Programm
Herbst / Winter 2025

Volkshochschule
Kaiserstuhl-Tuniberg

Volkshochschule
March

Volkshochschule
Umkirch

150 Jahre
Engagement mit ♡

Morgen
kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Seit 150 Jahren stehen wir unseren Vereinen, Institutionen und Organisationen zur Seite und unterstützen sie bei ihren vielfältigen Aufgaben. So leben wir unseren Förderauftrag in der Region für die Region und tragen dazu bei, die Gemeinschaft zu stärken.

Die Kraft der Gemeinschaft bleibt auch in Zukunft das feste Fundament unserer Bank. Gestärkt durch unsere Herkunft und Tradition gestalten wir Veränderungen für eine erfolgreiche Zukunft. Bei allem Wandel bleiben wir Ihr verlässlicher Partner.

Volksbank 150 Jahre
Breisgau Nord eG

Inhaltsverzeichnis

Kaiserstuhl-Tuniberg

vhs Info 6
Einzelveranstaltungen – live vor Ort 7
Politik – Gesellschaft – Umwelt 8
Völkerverständigung - Gemeinschaft
Geschichte - Zeitgeschichte
Ökonomie - Recht - Finanzen
Politik - Demokratie - Bürgerliches Engagement
Verbraucherbildung im Internet
Umwelt - Natur
Länder- und Heimatkunde / Stadtkultur
Kultur – Gestalten 15
Literatur
Theater - Kleinkunst
Musik
Kunst - Kulturgeschichte
Architektur - Design
Zeichnen - Malen - Gestalten
Textiles Gestalten
Handarbeit
Fotografie - Bildbearbeitung
Gesundheit und Fitness 19
Entspannung – Stressbewältigung
Bewegung im Alter
Bewegung – Fitness – Tanzen
Prävention – Krankheit – Gesundheit
Essen und Trinken – Ernährung
Sprachen 28
Allgemeines
Chinesisch
Englisch, Französisch, Italienisch
Digitale Welt - Softskills - IT 29
Digitales Wissen
IT-Mediengrundlage
Junge vhs 30
Literatur - Kultur - Gestalten
Tanz – Bewegung – Fitness – Körpererfahrung
Gesundheit und Ernährung
vhs.KinderUni
AGBs 33

March

vhs Info 35
Online Veranstaltungen 36
Politik – Gesellschaft – Umwelt 38
Ökonomie – Recht – Finanzen
Geschichte - Zeitgeschichte
Umweltbildung – Verbraucherfragen
Pädagogik – Erziehung – Familie
Persönlichkeitsentwicklung – Psychologie
Länder- und Heimatkunde
Naturwissenschaften
Sternwarte der vhs March
Kommunikation - Medien
Kultur – Gestalten 44
Besuchergemeinschaften Theater und Sinfoniekonzerte
Musik
Literarische Praxis
Kunst- und Kulturgeschichte
Plastisches Gestalten
Handwerk - Kunsthandwerk - Hobby
Fotografie – Bildbearbeitung
Gesundheit und Fitness 47
Entspannung – Stressbewältigung
Bewegung – Fitness
Prävention – Gesundheitspflege
Ernährung
Sprachen 54
Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch
Digitale Welt - Softskills - IT 56
Künstliche Intelligenz
Digitale Welt
Junge vhs 58
AGBs 63

Umkirch

vhs Info 64
Highlights vhs Umkirch & Anmeldung Newsletter 65
Politik – Gesellschaft – Umwelt 66
Besichtigungen – Führungen – Exkursion
Geschichte
Globales Lernen/Bildung für nachhaltige Umweltbildung
Pädagogik - Elternbildung
Persönlichkeitsentwicklung-Psychologie
Entspannung - Stressbewältigung
Trinkkultur - Vorträge
Naturwissenschaften
Welt der Tiere - Vorträge
Kultur – Gestalten 68
Kulturkreis Umkirch
Kunst – Malen – Kreativ
Kunst- und Kulturgeschichte
Kunst-Malen-Kreativ - Kinder und Jugendliche
Kurse in der Umkircher Schlossmühle
Fotografie - Entwicklung
Musik
Gesundheit und Fitness 71
Kinder und Jugendliche
Entspannung – Stressbewältigung
Gymnastik – Fitness
Bewegung – Tanz
Prävention – Krankheit – Gesundheit
Essen und Trinken - Ernährung - Vorträge
Sprachen 77
Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch
Digitale Welt-Softskills-IT 78
EDV – Online Kurse
Organisation / Management – Online Vorträge
Grundbildung 79
Grundbildung – Online Kurse
AGBs 80

Viel Spaß beim Stöbern in unserem neuen Programmheft!

Semester 25/2:
29. September 2025
(March / Umkirch / Bötzingen)
bis 15. Februar 2026

Semesterbeginn 26/1:
2. März 2026

unterrichtsfrei

	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER	JANUAR	FEBRUAR
MO	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23
DI	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24
MI	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	4 11 18 25
DO	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26
FR	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20 27
SA	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24 31	7 14 21 28
SO	**7 14 21 28**	**5 12 19 26**	**2 9 16 23 30**	**7 14 21 28**	**4 11 18 25**	**1 8 15 22**

Liebe Teilnehmende,
Besucher und Freunde der Volkshochschule,

wir freuen uns sehr, Ihnen das neue Programm der Volkshochschulen Kaiserstuhl-Tuniberg, March und Umkirch für das Herbstsemester 2025 vorstellen zu dürfen.

Unter dem Motto **„Zukunftsort vhs"** verstehen wir einen kreativen Treffpunkt, in dem Menschen ihre Zukunft selbst gestalten und neue Wege entdecken können! In diesem Semester setzen wir dabei einen besonderen Fokus auf sogenannte **Future Skills.** Ob Sprachen, Gesundheit, Kunst, digitale Kompetenzen oder berufliche Weiterbildung – unser Kursangebot richtet sich an alle, die neugierig bleiben und sich in einer angenehmen Lernumgebung weiterentwickeln wollen. Lernen kennt kein Alter und keine Grenzen. An der vhs begegnen sich Menschen mit ganz unterschiedlichen Hintergründen, Erfahrungen und Zielen – verbunden durch den Wunsch, gemeinsam zu lernen und sich auszutauschen.

Unsere Volkshochschulen haben mit viel Engagement ein abwechslungsreiches Programm für Sie zusammengestellt. Viele Kurse finden in Präsenz statt, einige auch online – flexibel und zeitgemäß. Schauen Sie rein, lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie neue Themen, Perspektiven und Fähigkeiten.

In Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen haben wir außerdem eine Reihe an verschiedenen WebVorträgen in unser Programm mit aufgenommen. Eine Übersicht der Kurse finden Sie auf Seite 5 sowie in den einzelnen Bereichen der einzelnen Volkshochschulen.

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.

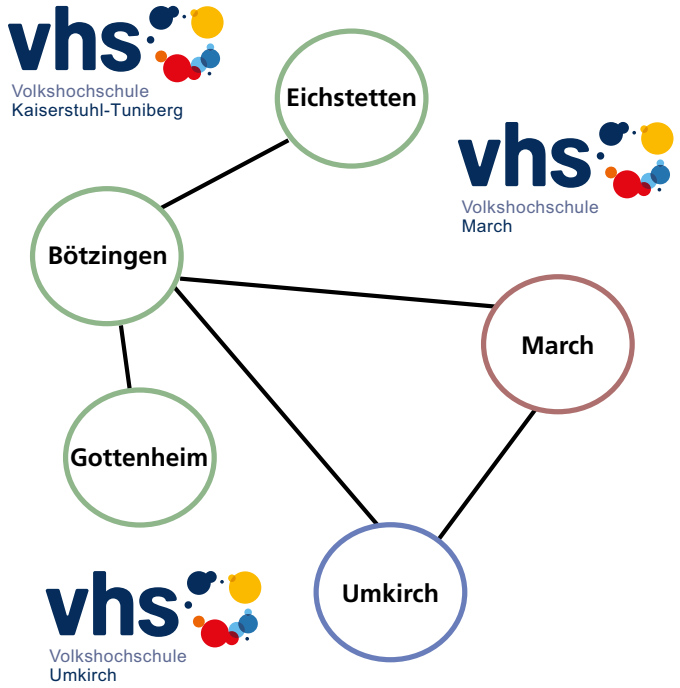
Wir freuen uns auf ein inspirierendes Herbstsemester mit Ihnen!

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.

EFQM QUALIFIED BY EFQM 2023

ZQB Zertifizierte BildungsQualität Volkshochschulverband Baden-Württemberg

Wichtiger Hinweis

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

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

Krankenkassen, die in der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) organisiert sind, verlangen eine Listung in einer Internet- Tabelle. Der Eintrag in diese Listen ist sehr aufwendig und zeitintensiv. Kurse, die nicht gelistet sind, werden von diesen Krankenkassen nicht bezuschusst. Aus personellen und organisatorischen Gründen ist es uns nicht möglich, Gesundheitskurse bei der ZPP zu listen. Erstattungen klären Sie bitte direkt mit Ihrer Krankenkasse ab.

	Exkursion und Führungen	Herbst/Winter 2025
vhs Umkirch Mittwoch 05.11.25 14:00 – 15:30 Uhr	**Betriebsführung über das VAG-Gelände** Blick hinter die Kulissen: Betriebsleitstelle - Werkstätten - Fuhrpark: das hält einen modernen Verkehrsbetrieb am Laufen	• Matthias Wölke • Treffpunkt: VAG-Zentrum, Besançonallee 99, Freiburg • Anmeldung: vhs@umkirch.de • Teilnahmegebühr: 5 €
vhs March Mittwoch 01.10.25 16:30 – 18:00 Uhr	**Mit dem Förster durch den Marcher Wald** Unser Förster, Herr Martin Ehrler, erklärt unterwegs alles Wissenswerte zum Thema Wald und beantwortet Ihre Fragen.	• Führung: Ehrler, Förster • Treffpunkt: Sportplatz Neuershausen, Waldeingang • Anmeldung: anmeldung@vhsmarch.de • Teilnahmegebühr: 6 €
vhs March Samstag 18.10.25 14:00 - 15:00 Uhr	**Die historische Siedlung Buchsweiler** Bei Holzhausen gab es eine kleine Siedlung „Buchsweiler", die vermutlich bis in die Römerzeit zurückreichte. Gerda Beck vom Holzhauser Verein für Kultur und Geschichte zeigt und erklärt die historische Stätte.	• Führung: Gerda Beck • Treffpunkt: Naturkindergarten, Holzhausen Richtung Bottingen • Anmeldung: anmeldung@vhsmarch.de • Teilnahmegebühr: 6 €
vhs Kaiserstuhl-Tuniberg 3 Termine: 14.10./ 22.10./12.11.25 18:00 – 19:30 Uhr	**Das Hilfskrankenhaus in Bötzingen** Bei dem Rundgang werden die Funktionsräume und noch vorhandene Technikanlagen besichtigt und erläutert. Nicht barrierefrei!	• Führung: Bernd Belle • Anmeldung: Erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl! vhs@boetzingen.de siehe S. 14 • Teilnahmegebühr: 8,00/6,50 € Jugendliche

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

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: Getty Images · Inhalt: vhs-Verband, dvv, eulesfotografie, pixabay, Pexels.com, Theater Freiburg, Dozentinnen und Dozenten sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Volkshochschulen, KI-generierte Bilder

FSC www.fsc.org MIX Papier | Fördert gute Waldnutzung FSC® C129763

EMAS GEPRÜFTES UMWELTMANAGEMENT DE-126-00089

Druckprodukt mit finanziellem Klimabeitrag
ClimatePartner.com/53210-2404-1004

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

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

vhs-Webvorträge Herbst / Winter 2025

Eine Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen.

Zu diesen Online-Vorträgen können Sie sich bei allen drei Volkshochschulen anmelden:
www.vhs-kaiserstuhl-tuniberg.de, www.vhsmarch.de, www.vhsumkirch.de.
Die Vorträge beginnen um 19.00 Uhr (vhs.KinderUni um 11.00 Uhr) und dauern eine Stunde.
Die ausführliche Beschreibung der Vortragsthemen finden Sie auf unseren Webseiten.
Den Zugangs-Link erhalten Sie von der vhs, bei der Sie sich anmelden.

Geschichte - Ökonomie - Pädagogik - Persönlichkeitsentwicklung

29.09.2025	19:00 Uhr	Wie Frauen an der Börse investieren sollten
14.10.2025	19:00 Uhr	Die verborgene Macht: Frauen in der Geschichte, die keiner kennt
20.10.2025	19:00 Uhr	Perfektionismus, Selbstzweifel und die Kraft der Kommunikation
12.11.2025	19:00 Uhr	Zusammensein: Warum wir für ein gutes Leben Verbündete brauchen
18.11.2025	19:00 Uhr	Jakob Fugger
19.11.2025	19:00 Uhr	Wenn die Zeitfalle zuschnappt
25.11.2025	19:00 Uhr	Arm und Reich in Deutschland: Subjektive Wahrnehmung vs. statist. Kennziffer
02.12.2025	19:00 Uhr	Revolution! Wie Aufstände die Welt veränderten

Kunst - Kultur

16.09.2025	19:00 Uhr	Von Goldgrund zu Perspektive: Wie die Kunst den Raum entdeckte
21.10.2025	19:00 Uhr	Warum hängt das hier? Skandale und Tabubrüche in der Kunstgeschichte
04.11.2025	19:00 Uhr	Architektur als Statement: Macht, Ideologie und Inszenierung in Stein
18.11.2025	19:00 Uhr	Gärten in der Kunst: Von Monet bis zur urbanen Oase
09.12.2025	19:00 Uhr	Monumente und Denkmäler: Was uns Skulpturen im öffentlichen Raum erzählen
13.01.2026	19:00 Uhr	Kunst oder Kitsch? Wer entscheidet eigentlich, was schön ist?
27.01.2026	19:00 Uhr	Designgeschichte kompakt: Vom Bauhaus bis Memphis
03.02.2026	19:00 Uhr	Vom Kloster zur Universitätsstadt: Wie Architektur Wissen formte

Gesundheit

25.09.2025	19:00 Uhr	Cholesterin natürlich senken
09.10.2025	19:00 Uhr	Die Macht der Zuckerlobby: Der politische Kampf um Nahrungsmittel
16.10.2025	19:00 Uhr	Endometriose - Ein häufiger Grund für Unterleibsschmerzen bei Frauen
23.10.2025	19:00 Uhr	Alzheimer-Krankheit: Stand des Wissens
06.11.2025	19:00 Uhr	Rheumatische Erkrankungen
20.11.2025	19:00 Uhr	Schlaganfall
27.11.2025	19:00 Uhr	Lipödem - Mythen und Fakten zum Lipödem-Syndrom
22.01.2026	19:00 Uhr	Autoimmunkrankheiten
29.01.2026	19:00 Uhr	Personalisierte Medizin und zielgerichtete Gesundheitsversorgung

Sprachen

14.01.2026	19:00 Uhr	Vokabellernen: Tipps vom Gedächtnisweltmeister

Digitale Welt - Softskills - IT

23.10.2025	19:00 Uhr	KI für die tägliche Arbeit nutzen
04.11.2025	19:00 Uhr	Gamification und Lerninnovation
25.11.2025	19:00 Uhr	Die Geschichte der Wikipedia
02.12.2025	19:00 Uhr	Macht KI uns dumm?

Junge vhs

14.09.2025	11:00 Uhr	vhs.KinderUni: Warum kann man mit Bildern im Kopf super Vokabeln lernen?
12.10.2025	11:00 Uhr	vhs.KinderUni: Warum fallen Steine aus dem Weltraum auf die Erde?
09.11.2025	11:00 Uhr	vhs.KinderUni: Warum gibt es Betrug, Mord und Täuschung bei Tieren?
07.12.2025	11:00 Uhr	vhs.KinderUni: Warum essen wir eigentlich so viel Zucker, ohne es zu wissen?
04.01.2026	11:00 Uhr	vhs.KinderUni: Warum werden wir gemobbt?

vhs
Volkshochschule
Kaiserstuhl-Tuniberg

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

Geschäftsstelle im Rathaus Bötzingen
79268 Bötzingen, Hauptstraße 11
✆ (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 Programmteils abgedruckt, auf unserer Homepage veröffentlicht und können innerhalb der Bürozeiten der Geschäftsstelle eingesehen werden.

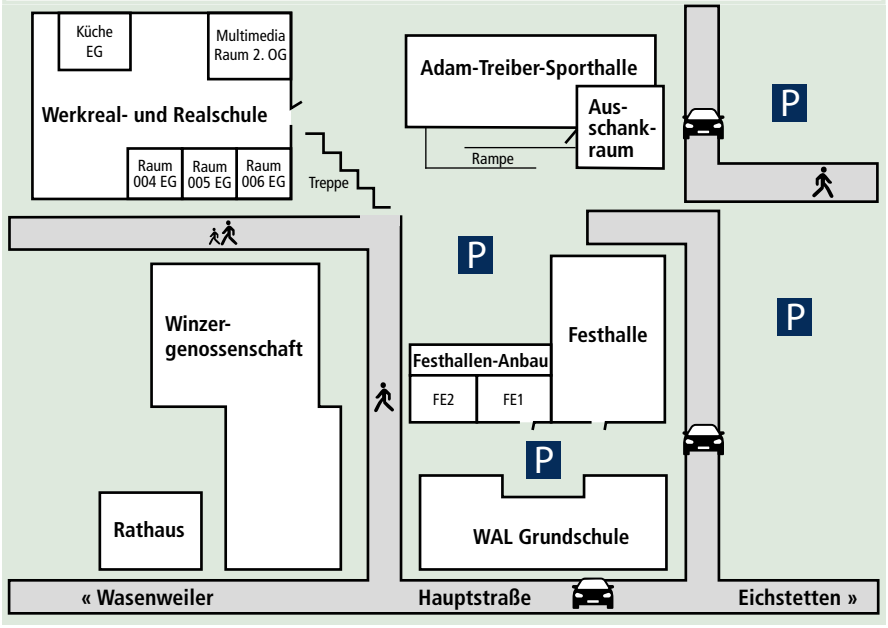
Das ist neu!

Wir freuen uns, Ihnen in diesem Semester erstmals umfassende Online-Kurse in allen Fachbereichen anzubieten. Vor allem die Zusammenarbeit unserer drei Volkshochschulen March, Umkirch und Kaiserstuhl-Tuniberg mit der vhs Böblingen-Sindelfingen macht dies möglich.

Genauso freuen wir uns aber auch auf einige neue Präsenzkurse, die wir für Sie gewinnen konnten. Ein Highlight wird die Kulturwoche Bötzingen, in der wir im Oktober zu 4 besonderen Veranstaltungen einladen. Eine Übersicht zur Kulturwoche finden Sie auf Seite 17

Ihre vhs Kaiserstuhl-Tuniberg

So finden Sie uns



Live vor Ort!
Einzelveranstaltungen Herbst/Winter 2025/2026

vhs Volkshochschule Kaiserstuhl-Tuniberg

Oktober	Do	02.10.2025	Sternwarte March - Beobachtungsabend, 19:30 Uhr, March	
	Mo	06.10.2025	Faktor zehn - 90% weniger Stromverbrauch im Haushalt, 18:00 Uhr, Bötzingen	
	Di	14.10.2025	Das Hilfskrankenhaus in Bötzingen, 18:00 Uhr, Bötzingen	
	Mi	15.10.2025	Die „Evolutions-Falle" - oder - weshalb wir uns instinktiv falsch ernähren, 19:00 Uhr, Bötzingen	NEU
	So	19.10.2025	Expedition hinter die Kulissen, 11:00 Uhr, Freiburg	
	Di	21.10.2025	Krankheiten an Bäumen und Gehölzen erkennen und vorbeugen, 19:00 Uhr, Bötzingen	
	Mi	22.10.2025	Das Hilfskrankenhaus in Bötzingen, 18:00 Uhr, Bötzingen	
	Sa	25.10.2025	Me-treat Yoga Auszeit, 10:00 Uhr, Gottenheim	
	Di	28.10.2025	Utopisches vom Himmelreich - Inklusion im irdischen Arbeitsleben 19:00 Uhr, Bötzingen	NEU
	Mi	29.10.2025	Aspekte der Freiheit in der Musik des 20. Jahrhunderts, 18:00 Uhr, Bötzingen	NEU
	Do	30.10.2025	Reisevortrag - Unterwegs in Mittelamerika, 19:00 Uhr, Bötzingen	NEU
	Fr	31.10.2025	Monsieur Filou zeigt: Die Kunst der Illusion, 17:00 Uhr, Bötzingen	NEU
November	Mo	03.11.2025	Was lebt noch im Weinberg - außer Wein?, 19:30 Uhr, Eichstetten	NEU
	Mi	05.11.2025	Zyklusgesundheit, 19:00 Uhr, Bötzingen	NEU
	Mi	05.11.2025	Die Grundlagen des Anti-Aging, 19:00 Uhr, Bötzingen	NEU
	Fr	07.11.2025	Hinter den Kulissen - Theaterführung im Theater Freiburg 15:00 Uhr, Freiburg	
	Mo	10.11.2025	Photovoltaik für EinsteigerInnen, 18:00 Uhr, Bötzingen	
	Mi	12.11.2025	Das Hilfskrankenhaus in Bötzingen, 18:00 Uhr, Bötzingen	
	Di	18.11.2025	Herbstliche Harmonie für Frauen, 18:00 Uhr, Gottenheim	NEU
	Do	20.11.2025	Keine Angst vor Hefeteig, 18:00 Uhr, Bötzingen	NEU
	Fr	21.11.2025	Räuchern mit Kräutern und Harzen, 18:00 Uhr, Bötzingen	
	Mi	26.11.2025	Alzheimer, Parkinson & andere Formen von Alters-Demenz, 19:00 Uhr, Bötzingen	NEU
	Fr	28.11.2025	Photovoltaik - smart nutzen, Eigenverbrauch steigern, 18:00 Uhr, Bötzingen	NEU
	Sa	29.11.2025	Zaubern lernen-für (Groß-)Eltern mit Kindern, 09:00 Uhr, Bötzingen	NEU
	Sa	29.11.2025	Ballonfiguren modellieren für Anfänger, 14:00 Uhr, Bötzingen	NEU
Dezember	Di	09.12.2025	Digitalisierung - Wandel verstehen, klug entscheiden, gemeinsam teilhaben 18:00 Uhr, Bötzingen	NEU
Januar	Sa	10.01.2026	Deine Winterpause: Ausgeruht und klangvoll ins neue Jahr, 18:00 Uhr, Gottenheim	NEU
	Di	20.01.2026	Meine Kinder, deine Kinder, unsere Kinder, 19:30 Uhr, Bötzingen	NEU
	Mo	26.01.2026	Block-Heiz-Kraftwerke - Strom und Wärme effizient erzeugen, 18:00 Uhr, Bötzingen	NEU
Februar	Do	05.02.2026	Geldanlage mit Investmentfonds, 18:00 Uhr, Bötzingen	

Neue Kurse

Klöppeln

Neurogymnastik für Kinder

KI im Alltag nutzen

Hoopdance für Anfänger

Cybersecurity

chinesische Kalligraphie

Chinesisch

Zaubern

Meditation

Yoga-Spezial & Yoga-Online

Glückswanderungen

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Völkerverständigung / Gemeinschaft

● 100.020
Bötzinger Frauentreff - Kennen und voneinander lernen

Vorsitzende Internat. Freundeskreis Heidi Ritzmann-Schoor

Hier dürfen sich alle Bötzinger Frauen angesprochen fühlen, die - egal ob frisch dazu gezogen oder alteingesessen - andere Frauen aus unterschiedlichen Kulturkreisen kennenlernen möchten. Bei den Treffen beschäftigen wir uns mit einem aktuellen Thema, zu dem der Internationale Freundeskreis jeweils eine Einladung in das Nachrichtenblatt setzt. Mitgebrachte kleine Leckereien sorgen auch für ein kulinarisches Kennenlernen.

