkeldesign



Das eigene Dreieckstuch häkeln in den Farben, die wir lieben, passend zu unserer Garderobe, das lernen Sie in diesem Kurs.

3 verschiedene Varianten werden gezeigt. Grundkenntnisse im Häkeln wären wünschenswert. Die Tücher sind einfach nachzuarbeiten und können individuell an die eigenen Vorstellungen angepasst werden.

Garn und Häkelnadeln sollten mitgebracht werden, ganz besonders, wenn sie bereits für ein bestimmtes Projekt geplant waren. Einige Garnbobbels (Farbverlaufsgarn) und Häkelnadeln in verschiedenen Größen biete ich zum Verkauf an. Ebenso von mir erstellte und ausgedruckte Anleitungen.

Bitte mitbringen: Garn und Häkelnadeln

4× mittwochs, ab 07.05.2025, 16.00 – 17.30 Uhr
€ 50,-
Umkircher Schlossmühle

● **209002**

Häkeln lernen für Anfänger

NEU

Andrea Stertz, Crochetta Strick- und Häkeldesign



Häkeln, das neue Yoga. Wenn du das Handwerk häkeln lernen möchtest, bist du hier richtig. In einem Kurs, der über 4 Wochen geht, lernst du alles wichtige, von der ers-

ten Masche bis zu häkeln eines eigenen einfachen Projekts. Wenn du hast, bring bitte Häkelnadeln und Wollreste mit. Zum Üben stelle ich Wollreste und Häkelnadeln zum Ausleihen zur Verfügung. Baumwollgarn oder Baumwollmischgarn für die Häkelnadel 4 oder 5 sind ideal. Für eigene Projekte verkaufe ich auch Starterpakete, die Garn, 1 Häkelnadel und die passende Anleitung enthalten.

Bitte mitbringen: Häkelnadeln und Wollreste

4× samstags, ab 10.05.2025, 11.00 – 12.30 Uhr
€ 50,-
Umkircher Schlossmühle

Workshop - Kleidernähen für Jedermann

Egal ob Anfänger, Fortgeschrittener, Alt oder Jung. Dieser Workshop ist für Jedermann. Entdecken Sie Ihre Kreativität. Nähen Sie in diesem Nähkurs unter fachkundiger Anleitung Ihr individuelles Nähprojekt. Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich. Jeder Teilnehmer wird individuell betreut. Frau Yildiz-Blüm ist gelernte Damenschneiderin und begleitet Sie durch den Kurs.

Bitte mitbringen: Stoffe und Schnittmuster
Gerne können Stoffe und Schnittmuster mit fachlicher Beratung von der Dozentin vor dem Kurs in Ihren Laden erworben werden (Tel.: 0761 29 25590)

Treffpunkt: Unterdorf 7, 79112 Freiburg-Opfingen

● **209210**

Stefanie Yildiz-Blüm,
gelernte Damenschneiderin

Samstag, 08.03.2025, 12.30 – 18.00 Uhr
€ 65,-
Kleiderforum

● **209212**

Stefanie Yildiz-Blüm,
gelernte Damenschneiderin

Samstag, 05.04.2025, 12.30 – 18.00 Uhr
€ 65,-
Kleiderforum

● **209216**

Stefanie Yildiz-Blüm,
gelernte Damenschneiderin

Samstag, 17.05.2025, 12.30 – 18.00 Uhr
€ 65,-
Kleiderforum

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



Gesundheit und Fitness

Kinder und Jugendliche

Ballett

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.

● **300338**

Grade 1 A - Ballett

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

18× montags, ab 24.02.2025, 16.15 – 17.30 Uhr
Gebühr pro 1 UE 6,00 €
Turn- und Festhalle

● **300339**

Grade 1 A - Ballett

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

17× dienstags, ab 18.02.2025, 16.30 – 17.45 Uhr
Gebühr pro 1 UE 6,00 €
Turn- und Festhalle

● **300340**

Grade 1 A - Ballett

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

18× mittwochs, ab 19.02.2025, 16.30 – 17.45 Uhr
Gebühr pro 1 UE 6,00 €
Turn- und Festhalle

● **300341**

Ballett

Pre-Primary

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

18× freitags, ab 21.02.2025, 15.45 – 16.45 Uhr
Gebühr pro 1 UE 6,00 €
Turn- und Festhalle



● **300343**

Ballett

Grade 4 - Ballett

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

18x donnerstags, ab 20.02.2025, 18.45 – 20.15 Uhr
Gebühr pro 1 UE 6,00 €
Turn- und Festhalle

Ballett

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. 6,00 € pro UE. An unterschiedlichen Wochentagen.

Anmeldung über die VHS.

Besuchen Sie uns auch auf unserer Homepage www.vhscarterschoolofdanceumkirch.de

● **300344**

Mäuseballett

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

18x montags, ab 24.02.2025, 15.15 – 16.15 Uhr
Gebühr pro 1 UE 6,00 €
Turn- und Festhalle

● **300345**

Mäuseballett

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

18x dienstags, ab 18.02.2025, 15.45 – 16.30 Uhr
Gebühr pro 1 UE 6,00 €
Turn- und Festhalle

● **300347**

Ballett

Grade 5 - Ballett

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

17x freitags, ab 21.02.2025, 18.00 – 20.00 Uhr
Gebühr pro 1 UE 6,00 €
Turn- und Festhalle

● **300348**

Ballett

Grade 2 - Ballett

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

18x donnerstags, ab 20.02.2025, 16.00 – 17.15 Uhr
Gebühr pro 1 UE 6,00 €
Turn- und Festhalle



● **300350**

Grade 3 - Ballett

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

18x donnerstags, ab 20.02.2025, 17.15 – 18.45 Uhr
Gebühr pro 1 UE 6,00 €
Turn- und Festhalle

● **300352**

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

15x montags, ab 17.02.2025, 17.00 – 18.30 Uhr
Gebühr pro 1 UE 6,00 €
Turn- und Festhalle

● **300354**

Grade 2 - Ballett

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

18 mittwochs, ab 19.02.2025, 15.15 – 16.30 Uhr
Gebühr pro 1 UE 6,00 €
Turn- und Festhalle

● **300355**

Grade 2 - Ballett

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

17x mittwochs, ab 19.02.2025, 17.45 – 19.00 Uhr
Gebühr pro 1 UE 6,00 €
Turn- und Festhalle

Anmeldung per Einzugsermächtigung:

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

● **300356**

Ballett

Grade 1 B - Ballett

Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

18x freitags, ab 21.02.2025, 16.45 – 18.00 Uhr
Gebühr pro 1 UE 6,00 €
Turn- und Festhalle

**Entspannung –
Stressbewältigung**

● **301010**

**Progressive
Muskelentspannung**

Dr. phil. Erich Werner,
Sportpädagoge,
Entspannungspäd-
agoge, Stressma-
nagement



Die progressive (d. h. fortschreitende) Muskelentspannung nach Edmund Jacobson - auch Progressive Relaxation genannt - ist eine erprobte Entspannungsmethode, deren Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen ist. In diesem Kurs geht es darum, dass Sie unter Anleitung dieses Entspannungsverfahren gezielt erlernen. Der in der Kursstunde angeleitete Wechsel von Muskeln anspannen und wieder loslassen in einer bestimmten Reihenfolge und in korrekter technischer Ausführung, ermöglicht Ihnen einen bewährten Zugang zur körperlichen, geistigen und seelischen Entspannung und Erholung, unter anderem bei hoher innerer Anspannung, innerlicher Unruhe, nächtlichem Zähneknirschen oder zur Verbesserung der Schlafqualität. In den Kursstunden wird den Teilnehmenden die Gelegenheit geboten, Entspannungsreaktionen wahrzunehmen, zur Ruhe zu kommen und systematisch ein bewährtes Entspannungsverfahren zur Stressbewältigung im beruflichen und privaten Alltag zu erlernen. Im Kursverlauf erhalten Sie relevante Handouts/Informationsmaterial ausgehändigt. Wir üben in einer Kleingruppe im Liegen oder - wer möchte - im angelehnten Sitzen. **Bemerkungen:** bequeme (Alltags-)kleidung, Matte, Handtuch o. Ä. (gerollt unter die Knie), Zudecke (wer möchte), Nackenkissen

4x freitags, ab 21.03.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
€ 45,-
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33



● **301035**

Feminine Breath mit Kakao

Vera Fengler, ganzheitlicher Coach & TFM-Therapeutin



Diese Atemreise ist eine sehr effektive Art und Weise um Anspannung loszulassen, neue Energie zu tanken, Blockaden auf verschiedenen Ebenen (körperlich, geistig, seelisch, emotional) auf zu decken und bei regelmäßiger Anwendung aufzulösen. Hier dreht sich alles um die Kraft des Atems und des rituellen Kakaos. Du kommst bei dir an, genießt eine achtsame Tasse Kakao und findest durch den verbundenen Atem zurück in deinen Körper. Du atmest dich frei, lässt Altes los und öffnest dich für Neues, allein durch das verbundene atmen! Diese Art von atmen macht uns aufmerksam, auf das was los ist in uns, kann dies lockern und/oder auflösen. Wir spüren uns wieder und fallen anschließend in eine tiefe und gleichzeitig sichere Entspannung. Begleitet wird diese Atemreise von Musik und meinen Worten.
Bitte mitbringen: Yogamatte, kleines Kissen oder Decke

4x dienstags, ab 11.03.2025, 18.00 – 19.00 Uhr
€ 25,-
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

● **301030**

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

Daniel Kaiser, Lehrer für Zen-Meditation



Atem - Bewegung - Stille. Diese drei Worte 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 Gehmeditation (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 Einheit von Körper & Geist dienen. Dabei wird immer auf die Wünsche der jeweiligen Teilnehmer eingegangen.