5x, Jeder 2. Dienstag im Monat in der Gemeindebücherei Bötzingen, jedoch nicht in den Ferien.
Die Teilnahme ist kostenfrei
Bötzingen, Gemeindebücherei

Angebot im Rahmen der Kulturwoche Bötzingen

● 100.022 NEU
Utopisches vom Himmelreich - Inklusion im irdischen Arbeitsleben

Ein Film von Peter Ohlendorf und Stefan Ganter, beide sind Filmemacher aus Freiburg

2007: Neun junge Leute mit geistigem Handicap sollen an der Akademie Himmelreich fit gemacht werden für eine Anstellung in der Gastronomie oder im Hotelbetrieb, mit Verträgen nach Tarifrecht. Dieser erste Kurs der Akademie wurde von zwei Kameras zur unabhängigen Dokumentation begleitet. 10 Jahre später wurden die TeilnehmerInnen erneut interviewt: Konnte das Experiment im täglichen Arbeitsleben bestehen? Die Filmemacher sowie ein Mitarbeiter aus Himmelreich geben nach dem Vortrag einen Stand zur aktuellen Arbeitssituation in Himmelreich und werden gerne Ihre Fragen beantworten.
Bemerkungen: Um Anmeldung wird gebeten, Abendkasse möglich.

1x, Dienstag, 28.10.25, 19.00 - 21.00 Uhr
€ 10,-
Bötzingen, Bürgersaal Rathaus

In Zusammenarbeit mit der vhs Böblingen-Sindelfingen / Kosten 10,-€

● 100.025 NEU
Zusammensein: Warum wir für ein gutes Leben Verbündete brauchen

Wir fühlen uns so vernetzt wie nie, gleichzeitig steigt die Sehnsucht nach echter Verbundenheit. Bestsellerautorin Ronja von Wurmb-Seibel erklärt anschaulich und spannend, warum Verbundenheit wichtiger ist denn je.

1x, Mittwoch, 12.11.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Weitere Infos siehe Webseite

● 100.030
Mitmach-BINGO

Raten, lachen, Kreuzchen machen

Christiane Geppert

Bingo wird oft als Glücksspiel mit Aussicht auf Preise angeboten. Unser Mitmach-Bingo ist anders: Kein Einsatz, kein Gewinn, nur Freude am gemeinsamen Spiel! Das Besondere: Alle 10er- und Pasch-Zahlen geben uns das besondere Highlight: Körperbewegungen, Witze und Rätsel - lasst Euch überraschen.
Bemerkungen: Für Alt und Jung mit jeglicher Körpermobilität geeignet. Keine Anmeldung erforderlich.

2x, Voraussichtlich am 21.09.25 und 20.12.25. Kurzfristige Terminänderungen werden im Nachrichtenblatt bekannt gegeben.
Kostenfrei, einfach vorbei kommen.
Bötzingen, Begegnungsraum Mittendrin, Hauptstr. 20

Geschichte / Zeitgeschichte

In Zusammenarbeit mit der vhs Böblingen-Sindelfingen / Kosten 10,-€

● 101.010 NEU
Die verborgene Macht: Frauen in der Geschichte, die keiner kennt

In diesem Webinar entdecken wir Herrscherinnen, Spioninnen, Wissenschaftlerinnen und Kriegerinnen, die Geschichte geschrieben haben, aber oft vergessen wurden.

1x, Dienstag, 14.10.25, 19.00 - 20.00 Uhr

● 101.020
Jakob Fugger

Jakob Fugger war einer der bedeutendsten Kaufleute der Renaissance. Seine Handelsstrategien hatten wirtschaftliche und politische Auswirkungen in Europa.

1x, Dienstag, 18.11.25, 19.00 - 20.00 Uhr

● 101.030
Die Geschichte der Wikipedia

Wie sahen die Anfänge von Wikipedia aus und vor welchen Herausforderungen stand die erste Generation? Einblicke in die Entstehungs- und Entwicklungsphase einer jetzt unverzichtbaren Informationsquelle.

1x, Dienstag, 25.11.25, 19.00 - 20.00 Uhr

● 101.040
Revolution! Wie Aufstände die Welt veränderten

Von der Französischen Revolution über 1848 bis zur friedlichen Revolution von 1989 - wir schauen uns an, warum Revolutionen ausbrechen, was sie bewirken und warum sie oft anders verlaufen, als geplant.

1x, Dienstag, 02.12.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Weitere Infos siehe Webseite

Angebot im Rahmen der Kulturwoche Bötzingen

● 101.041 NEU
Aspekte der Freiheit in der Musik des 20. Jahrhunderts

Siglind Bruhn, promovierte Musikwissenschaftlerin und Konzertpianistin

Sei dabei!

Erfahrungen von sozialer Unterdrückung, politischer Freiheitsberaubung und Beschneidung der Gedanken- und Glaubensfreiheit durchziehen unsere Geschichte. Komponisten des 20. Jahrhunderts haben sich in vielfältiger Weise der Sehnsucht nach Freiheit gewidmet. Sieben besonders eindrucksvolle Werke, die verschiedene Aspekte der Freiheit beleuchten, möchte ich in diesem Vortrag mit Bildern und Musikbeispielen vorstellen und in ihrem Kontext erläutern. In meiner langjährigen wissenschaftlichen Arbeit habe ich mich auf die Musik des 20. Jahrhunderts spezialisiert, besonders in deren Beziehungen zu Literatur, Kunst und Religion.
Bemerkungen: Um Anmeldung wird gebeten, Abendkasse möglich.

1x, Mittwoch, 29.10.25, 18.00 - 19.30 Uhr
€ 10,-
Bötzingen, Bürgersaal Rathaus

Ökonomie - Recht - Finanzen

● 103.008
NEU

Meine Kinder, deine Kinder, unsere Kinder

Ideen für die rechtliche Gestaltung in Patchwork-Familien

Uwe Matzeit, Vorsorgeanwalt und Fachanwalt für Erbrecht / Rolf C. Memming, Fachanwalt für Familienrecht

Leider gibt es in unserem Rechtssystem fast keine geeigneten Regularien für Patchwork-Familien. Deshalb fragen sich Betroffene zu Recht, wie es denn aussieht mit passenden Gestaltungen für die rechtlichen Beziehungen zwischen Eltern und Kindern, mit Unterhalt, Güterrecht, Erbansprüchen oder Vorsorgeverfügungen.
Die beiden Referenten sind langjährig tätige Fachanwälte für Erbrecht und Familienrecht und werden anhand von Praxisbeispielen veranschaulichen, welche vermeintlichen und welche tatsächlichen rechtlichen Probleme in der Patchworkfamilie (nicht) zu klären sind.
Bemerkungen: Anmeldung erforderlich, bei zu wenig Interessenten wird der Kurs abgesagt.

1x, Dienstag, 20.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr
€ 8,-
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

Macht KI uns dumm?
Eine kritische Auseinandersetzung zum Umgang mit KI auf unser Gehirn, die Gesellschaft und unser Geistesleben finden Sie im FB 5, S. 30

BW wählt:
Die Landtagswahl 2026
NEU

Mobilisierungen. Mehrheiten. Möglichkeiten. Machtwechsel?

Kooperation Landeszentrale für politische Bildung und vhs Verband BW

WAHL-WEB-TALKS
7 Vorträge zur Vorbereitung auf die Wahl: Donnerstags ab 20.11.2025, jeweils 18.00-19.30 Uhr. **Die Veranstaltungsreihe ist kostenfrei!** Die Web-Talks werden via Livestream übertragen. Nach Ihrer Anmeldung schicken wir Ihnen den Teilnehmerlink kurzfristig zu.

Baden-Württemberg wählt: Bei unseren spannenden Webtalks bilanzieren renommierte JournalistInnen, PolitikerInnen und PolitikwissenschaftlerInnen die Parlamentsarbeit der letzten Legislaturperiode. Diskutieren Sie mit uns über mögliche Regierungswechsel, die zur Wahl stehenden Parteien und Personen und über die entscheidenden landespolitischen Weichenstellungen für die Zukunft von Baden-Württemberg.

● 102.001

20.11.25: Deepfakes, Daten, Demokratie. Wie klug wählen wir mit KI?
Max Mundhenke, Ki-Entwicklung, Creative Technologist, AI-Developer & Consultant, Berlin

● 102.002

27.11.25: Parteien. Programme. Positionen. Es sind doch eh alle gleich! Zum Parteienwettbewerb in Baden-Württemberg
Prof. Dr. Marc Debus, Professur für Politikwissenschaft, Vergleichende Regierungslehre, Fakultät Sozialwissenschaften, Universität Mannheim

● 102.003

04.12.25: Stagnation? Stillstand? Stabilität? Eine Analyse zentraler Politikfelder nach zehn Jahren Grün-Schwarz in BW
Prof. Dr. Uwe Wagschal, Seminar für wissenschaftliche Politik, Universität Freiburg

● 102.004

15.01.26: Wählen. Wen? Warum? Was bewegt Baden-Württemberg?
Zu diesem Termin wurden VertreterInnen von CDU, SPD, Bündnis, 90/die Grünen, AfD, FDP und Die Linke angefragt. Zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses haben bereits Sascha Binder, Generalsekretär SPD BW, Judith Skudelny, Generalsekretärin der FDP BW und Lisa Neher, Landesgeschäftsführerin Die Linke BW zugesagt.

● 102.005

22.01.26: Landespolitik. Langeweile. Leidenschaft. Lethargie? Mit Landesjournalistinnen im Gespräch
Annika Grah, Themenkoordinatorin, Stuttgarter Zeitung und
Katharina Thoms, Korrespondentin Baden-Württemberg, Deutschlandradio

● 102.006

29.01.26: Wahlkämpfe. Wandel. Wähleransprachen.
Prof. Dr. Frank Brettschneider, Lehrstuhl für Kommunikationswissenschaft, insbesondere Kommunikationstheorie, Universität Hohenheim

● 102.007

05.02.26: BW wählt jung: Next Gen Politics. Warum Politik junge Menschen braucht
Diskussion mit jungen Kandidierenden und Landtagsabgeordneten

● 103.009
Geldanlage mit Investmentfonds

NEU

Philipp Rutsch, Bankkaufmann und Dipl.-Volkswirt

Für neue Anleger, die bisher keine Erfahrung mit Fonds haben, als auch für welche mit Erfahrung. Seminarinhalte sind die verschiedenen Fondsarten (Schwerpunkte Aktien- und Mischfonds), Funktionsweise, Anlagestrategien, Kostenstrukturen und Fonds-Beurteilung. Lernen Sie individuelle Investitionsentscheidungen zu treffen und dabei eigene Risiko- und Renditeaspekte zu berücksichtigen.
Bemerkungen: Anmeldung erforderlich, bei zu wenig Interessenten wird der Kurs abgesagt.

1x, Donnerstag, 05.02.26, 18.00 - 20.30 Uhr
€ 10,-
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

Dozent werden?
Wir freuen uns über interessante Vorträge, rufen Sie uns gerne an: 07663-931020

Online-Reihe der Volkshochschulen mit der ARD

FaktenSicher für Demokratie

NEU

Warum ist es wichtig, in einer Demokratie auf verlässliche Informationen zurückgreifen zu können und wie können wir alle dazu beitragen, dass die medialen Räume weniger durchseucht werden von Desinformation, Populismus und Hass? Die ReferentInnen freuen sich nach den etwa einstündigen Vorträgen auf Ihre Ideen und Anregungen, Ihre Fragen und Ihr konstruktives Feedback. Sie können Ihre Fragen per Chat einbringen.

Nach Ihrer Anmeldung wird Ihnen der Zugangslink kurzfristig vor Veranstaltungsbeginn zugesendet. Für die Teilnahme benötigen Sie einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit Internetanschluss.

Die Veranstaltungen sind kostenfrei.

●102.010
Sichere Quellen, starke Demokratie - Recherche als Beruf(ung)

Demokratie lebt von informierten Bürgerinnen und Bürgern. Im Zeitalter von Deepfakes und KI-generierten Inhalten wird eine ausführliche Recherche immer wichtiger. Die Referentinnen stellen den IDA-Recherche-Desk vor und berichten von ihren Tätigkeiten wie Faktenchecks und umfangreichen Recherchen in Presse, Bewegtbild, Hörfunk und Social Media.

1x, Donnerstag, 09.10.25, 18.00 - 19.30 Uhr

● 102.011
Fälschungssichere Metadaten für echte Inhalte in Zeiten von Deepfake und Desinformation

Der Referent erklärt, wie der Standard der Coalition for Content Provenance and Authenticity (C2PA) die Inhalte durch fälschungssichere Metadaten kennzeichnet und so den Ursprung und jede Bearbeitung eines digitalen Mediums sichtbar machen kann. Hierdurch kann der Schutz der Inhaltsauthentizität umgesetzt werden, was Herausforderungen sowie Chancen mit sich bringt.

1x, Donnerstag, 23.10.25, 18.00 - 19.30 Uhr

● 102.012
Doppeltermin: ARD Retro und „Was macht die ARD wertvoll?“

In diesem Doppelvortrag erfahren Sie alles über die Archivöffnung der ARD (ARD-Retro) und können sich daraufhin aktiv mit einem Mitarbeiter der ARD zum Wertbeitrag des Medienverbundes austauschen. Ausführliche Beschreibung unter www.vhs-kaiserstuhl-tuniberg.de

1x, Donnerstag, 06.11.25, 18.00 - 19.30 Uhr

● 102.013
Risiko Desinformation - und was der SR dagegen tut

Was ist Desinformation? Wie lassen sich die absichtlich gestreuten falschen Infos erkennen und warum sind sie für unser Zusammenleben so gefährlich? Die Referentinnen klären auf über Strategien und Ziele von Desinformation, woher sie kommen und wie man sich bestmöglich davor schützen kann.

1x, Donnerstag, 20.11.25, 18.00 - 19.30 Uhr

● 102.014
So arbeitet eine Nachrichtenredaktion

Lernen Sie den Arbeitsalltag einer Nachrichtenredaktion kenne. Erleben Sie, wie ständig neue Agentur- und Korrespondentenmeldungen eintreffen, stellen selbst eine ‚Sendung‘ zusammen und diskutieren Sie über die Themenauswahl. Und erfahren Sie, welche Vorkehrungen die ARD trifft, damit möglichst wenig Fehler passieren.

1x, Donnerstag, 04.12.25, 18.00 - 19.30 Uhr

● 102.015
Pressefreiheit - ein Grundrecht wird bedroht

Trotz einer ‚zufriedenstellenden Lage‘ (Reporter ohne Grenzen, 2023) ist in Deutschland die Pressefreiheit bedroht. Wie kann es sein, dass in einem demokratischen Land, in dem die Pressefreiheit grundgesetzlich verbrieft ist, ReporterInnen von Gewalt, Hatespeech, verbalen Angriffen und Einschüchterungsversuchen bedroht sind?

1x, Donnerstag, 18.12.25, 18.00 - 19.30 Uhr

● 102.016
Desinformation entlarven

Der Redakteur Pascal Siggelkow gibt in diesem Seminar fallbezogen Einblick in die sensible Arbeit seines Teams. Er stellt hilfreiche Profi-Tools und deren Anwendung vor und zeigt, wie auch Nicht-JournalistInnen Schritt für Schritt Desinformation entlarven und Fakten überprüfen können.

1x, Donnerstag, 08.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr
Weitere Infos siehe Webseite

In Zusammenarbeit mit der vhs Böblingen-Sindelfingen / Kosten 10,-€

● 103.010
Wie Frauen an der Börse investieren sollten

NEU

Frauen sollten sich stärker um ihre Finanzen kümmern um mehr finanzielle Freiheit zu erlangen und Altersarmut vorzubeugen. Aktien bieten langfristig Renditen, wenn man ein paar einfache Regeln beherzigt. Nur Mut - es wird sich lohnen.
Bemerkungen: Technische Voraussetzungen: PC/Laptop oder mobiles Endgerät mit Internetanschluss

1x, Montag, 29.09.25, 19.00 - 20.00 Uhr

● 103.011
Arm und Reich in Deutschland: Subjektive Wahrnehmung vs. statistische Kennziffern

Wie viel Einfluss haben subjektive Wahrnehmungen auf unser Bild von Armut und Reichtum in Deutschland? Was sagen uns die Statistiken und inwiefern weichen diese von unseren persönlichen Eindrücken ab?
Bemerkungen: Technische Voraussetzungen: PC/Laptop oder mobiles Endgerät mit Internetanschluss

1x, Dienstag, 25.11.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Weitere Infos siehe Webseite

Verbraucherbildung im Internet

● 103.020
Was ist eigentlich Blockchain? Bitcoin, Web3 & Co. einfach erklärt

NEU

Katharina Brosch, PR & KI-Expertin

Was steckt wirklich hinter Begriffen wie Bitcoin, Blockchain oder Web3? Wie funktionieren Kryptowährungen und warum ist die Blockchain mehr als nur ‚Geld im Internet'? Die Dozentin legt Wert auf intensive Wissensvermittlung (max. 10 Teilnehmende) und erklärt Ihnen wie die Technologien unser Finanzsystem, die Kreativbranche und die digitale Welt von morgen verändern könnten.
Sie erhalten ein Grundverständnis für Blockchain-Technologie und dezentrale Netzwerke, Einblick in Bitcoin & andere Kryptowährungen (Funktion, Chancen, Risiken), einen Überblick über Web3-Konzepte (NFTs, DAOs, dezentrale Identität) und setzen sich kritisch mit Potenzialen und Herausforderungen auseinander.
Bemerkungen: Der Kurs ist verständlich und praxisnah aufbereitet und ideal für EinsteigerInnen ohne technische oder finanzielle Vorkenntnisse. Via Zoom.

4x, donnerstags, ab 05.02.26,
18.30 - 20.00 Uhr
€ 70,-
Online

Bitte melden Sie sich unbedingt vor Kursbeginn an.

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

Bildung macht Spaß!

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

Online-Reihe vhs-Landesverband BW

Um älteren Menschen, ihren Angehörigen und Betreuenden insbesondere im ländlichen Raum die Teilhabe an der digitalen Transformation im Gesundheitswesen zu ermöglichen, lädt der vhs-Verband BW in Zusammenarbeit mit dem Landesmedienzentrum BW und der Akademie Ländlicher Raum BW zu dieser Online-Veranstaltungsreihe ein.
Über die Plattform ‚sli.do' können Sie via Livestream an dem Online-Impulsvortrag teilnehmen und Ihre Fragen anonym über den chat an die Moderatoren stellen.Technische Voraussetzungen: PC/Laptop oder mobiles Endgerät mit Internetanschluss

Datenschutz und - Datensicherheit im digitalisierten Gesundheitswesen

NEU

● 103.030
Digitale Entwicklungen im Gesundheitswesen

Datenschutz und Datensicherheit stehen im digitalisierten Gesundheitswesen mehr denn je im Fokus. Hier erhalten Sie einen fundierten Überblick über rechtliche Rahmenbedingungen, technische Schutzmaßnahmen und praktische Tipps.