Bitte mitbringen: Bequeme, dunkle Kleidung. Sitzkissen empfehlenswert

10x donnerstags, ab 13.03.2025, 17.30 – 19.00 Uhr
€ 112,-
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

● **301100**

Sanftes-Hatha-Yoga I - mit Elementen der Alexander-Technik

Andrea Weißer, Yogalehrerin

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

15x Montag, 17.02.2025, 16.45 – 18.15 Uhr
€ 116,-
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

● **301110**

Sanftes-Hatha-Yoga II - mit Elementen der Alexander-Technik

Andrea Weißer, Yogalehrerin

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

15x Montag, 17.02.2025, 18.30 – 20.00 Uhr
€ 116,-
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

● **301120**

Sanftes-Hatha-Yoga III - mit Elementen der Alexander-Technik

Andrea Weißer, Yogalehrerin

15x Montag, 17.02.2025, 20.15 – 21.45 Uhr
€ 116,-
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

● **301130**

Achtsames Hatha-Yoga

Tanja Kriessl, Yoga Lehrerin

Das achtsame Hatha-Yoga ist ein Übungsweg, der auf Körperübungen (Asanas), Atemübungen und Konzentrationsübungen basiert. Körper und Geist werden harmonisiert und können zur Ruhe kommen. Dies führt uns zu unserer eigenen Mitte, aus der wir klarer und gelassener den Anforderungen des Alltags begegnen können. Über die Körperübungen, die sowohl statisch als auch als dynamische Bewegungsabfolgen ausgeführt werden, entwickeln wir mehr Beweglichkeit, Kraft und Balance. Dieser Yoga-Weg ist für Menschen jeden Alters sowie für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Matten sind vorhanden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen, ein großes Tuch zum Abdecken der Matte und Decke, optional: Yogamatte

11x mittwochs, ab 12.03.2025, 09.30 – 11.00 Uhr
€ 106,-
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

Pilates mit und ohne Kleingeräte am Vormittag

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 bewegt, 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.

● **301350**

Kerstin Bett, Ergotherapeutin, Pilatetrainerin

16x dienstags, ab 18.02.2025, 09.00 – 10.00 Uhr
€ 97,-
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

● **301351**

Kerstin Bett, Ergotherapeutin, Pilatetrainerin

16x dienstags, ab 18.02.2025, 10.15 – 11.15 Uhr
€ 97,-
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

● **301352**

Kerstin Bett, Ergotherapeutin, Pilatetrainerin

16x donnerstags, ab 20.02.2025, 10.00 – 11.00 Uhr
€ 97,-
KiM, UG, Bewegungsraum

● 301354 Pilates mit und ohne Kleingeräte am Abend

Kerstin Bett, Ergotherapeutin, Pilatetrainerin

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.

16× donnerstags, ab 20.02.2025, 20.00 – 21.00 Uhr
€ 97,-
KiM, UG, Bewegungsraum

Pilates- postnatales Training mit Pilateselementen

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.

● 301380
Miriam Kreklow, buggyFit-Trainerin

8× montags, ab 17.02.2025, 18.30 – 19.30 Uhr
€ 38,-
KiM, UG, Bewegungsraum

● 301381
Miriam Kreklow, buggyFit-Trainerin

8× mittwochs, ab 19.02.2025, 18.30 – 19.30 Uhr
€ 38,-
KiM, UG, Bewegungsraum

Gymnastik – Fitness

● 302200 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 10.03.2025, 09.00 – 10.15 Uhr
€ 109,-
KiM, UG, Bewegungsraum

● 302210 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 Steppbrett. Elemente aus dem „Pilates“ und eine Dehn- und Entspannungsphase runden jede Stunde ab.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Matte und Getränk

14× montags, ab 10.03.2025, 10.25 – 11.40 Uhr
€ 109,-
KiM, UG, Bewegungsraum

● 302300 Fit bis ins hohe Alter - Gymnastik für Senioren

Angela Maier-Spägle

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.

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

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk

15× mittwochs, ab 19.02.2025, 09.30 – 10.30 Uhr
€ 100,-
Gemeindehaus

● 302400 Gesunder Rücken - Starke Körpermitte!

NEU

Angela Maier-Spägle

Die Teilnehmer lernen Übungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule, zur Kräftigung der Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur und zur Verbesserung der Beweglichkeit sowie Dehnübungen für die verspannte und verkürzte Muskulatur. Wir beginnen mit einem kurzen Aufwärmen und enden mit einer kurzen Entspannungseinheit.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Turnschuhe oder Anti-Rutschsocken.

15 × mittwochs, ab 19.02.2025, 10.30 – 11.30 Uhr
€ 100,-
Gemeindehaus

Bewegung – Tanz

● 302500 Ballett und Haltungslehre für Erwachsene A2

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 04.03.2025, 18.15 – 19.30 Uhr
€ 160,-
Turn- und Festhalle

Informationen zu Teilnehmerbescheinigungen und zur Anerkennung der Gesundheitskurse bei den Krankenkassen finden Sie auf Seite 3.



● **302501**
Ballett und Haltungslehre für Erwachsene A1

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 alle Interessierten mit Grundkenntnissen und Wiedereinsteiger, die nach einer Pause wieder die Freude am Tanzen entdecken wollen.

16x dienstags, ab 04.03.2025, 19.30 – 20.45 Uhr
 € 160,-
 Turn- und Festhalle

Prävention – Krankheit – Gesundheit

● **303522**
Vortrag: Sind die Hörgeräte durch moderne Technologie intelligenter geworden?