1x, Mittwoch, 24.09.25,
18.00 - 19.30 Uhr

● 103.031
Digitale Gesundheitskompetenz - Orientierung in einer digitalen Gesundheitswelt

In diesem Vortrag zeigt Frau Galatsidas vom Bosch Health Campus Team, wie Gesundheit mit Hilfe der Digitalisierung aktiv gestaltet, aufgebaut und gestärkt werden kann.

1x, Donnerstag, 30.10.25,
18.00 - 19.30 Uhr

● 103.032
Gesundheitsbezogene Online-Werbung - vertrauensvolle Informationen im Netz?

Wie kann ich vertrauensvolle Informationen im Internet von irreführender oder falscher Gesundheitswerbung unterscheiden? Sie erfahren, wie Sie irreführende Werbung entlarven, seriöse Quellen identifizieren und Ihre digitale Gesundheitskompetenz stärken können.

1x, Mittwoch, 26.11.25,
18.00 - 19.30 Uhr
Weitere Infos siehe Webseite

Die Veranstaltungen sind kostenfrei!

● 103.033
Cybersecurity - Risiken erkennen, geschützt handeln

NEU

Marco Baeriswyl, Fachinformatiker-Systemintegration (IHK)

In diesem auf die Teilnehmer individuell abgestimmten Seminar lernen Sie die wichtigsten Cyber-Risiken kennen, denen Sie im Internet ausgesetzt sind. Der Fokus liegt auf aktuellen Gefahren wie Phishing, Social Engineering, Identitätsdiebstahl und insbesondere neuen Risiken durch künstliche Intelligenz (KI). Sie erfahren praxisnah, wie Sie potenzielle Bedrohungen erkennen, präventiv handeln und Ihre Daten effektiv schützen können. Das Seminar bietet Raum für individuelle Fragen und berücksichtigt gezielt Ihre persönlichen oder unternehmerischen Bedürfnisse. Es ist sowohl für Betriebe als auch für Privatpersonen oder Non-Profit-Organisationen hilfreich. Bei Fragen zu Risiken mit konkreter Software kann im Anschluss ein Einzeltermin vereinbart werden.

2x, donnerstags, ab 20.11.25,
18.00 - 19.30 Uhr
€ 20,-
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule, Raum 005

Online-Reihe vhs-Landesverband BW

Die Veranstaltungsreihe ist Teil des Projekts ‚vhs goes green 2', das von 7 vhs-Landesverbänden und 36 Volkshochschulen umgesetzt und vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klima gefördert wird.

Die Veranstaltungen sind kostenfrei!

NEU

Klima und Wir

Die Reihe zeigt, wie der Klimawandel unseren Alltag prägt - von Gesundheit bis Konsum, von Mobilität bis Digitalisierung. Mit verständlichen Einblicken und alltagstauglichen Tipps laden wir alle Interessierten zum Mitdenken und Handeln ein.

● 104.011
Klima und Mensch

Prof. Dr. Mojib Latif wird deutlich machen, wie sehr der Mensch durch den Ausstoß von Treibhausgasen das Klima verändert. Und welche Herausforderungen, aber auch Chancen sich daraus für unsere Gesellschaft ergeben.

1x, Mittwoch, 08.10.25, 18.00 - 19.30 Uhr

● 104.012
Klima und Gesundheit

Dr. Julian Weilbacher ist Arzt für Psychosomatik und Psychotherapie sowie aktives Mitglied der Initiative Health for Future. In seinem Vortrag wird er die vielschichtigen Auswirkungen der Klimakrise auf unsere körperliche uns psychische Gesundheit betrachten.

1x, Dienstag, 04.11.25, 18.00 - 19.30 Uhr

● 104.013
Klima und Digitalisierung

Max Bömelburg vom Konzeptwerk Neue Ökonomie vermittelt die sozial-ökologischen Folgen der Digitalisierung und zeigt wie digitale Technologien nachhaltig und gemeinwohlorientiert gestaltet werden können.

1x, Mittwoch, 03.12.25, 18.00 - 19.30 Uhr

● 104.014
Klima und Konsum

Wie können wir im Alltag klimafreundlich einkaufen - ob beim Lebensmitteleinkauf, in der Mode oder bei Alltagsgegenständen? Sie erhalten praxisnahe Tipps und fundiertes Wissen rund um nachhaltigen Konsum im privaten Bereich.

1x, Dienstag, 27.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr
Weitere Infos siehe Webseite

Umwelt - Natur

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale

● 104.000
Faktor zehn - 90% weniger Stromverbrauch im Haushalt

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

Im Kurs wird gezeigt, dass Stromeinsparungen bis zu 90% möglich sind, vielleicht nicht immer von heute auf morgen, jedoch vielfach mit der Technik von heute. Strategische Überlegungen und praktische Messübungen sollen die oftmals unbekannten 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. **Anmeldung bis 01.10.25 erforderlich, bei zu wenig Interessenten wird der Kurs abgesagt.**

1x, Montag, 06.10.25, 18.00 - 20.15 Uhr
Die Teilnahme ist gebührenfrei. Die Kosten der Veranstaltung trägt die Verbraucherzentrale.
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale

● 104.005
Photovoltaik für EinsteigerInnen

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

Sie kennen Photovoltaik vom Hörensagen und werden in den Medien öfter auf das Thema aufmerksam? Überlegen Sie, 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.
Bemerkungen: Anmeldung bis 03.11.25 erforderlich, bei zu wenig Interessenten wird der Kurs abgesagt.

1x, Montag, 10.11.25, 18.00 - 19.30 Uhr
Die Teilnahme ist gebührenfrei. Die Kosten der Veranstaltung trägt die Verbraucherzentrale.
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

● 104.008 NEU
Photovoltaik - smart nutzen, Eigenverbrauch steigern

Marco Baeriswyl, Fachinformatiker-Systemintegration (IHK)

Sie haben bereits eine PV-Anlage und wollen den Eigenverbrauch gezielt steigern und die Stromkosten optimieren?
Dann lohnt sich der nächste Schritt: In diesem Seminar erfahren Sie praxisnah, wie Sie mit Speicherlösungen, intelligenten Wechselrichtern und Energiemanagementsystemen (EMS) das volle Potenzial Ihrer Anlage ausschöpfen. Auch die Integration von E-Autos als mobile Speicher wird beleuchtet.

1x, Freitag, 28.11.25, 18.00 - 19.30 Uhr
€ 10,-
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE1

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale

Macht und Methoden der Zuckerlobby!

Trotz Wissen um die Schädlichkeit von Zucker scheint eine ganze Industrie abhängig von diesem Stoff zu sein. Martin Rücker, Investigativjournalist, hat recherchiert! FB 3, S. 27

● 104.010 NEU
Block-Heiz-Kraftwerke - Strom und Wärme effizient erzeugen

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

Die Diskussion um die Wärmewende hat die Kraft-Wärme-Kopplung (KWK) etwas in den Hintergrund gedrängt. Dabei ist sie der Schlüssel zur Speicherung von erneuerbaren Energien im großen Maßstab, denn mit ihr kann grüner Wasserstoff in Strom und Wärme umgewandelt werden. Aber auch beim Betrieb mit fossilen Brennstoffen arbeiten Block-Heiz-Kraftwerke (BHKW) deutlich effizienter als Groß-Kraftwerke auf der einen und Heizkessel auf der anderen Seite. Im Kurs werden Aufbau und Funktion von BHKW erläutert. sowie Wirtschaftlichkeit und Möglichkeiten zum Einsatz an Hand von Beispielen u.a. für Wohngebäude und Gewerbe dargestellt.
Bemerkungen: Anmeldung bis 19.01.26 erforderlich, bei zu wenig Interessenten wird der Kurs abgesagt.

1x, Montag, 26.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr
Die Teilnahme ist gebührenfrei. Die Kosten der Veranstaltung trägt die Verbraucherzentrale.
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

Bildung macht Spaß!

● 104.021 NEU
Krankheiten an Bäumen und Gehölzen erkennen und vorbeugen

Hubert Schneider, hauptberufl. Obstbauberater i.R.

Es gibt viele Bäume die unter Schädlingsbefall und Pilzen leiden. Baumkrankheiten werden unterschiedlich erkannt und behandelt. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Baumkrankheiten und Schädlinge kennen und auch, was Sie in Ihrem Garten gezielt und Insektenfreundlich dagegen tun können. Das hier angeeignete Wissen können Sie direkt für die nächste Wachstumsphase anwenden. Der Dozent geht intensiv auf Fragen und Probleme der Teilnehmer ein.
Bitte mitbringen: Fotos von betroffenen Pflanzen oder Zweige/Rinde mit Schädlingen mitbringen.

1x, Dienstag, 21.10.25, 19.00 - 21.00 Uhr
€ 12,-
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE1

Online-Reihe vhs-Landesverband BW

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz BW:

Nach dem Impulsvortrag gibt es eine moderierte Diskussion - Sie können Ihre Fragen per Chat einbringen. Mit Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Der Zugangslink für die Veranstaltung wird Ihnen erst kurzfristig zugesendet. Für die Teilnahme benötigen Sie einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit Internetanschluss.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Wertschätzung statt Verschwendung - Lebensmittel bewusst nutzen NEU

Lebensmittel sind kostbare Ressourcen, deren Herstellung wertvolle Arbeit, Energie und Zeit erfordert. Dennoch landen in Deutschland jedes Jahr Millionen Tonnen genießbarer Lebensmittel im Müll. Mit diesem Bildungsangebot vermitteln Volkshochschulen und Familienbildungsstätten mehr Wertschätzung, bewusstes Einkaufen, richtiges Lagern und kreatives Verwerten von Lebensmitteln.

● 104.015
Das große Wegwerfen - Zahlen, Ursachen, Lösungen

Jährlich landen weltweit und auch in Deutschland enorme Mengen an Lebensmitteln im Müll - oft völlig unnötig. Aus einer verhaltensökonomischen Perspektive betrachten wir warum Lebensmittelverschwendung passiert und entwickeln alltagstaugliche Strategien, um Lebensmittel bewusster zu nutzen und Ressourcen zu schonen. Referent Alexander M. Danzer ist Professor für Volkswirtschaftslehre

1x, Montag, 29.09.25, 18.00 - 19.30 Uhr

● 104.016
Konsumkultur im Wandel - Wie Essgewohnheiten unsere Zukunft prägen

Die Veranstaltung beleuchtet den Wandel der Esskultur und diskutiert Bildungsstrategien, die zu einem nachhaltigeren Konsumverhalten beitragen können. Dabei wird auch auf psychologische Hürden eingegangen, die Veränderungen erschweren, und zeigen, welche Motivationshilfen nachhaltige Entscheidungen im Alltag fördern.

1x, Montag, 13.10.25, 18.00 - 19.30 Uhr
Weitere Infos siehe Webseite. Zwei weitere Vorträge der Reihe finden Sie in Fachbereich 3 auf Seite 26

Angebot im Rahmen der Kulturwoche Bötzingen

● 104.022
Reisevortrag - Unterwegs in Mittelamerika

NEU

Entdecken Sie mit mir Mexiko, Guatemala und Costa Rica

Nadine Kiefer, Weltreisende seit über 18 Jahren

Von türkisfarbenen Sandstränden mit Karibik-Flair geht es durch dichtes Grün der artenreichen tropischen Regenwälder über hügelige Kaffee- & Kakaofarmen bis in luftige Höhen aktiver Vulkane. Im neuen Reisebericht nimmt uns Nadine Kiefer mit auf eine abwechslungsreiche Reise durch Mexiko, Belize, Guatemala und Costa Rica bis nach Panama. Sie berichtet von Ihrer Arbeit in einem Meeresschildkröten-Projekt, rasanten Busfahrten, hautnahen Begegnungen mit Walhaien, Seelöwen und den freundlichen Grauwalen sowie dem Austausch mit Einheimischen.
Bemerkungen: Um Anmeldung wird gebeten, Abendkasse möglich.

1x, Donnerstag, 30.10.25, 19.00 - 20.30 Uhr
€ 10,- Erwachsene / 8,-€ Jugendliche
Bötzingen, Bürgersaal Rathaus

● 104.025
Was lebt noch im Weinberg - außer Wein?

NEU

Engelbert Mayer, ehemaliger Vorsitzende NABU Kaiserstuhl

Ja, was lebt dann da auch noch in unseren Weinbergen? Man sieht es nicht und nimmt es daher nicht zur Kenntnis. Oder man sieht es und weiß nicht, was es ist, und schon gar nicht wie es heißt. Dieser Vortrag über unsere intensivgenutzten Weinberge will Pflanzen und Tiere zeigen, die in der Alltagshektik meist übersehen werden. Und es lohnt sich immer, etwas genauer hinzuschauen.
Bemerkungen: Bitte vorher anmelden, bei zu wenigen Anmeldungen wird der Kurs vorher abgesagt. KEINE Abendkasse!

1x, Montag, 03.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr
€ 8,-
Eichstetten, Zehntscheuer, EG

Kooperation vhs KT / vhs March

● 104.030
Sternwarte March - Beobachtungsabend

Volkshochschule March

Wir besichtigen die Sternwarte March und beobachten bei günstiger Witterung den Himmel über uns: Die aufsteigenden Herbststernbilder, den kraterübersäten Mond, andere Planeten, Sternhaufen, Nebel und Galaxien! Bei bedecktem Himmel oder Regen erhalten Sie nach der Führung durch die Sternwarte eine informative 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, Donnerstag, 02.10.25, 19.30 - 21.30 Uhr
€ 10,- Erwachsene / € 8,- Kinder und Jugendliche
Sternwarte March, Am Kirchacker 1, 79232 March. Eine ausführliche Weginformationen finden Sie auf unserer Homepage

Highlights aus der vhs March

Das Wetter und das Klima geht uns alle an!

Was ist der Unterschied zwischen Wetter, Witterung und Klima? Hier lernen Sie die wichtigsten Wetterphänomene leicht und verständlich kennen.
Dienstag, 07. und 14.10.2025,
jeweils 18.30-20.00 Uhr
Kursgebühr: 25 €

Nähere Information und Anmeldung bei der vhs March auf Seite 39

Länder- und Heimatkunde / Stadtkultur

In Zusammenarbeit mit der vhs Böblingen-Sindelfingen / Kosten 10,-€

● 109.010
Monumente und Denkmäler: Was uns Skulpturen im öffentlichen Raum erzählen

NEU

Vom Koloss von Rhodos bis zu modernen Kriegsdenkmälern - Skulpturen haben oft politische Botschaften. Wie haben sich öffentliche Denkmäler im Laufe der Geschichte verändert?

1x, Dienstag, 09.12.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Weitere Infos siehe Webseite

Das Hilfskrankenhaus in Bötzingen

In den 1960er Jahren erbaute die BRD 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 und die Funktionsräume und noch vorhandene Technikanlagen besichtigt.
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. Treffpunkt: Fahrradständer vor der Adam-Treiber-Sporthalle
Bernd Belle

€ 8,- Erwachsene / 6,50 € Jugendliche
Bötzingen, ehemaliges Hilfskrankenhaus

● 109.020

Dienstag, 14.10.25, 18.00 - 19.30 Uhr

● 109.021

Mittwoch, 22.10.25, 18.00 - 19.30 Uhr

● 109.022

Mittwoch, 12.11.25, 18.00 - 19.30 Uhr

Bildung macht Spaß!

Kultur – Gestalten

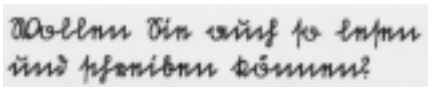
Literatur

● 200.160
'Sütterlinschrift' Lese- und Schreibkurs

Andreas Fischer

Die Großeltern haben sie noch in der Schule gelernt, manche Eltern können sie vielleicht noch lesen, die Jugend steht ratlos davor: Die Sütterlinschrift (Deutsche Schrift) aus Omas Kochbuch, Opas Briefen aus dem Krieg, den Lebenserinnerungen der Gotti oder den Heiratsurkunden von vor 80 und mehr Jahren. An nur drei Abenden werden wir die Sütterlinschrift lesen und auch schreiben lernen.
Bitte mitbringen: Bleistift und Radierer. Materialkosten in Höhe 5,-€ sind im Kurs zu entrichten

3x, montags, ab 06.10.25, 19.30 - 21.00 Uhr
€ 30,-
Eichstetten, Adolf-Gänshirt Schule, Multifunktionsraum



● 200.170 NEU
Chinesische Kalligraphie - Schriftkunst entdecken

Indre Pennock, Englisch- und Chinesisch-lehrerin, Kalligraphielehrerin

In diesem Kurs lernen Sie die faszinierende Welt der chinesischen Kalligraphie kennen - eine der ältesten Schriftkulturen der Welt. Schritt für Schritt erarbeiten wir die Grundlagen des Schreibens mit Pinsel und Tusche und entdecken dabei die Schönheit und Logik chinesischer Schriftzeichen. Neben praktischen Übungen erhalten Sie auch einen Einblick in die Entwicklung der chinesischen Schrift und die wichtigsten kalligraphischen Stile. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - Neugier und Freude am Gestalten reichen aus.
Bemerkungen: Alle Materialien (Pinsel, Papier, Tusche etc.) werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt, es gibt keine zusätzlichen Materialkosten. Ab 16 Jahren

6x, dienstags, ab 30.09.25, 17.30 - 19.00 Uhr
€ 56,50
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE1

● 201.011
Schreibwerkstatt

Ines Rasem, Schreibpädagogin

In diesem Kurs widmen wir uns 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 Vorerfahrung sollte vorhanden sein.
Bemerkungen: Bitte bringen Sie alles mit, was Sie zum Schreiben brauchen: Papier, Stifte, Getränk.

4x, Montags 20.10.25, 10.11.25, 08.12.25 und 12.01.26
€ 48,-
Bötzingen, Gemeindebücherei

Theater - Kleinkunst

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

● 203.015
Hinter den Kulissen - Theaterführung im Theater Freiburg

Wolfgang Schröder

Wolfgang Schröder, von 1980-2017 Mitarbeiter beim Theater, wird Sie durch die Werkstätten führen und Ihnen die Geschichte des Freiburger Theaters erzählen. Sehen Sie, wie die Bühnenbilder, die Kostüme und die Perücken hergestellt werden und tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Theaters.
Treffpunkt: Theater Hauptportal, rechte Glastür. Bitte beachten Sie, dass man bei der Führung einige Treppen steigen muss. Anmeldung erforderlich!

1x, Freitag, 07.11.25, 15.00 - 16.30 Uhr
€ 6,-
Theater Freiburg, Bertoldstr. 46, Freiburg

Gemeinde Bücherei Bötzingen

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.

Kooperation vhs KT / Theater Zungenschlag Bötzingen e.V.

● 203.016
Theater Zungenschlag Bötzingen e.V.

Holger Geppert

Die Theatergruppe ging aus einem Schauspielkurs der vhs hervor, feierte 2023/2024 mit zwei großartigen Produktionen 40jähriges Jubiläum und gründete 2025 einen Verein. Von Regie über Kostüme, Requisiten und Technik wird alles in eigener Hand organisiert. Die Verbundenheit zwischen vhs und Theatergruppe bleibt auch nach Vereinsgründung bestehen. Daher haben auch in diesem Semester neue Interessenten die Möglichkeit, sich engagiert auf und hinter der Bühne auszuprobieren. 17x, mittwochs, ab 24.09.25, 19.45 - 22.00 Uhr
kostenfrei
Bötzingen, Festhalle

Angebot im Rahmen der Kulturwoche Bötzingen

Zauberer Monsieur Filou zeigt: Die Kunst der Illusion

Wir freuen uns den zauberhaften Monsieur Filou in Bötzingen zu begrüßen. Im Rahmen der Kulturwoche präsentiert er Ihnen sein ganzes Können und wird Ihnen magische Momente bescheren. Viel Spaß und Vorhang auf!

Manfred Urban, alias Monsieur Filou - Zauberer und Ballonkünstler

auf Spendenbasis
Bötzingen, Begegnungsraum Mittendrin, Hauptstr. 20

● 203.017
Kinder, taucht ein in eine Welt voller Wunder!

Monsieur Filou nimmt seine jungen Gäste mit auf eine Reise ins Reich der Fantasie. Hier darf gestaunt, gelacht und mitgezaubert werden! Für Kinder jeden Alters!

Freitag, 31.10.25, 17.00 - 18.00 Uhr

● 203.018
Ein magischer Abend für Erwachsene

Zauberer Monsieur Filou präsentiert Ihnen ein unvergessliches Programm voller Illusionen, Staunen und Spaß. Seien Sie dabei, wenn Monsieur Filou die Grenzen der Realität auf magische Weise verschwimmen und Sie an Ihren Sinnen zweifeln lässt!

Freitag, 31.10.25, 20.00 - 21.15 Uhr

● 6200100 / 6200110

Gemeinsam Zaubern lernen ist ein sehr verbindendes Moment, da alle gleichermaßen Zauberlehrlinge sind. Zwei Kurse von Monsieur Filou finden Sie im Fachbereich junge vhs. Diese sind Anmelde- und Kostenpflichtig. Wählen Sie zwischen ‚Zaubern lernen-für (Groß-)Eltern mit Kindern' und ‚Ballonfiguren modellieren für Anfänger'

Musik

Angebot im Rahmen der Kulturwoche Bötzingen

● 101.041
NEU

Aspekte der Freiheit in der Musik des 20. Jahrhunderts

Siglind Bruhn, promovierte Musikwissenschaftlerin und Konzertpianistin

Erfahrungen von sozialer Unterdrückung, politischer Freiheitsberaubung und Beschneidung der Gedanken- und Glaubensfreiheit durchziehen unsere Geschichte. Komponisten des 20. Jahrhunderts haben sich in vielfältiger Weise der Sehnsucht nach Freiheit gewidmet. Sieben besonders eindrucksvolle Werke, die verschiedene Aspekte der Freiheit beleuchten, möchte ich in diesem Vortrag mit Bildern und Musikbeispielen vorstellen und in ihrem Kontext erläutern. In meiner langjährigen wissenschaftlichen Arbeit habe ich mich auf die Musik des 20. Jahrhunderts spezialisiert, besonders in deren Beziehungen zu Literatur, Kunst und Religion.
Bemerkungen: Um Anmeldung wird gebeten, Abendkasse möglich.

1x, Mittwoch, 29.10.25, 18.00 - 19.30 Uhr
€ 10,-
Bötzingen, Bürgersaal Rathaus

Kunst - Kulturgeschichte

In Zusammenarbeit mit der vhs Böblingen-Sindelfingen / Kosten 10,-€

● 206.000
NEU

Von Goldgrund zu Perspektive: Wie die Kunst den Raum entdeckte

Die Entwicklung der Perspektive hat die Kunst revolutioniert. Wir erkunden, wie Künstlerinnen und Künstler Raum und Tiefe darstellten und warum manche Epochen den Realismus ablehnten.

1x, Dienstag, 16.09.25, 19.00 - 20.00 Uhr

● 206.010
Warum hängt das hier? Skandale und Tabubrüche in der Kunstgeschichte

Von Caravaggios brutalen Bildern über Manets ‚Olympia' bis hin zu Duchamps berühmtem Pissoir - Kunst ist mutig und hat immer wieder provoziert. Wir schauen uns einige der größten Skandale der Kunstgeschichte an.

1x, Dienstag, 21.10.25, 19.00 - 20.00 Uhr

● 206.011
Gärten in der Kunst: Von Monet bis zur urbanen Oase

Von Caravaggios brutalen Bildern über Manets ‚Olympia' bis hin zu Duchamps berühmtem Pissoir - Kunst ist mutig und hat immer wieder provoziert. Wir schauen uns einige der größten Skandale der Kunstgeschichte an.

1x, Dienstag, 18.11.25, 19.00 - 20.00 Uhr

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

● 206.012
Kunst oder Kitsch? Wer entscheidet eigentlich, was schön ist?

Wir gehen der Frage nach, wie sich der Kunstgeschmack im Laufe der Jahrhunderte verändert hat und was das für uns heute bedeutet.
Bemerkungen: Technische Voraussetzungen: PC/Laptop oder mobiles Endgerät mit Internetanschluss

1x, Dienstag, 13.01.26, 19.00 - 20.00 Uhr
Weitere Infos siehe Webseite

Architektur - Design

In Zusammenarbeit mit der vhs Böblingen-Sindelfingen / Kosten 10,-€

● 206.050
Architektur als Statement: Macht, Ideologie und Inszenierung in Stein

NEU

Architektur ist mehr als nur Baukunst - sie ist ein Symbol für Macht, Ideologie und gesellschaftliche Werte. Gebäude erzählen Geschichten über ihre Zeit und Erbauer - wie zeigt sich Herrschaft in religiösen, politischen und repräsentativen Gebäuden?
Bemerkungen: Technische Voraussetzungen: PC/Laptop oder mobiles Endgerät mit Internetanschluss

1x, Dienstag, 04.11.25, 19.00 - 20.00 Uhr

● 206.051
Designgeschichte kompakt: Vom Bauhaus bis Memphis

Ob klassische Moderne, skandinavisches Design oder knallige Postmoderne - Design beeinflusst unseren Alltag. Wir nehmen die wichtigsten Strömungen unter die Lupe und entdecken, wie sie unser Wohnen, Arbeiten und Leben geprägt haben.

1x, Dienstag, 27.01.26, 19.00 - 20.00 Uhr

● 206.052
Vom Kloster zur Universitätsstadt: Wie Architektur Wissen formte

Klöster waren im Mittelalter nicht nur Orte der Andacht, sondern auch Zentren der Wissenschaft. Später entwickelten sich daraus Universitätsstädte wie Bologna oder Oxford. Wie beeinflusste Architektur das Lernen?

1x, Dienstag, 03.02.26, 19.00 - 20.00 Uhr
Weitere Infos siehe Webseite

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 02.10.25, 9.30 - 11.00 Uhr
€ 75,-
Eichstetten, Zehntscheuer, EG

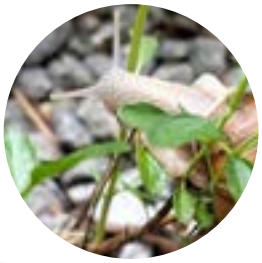
In Zusammenarbeit mit den Landfrauen Eichstetten

● 207.020
Kunst Pause

NEU

Waltraud Schmidt, leiborientierte Kunsttherapeutin

Jeder von uns wünscht sich doch, dass sein Leben gelingt und sich entfalten und blühen kann! Es braucht Mut heraus zu treten aus seinem Schneckenhaus und Neues zu wagen. An 4 Abenden geben wir dem Thema ‚Menschen brauchen Beziehungen und Verbundenheit' Raum und werden durch kreatives Malen dem Blühen eine Chance geben und Neues für uns entdecken. Herzliche Einladung an alle Neugierige und Interessierte!



Bemerkungen: Keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Material wird von der Dozentin besorgt. Hierfür fallen ca. 10,-€ Materialkosten an.

4x, 17.10., 14.11, 28.11 und 12.12.25 von 16.30 - 18.30 Uhr
€ 50,- zzgl. Materialkosten / Landfrauen aus Eichstetten erhalten 10,-€ Ermäßigung
Eichstetten, Zehntscheuer, EG

WIR SIND DABEI!

Kulturwoche Bötzingen vom 25. Oktober bis 2. November!

Samstag	25.10.25	Theaterabend: „Opas genialer Streich" Landjugend, Festhalle
Montag	27.10.25	Lesetreff, Kunstforum, Gemeindebücherei
Dienstag	28.10.25	Siehe Seite 8, Film, „Utopisches vom Himmelreich – Inklusion im irdischen Arbeitsleben", Filmemacher Peter Ohlendorf und Stefan Ganter, Rathaus, Bürgersaal
Mittwoch	29.10.25	Siehe Seite 16, Aspekte der Freiheit in der Musik des 20. Jahrhunderts. Musikwissenschaftlerin Dr. Siglinde Bruhn, Rathaus, Bürgersaal
Donnerstag	30.10.25	Siehe Seite 14, Reisevortrag – Unterwegs in Mittelamerika: Mexiko, Guatemala und Costa Rica, Nadine Kiefer aus dem Südschwarzwald, seit 18 Jahren Weltreisende, Rathaus, Bürgersaal
Freitag	31.10.25	Siehe Seite 16, Zaubervorstellungen für Kinder (Nachmittag) und Erwachsene (Abend), Monsieur Filou, Zauberer aus Leidenschaft Im Mittendrin
Sonntag	02.11.25	Vernissage „In Resonanz", Künstlerin Karin Heitmeyer, Rathaus

Textiles Gestalten

Nähen für Profis

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.
Margot Degen

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

● 209.011

5x, dienstags, ab 30.09.25, 18.30 - 21.30 Uhr

● 209.012

5x, dienstags, ab 11.11.25, 18.30 - 21.30 Uhr

● 209.013

5x, dienstags, ab 20.01.26, 18.30 - 21.30 Uhr

Handarbeit

● 209.020 NEU
Klöppeln, eine alte Handwerkskunst
Daniela Zoller

Klöppeln ist eine jahrhundertealte Handarbeitstechnik, mit der kleine Fensterbilder, Deckchen, Anhänger oder Schmuck hergestellt werden können. Gerne zeige ich Ihnen wie man eine Klöppelspitze klöppeln kann. Material und Klöppelkissen können mitgebracht oder bei mir entliehen werden. **Die Kursgebühr richtet sich nach der Teilnehmerzahl!**
Bemerkungen: Für Kopier- und Materialkosten sind im Kurs 4,-€ zu entrichten.

6x, dienstags, ab 30.09.25, 19.00 - 21.00 Uhr
€ 73,- bei 3 Teilnehmern / 4 TN = €55,- / ab 5 TN = €44,-
Eichstetten, Zehntscheuer, EG

Stricken

In gemütlicher Büchereiatmosphäre erhaltet Ihr von der Dozentin wertvolle Tipps für die Fertigstellung Eurer kunstvollen Strickarbeiten.
Bemerkungen: Die Kursleiterin Melanie Schwark ist vielseitig kreativ. Ihr findet sie auf Instagramm: m3louni3_macht_sachen Die Materialien wie Anleitung, Wolle und Stricknadeln können entweder selbst besorgt oder im ersten Termin direkt bei der Dozentin gekauft werden. Materialkosten variieren nach Modellen/Anzahl der Strickwerke zwischen 10,- bis 30,-€

Kursgebühr: € 34,- bei 4-5 Teilnehmer / 24,-€ bei 6-8 Teilnehmer / Jugendliche ab 16 Jahre 30% Ermäßigung
Bötzingen, Gemeindebücherei

● 209.030 NEU
Strick Dir Dein Winter Accessoires: Schal, Loopschal, Mütze, Stirnband, Handstulpen

Egal ob Schal, Mütze, Loop, Handstulpen oder ein persönliches Weihnachtsgeschenk: Such dir einfach Dein Lieblingsmodell aus. Bring sowohl Ideen als auch Materialien direkt mit - am ersten Termin legen wir gleich los.

4x, mittwochs, ab 01.10.25, 18.00 - 20.00 Uhr

● 209.031 NEU
Strick Dir Deine Lieblingssocken

Ob klassisch einfarbig, mit bunten Muswtern oder kuschelig dick für kalte Tage - selbstgestrickte Socken sind nicht nur praktisch, sondern machen richtig Spaß. Vielleicht soll dein Werk ja sogar ein persönliches Weihnachtsgeschenk werden?

4x, mittwochs, ab 12.11.25, 18.00 - 20.00 Uhr

Häkeln

In gemütlicher Büchereiatmosphäre erhaltet Ihr wertvolle Tipps von der Dozentin bei der Herstellung Eurer Handarbeiten.
Die Kursleiterin Katharina Jöchl ist YouTuberin und Autorin von Anleitungen. Ihre Werke findet Ihr vor allem auf Youtube unter #handarbeitsmutti
Bemerkungen: Wer seine Materialien nicht selber mitbringen möchte, kann mindestens 2 Wochen vor Kursbeginn Kontakt mit der Dozentin aufnehmen und bei ihr Wolle bestellen.

Kursgebühr: € 34,- bei 4-5 Teilnehmer / 24,-€ bei 6-8 Teilnehmer / Jugendliche ab 16 Jahre 30% Ermäßigung
Bötzingen, Gemeindebücherei

● 209.035 NEU
Wir häkeln uns eine Kosmetiktasche

Zusammen häkeln wir uns eine schicke Kosmetiktasche. Ob einfach oder anspruchsvoll, Anfänger oder Profi, es ist für jeden etwas dabei.
Bitte mitbringen: Baumwollgarn in deinen Lieblingsfarben für Nadelstärke 2,5-3,5.

4x, donnerstags, ab 02.10.25,
18.00 - 20.00 Uhr

● 209.036
Schick durch den Winter

Wir häkeln uns passende Winteraccessoires für die kalte Jahreszeit. Egal ob Mütze, Schal oder Handwärmer, Hauptsache warm und kuschelig. Sowohl Anfänger als auch Profis sind herzlich willkommen.
Bitte mitbringen: Warmes Garn in deinen Lieblingsfarben. Merinowolle eignet sich besonders gut.

4x, donnerstags, ab 06.11.25,
18.00 - 20.00 Uhr

209.037 NEU
Amigurumi-Zauber - niedliche Tiere selbst gehäkelt

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.
Bemerkungen: Baumwollgarn in deinen Lieblingsfarben für Nadelstärke 2,5-3,5.

4x, donnerstags, ab 15.01.26,
18.00 - 20.00 Uhr

Kreativ mit KI

Online-Schulung in Kleingruppen für kreative Köpfe, Content Creator, Coaches und Selbständige.
Kursausschreibung im FB 5, S. 30

Fotografie - Bildbearbeitung

211.015
Fotowalk
Alter Friedhof Freiburg
Mirko Waldschmidt, seit 2013 nebenberuflicher Portraitfotograf

Der Alte Friedhof Freiburg ist ein 2,65 ha großer stillgelegter Friedhof mit parkartigem Charakter und wurde vom Denkmalschutz als Kultur- und Naturdenkmal eingestuft. Mit unseren Kameras werden wir den Totenkult und das Glaubensbewusstsein von Barock bis zum Neoklassizismus einfangen. Kursniveau: Fortgeschrittene Fotobegeisterte ab 16 Jahre
Bemerkungen: Anmeldung erforderlich. Bei Regen wird die Veranstaltung kurzfristig abgesagt. Geben sie bei der Anmeldung daher bitte Ihre Handynummer mit an. Denken Sie an Spiegelreflex- oder Systemkamera mit Wechselobjektiv, Stativ, vollen Akku und genügend Speicherkapazität.

Chinesische Kalligraphie

Sie wollten schon immer mal die chinesische Kalligraphie kennenlernen und uralte Schrift selbst mit Tinte auf's Papier bringen? Schauen Sie mal auf S.15

1x, Freitag, 17.10.25, 17.00 - 20.00 Uhr
€ 25,- Erwachsene / € 17,50 Jugendliche
Der Treffpunkt wird kurzfristig bekannt gegeben. Mitfahrgelegenheiten möglich.

Gesundheit und Fitness

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

Entspannung - Stressbewältigung

Highlights aus der vhs Umkirch

Japanische Meditation mit friedlicher Kampfkunst

Der Kurs beinhaltet eine Einführung in die japanischen Künste Zen-Meditation und Aikido. Dazu gehören neben einfachen Techniken auch Bewegungs- und Atemübungen.
10x, donnerstags, ab 02. Oktober 2025, 17:30 Uhr – 19:00 Uhr
Kursgebühr: 105,- €
Nähere Information und Anmeldung bei der vhs Umkirch auf Seite 73

In Zusammenarbeit mit der vhs Böblingen-Sindelfingen / Kosten 10,-€

301.000 NEU
Perfektionismus, Selbstzweifel und die Kraft der Kommunikation

Anhand von Praxisbeispielen und Reflexionen werden wir erforschen, wie bewusste Kommunikation dazu beitragen kann, mit Perfektionismus und Selbstzweifeln gesünder umzugehen und resilienter gegenüber Stress zu werden.

1x, Montag, 20.10.25, 19.00 - 20.00 Uhr

301.001
Wenn die Zeitfalle zuschnappt - Überforderung und psychische Krankheit

Körper und Seele verlangen nach Regeneration, aber das Diktat der beschleunigten Zeit sagt: Arbeite länger, schneller, du hast noch zwei Termine und Sport muss auch noch sein! Wie können wir in diesem Konflikt zu einem Ausgleich finden?
Bemerkungen: Technische Voraussetzungen: PC/Laptop oder mobiles Endgerät mit Internetanschluss

1x, Mittwoch, 19.11.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Weitere Infos siehe Webseite

301.004 NEU
Ruhe finden - Kraft schöpfen
Nicole Bühler, Yoga- und Entspannungstrainerin

Viele verschiedene Entspannungstechniken führen zur Entspannung. Allerdings hat jeder Mensch verschiedene Zugänge zu sich selbst und somit auch zu der Art und Weise, wie wir entspannen. In diesem Kurs lernst du einige gängige Techniken kennen. Ziel ist es, innere Ruhe zu finden, neue Energie zu tanken und langfristiger gelassener mit Stress umzugehen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Sitzkissen, Decke und bequeme Matte

5x, montags, ab 06.10.25, 10.45 - 11.45 Uhr
€ 24,50
Eichstetten, Zehntscheuer, DG rechts

Sei dabei!

301.005
NEU

Stark in stürmischen und dunklen Zeiten - Workshop

Schritt Richtung eigener Stärke

Ines Maier, Heilpraktikerin Psychotherapie

Im Alltag sind wir ständig mit Herausforderungen konfrontiert: stressige Situationen im Beruf, zwischenmenschliche Konflikte oder persönliche Rückschläge. Wie können wir diese Herausforderungen besser meistern? Genau hier setzt der Resilienz-Workshop mit an. Der Workshop ist so gestaltet, dass jeder Teilnehmer seine eigene Problemzone reflektieren, seine Ziele individuell setzen und so seine persönliche ‚Widerstandsfähigkeit' stärken kann.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Schreibmaterial, Verpflegung für die Mittagspause am Samstag

2x, Samstag,18.10.25, 10.00-17.00 Uhr (mit Pause) und Freitag, 21.11.25, 18.00-21 Uhr
€ 56,50
Bötzingen, DRK Raum im Feuerwehrhaus, Allmendweg 2

301.006

Meditation - mal anderst

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

9x, 1x Samstag, 11.10.25, 13.30-16.30 Uhr
Wissenswertes rund um Meditation:
Bötzingen, DRK-Raum, Allmendweg, 8x praktisches Ausprobieren ab Mi, 15.10.25, 19.45-20.45 Uhr: Bötzingen, Kindergarten Pusteblume, Gymnastikraum UG
€ 54,50

301.007

Entspannung - mal anderst

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 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

9x, 1x Samstag, 10.11.25, 10.00-13.00 Uhr
Vorstellung der Entspannungsformen:
Bötzingen, DRK-Raum, Allmendweg, 8x praktisches Ausprobieren ab Mi, 15.10.25,

301.002
NEU

Glückswanderung im Schwarzwald

Katharina Single, Gesundheitscoach und Beraterin der pos. Psychologie / Eva Goubert, Heilpraktikerin

Aussteigen aus dem stressigen Alltag & Eintauchen in eine nachhaltige Entschleunigung. An diesem Wochenende kannst Du in einer Kleingruppe Energie auftanken und innere Klarheit, Gelassenheit, Ruhe und Lebensfreude finden. Es erwartet Dich eine 2-tätige Auszeit im südlichen Schwarzwald incl. Übernachtung in einer Berghütte im Doppelzimmer mit Frühstück, Bewegung in der Natur, Achtsamkeit, Entspannung, individueller Betreuung, Impulse aus der positiven Psychologie & freier Zeit.
Anmeldung: Ihre Adress- und Kontaktdaten werden direkt an die DozentInnen weitergeleitet. Über diese erfolgt die Abrechnung und die weitere Abwicklung.
Begrenzte Platzzahl. Anmeldung oder Stornierung bis 01.10.25 möglich! Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!
Bemerkungen: Bemerkungen: Zusätzliche Kosten fallen für das gemeinsame Abendessen an. Es gibt zwei Einzelzimmer gegen Aufpreis. Du benötigst Ausdauer für ca. 10km Wegstrecke im schönen Schwarzwald. Hierbei trägst Du Deinen Rucksack mit Deinen persönlichen Utensilien für diese Zeit.

2x, Samstag, 25.10.25, 10.00 Uhr bis Sonntag, 26.10.25, 15.00 Uhr
€ 229,-
Treffpunkt wird zu späterem Zeitpunkt bekannt gegeben

301.003
NEU

Wanderung zum Glück

Katharina Single, Gesundheitscoach und Beraterin der pos. Psychologie / Eugen Bomsdorf, Weltreisender und NLP-Trainer

Vormittags erwartet Dich eine gemütliche Wanderung ca. 3 Std. Wir genießen wertvolle Gespräche & tauchen in die schöne Natur im Schwarzwald ein. Zur Mittagszeit lassen wir uns kulinarisch im Restaurant verwöhnen. Nachmittags erhalten wir von Eugen mit vielen tollen Bildern Eindrücke von seinen Erlebnissen rund um die Welt. Katharina wird wissenschaftlich erwiesende Methoden zu einem zufriedenen & glücklichen Leben vermitteln.
Anmeldung: Die Anmeldung erfolgt aufgrund der vhs-Ferien ausschließlich über die Dozenten: Katharina.Single@gmail.com oder Eugen.Bomsdorf@outlook.de
Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr! Anmeldung und Stornierung bis 05. September 2025!
Bemerkungen: Bemerkungen: Das Mittagessen ist nicht in der Kursgebühr enthalten und selbst zu entrichten.