Ahsen Enderle-Ammour, Hörakustiker - Audiotherapeut - M.Sc. Berufspädagogik - Gesundheit

Sind die Hörgeräte durch moderne Technologie intelligenter geworden? Was bewirkt die künstliche Intelligenz bei Hörgeräten? Das Verstehen der Sprache bei Hörgeräten? Diese Themen werden in dieser Kommunikationsveranstaltung behandelt.

Mittwoch, 25.06.2025, 18.30 – 20.00 Uhr
 € 5,- Verwaltungsgebühr
 Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

● **303524**
„Unsere Zivilisationskrankheiten: Warum wir sie entwickeln – wie wir sie vermeiden, bessern und teilweise sogar heilen können!“

Gero Teitge, Ganzheitlicher Gesundheitsberater, Fitness- und Ernährungscoach

Der Abschnitt unseres Lebens, in dem wir zunehmend durch Krankheiten und Altersmerkmale verschiedenster Art „ausgebremst“ werden, in dem wir schon nennenswert an körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit eingebüßt haben, von Medikamenten und deren Nebenwirkungen abhängig geworden sind und in dem vielen Menschen auch mit chronischen Schmerzen

und Einschränkungen der Beweglichkeit zu kämpfen haben – dieser Abschnitt unseres Lebens nimmt auch zu bzw. verlängert sich. Dass das ganz anders sein könnte – dass wir die späteren Lebensabschnitte in einer weitaus besseren Verfassung und mit weitaus weniger Einschränkungen erleben könnten, das zeigen die Untersuchungen an den gesündesten und langlebigsten Völkern der Erde sehr deutlich. Der Sinn und Zweck dieses Vortrages wird deshalb darin bestehen, dass wir uns gemeinsam die Ursachen für unsere Kultur-typischen Krankheiten und Beschwerden näher ansehen und prüfen, was jeder von uns tun kann, um einer gesünderen, vitaleren und Beschwerde-freieren Zukunft entgegenzublicken!

Mittwoch, 07.05.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
 € 10,-
 Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

● **303525**
Vortrag: Weshalb sich der moderne Mensch instinktiv falsch ernährt!

Gero Teitge, Ganzheitlicher Gesundheitsberater, Fitness- und Ernährungscoach

Was wäre, wenn uns die Überlebens-Instinkte unserer Vorfahren heutzutage zu einer Ernährung verführen, die tendenziell zu reich an Fleisch und anderen Tierprodukten ist? Was wäre, wenn diese Instinkte auch dafür verantwortlich sind, dass sich so viele Menschen heutzutage zu Zucker-reich und zu Salz-reich ernähren? Dass deshalb auch viele von uns zu wenig Vitamin-reiche Rohkost an Stelle von Hitze-behandelter Nahrung verzehren und viele deshalb auch zu einer überhöhten Kalorien-Aufnahme tendieren? Das würde nämlich bedeuten, dass der Einfluss dieser Instinkte sehr „massiv“ an der Entstehung unserer Zivilisationskrankheiten beteiligt ist und, dass auch viele Fälle von Übergewicht mit dem Einfluss dieser Instinkte zu tun haben! Mein Vorschlag lautet: Lassen Sie uns dieser Thematik und den zuvor gestellten Fragen auf den Grund gehen. Lassen Sie uns gemeinsam einen sehr außergewöhnlichen Blick auf unsere Zivilisationstypische Fehlernährung werfen – einen, der sich definitiv lohnt. Warum? Weil wir so ein erhöhtes Bewusstsein dafür erlangen können, wie wir uns heutzutage tatsächlich ernähren sollten!

Mittwoch, 30.04.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
 € 10,-
 Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

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



Sprachen

Englisch

● **406030**
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 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 19.02.2025, 10.00 – 11.30 Uhr
 € 64,-
 Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 26

Französisch

● **408060**
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.

8x mittwochs, ab 12.03.2025, 18.30 – 20.00 Uhr
 € 64,-
 Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 26

● **408090**

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 verständlich 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.

10x freitags, ab 14.03.2025, 09.30 – 11.00 Uhr
€ 52,-

Umkircher Schlossmühle

Bitte beachten Sie:

Die Gebühr ist berechnet für eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen. Wird die Mindestbelegung nicht erreicht, können die Kursgebühren angehoben oder die Termine reduziert werden.

Italienisch

● **409040**

Italienisch Konversation am Vormittag (C1/C2)

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

Rosita Marini, Italienisch-Dozent

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

15x donnerstags, ab 20.02.2025, 15.30 – 17.00 Uhr

€ 95,-

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

● **409050**

Italienisch - Italienisch - A2/B1

Quereinsteiger/-innen mit entsprechenden Kenntnisse sind willkommen.

Rosita Marini, Italienisch-Dozent

Dieser Kurs vermittelt den Teilnehmenden Ausdrücke und Redewendungen des italienischsprachigen Alltags und ist als Vorbereitung auf einen Auslandsaufenthalt gedacht. Außerdem werden Spiele, Rollenspielen und Gesang und einfache Konversation auf Niveau B1 besonders benutzt.