1x, Samstag, 13.09.25, 9.30 - 16.00 Uhr
€ 99,-
Treffpunkt wird zu späterem Zeitpunkt bekannt gegeben

18.30-19.30 Uhr: Bötzingen, Kindergarten Pusteblume, Gymnastikraum UG
€ 54,50

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

Yoga in Gottenheim

Gottenheim, Grundschule, Handarbeitsraum DG

301.020
Hatha Yoga
Margrit Avril, Yogalehrerin F.Y.S.

12x, montags, ab 13.10.25, 18.00 - 19.30 Uhr
€ 89,-

301.021
Mindful Yoga
Klaudia Nill, Yoga Akademie Freiburg, BdfY

'Mindful Yoga' verbindet die körperlichen Übungen mit Achtsamkeitsmeditation und kann sowohl anstrengend als auch leicht und tiefenentspannt werden.
14x, montags, ab 29.09.25, 19.45 - 21.15 Uhr
€ 103,50

301.022
Silvia Conrad, Hatha Yoga, Yin Yoga und Atemcoach

13x, dienstags, ab 30.09.25, 19.30 - 21.15 Uhr
€ 112,-

Yoga in Bötzingen

301.040
Gruppe I

12x, montags, ab 29.09.25, 17.30 - 19.00 Uhr
€ 89,-
Bötzingen, Kindergarten Pusteblume, Gymnastikraum UG

301.041
Gruppe II
Claudia Hiß, Yogalehrerin EYU

12x, montags, ab 29.09.25, 19.15 - 20.45 Uhr
€ 89,-
Bötzingen, Kindergarten Pusteblume, Gymnastikraum UG

301.050
Power-Yoga
Henning Hamann, Yoga Akademie Freiburg, BDY

12x, donnerstags, ab 02.10.25, 20.00 - 21.30 Uhr
€ 89,-
Bötzingen, Kindergarten Pusteblume, Gymnastikraum UG

301.051
Morgen-Yoga
Tanna Franz, Hatha-Yogalehrerin BDY/EYP

13x, mittwochs, ab 01.10.25, 10.00 - 11.30 Uhr
€ 96,-
Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

Yoga in Eichstetten

301.055
Hatha Yoga am Montagmorgen I
Nicole Bühler, Yoga- und Entspannungstrainerin

14x, montags, ab 29.09.25, 9.00 - 10.30 Uhr
€ 103,50
Eichstetten, Zehntscheuer, Bürgersaal DG links

301.056
Hatha-Yoga am Dienstagmorgen
Tanna Franz, Hatha-Yogalehrerin BDY/EYP

13x, dienstags, ab 30.09.25, 9.30 - 11.00 Uhr
€ 96,-
Eichstetten, Zehntscheuer, Bürgersaal DG links

Yoga Workshops

301.057
NEU

Sanftes Yoga & Faszien - beweglich und entspannt im Alltag

Nicole Bühler, Yoga- und Entspannungstrainerin

Zielgruppe: Erwachsene jeden Alters (auch Einsteiger), die Verspannungen lösen, beweglicher werden und achtsamer mit ihrem Körper umgehen möchten - z. B. Menschen mit Rücken- oder Gelenkbeschwerden, sitzende Berufstätige, ältere Menschen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Sitzkissen, Decke und bequeme Matte

5x, mittwochs, ab 01.10.25, 19.15 - 20.30 Uhr
€ 31,-
Eichstetten, Zehntscheuer, DG rechts

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

vhs 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

301.058
NEU

Yoga - Fokus auf unsere inneren Organe

Ellen Mack, Yogalehrerin Yoga Akademie Freiburg

Wir werden uns bei den einzelnen Terminen unseren Organen zuwenden und diese mit gezielten Asanas, Pranayama und Meditation positiv unterstützen. Auch für Anfänger*innen geeignet. **Die Termine sind auch einzeln für 10,-€/Termin buchbar.**
Bitte mitbringen: Yogamatte, Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken

5x, 15.10. Lunge, 22.10. Herz, 05.11.Nieren, 12.11.Leber, 19.11.25 Milz / 17.30 - 19.00 Uhr
€ 40,- für den gesamten Kurs
Eichstetten, Zehntscheuer, DG rechts

301.061
NEU

Me-treat Yoga Auszeit

Nadine Kiefer, Yogalehrerin mit Ausbildung in Indien und Deutschland

Wir beginnen mit aktiveren Übungen und gehen dann in eine ausgiebige, entspannte Yin Yoga Praxis mit lang gehaltenen passiven Dehnungen des tieferen Bindegewebes. Begleitet von geführten Meditationen, Klängen, sanften Atemübungen und Tiefenentspannung begeben wir uns so auf eine innere Reise.
Bemerkungen: Bitte Yoga-/Gymnastikmatte, 1-2 Kissen und Decke mitbringen und bequeme Kleidung tragen!

1x, Samstag, 25.10.25, 10.00 - 13.00 Uhr
€ 20,-
Gottenheim, Grundschule, Handarbeitsraum DG

301.062
NEU

Herbstliche Harmonie für Frauen

Yoga Nidra & Klangbad

Dr. Miriam Carolin Kuales, Yogatherapeutin, Klangmeditationslehrerin, Zahnärztin

In dieser Auszeit umhüllen dich sanfte Klänge und begleiten dich in tiefe Entspannung, während Yoga Nidra helfen kann, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Lass deine Seele baumeln und stimme dich ein für die Vorweihnachtszeit.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke oder ein Tuch, ggfs. ein kleines Kissen, Yogamatte

1x, Dienstag, 18.11.25, 18.00 - 19.30 Uhr
€ 22,-
Gottenheim, Grundschule, Handarbeitsraum DG

301.065

Yin Yoga für eine entspannte Vorweihnachtszeit

Donnerstagabend im Dezember

Nadine Kiefer, Yogalehrerin mit Ausbildung in Indien und Deutschland

Beim sanften, aber tiefgehenden Yin Yoga liegt der Fokus auf dem Loslassen. Die passiven Dehnungsübungen werden im Gegensatz zu anderen Yogastilen länger gehalten und wirken tief auf das Bindegewebe und die Faszien. Eine liebevolle Anleitung und sanfte Klänge helfen in der oft hektischen Vorweihnachtszeit, auch auf geistiger Ebene zu entspannen.
Bemerkungen: Bitte Yoga-/Gymnastikmatte, 1-2 Kissen und Decke mitbringen und bequeme Kleidung tragen!

3x, donnerstags, ab 04.12.25,
17.30 - 19.30 Uhr
€ 40,-
Gottenheim, Grundschule, Handarbeitsraum DG

301.068

Deine Winterpause: Ausgeruht und klangvoll ins neue Jahr

Yoga Nidra & Klangbad

Dr. Miriam Carolin Kuales, Yogatherapeutin, Klangmeditationslehrerin, Zahnärztin

Mach es dir gemütlich im Kreise anderer Frauen und lass dich von Yoga Nidra & Klangbad verwöhnen. Erholsame Klänge und tiefe Entspannung können Körper und Geist regenerieren. Nimm dir diese Zeit, um ganz bei dir anzukommen und mit Fokus auf dich und deine Bedürfnisse ins neue Jahr zu starten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke oder ein Tuch, ggfs. ein kleines Kissen, Yogamatte

1x, Samstag, 10.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr
€ 22,-
Gottenheim, Grundschule, Handarbeitsraum DG

Yoga Online

301.070
NEU

Vinyasa-Flow Yoga

Körperlicher und Emotionaler Ausgleich

Kim Reißland, unterrichtet seit vielen Jahren Online-Yoga

Vinyasa-Flow Yoga ist ein fließender, z.T. körperlich fordernden Yoga-Stil, der Atmung und Bewegung miteinander synchronisiert. Aber auch Regeneration und Entspannung kommen in meinen Stunden nicht zu kurz. Ein besonderes Anliegen ist mir eine genaue, gelenkschonende und individuelle Ausrichtung. Harmonisierung auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene sind die Folge!
Bemerkungen: Online via Zoom. Der Teilnehmerlink wird Ihnen nach der Anmeldung zugesendet.

6x, dienstags, ab 04.11.25, 18.30 - 19.45 Uhr
€ 69,-

Me-Time: Entspannung & Achtsamkeit
NEU

Nadine Kiefer, Yogalehrerin mit Ausbildung in Indien und Deutschland

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken kennen, darunter sanftes Yoga, Meditation, Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Tiefenentspannung. Der Schwerpunkt liegt darauf, Stress abzubauen, im Moment anzukommen und sich erfrischt und ausgeglichen zu fühlen. Ergänzend erhalten Sie Tipps, wie Sie Entspannung leicht in den Alltag integrieren können.
Bemerkungen: Der Kurs findet live über Zoom statt. Sie benötigen ein internetfähiges Gerät, wir senden Ihnen den Link vor Kursbeginn per mail zu. Bitte Yoga-/Gymnastikmatte, (Sitz-)Kissen und Decke bereithalten!

301.071

6x, montags, ab 22.09.25, 19.45 - 20.45 Uhr
€ 49,-

301.072

7x, montags, ab 03.11.25, 19.45 - 20.45 Uhr
€ 59,-

Tai Chi

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 Anfänger-Kurs 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

● 301.100
Für Anfänger
Karin Dittmann

12x, dienstags, ab 30.09.25,
20.00 - 21.30 Uhr
€ 89,- bei 6 TN / 115,- bei 5 TN / 145,- bei 4 TN
voraussichtlich Eichstetten, Adolf-Gänshirt-Schule, Sporthalle, Gymnastikraum UG

● 301.101
Für Fortgeschrittene
Karin Dittmann

12x, mittwochs, ab 01.10.25,
20.00 - 21.30 Uhr
€ 89,- bei 6 TN / 115,- bei 5 TN / 145,- bei 4 TN
Eichstetten, Zehntscheuer, Bürgersaal DG links

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!

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

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

15x, dienstags, ab 30.09.25, 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 Dich zu entspannen.
Bitte mitbringen: Matte, großes Handtuch (ideal einen Kapuzenpulli) und Sportschuhe

13x, Die Gruppe startet bereits am 15.09.25, ein späterer Einstieg ist jederzeit möglich.
19.30 - 21.00 Uhr
€ 101,50
Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

vhs 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

Hula Hoop

Mit dem Reifen lassen sich wunderbare Workouts genießen.
Hoopdance bietet die perfekte Verbindung zwischen Spaß an Bewegung, Kreativität und Stressabbau - denn Hoopdance ist nicht nur ein Ganzkörpertraining, sondern auch eine mentale Auszeit.
Hoop Fitness trainiert Muskeln, Ausdauer und Koordination und ist ideal, um den Kopf freizubekommen und fit zu werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Und das Schöne: Beim Freien Training können sich jetzt alle zum selbständigen Üben und Auspowern treffen, egal aus welcher Gruppe.
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
Yvonne Müller, zertifizierte Hoopdance Trainerin

Bötzingen, Festhalle

302.024 NEU
Hoopdance Anfänger

10x, dienstags, ab 30.09.25, 18.30 - 19.30 Uhr
€ 52,-

302.025
Hoopdance Fortgeschrittene

10x, mittwochs, ab 24.09.25, 18.15 - 19.30 Uhr
€ 65,-

302.026
Hoop Fitness

10x, dienstags, ab 30.09.25, 17.15 - 18.15 Uhr
€ 52,-

302.027
Freies Training

10x, mittwochs, ab 24.09.25,
17.15 - 18.15 Uhr
€ 20,-

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

Zumba®

Zumba® ist eine Kombination aus lateinamerikanischen Tanzstilen, wie Merengue, Salsa, Cumbia, Reggaeton etc. Durch Spaß lernen Sie den Stress des Alltags zu bewältigen. Elemente von Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining lassen die Kalorien purzeln.
Für diese Stunde sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Lassen Sie sich durch die Trainerin motivieren und genießen Sie die internationale Musik.
Bemerkungen: Bitte Getränk, bequeme Kleidung und Aerobic- oder Tanzschuhe mitbringen.
Claudia Linke, Official Zumba®Instructor

€ 67,-
Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

302.031
Gruppe 1

12x, donnerstags, ab 02.10.25,
18.30 - 19.15 Uhr

302.032
Gruppe 2

12x, donnerstags, ab 02.10.25,
19.30 - 20.15 Uhr

Tanzen mit der Tanzschule Gennaro & Cristian

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

Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

Discofox

302.043
Anfänger

5x, dienstags, ab 13.01.26, 21.05 - 22.05 Uhr
€ 54,- pro Person

302.044
Fortgeschrittene/Profis I

5x, dienstags, ab 23.09.25, 18.55 - 19.55 Uhr
€ 54,- pro Person

302.045
Fortgeschrittene/Profis II

5x, dienstags, ab 04.11.25, 18.55 - 19.55 Uhr
€ 54,- pro Person

302.046
Fortgeschrittene/Profis III

5x, dienstags, ab 13.01.26, 18.55 - 19.55 Uhr
€ 54,- pro Person

Standard/Latein

302.047
Anfänger - Crashkurs

10x, dienstags, ab 23.09.25,
21.05 - 22.05 Uhr
€ 108,- pro Person

302.048
Tanztreff I

10x, dienstags, ab 23.09.25,
20.00 - 21.00 Uhr
€ 108,- pro Person

302.049
Tanztreff II

5x, dienstags, ab 13.01.26, 20.00 - 21.00 Uhr
€ 54,- 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.

14x, mittwochs, ab 08.10.25,
19.00 - 20.00 Uhr
€ 73,-
Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

302.075
Gesunder Rücken - stabiler Bauch

Karin Stählin, Trainerin B-Lizenz

In diesem Kurs schenken wir unsere Aufmerksamkeit ganz bewusst unserem Rücken und dem Gegenspieler Bauch. Mit gezielten Übungen stärken wir unsere Muskulatur für eine aufrechte Haltung. Dabei spielt auch das Kräftigen der Rumpf und Beckenbodenmuskulatur eine große Rolle. Lockerungsübungen lösen Verspannungen. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch oder dünne Decke

15x, freitags, ab 19.09.25, 9.30 - 10.30 Uhr
€ 94,-
Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

Prävention - Krankheit - Gesundheit

303.020
Räuchern mit Kräutern und Harzen

Ines Rasem, Räucherpraktikerin

Das Räuchern mit Kräutern und Harzen hat eine uralte Tradition, die in vielen Kulturen auch heute noch praktiziert wird. An diesem Abend erfahren Sie einiges über Bräuche, Wirkung, Anwendungsgebiete und Herstellung von Räuchern mit naturbelassenen Kräutern und Harzen. Neben der Vermittlung theoretischen Wissens werden verschiedene Materialien herumgereicht, um dann in einer praktischen Demonstration die wohltuende Wirkung auszuprobieren. Das Räuchern von Lebensmitteln wird nicht Thema sein.
Bemerkungen: Gegen einen Unkostenbeitrag von 3,-€ können Sie ein kleines Starterset mit nach Hause nehmen.

1x, Freitag, 21.11.25, 18.00 - 20.00 Uhr
€ 12,50
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

303.021 NEU
Zyklusgesundheit

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

Wie wäre das für dich, wenn du deinen Zyklus besser verstehst und endlich weißt, was gegen die immer wiederkehrenden Beeinträchtigungen (Stimmungsschwankungen, Müdigkeit und Schmerzen) zu tun ist? In diesem Vortrag gebe ich dir einen kurzen Überblick was in den vier verschiedenen Phasen in deinem Körper passiert, welche Hormone und wie Ernährung und Bewegung eine Rolle spielen und wie du deinen Zyklus in Einklang mit deinem Alltag bringen kannst. Das generelle Basiswissen ist auch für Frauen in Wechseljahren interessant und wichtig.

1x, Mittwoch, 05.11.25, 19.00 - 21.00 Uhr
€ 10,-
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE1

303.025
Positive Psychologie für den Alltag

Katharina Single, Gesundheitscoach und Beraterin der pos. Psychologie

Die positive Psychologie erforscht, was uns dazu befähigt uns bestmöglich zu entwickeln. Und sie untersucht Faktoren, die Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Zufriedenheit haben! Finden Sie heraus, wie Sie sich diese Forschungsergebnisse im Alltag zu Nutze machen können. An zwei Terminen lernen Sie die positive Psychologie sowohl theoretisch mit viel Hintergrundwissen als auch mit praktischen Selbstreflexionen und Übungen kennen. Ein Gruppenaustausch wird angeboten, ist aber kein Muss. Sie sollen für sich das Beste rausziehen, um es später anwenden zu können.

2x, donnerstags, ab 15.01.26,
18.00 - 20.00 Uhr
€ 24,-
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

303.039
Hilfe, wo kommt die Fettleber her?

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.

1x, Dienstag, 14.10.25, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Bötzingen, DRK Raum im Feuerwehrhaus, Allmendweg 2

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

303.040
Die ‚Evolutions-Falle' - oder - weshalb wir uns instinktiv falsch ernähren!

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

Was wäre, wenn die Ernährungsfehler unserer modernen Wohlstandsgesellschaften mit unserer evolutionären Vergangenheit zu tun haben? Was wäre, wenn uns die Überlebens-Instinkte unserer Vorfahren zu einer Ernährung verführen, die übermäßig reich an Kalorien, Zucker, Salz und Fleisch ist... und dabei zu arm an Vitamin-reicher Rohkost? In diesem Vortrag mit anschließender Diskussionsrunde werfen wir gemeinsam einen Blick auf unsere zivilisationstypische Fehlernährung und finden heraus, welche Ernährungsweise tatsächlich zu unseren Körperbedürfnissen passt.

1x, Mittwoch, 15.10.25, 19.00 - 21.00 Uhr
€ 10,-
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

303.041
NEU
Die Grundlagen des Anti-Aging

Was uns länger leben lässt und unsere Gesundheit schützt

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

Den Alterungsprozess kann man nur mit einem gesunden Lebensstil von innen heraus verlangsamen. Deshalb betrachten wir unsere Verhaltensweisen und wie sich diese auf unsere biologische Alterung beschleunigend oder verlangsamend auswirken. Denn wenn wir wissen, wie wir vital und leistungsfähig - körperlich und geistig - durch's Leben gehen können, wirken wir auch nach außen länger attraktiv und jugendlich.

1x, Mittwoch, 05.11.25, 19.00 - 21.00 Uhr
€ 10,-
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

303.045
NEU
Alzheimer, Parkinson & andere Formen von Alters-Demenz

Was fördert die geistige Fitness - und was schadet ihr?

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

Die geistige Fitness geht den Menschen mit steigendem Lebensalter verloren. In diesem Vortrag schauen wir welche Ursachen hinter den vielen Formen und Ausprägungen von Alters-Demenz stecken und was mit einem geänderten Lebensstil (z.B. Ernährung) getan werden kann, um die Prozesse zu verlangsamen.

1x, Mittwoch, 26.11.25, 19.00 - 21.00 Uhr
€ 10,-
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

In Zusammenarbeit mit der vhs Böblingen-Sindelfingen / Kosten 10,-€

303.046
NEU
Alzheimer-Krankheit: Stand des Wissens

In diesem Vortrag werden Hintergründe, der Bezug zur Neurobiologie. gegenwärtige Behandlungsoptionen, aktuelle Forschung und mögliche zukünftige therapeutische Ansätze vorgestellt.

1x, Donnerstag, 23.10.25, 19.00 - 20.00 Uhr

303.047
Rheumatische Erkrankungen

Bei Rheuma handelt es sich medizinisch gesehen um einen Sammelbegriff von entzündlich verlaufenden Erkrankungen. Der Referent erklärt, wodurch rheumatische Erkrankungen charakterisiert werden, wie sie entstehen, wie sich Arthrose und Rheuma unterscheiden, worauf im Rahmen der Diagnostik geachtet wird und welche Therapieoptionen bestehen.

1x, Donnerstag, 06.11.25, 19.00 - 20.00 Uhr

303.048
Lipödem - Mythen und Fakten zum Lipödem-Syndrom

Das Lipödem-Syndrom sorgt für Verunsicherung bei Betroffenen, aber auch bei Ärztinnen und Ärzten. So sind ca. 80% der Frauen mit diesem Befund falsch diagnostiziert. Es werden Mythen ausgeräumt und auch der wichtige Einfluss seelischer Belastungen oder Adipositas auf das Lipödem-Syndrom beleuchtet. Dr. med. Tobias Bertsch arbeitet im Europäischen Zentrum für Lymphologie, Földiklinik Hinterzarten.

1x, Donnerstag, 27.11.25, 19.00 - 20.00 Uhr

303.050
Schlaganfall

Der Schlaganfall muss schnellstens ärztlich behandelt werden und gilt mittlerweile als zweithäufigste Todesursache. Auch jüngere Menschen können davon betroffen sein. Wie wird er erkannt und was ist zu tun, wenn jede Minute zählt?

1x, Donnerstag, 20.11.25, 19.00 - 20.00 Uhr

303.060
Cholesterin natürlich senken

Der WebVortrag will auf der Grundlage des heutigen Wissensstands Antworten zum Thema Cholesterin geben: Was ist in Bezug auf den Lebensstil und auf Nahrungsergänzungsmittel zur Verbesserung der Cholesterinwerte gesichert, was zweifelhaft und was unwirksam?

1x, Donnerstag, 25.09.25, 19.00 - 20.00 Uhr

303.065
Autoimmunkrankheiten

Unsere Expertin erklärt, wie das Immunsystem funktioniert, wie sich das Immunsystem manchmal selbst bekämpft und welche Möglichkeiten es zur Behandlung von Autoimmunerkrankungen zum Beispiel in Form von Gentherapie gibt.

1x, Donnerstag, 22.01.26, 19.00 - 20.00 Uhr

303.066
Personalisierte Medizin und zielgerichtete Gesundheitsversorgung

Die Personalisierte Medizin hat in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen und stellt in der Krebstherapie mittlerweile einen festen Bestandteil dar. Ein zukünftiges Thema der ZPM wird auch die personalisierte Alternsmedizin sein, das heißt die richtige Prävention zum richtigen Zeitpunkt für alle Menschen anzustoßen.

1x, Donnerstag, 29.01.26, 19.00 - 20.00 Uhr

Sei dabei!

Essen und Trinken - Ernährung

303.070
Endometriose - Ein häufiger Grund für Unterleibsschmerzen bei Frauen

Viele Betroffene haben starke Menstruations- und auch Periodenunabhängige Unterleibsschmerzen, Schmerzen beim Sex oder sind unfruchtbar. Bei diesem Vortrag werden die neuesten Erkenntnisse zu Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten vermittelt.

1x, Donnerstag, 16.10.25, 19.00 - 20.00 Uhr

305.010
Die Macht der Zuckerlobby: Der politische Kampf um Nahrungsmittel

Die gesundheitlichen Folgen von Zucker zeigen sich in Form einer Übergewichtsepidemie, in einer steigenden Zahl an Diabetes- und Herz-Kreislauferkrankungen. Warum scheint eine ganze Industrie abhängig von diesem Stoff zu sein? Einblicke in ein gewaltiges Gesundheitsproblem - und ein Blick hinter die Kulissen der Politik rund ums Thema Zucker.

1x, Donnerstag, 09.10.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Weitere Infos siehe Webseite

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

Highlights aus der vhs Umkirch

Das Geheimnis der Espressozubereitung

Wir lernen die Eigenschaften und die Geschmacksvielfalt verschiedener Kaffeesorten sowie den Röstprozess kennen. Zubereitung, Verkostung und Besuch des Kaffeemuseums Freiburg.
Sonntag, 26. Oktober 2025, 10:00 -12:30 Uhr
Kursgebühr: 23,- €

Nähere Information und Anmeldung bei der vhs Umkirch auf Seite 68

305.020
Männer-Kochkurs für Anfänger

Bärbel Höfflin-Rock

Ein Kurs für Männer, die über die ersten Kochversuche wie Spiegelei, Backofenpommes und Tütensuppe neugierig geworden sind und wissen wollen, wie einfache und leckere Gerichte entstehen. Hier lernen Sie von Grund auf, wie man ‚ganz normale Hausmannskost' kocht. **Auch für Teilnehmende aus dem letzten Männer-Kochkurs geeignet.**
Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, 2 Restedosen, Getränke. Die Lebensmittel werden von der Kursleitung besorgt und im Kurs abgerechnet, ca. € 20,-.

2x, freitags, ab 09.01.26, 18.00 - 22.00 Uhr
€ 48,- (zzgl. 20,-€ Lebensmittelkosten)
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule, 001 Küche

305.022
Keine Angst vor Hefeteig

Gabriele Dannenmaier

Ich möchte mit Ihnen einen süßen Hefeteig fertigen. Daraus können Zimtschnecken, Gugelhupf etc. gebacken werden. Außerdem machen wir gemeinsam einen Brotteig. Dieser kann sehr vielfältig gebacken werden, beispielsweise als Brot oder Bauernbaguette oder Grissini etc. Mit diesen beiden Grundarten können Sie Ihre Backwaren aus Hefeteig ganz individuell gestalten und Ihrer Fantasie freien Lauf lassen.
Bitte mitbringen: 2 Schüsseln mit Deckel für die Teige (Tupper), 2 Handtücher, Rührgerät, Schürze, Topflappen, Lebensmittelkosten

1x, Donnerstag, 20.11.25, 18.00 - 21.30 Uhr
€ 21,- zzgl. Lebensmittelkosten 8-10,-€
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule, 001 Küche

Online-Reihe vhs-Landesverband BW

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz BW:

Nach dem Impulsvortrag gibt es eine moderierte Diskussion - Sie können Ihre Fragen per Chat einbringen. Mit Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Der Zugangslink für die Veranstaltung wird Ihnen erst kurzfristig zugesendet. Für die Teilnahme benötigen Sie einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit Internetanschluss. **Die Veranstaltung ist kostenfrei.**

Wertschätzung statt Verschwendung - Lebensmittel bewusst nutzen

NEU

Lebensmittel sind kostbare Ressourcen, deren Herstellung wertvolle Arbeit, Energie und Zeit erfordert. Dennoch landen in Deutschland jedes Jahr Millionen Tonnen genießbarer Lebensmittel im Müll. Mit diesem Bildungsangebot vermitteln Volkshochschulen und Familienbildungsstätten mehr Wertschätzung, bewusstes Einkaufen, richtiges Lagern und kreatives Verwerten von Lebensmitteln.

305.015
Rest(e)los glücklich - Kreativ kochen und nachhaltig genießen

Lebensmittel retten und dabei kreativ werden - wie das geht, zeigt Foodbloggerin Janka in dieser interaktiven Veranstaltung. Sie gibt praktische Tipps und Tricks zur Resteverwertung, stellt einfache Rezepte vor und kocht live mit den Teilnehmenden. Erfahren Sie, wie Sie mit smarter Einkaufsplanung, guter Vorratshaltung und einfachen Methoden zur Haltbarmachung Lebensmittelverschwendung im Alltag vermeiden können.

1x, Montag, 17.11.25, 18.00 - 19.30 Uhr

305.016
Gut geplant ist halb gekocht - Vorrat clever nutzen

In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie eine durchdachte Vorratshaltung und einfache Alltagstipps helfen, Lebensmittel optimal zu nutzen und Lebensmittelverschwendung zu umgehen. Gemeinsam entwickeln Sie praxistaugliche Strategien für den Alltag und haben die Möglichkeit sich mit anderen Teilnehmenden über bewährte Lösungen auszutauschen.

1x, Montag, 15.12.25, 18.00 - 19.30 Uhr

Weitere Infos siehe Webseite. Zwei weitere Vorträge der Reihe finden Sie in Fachbereich 1 auf Seite 13

305.025
Feine Häppchen zum Sekt und leckere Snacks zum Wein

Bärbel Höfflin-Rock

Jetzt ist die Zeit, um für die geselligen Abende zu dunkler Jahreszeit wieder kleine Snacks und Häppchen vorzubereiten. In diesem Kurs bekommen Sie neue Anregungen und Ideen und lernen praktische Tipps zur Zubereitung kleiner gesunder Leckereien. Gemeinsam üben Sie Ihre Fingerfertigkeit und bereiten feine Häppchen und Snacks zu. Bei der abschließenden Verkostung erfahren Sie, welcher Wein zu welchem Gericht am besten passt.
Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, 2 Restedosen, Getränke. Die Lebensmittel werden von der Kursleitung besorgt und im Kurs abgerechnet, ca. € 15,-.

1x, Montag, 17.11.25, 18.00 - 22.00 Uhr
€ 24,- (zzgl. 15,- Lebensmittelkosten)
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule, 001 Küche

Sprachen

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.

Allgemeines

In Zusammenarbeit mit der vhs Böblingen-Sindelfingen / Kosten 10,-€

400.100
Vokabellernen: Tipps vom Gedächtnisweltmeister

NEU

Bringen Sie Ihre Art, Vokabeln zu lernen auf das nächste Level und erhalten Sie in komprimierter Form praxisnahe Tipps. Der zweifache Gedächtnisweltmeister zeigt Ihnen bewährte Techniken.
Bemerkungen: Technische Voraussetzungen: PC/Laptop oder mobiles Endgerät mit Internetanschluss

1x, Mittwoch, 14.01.26, 19.00 - 20.00 Uhr
Weitere Infos siehe Webseite

Chinesisch

402.010
Chinesisch für Anfänger

NEU

Unterhaltsamer Einstieg in eine alte Sprache - keine Vorkenntnisse erforderlich

Indre Pennock, Englisch- und Chinesischlehrerin, Kalligraphielehrerin

Indre Penneck ist gebürtig aus Litauen. 2005 hat sie ihr Sprachstudium an der Nanjing University, China, begonnen und freut sich mittlerweile dieses Wissen an andere weiterzugeben. Auf zugängliche und unterhaltsame Weise vermittelt sie eine Mischung aus Sprachpraxis und kulturellem Wissen. Sie lernen die Grundlagen des Schriftzeichensystems sowie 10-50 einfache Schriftzeichen kennen. Weiterhin werden Sie in die Aussprache und das Tonsystem des Hochchinesischen (Mandarin) eingeführt und üben nützliche Alltagsphrasen.
Reisen viele Kaiserstühler nach China oder brauchen beruflich chinesische Sprachkenntnis? Wir wissen es nicht! Aber Indre Pennock ist bereit, Ihnen die ersten Basics zu vermitteln. Sobald wir 4-5 Anmeldungen haben, werden wir mit Ihnen gemeinsam die Kurstermine abstimmen. Bitte notieren Sie im Bemerkungsfeld, ob Sie einen Vormittag- oder Abendtermin vorziehen oder ob Ihnen ein Workshopformat am Wochenende mehr zusagt. Auch bei der Raumwahl werden wir versuchen, uns nach den Wohnorten der Interessenten zu richten. Ab 16 Jahren

Englisch

Mit Freude und Spaß werden Sie an die englische Sprache herangeführt. Gemeinsam finden wir in der ersten Stunde heraus, welche Themenschwerpunkte wir setzen möchten.

406.020
Englisch für Anfänger (A1)

Karin Niemetz

Dieser Kurs richtet sich an AnfängerInnen, ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrwerk: Englisch A1 ‚Go for it'

15x, donnerstags, ab 02.10.25,
9.15 - 10.45 Uhr
€ 90,- berechnet auf 8 TeilnehmerInnen
Bötzingen, DRK Raum im Feuerwehrhaus, Allmendweg 2

406.021
Englisch für Fortgeschrittene (A2)

Karin Niemetz

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen.>
Lehrwerk: Englisch A2 ‚Go for it'

15x, donnerstags, ab 02.10.25,
10.45 - 12.15 Uhr
€ 90,- berechnet auf 8 TeilnehmerInnen
Bötzingen, DRK Raum im Feuerwehrhaus, Allmendweg 2

406.022
Conversational English - Current Affairs (B1-B2)

NEU

Indre Pennock, Englisch- und Chinesischlehrerin

Practise English through engaging discussions on today's topics. This course is ideal for anyone who wants to use and hear more English in a relaxed, supportive environment. The focus is on speaking and listening - not grammar - with plenty of opportunities to gain confidence to express your thoughts and expand your vocabulary.

10x, freitags, ab 10.10.25, 16.00 - 17.30 Uhr
€ 60,- berechnet auf 8 TeilnehmerInnen
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE1

Französisch

In unseren Französisch-Kursen trainieren Sie in Alltagssituationen gezielt die vier Kompetenzen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Hierbei kommen Lehrwerke, französische Lektüre und Chansons zum Einsatz. Schwerpunkt ist jedoch die Konversation. Das Lerntempo richtet sich nach den Teilnehmenden. Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen!

Eichstetten, Zehntscheuer, Bürgersaal DG links

● 408.040
Rosemarie Bär

Französisch Fortgeschrittene (A2)
Lehrwerk: Rencontres en français A 2, ab Lektion 9

15x, mittwochs, ab 01.10.25, 9.00 - 10.30 Uhr
€ 90,- berechnet auf 8 TeilnehmerInnen

● 408.050
Rosemarie Bär

Französisch Konversation (B1/B2)
Lehrwerk: Entre nous 4 B2, Lektion 2

14x, montags, ab 29.09.25, 18.00 - 19.30 Uhr
€ 84,- berechnet auf 8 TeilnehmerInnen

Italienisch

Unsere Italienisch-Kurse wenden 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. Das Lerntempo richtet sich nach den Teilnehmenden. Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen!

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

● 409.018
Dr. Martin Ochs

Italienisch für Anfänger mit guten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Linea Diretta Neu A1 (Hueber Verlag), ab Lektion 3

12x, donnerstags, ab 06.11.25, 20.15 - 21.45 Uhr

● 409.019
Dr. Martin Ochs

Italienisch für Fortgeschrittene

Lehrbuch: Passo dopo Passo A1 Plus (Hueber Verlag), ab Lektion 5/6

12x, donnerstags, ab 06.11.25, 1
8.30 - 20.00 Uhr

Mehr Kurse zur digitalen Welt:

- Die Anfänge und Hinternisse von Wikipedia, S. 8
- Bilder fälschungssicher machen mit C2PA-Standard, S. 10
- Digitale Technologien nachhaltig und gemeinwohlorientiert gestalten, S. 10
- aktive digitale Gesundheitsgestaltung, S. 11
- Blockchain und Web3 - was steckt dahinter? S. 11

Digitale Welt-Softskills-IT

Digitales Wissen

● 501.010 NEU
Digitalisierung - Wandel verstehen, klug entscheiden, gemeinsam teilhaben

Marco Baeriswyl, Fachinformatiker-Systemintegration (IHK)

Die Digitalisierung schreitet schnell voran - mit Chancen und Herausforderungen. Anhand des Vorreiters Estland vergleichen wir die digitale Verwaltung mit Deutschland. Wir behandeln hierbei den Umgang mit Datenschutz und werfen einen praxisnahen Blick auf Lösungen wie die ePA und die Bund-ID. Der Vortrag ist auch für Teilnehmer ohne IT-Vorkenntnisse geeignet und vermittelt sowohl einen kleinen Einblick in KI-Unterstützung im Alltag als auch den Einfluss, der von digitalen Medien ausgeht.

1x, Dienstag, 09.12.25, 18.00 - 19.30 Uhr
€ 10,-
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE1

In Zusammenarbeit mit der vhs Böblingen-Sindelfingen / Kosten 10,-€

● 501.015 NEU
Gamification und Lerninnovation

Das Ziel dieses Vortrags ist, ein tiefgehendes Verständnis für die Potenziale und Herausforderungen von Gamification (Anwendung spieltypischer Elemente in nicht-spielerischen Kontexten) zu vermitteln und Strategien zur Implementierung in Bildungsprozessen zu erörtern.

1x, Dienstag, 04.11.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Weitere Infos siehe Webseite

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.

IT-Mediengrundlagen

501.020
ChatGPT clever nutzen - KI-Tools im Alltag und Beruf

NEU

Katharina Brosch, PR & KI-Expertin

Künstliche Intelligenz ist längst im Alltag angekommen - und ChatGPT ist eines der bekanntesten Beispiele. In diesem praxisnahen Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie ChatGPT und weitere smarte KI-Tools wie Canva Magic Write oder Make.com konkret im Beruf und Alltag einsetzen können: zur Texterstellung, Ideenfindung, Präsentationserstellung oder zur Automatisierung einfacher Aufgaben. In diesem 4teiligen Kurs wird auf intensive, praxisorientierte Vermittlung Wert gelegt, so dass die Teilnehmerzahl trotz Online-Angebot auf 10 Personen begrenzt ist. Sie erhalten Verständnis für die Funktionsweise und Möglichkeiten von ChatGPT, lernen erste Automatisierungen mit intuitiven Tools (z.B. Make.com) kennen und üben sich in der Anwendung konkreter KI-Tools zur Steigerung Ihrer Effizienz und Kreativität. Dieser Kurs richtet sich an Berufstätige, Selbständige und alle Neugierigen ohne technische Vorkenntnisse.
Die Dozentin ist Profi für KI-Anwendungen im Alltag und Beruf und hat bereits mehrere KI-generierte Bücher veröffentlicht.
Bemerkungen: Online-Plattform ist Zoom, sofern Sie bereits ein Konto für ChatGPT angelegt haben, können Sie dieses benutzen.

4x, mittwochs, ab 08.10.25, 18.30 - 20.00 Uhr
€ 70,-
Online

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

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

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

501.025
Kreativ mit KI - Schreiben, Visualisieren, Planen mit künstlicher Intelligenz

NEU

Katharina Brosch, PR & KI-Expertin

Künstliche Intelligenz ist nicht nur etwas für Techniker:innen - sie eröffnet auch ganz neue kreative Möglichkeiten! In diesem Kurs entdecken Sie, wie KIgestützte Tools (z.B. ChatGPT, Canva, Gamma.app oder Midjourney) beim Schreiben, Gestalten, Präsentieren und Visualisieren unterstützen können. Ob für Social Media, Unterrichtsmaterialien, Buchprojekte oder kreative Hobbys - die KI wird zur kreativen Assistenz. In einer Kleingruppe steigen Sie ohne technische Vorkenntnisse in kreative KI-Tools ein und lernen intensiv eigene Inhalte zu gestalten und zu strukturieren. Ich bin KI-Expertin, Content-Strategin und freue mich auf Sie.
Bemerkungen: Sie benötigen ein Laptop oder Tablet, Neugier und Offenheit. Zielgruppe: Kreative Köpfe, Content Creator, Coaches, Lehrer*innen, Selbstständige

4x, mittwochs, ab 19.11.25, 18.30 - 20.00 Uhr
€ 70,-
Online

In Zusammenarbeit mit der vhs Böblingen-Sindelfingen / Kosten 10,-€

501.030
KI für die tägliche Arbeit nutzen

NEU

In diesem Vortrag geben wir eine praxisnahe Einführung in die Möglichkeiten, KI-Tools sinnvoll in die tägliche Arbeit zu integrieren (Texterstellung, Datenanalyse, Ideengenerierung und Automatisierung wiederkehrender Aufgaben.)

1x, Donnerstag, 23.10.25, 19.00 - 20.00 Uhr

501.035
Macht KI uns dumm?

Macht der ‚denkende Computer' unser Leben leichter oder riskieren wir unsere Selbstbestimmung und vor allem: denken Maschinen wirklich? Was wird durch KI aus unserer Gesellschaft, unserer Wirtschaft, unserem Geistesleben und - braucht es Schranken?

1x, Dienstag, 02.12.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Weitere Infos siehe Webseite

Junge vhs

Literatur - Kultur - Gestalten

6200100
Zaubern lernen-für (Groß-)Eltern mit Kindern

NEU

ab 8 Jahren

Manfred Urban, alias Monsieur Filou - Zauberer und Ballonkünstler

Gemeinsam Zaubern lernen ist ein sehr verbindendes Moment, da alle gleichermaßen Zauberlehrlinge sind. Zusammen begeben Sie sich miteinander in eine wunderbare, fantastische Welt und erleben gemeinsam Anforderung, Erfolg, Spaß und knüpfen ein ‚geheimes' Zauberband. Monsieur Filou, ein erfahrener Zauberer, verrät seine Tricks. Während des Zauberpraktikums lernen die Zauberlehrlinge, wie sie ihre eigenen Zaubertricks basteln und natürlich wie sie ihre Tricks vorführen. Das gesamte Material wird gestellt und jeder Kursteilnehmer kann die Materialien mit nach Hause nehmen. Am Ende des Kurses erhält jeder sein Diplom als angehender Magier.
Bitte mitbringen: (Kleine) Schuhschachtel, Schere, Klebestift, Tesa. Materialkosten 8,-€ pro Person sind im Kurs zu entrichten.

1x, Samstag, 29.11.25, 9.00 - 12.00 Uhr
€ 15,- pro Person zzgl. Materialkosten 8,-€ pro Person. Anmeldung ab 8 Jahren mit jeweils einem Erwachsenen
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

Zaubervorstellung von Monsieur Filou

Monsieur Filou kommt ins Mittendrin und nimmt Euch mit auf eine phantastische Reise in die Zauberer-welt. Freitag, 31.10.25, S. 16

● 6200110
Ballonfiguren modellieren für Anfänger

NEU

ab 10 Jahren, auch für Jugendliche und Erwachsene

Manfred Urban, alias Monsieur Filou - Zauberer und Ballonkünstler

Das Modellieren mit Luftballons kann sehr viel Spaß machen. Ich führe Euch ein in die Welt der Ballons. Der Workshop für Anfänger umfasst die Themen: Was ist ein Ballon? Welche Ballonsorten gibt es? Wie kann man einen Ballon modellieren? Bis auf einen Knoten, sind keine weiteren Vorkenntnisse notwendig. Mit viel Spaß werden einfache Tiere & Figuren modelliert.
Bemerkungen: Jeder Kursteilnehmer erhält eine Ballonpumpe und eine Tüte Modellierballons. Materialkosten von 10 € pro Teilnehmer sind im Kurs zu entrichten.