15x donnerstags, ab 20.02.2025, 17.00 – 17.45 Uhr
€ 95,-

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

Anmeldung per Einzugsermächtigung:

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

Spanisch

● **422000**

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

15x mittwochs, ab 19.02.2025, 18.30 – 20.00 Uhr
€ 95,-

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 26

● **422005**

Spanisch III (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 nuevo A1, ab Unidad 7

15x dienstags, ab 18.02.2025, 18.30 – 20.00 Uhr
€ 95,-

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 26

● **422010**

Spanisch V (A2)



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 A2, ab Unidad 1

15x montags, ab 17.02.2025, 20.00 – 21.30 Uhr
€ 95,-

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 26

Online anmelden:
www.vhsumkirch.de





Gemeinde Bücherei
Umkirch

Öffnungszeiten der Gemeindebücherei Umkirch

Franz-Heitzler-Weg 8, 79224 Umkirch, Tel.: 07665 / 93739-20
e-mail: 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



● 422011 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 4

15x montags, ab 17.02.2025, 18.30 – 20.00 Uhr
€ 95,-
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 26

● 422020 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.

15x dienstags, ab 18.02.2025, 20.00 – 21.30 Uhr
€ 95,-
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 26



EDV – Arbeitsleben

Arbeitsleben – IT – Online Kurse

● 500700 Online-Vortrag: „KI im Alltag - Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität“

Helmut Lange/Arno Schimmelpfennig

Als Experte für KI und digitales Marketing biete ich einen praxisnahen Kurs an, der Ihnen zeigt, wie Sie KI gewinnbringend in ihrem täglichen Leben einsetzen können. Der Kurs richtet sich an alle jeden Alters, die ihren Alltag effizienter und angenehmer gestalten möchten - ohne Vorkenntnisse. Kursinhalte werden anhand einer unterhaltsamen Geschichte vermittelt, die zeigt,

wie KI in verschiedenen Lebenssituationen helfen kann. Von der kreativen Nutzung von Essensresten über intelligentes Dating bis hin zur Reiseplanung - die Teilnehmer erlernen praktische Anwendungen, die ihnen Zeit und Energie sparen.

Mittwoch, 12.03.2025, 18.30 – 21.00 Uhr
€ 25,-
Online (EduDip)

Online-Vortrag: Bewerbung zur richtigen Traumstelle

Wer sich nach einem langen Angestelltenverhältnis, oder aus der Selbständigkeit bzw. Arbeitslosigkeit neu bewirbt, ist sehr oft unsicher was die Erwartungshaltung der Unterlagen, sowie die Gesprächsführung, und die Ansprache für eine Traumstelle betrifft. Viele Firmen setzen mit Karriere Portalen, darauf den richtigen Bewerber schnell zu finden. Hierzu ist es wichtig, dass die Personalabteilung mit wenig Zeit und Prüfungsaufwand erkennt, dass Sie der richtige für die ausgeschriebene Stelle sind. Im Schnitt werden max. nur 3 Minuten für eine Auswahl investiert. Genau hier müssen Sie auf den ersten Blick Überzeugen. Oft sind die Bewerbungen wenig aussagekräftig, oder haben nicht den richtigen Bezug zur Stelle, und auch in der Gesprächsführung werden Fehler gemacht. Hier ist die richtige Vorbereitung das A&O! In dem Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks, und absolute „No-Go’s“, sowie zu den Bewerbungsportale, wie Sie auch zu Interessanten Stellen kommen. Gestaltung, Aufbereitung CV, Lebenslauf, Format und Auftritt, Gesprächsführung und sind ebenfalls Bestandteile des Kurses.

● 501002
Thilo Herzau, IT Manager für Security
Sonntag, 02.03.2025, 14.30 – 16.30 Uhr
€ 42,-
Zoom

● 501003
Thilo Herzau, IT Manager für Security
Samstag, 14.06.2025, 14.30 – 16.30 Uhr
€ 42,-
Zoom

EDV – Online Kurse

Online-Vortrag: Outlook beherrschen

Outlook ist „die“ komfortable E-Mail-Management Software von Microsoft, und hilft Ihnen bei der Organisation und Kommunikation, sowohl im Beruflichen als auch im

Privaten Umfeld. Behalten Sie die Kontrolle über Ihre E-Mails, und lernen Sie wichtige Einstellungen, damit Sie stets die Übersicht behalten. Hierbei sind durchgängige Sichtbarkeit und Transparenz sehr wichtig, um die Aufgaben zügig zu erledigen. Lernen Sie mehrere E-Mail-Konten einzurichten, sowie Ordner, Regeln, Filter, Signaturen, Ansichten, Kalender zu nutzen, und Störfaktoren abzustellen, für ein schnelles Büromanagement.

● 501004
Thilo Herzau, IT Manager für Security
Samstag, 12.04.2025, 10.30 – 12.30 Uhr
€ 42,-
Zoom

● 501005
Thilo Herzau, IT Manager für Security
Sonntag, 06.07.2025, 10.30 – 12.30 Uhr
€ 42,-
Zoom

● 501007
Online-Vortrag: Sicherheits-einstellungen für Smartphones und Tablets
Thilo Herzau, IT Manager für Security

In der heutigen digitalen Welt ist die Sicherheit Ihres Smartphones von größter Bedeutung. Durch einige einfache Maßnahmen können Sie Ihr Gerät und Ihre persönlichen Daten effektiv schützen. Beginnen Sie mit der Einrichtung eines starken Passworts oder einer PIN sowie der Nutzung biometrischer Methoden wie Fingerabdruck oder Gesichtserkennung. Aktivieren Sie stets die Bildschirmsperre und die „Find My Device“-Funktion, um Ihr Telefon im Falle eines Verlusts oder Diebstahls zu lokalisieren. Lernen Sie wie man die Rechte von Apps verwalten kann, und vermeiden Sie damit, Ihre Daten Preis zu geben. In dem Webinar lernen Sie, u.a. Ihr Smartphone regelmäßig zu warten und Gesundheit-Checks durchzuführen z.B. bereinigung des Arbeitsspeicher, oder überflüssige Programme zu schließen, sowie Antivirusprogramm zu nutzen.

Bemerkungen: Voraussetzungen: Internetgrundkenntnisse, PC oder eigener Laptop

Sonntag, 29.06.2025, 10.30 – 12.30 Uhr
€ 42,-
Zoom

Online Kurse
Zusätzliche aktuelle Online-Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite.

● 501008

Online-Vortrag: Powerpoint beherrschen



Thilo Herzau, IT Manager für Security

PowerPoint ist eine Suite von Microsoft Office. Lernen Sie in diesem Einsteigerkurs als Digital-Seminar, schnell die vielen Funktionen im Überblick kennen.

Folgende Themen werden behandelt:

- Aufbau und Veränderungen von Folien
- Texte, Grafiken und Formen einbinden
- Übergänge zu Folien gestalten
- Animationen in Folien anlegen
- Tabellen, Bilder, Grafiken integrieren
- Präsentations- Tipps und Tricks
- Druck und Notizen
- SmartArt

Erreichen Sie großartige Effekte in nur kurzer Zeit, mit nur wenig Klicks!

Samstag, 01.03.2025, 10.30 – 12.30 Uhr

€ 42,-

Online (Zoom)

● 501010

Online-Vortrag: Excel Basics sicher beherrschen



Thilo Herzau, IT Manager für Security

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.

Bemerkungen: Voraussetzungen: Internetgrundkenntnisse, PC oder eigener Laptop

Samstag, 26.04.2025, 10.30 – 12.30 Uhr

€ 42,-

Zoom

Organisation / Management - Online Vorträge

● 507050

Online-Vortrag: Rhetorik Workshop



Dipl.-Ök. Matthias Dahms, Lehrbeauftragter der Hochschule Heilbronn

Tauchen Sie ein in die Kunst des Wortzaubers im Seminar „Rhetorik Workshop: Sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän ankommen“! Ein überzeugendes und

sicheres Auftreten in Reden und Verhandlungen ist der Schlüssel zum Erfolg. Doch die wahre Kunst liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass Ihr Gegenüber emotional berührt wird und der Funke der Begeisterung überspringen kann. Besseres Argumentieren und ein sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft enorm.

In unserem Online-Workshop erhalten Sie viele praktische Übungen, die Sie auch zu Hause nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Wir legen besonderen Wert darauf, wie Sie souverän mit Blackouts und Störern umgehen und Einwände erfolgreich behandeln können. Nutzen Sie dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen und Ihre Fähigkeiten im Umgang mit Worten und Menschen auf ein neues Niveau zu heben. Melden Sie sich jetzt an und werden Sie zum Meister des Wortzaubers!

Donnerstag, 03.07.2025, 18.30 – 21.30 Uhr

€ 65,-

Online (Zoom)

● 507060

Online-Vortrag: Die Kunst des Smalltalks: Vom Small Talk zum Smart Talk



Dipl.-Ök. Matthias Dahms, Lehrbeauftragter der Hochschule Heilbronn

Freundlich und offen auf Menschen zugehen - das ist eine Fähigkeit, die sich viele wünschen. Doch sie kann weit mehr bewirken als nur einen vielversprechenden Beginn. Möchten Sie geschäftlich oder privat mit Leichtigkeit und Charme mit Fremden ins Gespräch kommen? In unserem Online-Seminar zeigen wir Ihnen Strategien, um aus einem banalen Thema ein interessantes Gespräch zu entwickeln. Sie werden trainieren, über Ihre Fähigkeiten und Leistungen ansprechend zu sprechen. Außerdem lernen Sie, kommunikative Verhaltensweisen gezielt einzusetzen, um eine angenehme Gesprächsatmosphäre zu schaffen, Verbindungen zu knüpfen und sogar Geschäfte anzubahnen.

Freitag, 09.05.2025, 18.30 – 21.30 Uhr

€ 65,-

Online (Zoom)

● 507070

Online-Vortrag: Wortschatztraining



Dipl.-Ök. Matthias Dahms, Lehrbeauftragter der Hochschule Heilbronn

In entscheidenden Momenten wie öffentlichen Reden, Prüfungen oder wichtigen

Gesprächen ist es wichtig, die passenden Wörter schnell zur Hand zu haben. Doch das fällt nicht immer leicht. Unser Wortschatztraining bietet Ihnen wirkungsvolle Methoden und Trainingsmöglichkeiten, um einen raschen Zugriff auf Wörter zu erlangen. Dadurch entwickeln Sie nicht nur Ihren aktiven, sondern auch Ihren passiven Wortschatz.