1x, Samstag, 29.11.25, 14.00 - 17.00 Uhr
€ 12,- pro Person zzgl. Materialkosten 10,-€ pro Person. Anmeldung ab 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene sind ebenfalls willkommen.
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

● 6203000
Expedition hinter die Kulissen

Theater Freiburg

Auch dieses Jahr gehen wir wieder mit unseren großen und kleinen EntdeckerInnen auf Forschungsreise: Wir erkunden das Theater in Freiburg! Die Reise führt über die große Bühne, durch die Werkstätten des Theaters, wo gemalt, gegipst, gehämmert und gesägt wird, bis in die Maske. Und überall suchen wir nach Hinweisen auf ‚Das letzte Einhorn', dem diesjährigen Kinderstück zur Weihnachtszeit. Schnappt Euch Mama, Papa, Oma, Opa, Onkel, Tante, Getti, Bruder, Schwester, oder wer auch immer neugierig auf das Theater ist und dann ab auf Entdeckertour!
Bemerkungen: Eine Anmeldung ist aufgrund der Gruppengröße/Vorplanung erforderlich und nur bis **06.10.25** möglich. Für Kinder ab 5 Jahre

1x, Sonntag 19.10.25, 11.00-12.30 Uhr.
Anmeldung bis 6.10.25 möglich!
€ 5,50 Erwachsene / € 3,- Kinder und Jugendliche
Theater Freiburg, Großes Haus

Tipps zum Vokabellernen

Falls sich Ihre Kinder mit Vokabellernen schwer tun, sind vielleicht die Tipps vom Gedächtnisweltmeister etwas für sie, siehe Online-Vortrag, S. 28

vhs 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

Tanz - Bewegung - Fitness - Körpererfahrung

Highlights aus der vhs March

Yoga für Kinder (6-10 Jahre)

Yoga für Kinder ist: Bewegung, Entspannung, Konzentration, Achtsamkeit, respektvolles Miteinander sowie mentale und motorische Stärkung.
11x donnerstags, 17.00-17.45 Uhr
Kursgebühr: 55 €

Nähere Information und Anmeldung bei der vhs March auf Seite 60

Zumba®

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

● 6302020
Kids 7-10 Jahre

Claudia Linke, Official Zumba®Instructor

12x, donnerstags, ab 02.10.25, 16.00 - 17.00 Uhr
€ 48,-
Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

● 6302021
Junior 4-6 Jahre

Claudia Linke, Official Zumba®Instructor

12x, donnerstags, ab 02.10.25, 17.15 - 18.15 Uhr
€ 48,-
Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

Du bist 16 und hast Lust auf mehr?

Schau doch mal rein: Beim Hoopdance, Hula-Fit, Häkeln, Stricken, Klöppeln, Chinesisch oder bei unserer chinesischen Kalligraphie bist Du herzlich willkommen!

● 6302025
Neurogymnastik - körperliche und geistige Fitness 5-7 Jahre

NEU

Fit für die Schule

Ilona Medjitov, pädagogische Fachkraft

Neurogymnastik ist eine Form des Bewegungstrainings, in der sich die kognitiven Übungen mit körperlicher Bewegung verbinden. Ganzheitliche gezielte Übungen werden mit verschiedenen Spielarten kombiniert und dabei die Neuroplastizität gefördert. Bei dieser Trainingsart erfolgt eine koordinierte Arbeit beider Gehirnhälften, die sich positiv auf Sprachentwicklung, Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Wahrnehmung und Denken auswirkt. **Der Kurs ist empfehlenswert für Schulanfänger und Kinder zwischen 5-7 Jahre**
Bitte mitbringen: Turnschläppchen und Trinkflasche

10x, dienstags, ab 30.09.25, 16.30 - 17.15 Uhr
€ 30,-
Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

Gesundheit - Ernährung

● 6305022
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, freitags, ab 05.12.25, 16.00 - 19.45 Uhr
€ 20,- (zzgl. 12,-€ Lebensmittelkosten)
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule, 001 Küche

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

vhs.KinderUni

In Zusammenarbeit mit der vhs Böblingen-Sindelfingen / Kosten 8,-€

NEU

Die Vorträge der Kinderakademie sind kindgerecht aufgearbeitet und für die Altersgruppe 8-12 Jahre ausgerichtet. Technische Voraussetzungen: PC/Laptop oder mobiles Endgerät mit Internetanschluss

● 6400010
Warum kann man mit Bildern im Kopf super Vokabeln lernen?

Johannes Mallow zeigt dir, wie du richtig gut und sogar gerne Vokabeln lernst. Mit Bildern und Geschichten kannst du deine Fantasie einsetzen, um dir alles leichter zu merken. Und er muss es wissen, denn er ist zweifacher Weltmeister im Gedächtnissport.

1x, Sonntag, 14.09.25, 11.00 - 12.00 Uhr

● 6400020
Warum fallen Steine aus dem Weltraum auf die Erde?

Woher kommen Meteoriten, die geheimnisvollen Steine aus dem Weltraum, woraus bestehen diese Brocken und kann ich selbst einen Meteoriten finden? Vom erfahrenen Astronom Markus Paul bekommt ihr Antworten auf diese spannenden Fragen und könnt mit einer Spezial-Kamera echte Meteoriten live online bestaunen!

1x, Sonntag, 12.10.25, 11.00 - 12.00 Uhr

● 6400030
Warum gibt es bei Tieren Betrug, Mord und Täuschung ?

Betrug, Überfälle, Ringkämpfe oder Diebstahl - all das kommt auch in der Natur vor, wenn es ums Überleben geht. Ihr lernt die erstaunlichen Strategien verschiedener Tiere kennen und bekommt einen tollen Einblick z.B. in das Leben des Buntspechts, des Chamäleons, des Seeadlers und der Kreuzspinne.

1x, Sonntag, 09.11.25, 11.00 - 12.00 Uhr

● 6400040
Warum essen wir eigentlich so viel Zucker, ohne es zu wissen?

Zucker ist (fast) überall - auch da, wo wir ihn nicht sehen können. Er steckt nämlich nicht nur in Schokolade, Keksen oder Limonade. Und warum will unser Gehirn immer mehr davon? Werdet Zucker-Detektive! Marianne Falck erklärt euch, wie die Werbeindustrie den vielen Zucker in den Produkten geschickt zu verstecken versucht und verrät euch am Ende ihre liebsten Leckereien.

1x, Sonntag, 07.12.25, 11.00 - 12.00 Uhr

● 6400050
Warum werden wir gemobbt?

Warum „mobben" Menschen und machen einen anderen fertig? Und was kann ich tun, wenn ich selbst betroffen bin oder Zeuge von Mobbing werde? Und weshalb sollte ich im Internet sehr vorsichtig mit Fotos von mir und anderen umgehen? Die Zeit während dieses KinderUni-Vortrags wird wie im Flug vergehen, da es viel Austausch über den Chat viele AHA-Erlebnisse geben wird.

1x, Sonntag, 04.01.26, 11.00 - 12.00 Uhr
Weitere Infos siehe Webseite

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 Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs KT eingeht, einer ausdrücklichen Annahmeerklärung.
(4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1.4 verbindlich, wenn sie sofort 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 Gebührenzahlung erfolgt durch Rechnung zum Kursbeginn oder durch Lastschrifteinzug bei Erteilung eines Lastschriftmandats. Der Lastschrifteinzug 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, Endemie, Pandemie, schwere Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben, gehindert ist, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt.
(2) „Höhere Gewalt" bedeutet das Eintreten eines Ereignisses, das eine Partei zumindest vorübergehend daran hindert, eine oder mehrere ihrer vertraglichen Verpflichtungen aus dem Vertrag zu erfüllen, wenn und soweit die von dem Hindernis betroffene Partei nachweist,
- dass dieses Hindernis außerhalb ihrer zumutbaren Kontrolle liegt,
- dass das Ereignis zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses vernünftigerweise nicht vorhersehbar war,
- und dass die Auswirkungen des Hindernisses von der betroffenen Partei nicht vernünftigerweise hätten vermieden oder überwunden werden können.

(3) Die betroffene Partei benachrichtigt die andere Partei unverzüglich wenigstens in Textform über den Eintritt Höherer Gewalt sowie über die Aussetzung der Leistungspflicht.
(4) Entfallen die Voraussetzungen für die Annahme Höherer Gewalt (Absatz 2), benachrichtigt die betroffene Partei die andere Partei unverzüglich wenigstens per E-Mail.
(5) Sollte die Wirkung höherer Gewalt länger als 60 (sechzig) Tage andauern, hat die andere Partei das Recht, den Vertrag fristlos mit der Folge einer Vertragsrückabwicklung nach den gesetzlichen Vorschriften zu kündigen.

9. Hausordnung und Hygienevorgaben

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

10. Schadensersatzansprüche / Haftung

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

11. Urheberschutz

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

12. Schlussbestimmungen

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

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

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

Weiterbildung Naturpark-Gästeführer*in

Am Beispiel des Naturparks Südschwarzwald werden in dieser Weiterbildung die Grundlagen für erfolgreiche Gästeführungen vermittelt. Der Naturpark Südschwarzwald als Tourismusregion bietet vielseitige Einsatzfelder für Gästeführer*innen. Interessant gestaltete Gästeführungen bieten die Möglichkeit, die Serviceleistung und Wettbewerbsfähigkeit der Tourismusbetriebe zu steigern. Die Gästeführer*innen dienen der örtlichen Imagepflege und können damit zur Visitenkarte für die Region werden, und dies nicht nur innerhalb des Naturparks Südschwarzwald. Die Weiterbildung Naturpark-Gästeführer*in richtet sich u.a. an Angestellte im Tourismus, Wanderführer*innen, hauptberufliche Gäste-/Stadtführer*innen und Personen, die in diesem Bereich tätig werden möchten. In diesem Grundkurs werden praxisorientierte fachliche Qualifikationen und überfachliche Kompetenzen vermittelt.

Die Gästeführer*innen erlernen in dieser Weiterbildung die Gestaltung von professionellen Führungen mit der Vermittlung von kunsthistorischen und naturkundlichen Inhalten beispielhaft an Führungsobjekten im Naturpark. Die Weiterbildung schließt mit einer schriftlichen und praktischen Prüfung (Prüfungsführung) ab, und stellt den ersten Baustein zum Zertifikat des Bundesverbandes der Gästeführer in Deutschland nach DIN EN dar. Ein Faltblatt mit näheren Informationen sowie ein genauer Zeitplan kann bei der VHS angefordert werden.

Die Weiterbildung wird in Kooperation mit der vhs Hochschwarzwald und der vhs Markgräflerland, Zusammenarbeit mit dem Gästeführerverein, und der Schwarzwald Tourismus GmbH durchgeführt und vom Naturpark Südschwarzwald finanziell unterstützt.

Kursinhalte:
- Kommunikation: Gesprächsführung, Rhetorik, Vortragstechniken
- Selbstverständnis der Gästeführer: Tätigkeitsmerkmale, Persönlichkeitsprofil, rechtliche Stellung des Gästeführers
- Der Gast und seine Erwartungen: Gästetypen, Reisemotive, Bedürfnisse der Gäste
- Organisation von Führungen: Stadtführung, Wanderführung
- Einführung in die Orts-, Regional- und Kulturgeschichte, Volkskunde und Brauchtum
- Geographische und strukturelle Grundlagen
- Sanfter Tourismus im Naturpark Südschwarzwald
- Recht + Versicherung
- Kulinarik
- Einüben von Führungstechniken
- Hospitation und Übungsführungen

Leitung: Dozententeam
Wo: Hochschwarzwald + Markgräflerland
Wann: Infotermin: Donnerstag, 18.09.2025, 17 Uhr
Kursdauer: Oktober 2025 bis März 2026
Kursgebühr: 240,00 UE, 27 Termine

Gästeführer Breisgau

Grundausbildung für Breisach und Freiburg
Kooperation der vhs Breisach mit der VHS Freiburg

Im Rahmen dieser Weiterbildung erlernen die TeilnehmerInnen die Grundlagen für fundierte Gästeführungen in den historischen Zentren des Breisgaus, Breisach und Freiburg. Beide Städte haben im Laufe ihrer langen Geschichte die gesamte Region geprägt. Gut gestaltete Gästeführungen bieten die Möglichkeit, Gästen die historischen und kulturellen Besonderheiten dieser Städte und ihrer Region nahezubringen sowie sich ein Standbein im Tourismus als freiberufliche(r) GästeführerIn aufzubauen. GästeführerInnen sind BotschafterInnen ihrer Region und vermitteln ihr Wissen interessant und kenntnisreich an BesucherInnen. Die Grundausbildung zum Gästeführer nach den Grundsätzen des Bundesverbands der Gästeführer Deutschlands (BVGD e.V.) richtet sich u. a. an haupt- und nebenberufliche GästeführerInnen und an Personen, die sich eine berufliche Zukunft in diesem Bereich vorstellen können. In vielfältigen Seminaren und Workshops werden die historischen Grundlagen, praxisorientierte Fähigkeiten und weitere notwendige Qualifikationen vermittelt. Das selbständige Gestalten von Führungen nimmt dabei eine zentrale Rolle ein und wird an beiden Standorten an den Sehenswürdigkeiten erprobt.

Am Ende der Grundausbildung steht eine dreistufige Prüfung aus mündlichem (Kurzreferate), schriftlichem und praktischem Teil. Auf der Grundausbildung fußt die weitere Zertifizierung des BVGD bis hin zur Zertifizierung nach DIN EN. Die Grundausbildung wird in Kooperation mit der Agentur Freiburg Kultour GmbH angeboten, unter Mitwirkung verschiedener Breisacher und Freiburger Organisationen und touristischen Unternehmen. Ein Faltblatt mit näheren Informationen sowie ein genauer Terminplan kann bei der VHS angefordert werden.

Weitere Informationen und den genauen Terminplan erhalten Sie bei der vhs Westlicher Kaiserstuhl-Tuniberg e.V. (www.vhs-breisach.de, info@vhs-breisach.de, Tel.07667-261)

Leitung: Susanne Brall

23.02.26 - 27.07.26, Mo, 18:30 - 20:00 Uhr, Sa, 9:00 - 16:00/17:00 Uhr oder 09:00 – 12:00 Uhr – je nach Veranstaltung
Infotermin: 11.02.26, 18:30 - 19:30 Uhr

Vhs-Geschäftsstelle, Maria-Montessori-Str. 1, Breisach, Raum 1, Gebühr: 495,00 EUR
Kursnummer: 505.01

Träger der Volkshochschule March ist die Gemeinde March.

Volkshochschule March:
79232 March-Buchheim, Konrad-Stürtzel-Straße 23
✆ (07665) 911 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.
Wochenendkurse: Bis eine Woche vor Kursbeginn.
Nach diesen Fristen wird Ihre Anmeldung verbindlich und die Kursgebühr in voller Höhe fällig.

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 Sei 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

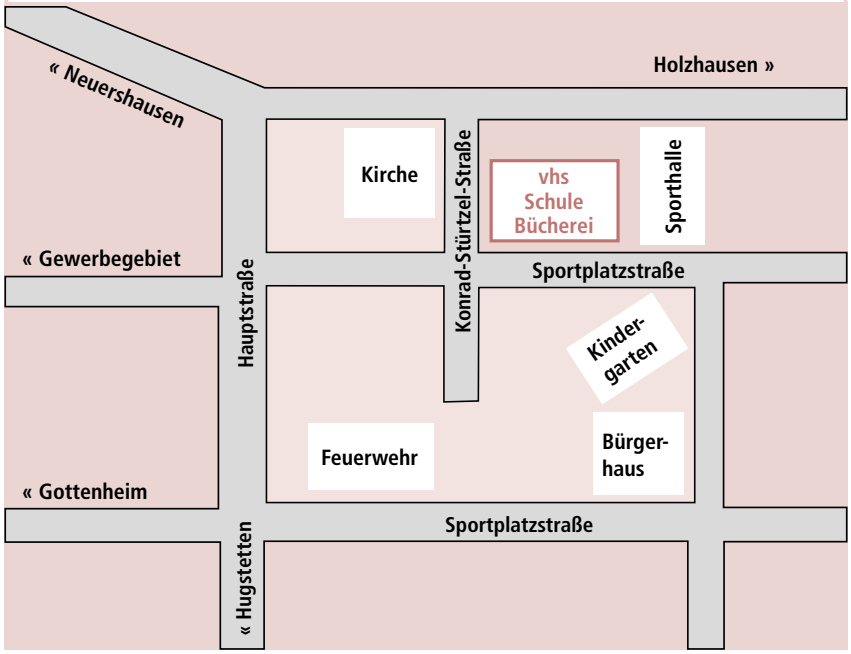
Rathaus Buchheim (Ortsverwaltung)
Holzhauser Str. 7, 79232 March

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.

September	**24.09.**	18:00 Uhr	30010	Gesund und digital: Datenschutz/-sicherheit im digital. Gesundheitswesen
	25.09.	19:00 Uhr	30300	Cholesterin natürlich senken
	29.09.	18:00 Uhr	30501	Das große Wegwerfen - Lebensmittelverschwendung
	29.09.	19:00 Uhr	10300	Wie Frauen an der Börse investieren sollten
	29.09.	19:00 Uhr	10650	Innere Balance trotz vollem Alltag
Oktober	**02.10.**	18:30 Uhr	30192	YinYoga für mehr Entspannung und Bewegung
	02.10.	19:00 Uhr	50114	Künstliche Intelligenz (KI) für Anfänger
	02.10.	19:00 Uhr	10610	Superhirn: Namen und Gesichter merken
	08.10.	17:30 Uhr	50110	Canva Grundkurs
	08.10.	18:00 Uhr	10310	Hybrid-Vortrag: Vorsorgevollmacht, Generalvollmacht und Testament
	08.10.	18:00 Uhr	11120	ARD: Sichere Quellen, starke Demokratie - Recherche als Beruf(ung)
	09.10.	19:00 Uhr	30500	Die Macht der Zuckerlobby: Der politische Kampf um Nahrungsmittel
	12.10.	11:00 Uhr	11003	vhs.KinderUni: Warum fallen Steine aus dem Weltall auf die Erde?
	13.10.	18:00 Uhr	30502	Konsumkultur im Wandel: Wie Essgewohnheiten unsre Zukunft prägen
	14.10.	16:00 Uhr	40010	Vokabeln lernen im Sekundentakt - für Schüler*innen
	14.10.	19:30 Uhr	20601	Die verborgene Macht: Frauen in der Geschichte, die keiner kennt
	16.10.	18:00 Uhr	10450	Biologische Vielfalt - in Deutschland und Baden-Württemberg
	16.10.	19:00 Uhr	30301	Endometriose - Ein häufiger Grund für Unterleibsschmerzen bei Frauen
	19.10.	10:30 Uhr	50151	Excel-Basics
	20.10.	19:00 Uhr	11100	Perfektionismus, Selbstzweifel und die Kraft der Kommunikation
	21.10.	19:00 Uhr	20602	Warum hängt das hier? Skandale und Tabubrüche in der Kunstgeschichte
	23.10.	18:00 Uhr	10451	Biologische Vielfalt: Bienenfreundliche Beet- und Balkonbegrünung
	23.10.	18:00 Uhr	11121	ARD: Deepfake und Desinformation
	23.10.	19:00 Uhr	30302	Alzheimer Krankheit - Stand des Wissens
	23.10.	19:00 Uhr	50120	KI für die tägliche Arbeit nutzen
	26.10.	14:30 Uhr	50152	Webseiten erstellen ohne Programmierkenntnisse
	30.10.	18:00 Uhr	10452	Biologische Vielfalt: Natur und Sport - unvereinbar?
	30.10.	18:00 Uhr	30011	Gesund und digital: Digitale Gesundheitskompetenz
	30.10.	19:00 Uhr	10651	Gesundheit beginnt im Kopf
November	**03.11.**	19:00 Uhr	10653	Erfolg beginnt im Kopf
	04.11.	19:00 Uhr	10500	Gamification und Lerninnovation
	04.11.	19:00 Uhr	20603	Architektur als Statement: Macht, Ideologie und Inszenierung in Stein
	06.11.	18:00 Uhr	10453	Biologische Vielfalt: Ernährung und Biodiversität
	06.11.	18:00 Uhr	11122	ARD-Retro: Zurück in die Zukunft UND Was macht die ARD wertvoll?
	06.11.	19:00 Uhr	21010	Innenarchitektur als Kunstform
	06.11.	19:00 Uhr	30303	Rheumatische Erkrankungen
	09.11.	10:30 Uhr	50153	Sicherheitseinstellungen für Smartphones und Tablets
	09.11.	11:00 Uhr	11004	vhs.KinderUni: Warum gibt es Betrug, Mord und Täuschung bei Tieren?
	12.11.	09:00 Uhr	10512	Eltern im digitalen Zeitalter
	12.11.	11:30 Uhr	50117	Zoom: Proessionell präsentieren & begeistern
	12.11.	18:00 Uhr	10320	Hybrid-Vortrag: Familienabsicherung für junge Eltern
	12.11.	19.00 Uhr	10600	Zusammensein: Warum wir für ein gutes Leben Verbündete brauchen
	13.11.	18:00 Uhr	10454	Biologische Vielfalt: Pilzliche Biodiversität im Wald
	17.11.	18:00 Uhr	30503	Rest(e)los glücklich - Kreativ kochen und nachhaltig genießen
	18.11.	17:30 Uhr	50111	Canva Grundkurs
	18.11.	19:00 Uhr	10101	Jakob Fugger
	18.11.	19:00 Uhr	20604	Gärten der Kunst: Von Monet bis zur urbanen Oase