Dienstag, 25.03.2025, 18.30 – 21.30 Uhr

€ 65,-

Online (Zoom)



Grundbildung

Grundbildung – Online Kurse

● 700047

Online-Vortrag: Einblicke in die Bienenhaltung - für Kinder, Jugendliche, Schüler



Robert Löffler, Imkermeister

Willkommen zum Webinar „Einblicke in die Bienenhaltung für Kinder, Jugendliche, Schüler und Naturinteressierte“. Entdecken Sie die faszinierende Welt der Bienen, ihre Bedeutung für die Umwelt und Landwirtschaft sowie die Freude, die sie in der Naturinteressierten wecken. Wir laden Sie ein, mehr über diese wichtigen Bestäuber zu erfahren und ihre Rolle in unserer Welt zu schätzen.

Samstag, 08.03.2025, 14.00 – 15.00 Uhr

€ 5,-

Online

● 700048

Online-Vortrag: Honig- bienen und Insekten – Die nachhaltigen Hüter unserer Umwelt



Robert Löffler, Imkermeister

Willkommen beim Webinar „Bienen und Insekten – Unsere unsichtbaren Umweltschützer“. Entdecken Sie die Bedeutung der Nachhaltigkeit für diese kleinen Helden und wie sie unsere Lebensqualität beeinflussen. Wir werden die Wichtigkeit ihres Lebensraums und ihren Einfluss auf unsere Heimat beleuchten. Zusammen gestalten wir eine nachhaltige Zukunft für unsere Umwelt und uns selbst.

Mittwoch, 09.04.2025, 19.00 – 20.20 Uhr

€ 20,-

Online



● 700049

Online-Vortrag: Natur- / Honigessig, Vinegar selber herstellen

NEU



Robert Löffler, Imkermeister

Die Herstellung Ihres eigenen Essigs ist nicht nur eine erfüllende Aufgabe, sondern öffnet auch die Tür zu einer Welt von kulinarischer Kreativität. Bereits nach unserem Basiskurs zur Essigherstellung werden Sie in der Lage sein, Ihre eigene Essigproduktion zu starten und eine Vielzahl von Rezepten auszuprobieren. Wir legen besonderen Wert darauf, dass Sie in diesem Kurs alle notwendigen Kenntnisse erwerben, um diesen sowohl als Hobby als auch als Nebenerwerb erfolgreich ausüben zu können. Dazu erhalten Sie ein ausführliches 77-seitiges Papier mit 50 Bildern und Arbeitsgrafiken, das Sie bei Ihrem Essigabenteuer unterstützen wird. In den kommenden Schulungsstunden werden wir die grundlegenden Techniken der Essigherstellung ausführlich behandeln. Lassen Sie uns gemeinsam eintauchen und die Kunst des Essigherstellens entdecken.

Mittwoch, 19.03.2025, 19.00 – 21.30 Uhr
€ 40,-
Online

● 700050

Online-Vortrag: 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. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der

Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

Donnerstag, 13.03.2025, 19.00 – 21.30 Uhr
€ 25,-
Online (EduDip)

● 700051

Online-Vortrag: Superhirn - Namen und Gesichter merken



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. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können. Der Kurs wird als Webinar über EduDip angeboten. Die Zugangsdaten werden eine Woche vor dem Kurs mitgeteilt.

Dienstag, 11.03.2025, 19.00 – 21.30 Uhr
€ 25,-
Online (EduDip)

● 700052

Online-Vortrag: 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.

Donnerstag, 27.03.2025, 19.00 – 21.30 Uhr
€ 25,-
Online (EduDip)

● 700055

Online-Vortrag: 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.

Dienstag, 18.03.2025, 16.00 – 18.00 Uhr
€ 25,-
Online (EduDip)

● 700057

Online-Vortrag: 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis



Helmut Lange

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen 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!

Samstag, 29.03.2025, 09.00 – 16.30 Uhr
€ 55,-
Online (EduDip)

**Demokratie
Menschenrechte**
Bündnis Baden-Württemberg

Die VHSen Dreisamtal, Freiburg, Gundelfingen, Hochschwarzwald, Kaiserstuhl-Tuniberg, March, Markgräflerland, Neuenburg am Rhein, Nördlicher Breisgau, Nördlicher Kaiserstuhl, Südlicher Breisgau, Westlicher Kaiserstuhl-Tuniberg, Umkirch und Waldkirch, unterstützen das am 24. Januar 2024 in Stuttgart neu gegründete:

Bündnis für Demokratie und Menschenrechte

Volkshochschulen beziehen Position und stärken die Demokratie. Überall in Deutschland. Wir zeigen Ihnen, was Volkshochschulen von Aurich bis Zittau tun, um demokratische Werte zu verteidigen und das Leben der Menschen vor Ort zu verbessern.



vhs Volkshochschule als Ort der Demokratie

1. Allgemeines

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

2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Die Anmeldung kann telefonisch, per Fax, per E-Mail und per Internet, schriftlich oder persönlich vorgenommen werden. Der Veranstaltungsvertrag kommt durch die Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die vhs die Annahme bis Veranstaltungsbeginn nicht ablehnt. Eine schriftliche Bestätigung erfolgt nicht.
- (3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschluss angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, einer ausdrücklichen Annahmeerklärung.
- (4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (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 von 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 Rechnungstellung erfolgt grundsätzlich per E-Mail.
- (3) 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.
- (4) 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 darauf folgenden 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 Vertrages 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.



Online-Kurse der vhs Dreisamtal

Information und Anmeldung unter Tel: 07661-5821 oder info@vhs-dreisamtal.de

● ZT50005-K

Mit 10 Fingern am PC schreiben lernen

Das 10-Finger-System mit Freude erlernen?! Ja, das ist möglich - mit einer speziellen Lernmethode, die mehrere Sinne mit einbezieht. Die Grundlage für diese Lernmethode bietet ein speziell dafür konzipiertes Lehrmaterial.

Bitte beachten Sie, dass der erforderliche Tipptrainer mit dem Betriebssystem MAC, Apple/Linux nicht kompatibel ist.

Lieselotte Austria, Online über die VHS-Cloud

Mi, ab 30.04.25, 18.00 – 20.15 Uhr, 4 Termine,

66 € zzgl. 14,00 € Lehrmaterialkosten, die im Kurs erhoben werden.

Online Angebote der vhs Markgräflerland

Information und Anmeldung unter 07631/16686, info@vhs-markgraeflerland.de, www.vhs-markgraeflerland.de

● U41802

Online: Portugiesisch Grundstufe A1

für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen
Bruno Luís Grave Machado de Nunes Garcia

montags, ab 17.02.25, 17:00 – 18:30 Uhr, 10 ×

Online, bequem bei Ihnen Zuhause

67,00 €

Online-Angebote der vhs Südlicher Breisgau

Information und Anmeldung unter Tel: 07633-92650, anmeldung@vhs-bad-krozingen.de

● 100601

Nach dem Abschluss: Wege in die Welt – FSJ, Work & Travel und mehr

Ella Steiert

Stehst du kurz vor dem Schulabschluss und weißt noch nicht, wie es weitergeht? In diesem Vortrag erfährst du alles über die spannendsten Möglichkeiten im Ausland, wie Work and Travel, Freiwilligendienste (FSJ), Au-pair und internationale Praktika. Du kannst dich auf persönliche Einblicke und wertvolle Ratschläge zur Planung und Umsetzung deines Auslandsaufenthalts freuen. Mach den ersten Schritt in dein neues Abenteuer – die Welt wartet auf dich!

Montag, 28.04.2025

18 – 19.30 Uhr, 12,50 €

Raum Zoom-Lizenz

Online-Vorträge VHS Westlicher Kaiserstuhl-Tuniberg e.V. Breisach

Information und Anmeldung: www.vhs-breisach.de oder anmeldung@vhs-breisach.de

● Kurs-Nr. 105.02

Babyschlaf - einschlafen und durchschlafen Online-Informationsveranstaltung zu Baby- und Kleinkindschlaf

Mit Unterstützung der Eltern gelingt das Ein- und Durchschlafen leichter, wenn man dabei ein paar wichtige Punkte beachtet und weiß, was das eigene Baby braucht. Dieser Kurs ist geeignet für Eltern von Babys von 0-36 Monaten und werdenden Eltern, die sich präventiv mit dem Schlaf ihres Babys auseinandersetzen wollen. Fragen dazu können in einer anschließenden Fragerunde gestellt werden. Voraussetzung: Stabiles Internet, Mikrofon und Kamera. Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurstermin: 05.04.2024, 10.00 – 11.00 Uhr

Kursgebühr: 10,00 €

Online-Kurse vhs Hochschwarzwald

Anmeldung + Information unter www.vhs-hochschwarzwald.de

● Nr. 251103.002Lö

Erfolgreich einsteigen an der Börse mit Aktien und ETFs - Ein Schritt für Schritt Workshop für Anfänger - Online-Kurs

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*innen und typische Anlagefehler. Für die praktische Umsetzung des Gelernten sind Grundkenntnisse im Internet und beim online-Banking erforderlich.

Inhalte:

- Grundlagen ETFs und Aktien
- Hilfreiche Tipps bei der Wahl des passenden Depotanbieters
- Orientierung im Depot: Kauf & Verkauf von Wertpapieren
- kostengünstiges Investieren und Spar-Automatisierung
- Mentalität für eine langfristige Geldanlage
- seriöse und unabhängige Informationsquellen

Anmeldeschluss: 28.03.2025

Leitung: Julian Jäger

Donnerstag, 10.10.24, 18:00 – 21:00 Uhr

4 UE, 1 Termin, 20,00 €

Wir laden 100% Ökostrom

Damit Sie an allen
EnBW-Ladesäulen
Ihr E-Auto mit
100% Ökostrom aus
Wasserkraft laden.
Dank unserem Ausbau
erneuerbarer Energien.
enbw.com/erneuerbare



Unsere Aufgabe: Das Leben besser
machen. Für die Menschen.
Für unsere Heimat. Für die Zukunft.
Denn wir sind keine Bank.
Wir sind die Sparkasse.

Weil's um mehr als Geld geht.
sparkasse-freiburg.de



Weil's um jeden
Einzelnen geht.

vhs 



**FARB
MIT
MISCH
ERIN**

Werde
Kursleiter*in
bei Deiner vhs

**Gestalte das
bunte Angebot.**