November	**19.11.**	17:30 Uhr	50112	Canva - Social Media und Videoerstellung
	19.11.	19:00 Uhr	10601	Wenn die Zeitfalle zuschnappt
	20.11.	18:00 Uhr	10210	BW wählt: Deepkakes, Daten Demokratie
	20.11.	18:00 Uhr	11123	ARD: Desinformation als Gefahr für die Demokratie
	20.11.	19:00 Uhr	30304	Schlaganfall
	25.11.	18:00 Uhr	50116	KI trift PowerPoint
	25.11.	19:00 Uhr	10102	Die Geschichte der Wikipedia
	25.11.	19:00 Uhr	10301	Arm und Reich in Deutschland
	26.11.	18:00 Uhr	30012	Gesund und digital: Gesundheitsbezogene Online-Werbung
	27.11.	18:00 Uhr	10211	BW wählt: Parteien, Programme, Positionen
	27.11.	18:00 Uhr	10340	Hybrid: Digitaler Nachlass
	27.11.	19:00 Uhr	30305	Lipödem - Mythen und Fakten zum Lipödem-Syndrom
Dezember	**02.12.**	19:00 Uhr	10100	Revolution! Wie Aufstände die Welt veränderten
	02.12.	19:00 Uhr	30306	Macht KI uns dumm?
	04.12.	18:00 Uhr	10212	BW wählt: Stagnation? Stillstand? Stabilität?
	04.12.	18:00 Uhr	11124	ARD: Newsroom - So arbeitet eine Nachrichtenredaktion
	07.12.	11:00 Uhr	11005	vhs.KinderUni: Warum essen wir so viel Zucker, ohne es zu wissen?
	09.12.	19:00 Uhr	20605	Monumente und Denkmäler: Was Skulpturen im öffentlichen Raum erzählen
	15.12.	18:00 Uhr	30504	Gut geplant ist halb gekocht - Vorrat clever nutzen
	18.12.	18:00 Uhr	11125	ARD: Pressefreiheit - Ein Grundrecht wird bedroht
Januar	**04.01.**	11:00 Uhr	11006	vhs.KinderUni: Warum werden wir gemobbt?
	08.01.	19:00 Uhr	50115	Künstliche Intelligenz (KI) für Anfänger
	08.01.	18:00 Uhr	11126	ARD: Desinformationen entlarven
	13.01.	19:00 Uhr	20606	Kunst oder Kitsch? Wer entscheidet eigentlich, was schön ist?
	14.01.	19:00 Uhr	40011	Vokabeln lernen - Tipps vom Gedächtnisweltmeister
	15.01.	17:30 Uhr	50113	Canva: Social Media und Videoerstellung
	15.01.	18:00 Uhr	10213	BW wählt: Wählen. Wen? Warum?
	22.01.	18:00 Uhr	10214	BW wählt: Landespolitik. Langeweile. Leidenschaft. Lethargie?
	22.01.	18:00 Uhr	11127	ARD: Erinnerungskultur - Das Projekt „Stolpersteine NRW“
	22.01.	19:00 Uhr	30307	Autoimmunkrankheiten
	27.01.	19:00 Uhr	20607	Designgeschichte kompakt: Vom Bauhaus bis Memphis
	29.01.	18:00 Uhr	10215	BW wählt: Wahlkämpfe. Wandel. Wähleransprachen.
	29.01.	19:00 Uhr	30308	Personalisierte Medizin und zielgerichtete Gesundheitsversorgung
Februar	**03.02.**	19:00 Uhr	20608	Vom Kloster zur Universitätsstadt: Wie Architektur Wissen formte
	05.02.	18:00 Uhr	10216	BW wählt: Jung. Next Gen Politics: Warum Politik junge Menschen braucht

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

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Geschichte - Zeitgeschichte

10100
Revolution! Wie Aufstände die Welt veränderten
NEU
Online-Vortrag
Nicole Klemens, Kunsthistorikerin, M.A.

Dienstag, 02.12.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online - bequem von zuhause aus

10101
Jakob Fugger
NEU
Online-Vortrag
Dr. Stefan Birkle, Fugger-Archiv Dillingen

Dienstag, 18.11.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online - bequem von zuhause aus

10102
Die Geschichte der Wikipedia
NEU
Online-Vortrag
Dr. Jakob Voß, Bibliothekswissenschaftler und Informatiker, Verbundzentrale des Gemeinsamen Bibliotheksverbundes

Dienstag, 25.11.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online - bequem von zuhause aus

WAHL-WEB-TALKS

NEU

Kooperation mit der Landeszentrale für politische Bildung und dem vhs-Verband Baden-Württemberg

BW wählt: Die Landtagswahl 2026
Eine Online-Reihe zur Landtagswahl 2026 Baden-Württemberg wählt: In welchem Zustand präsentiert sich der politische Motor unseres Landes, das Parlament? Was sind wahlentscheidende Themen und welche Koalitionsoptionen sind denkbar? Zunehmend werden Wahlen auf der Zielgeraden entschieden und die Zahl der „Last-Minute-Wähler:innen" hat in den letzten Jahren zugenommen. Bestimmen die Ängste der Menschen, wer Mehrheiten erringt oder gewinnen die Parteien, die eine Agenda der Hoffnung verbreiten?
Bei unseren spannenden Webtalks bilanzieren renommierte Journalist:innen, Politiker:innen und Politikwissenschaftler:innen die Parlamentsarbeit der letzten Legislaturperiode. Diskutieren Sie mit uns über mögliche Regierungswechsel, die zur Wahl stehenden Parteien und Personen und über die entscheidenden landespolitischen Weichenstellungen für die Zukunft von Baden-Württemberg. Wir freuen uns auf interessante Expertisen und spannende Einblicke in die politische Zukunft unseres Bundeslandes.
Die Veranstaltungen werden via Livestream übertragen. Über die Online-Plattform sli.do können Teilnehmer*innen Fragen zum Thema stellen.

Den Zugangslink erhalten Sie einige Tage vor der Veranstaltung per Mail.

10210
Deepfakes, Daten, Demokratie - wie klug wählen wir mit KI?
Max Mundhenke, KI-Entwicklung, Creative Technologist, AI-Developer & Consultant, Berlin

Donnerstag, 20.11.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Ohne Gebühr
Online - bequem von zuhause aus

10211
Parteien. Programme. Positionen. Es sind doch eh alle gleich!
Zum Parteienwettbewerb in Baden-Württemberg.
Prof. Dr. Marc Debus, Politikwissenschaftler, Universität Mannheim

Donnerstag, 27.11.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Ohne Gebühr
Online - bequem von zuhause aus

10212
Stagnation? Stillstand? Stabilität?
Eine Analyse zentraler Politikfelder nach zehn Jahren Grün-Schwarz in Baden-Württemberg.
Prof. Dr. Uwe Wagschal, Seminar für wissenschaftliche Politik, Universität Freiburg

Donnerstag, 04.12.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Ohne Gebühr
Online - bequem von zuhause aus

10213
Wählen. Wen? Warum? Was bewegt Baden-Württemberg?
Sascha Binder, Generalsekretär der SPD Baden-Württemberg/Judith Skudelny, Generalsekretärin der FDP Baden-Württemberg/Lisa Neher, Landesgeschäftsführerin Die Linke Baden-Württemberg

Donnerstag, 15.01.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ohne Gebühr
Online - bequem von zuhause aus

10214
Landespolitik. Langeweile. Leidenschaft. Lethargie?
Mit Landesjournalistinnen im Gespräch.
Annika Grah, Themenkoordinatorin, Stuttgarter Zeitung/Katharina Thoms, Korrespondentin B.-W., Deutschlandradio

Donnerstag, 22.01.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ohne Gebühr
Online - bequem von zuhause aus

10215
Wahlkämpfe. Wandel. Wähleransprachen.
Prof. Dr. Frank Brettschneider, Kommunikationswissenschaftler, Universität Hohenheim

Donnerstag, 29.01.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ohne Gebühr
Online - bequem von zuhause aus

10216
Jung. Next Gen Politics: Warum Politik junge Menschen braucht.
Diskussion mit jungen Kandidierenden und Landtagsabgeordneten.
N.N.

Donnerstag, 05.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ohne Gebühr
Online - bequem von zuhause aus

Ökonomie - Recht - Finanzen

10300
Wie Frauen an der Börse investieren sollten

NEU

Online-Vortrag

Jessica Schwarzer, Finanzjournalistin und Buchautorin

Montag, 29.09.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online - bequem von zuhause aus

10301
Arm und Reich in Deutschland - Subjektive Wahrnehmung vs. statistische Kennziffer

NEU

Online-Vortrag

Dr. Judith Niehues, Leiterin Forschungsgruppe Mikrodaten, Institut der deutschen Wirtschaft Köln e.V.

Dienstag, 25.11.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online - bequem von zuhause aus

10310
Vorsorgevollmacht, Generalvollmacht, Patientenverfügung und Testament

Präsenz-Vortrag mit Streaming über zoom

Roberta Braune, Rechtsanwältin

Mittwoch, 08.10.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
€ 10,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-003, HTW

10320
Familienabsicherung für junge Eltern

Präsenz-Vortrag mit Streaming über zoom

Roberta Braune, Rechtsanwältin

Junge Eltern selbst sollten unbedingt mit einem Testament vorsorgen, um beim Tod des Partners nicht in einer Erbengemeinschaft mit minderjährigen Kindern verstrickt zu sein.
Wenige wissen, dass es das Recht der Eltern ist, im Testament die Nachfolge im Sorgerecht zu bestimmen und verbindliche Vorgaben für die Vermögensverwaltung zu treffen, um eine amtliche Betreuung zu verhindern.
Im Vortrag lernen Sie, worauf bei einer testamentarischen Gestaltung zu achten ist. Zu Ihren Fragen wollen wir gerne diskutieren.
Ausführliche Kursbeschreibung unter www.vhsmarch.de.
Anmeldung erforderlich!

Mittwoch, 12.11.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
€ 10,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-011

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

10340
Digitaler Nachlass

Präsenz-Vortrag mit Streaming über zoom

Joshua Buck, Rechtsanwalt

Was hinterlasse ich eigentlich digital? Wie bereite ich lebzeitig vor, dass nur das weitergegeben wird, was ich will? Und wer hat Zugriff und wer gerade nicht?
Wir hinterlassen Spuren und eine digitale Haushaltsauflösung habe ich selbst in der Hand.
Wir gehen den ganzen Bereich so miteinander durch, dass ein normaler Handynutzer dafür Verständnis entwickeln kann.
Ausführliche Kursbeschreibung unter www.vhsmarch.de.
Anmeldung erforderlich!

Donnerstag, 27.11.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
€ 10,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-033 VKL

Umweltbildung - Verbraucherfragen

10412
Schnitt von Obst- und Ziergehölzen

Hubert Schneider, Obstbauberater

Wie schneide ich meine Obstbäume und Ziersträucher richtig?
Nach der Einführung in die Theorie am Mittwoch geht es am Samstag zur praktischen Arbeit. Der Treffpunkt am Samstag wird im Kurs am Mittwochabend festgelegt.

Theorie: Mi. 19.11.2025, 18:30-21:30 Uhr
Praxis: Sa. 22.11.2025, 09:00-12:00 Uhr
€ 45,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-011

10420
Das Wetter und das Klima geht uns alle an!

NEU

Uwe Rinkel, Lehrer, Dipl.-Chemiker

Sie reden gern über das Wetter? Haben Sie auch Ahnung davon? Hier finden Sie das Seminar, in dem Sie zum Experten werden!
Wie kommt ein Hoch- oder Tiefdruckgebiet zustande, was ist der Unterschied zwischen Wetter, Witterung und Klima? Zahlreiche Wolkenbilder geben Aufschluss über die Wetterentwicklung der Folgetage.
Hier lernen Sie die wichtigsten Wetterphänomene leicht und verständlich kennen.

2x, dienstags, ab 07.10.2025,
18.30 - 20.00 Uhr
€ 25,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, O-012 Input OG

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.
Für Erwachsene mit max. einem Begleitkind.
Ausführliche Kursbeschreibung unter www.vhsmarch.de.

Samstag, 25.10.2025, 10.00 - 12.00 Uhr
€ 28,- /ermäßigt € 14,-
Treff: Totenberghof bei Waldkirch, Wegelbach 2, 79183 Waldkirch

Pädagogik - Erziehung - Familie

● 30306
Macht KI uns dumm?
NEU

Online-Vortrag

Prof. Dr. Martin Korte, Professor für Neurobiologie und Leiter der Abteilung Zelluläre Neurobiologie, TU Braunschweig

Dienstag, 02.12.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online - bequem von zuhause aus

● 10512
Eltern im digitalen Zeitalter
NEU

Online-Vortrag, zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar. Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen. Eine aktive Mitarbeit der Teilnehmenden ist ausdrücklich erwünscht.
Kursinhalte: Cybermobbing, Cybergrooming, Sicherheit im Netz, Soziale Medien, Videospiele, Sexting
Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie die kostenlose Zoom-App auf Ihrem PC, Smartphone oder Tablet.
Dozenten- und Kursvorstellung: https://youtu.be/EgzXTBJOve8

Mittwoch, 12.11.2025, 09.00 - 11.15 Uhr
€ 29,-
Online - Zoom

● 10520
Cego für Anfänger und Fortgeschrittene

Klaus Birkenmeier

Cego ist das traditionelle badische Kartenspiel, das mit tarockähnlichen Karten gespielt wird. Früher wie heute wurde und wird es auch in March gespielt, vorwiegend in den langen Wintermonaten daheim oder in den Wirtsstuben.
Erfahren Sie mehr über dieses Kulturgut unserer Region und lernen Sie das Spiel mit den detailreich gestalteten Karten von Grund auf. Nach einer Einführung in die Geschichte des Cego-Spiels lernen Sie die Spielregeln und deren Varianten. Unter fachkundiger Anleitung erarbeiten Sie sich so Ihr neues Wissen und können bis zum Kursende schon ein kleines Cego-Turnier spielen.
Wenn Sie bereits Vorkenntnisse - zum Beispiel aus dem letzten vhs-Kurs - haben, sind Sie ebenfalls herzlich willkommen.
Im Kurs wird nach den Hochschwarzwälder Regeln gespielt. Für die Kursabende werden Cego-Karten gestellt.

6x, mittwochs, ab 01.10.2025,
18.00 - 20.00 Uhr
€ 39,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-033
VKL

Spieletreff 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
Spieletreff 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 Spieletreffs 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

„Aktiv für die biologische Vielfalt - was können wir tun?"

Eine Online-Reihe im Rahmen des Sonderprogramms zur Stärkung der biologischen Vielfalt in Baden-Württemberg.
Ausführliche Beschreibung der Vorträge unter www.vhsmarch.de.
VHS-Online-Vortragsreihe 2025 „Biodiversität in unserem Leben" im Rahmen des Sonderprogramms zur Stärkung der biologischen Vielfalt in Baden-Württemberg.
Die biologische Vielfalt ist für unser Leben und Überleben von herausragender Bedeutung. Oftmals erkennen wir die Zusammenhänge zwischen unserem Alltag und der Biodiversität jedoch nicht. Doch erst das Wissen darum erlaubt uns, in vielen Lebenssituationen einen kleinen, aber wichtigen Beitrag zur Erhaltung dieser Vielfalt zu leisten.
Anmeldung erforderlich - der Zugangslink wird per Mail zugeschickt.
Die Teilnehmenden benötigen einen PC, Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss. Die Zuhörer*innen sind in der Veranstaltung nicht sichtbar und hörbar.

● 10450
Wie steht es um biologische Vielfalt in Deutschland und Baden-Württemberg?

Online-Vortrag

Prof. Dr. Johannes Steidle

Donnerstag, 16.10.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Ohne Gebühr
Online - bequem von zuhause aus

● 10451
Bienenfreundliche Beet- und Balkonbegrünung

Online-Vortrag

Prof. Dr. Alexandra-Maria Klein

Donnerstag, 23.10.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Ohne Gebühr
Online - bequem von zuhause aus

● 10452
Natur und Sport: unvereinbar?

Online-Vortrag

Prof. Dr. Manuel Steinbauer

Donnerstag, 30.10.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Ohne Gebühr
Online - bequem von zuhause aus

● 10453
Ernährung und Biodiversität

Online-Vortrag

Prof. Dr. Carola Pekrun

Donnerstag, 06.11.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Ohne Gebühr
Online - bequem von zuhause aus

● 10454
Von Pilzen und Menschen: Pilzliche Biodiversität im Wald

Online-Vortrag

Prof. Dr. Carola Pekrun

Donnerstag, 13.11.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Ohne Gebühr
Online - bequem von zuhause aus

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!

Termine werden im Gemeindeblatt bekannt gegeben!
Ohne Gebühr!
Buchheim, Gemeindebücherei

● 10552
Spieletreff 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 Spieletreffs finden immer freitags ab 20 Uhr statt. 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-Spieletreffs bitten wir um Anmeldung unter info@buecherei-march.de; wer spontan dazu kommen möchte ist natürlich trotzdem herzlich willkommen!

Termine werden im Gemeindeblatt bekannt gegeben!
Ohne Gebühr!
Buchheim, Gemeindebücherei

Persönlichkeitsentwicklung - Psychologie

● 10600
Zusammensein: Warum wir für ein gutes Leben Verbündete brauchen

NEU

Online-Vortrag

Ronja von Wurmb-Seibel, Autorin, Filmemacherin und Journalistin

Mittwoch, 12.11.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online - bequem von zuhause aus

● 10601
Wenn die Zeitfalle zuschnappt

NEU

Online-Vortrag

Prof. Dr. Dr. Thomas Fuchs, Karl-Jaspers-Professor für Philosophie und Psychiatrie, Psychiatrische Universitätsklinik Heidelberg

Mittwoch, 19.11.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online - bequem von zuhause aus

● 10610
Superhirn - Namen und Gesichter merken

NEU

Online-Superhirn-Seminar
Konferenztool edudip

Helmut Lange, Gedächtnistrainer

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörende Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörende Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden, sich Gesichter und Namen einzuprägen.
Online-Plattform: edudip (browserbasiert).
Den Zugangslink erhaltet ihr einige Tage vor dem Veranstaltungstermin per E-Mail.
Mit dem Versand des Zugangslinks ist eine Abmeldung vom Kurs nicht mehr möglich.

Donnerstag, 02.10.2025, 19.00 - 21.30 Uhr
€ 30,-
Online - bequem von zuhause aus

Highlights aus der vhs Kaiserstuhl-Tuniberg

Positive Psychologie für den Alltag

An zwei Terminen lernen Sie die positive Psychologie sowohl theoretisch als auch mit praktischen Übungen kennen. Ein Gruppenaustausch wird angeboten, ist aber kein Muss.
Donnerstag, 15.01.2026,
18:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 24 €

Nähere Informationen und die Anmeldung bei der vhs Kaiserstuhl-Tuniberg auf Seite 25

● 10650
Innere Balance trotz vollem Alltag

Die 3 Säulen der Selbstfürsorge
Interaktiver Online-Vortrag, zoom

Steve Windisch

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, 29.09.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
€ 10,-
Online - Zoom

● 10651
Gesundheit beginnt im Kopf

NEU

Wie Gedanken den Körper beeinflussen Interaktiver Online-Vortrag, zoom

Steve Windisch

In diesem Vortrag geht es darum, wie unsere Gedanken unseren Körper steuern - und wie wir das gezielt nutzen können, um gesünder und widerstandsfähiger zu werden. Mit inspirierenden Erkenntnissen und praktischen Impulsen zeigt er, wie wir nicht nur auf Krankheit reagieren, sondern aktive unsere Gesundheit fördern.

Donnerstag, 30.10.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
€ 10,-
Online - Zoom

● 10653
Erfolg beginnt im Kopf

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

Steve Windisch

Dieser Vortrag zeigt, wie ein „Erfolgs-Mindset" aussieht, und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an.

Montag, 03.11.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
€ 10,-
Online - Zoom

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

Länder- und Heimatkunde

Naturzentrum Kaiserstuhl im Schwarzwaldverein e.V.
Bachenstr. 42, 79241 Ihringen
Programm + Infos:
www.naturzentrum-kaiserstuhl.de

10920
Mit dem Förster durch den Marcher Wald

Waldführung
Martin Ehrler, Förster

Wir laden alle interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu einem Waldspaziergang durch den Marcher Gemeindewald ein. Unser Förster, Herr Martin Ehrler, erklärt uns unterwegs alles Wissenswerte zum Thema Wald und beantwortet Ihre Fragen.
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Regenschutz, Sonnencreme.
Anmeldung erforderlich!

Mittwoch, 01.10.2025, 16.30 - 18.00 Uhr
€ 6,-
Treff: Waldeingang beim Neuershauser Sportplatz

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, Solitärbäume, 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, 11.10.2025, 10.00 - 12.00 Uhr
€ 11,-
Treff: Heimatmuseum March (beim Rathaus Hugstetten)

10940
Führung: Die historische Siedlung Buchsweiler

NEU

Gerda Beck

Außerhalb von Holzhausen Richtung Bottingen gab es eine kleine Siedlung „Buchsweiler", die vermutlich bis in die Römerzeit zurückreichte. Sie bestand um 1300 aber nur noch aus einem Hof und ist spätestens im 15. Jahrhundert abgegangen. Die Kapelle – angeblich mit einem wundertätigen Grab – erhielt sich bis ins ausgehende 18. Jahrhundert.
Der Holzhauser Verein für Kultur und Geschichte hat diese kleine Siedlung zu einer Perle der Heimat hergerichtet. Gerda Beck vom Verein zeigt und erklärt die historische Stätte.
Parkplätze gibt es beim Naturkindergarten Wühlmäuse entlang des Feldwegs. Von dort sind es zu Fuß noch ca. 200 m.

Samstag, 18.10.2025, 14.00 - 15.00 Uhr
€ 6,-
Treff: Naturkindergarten Wühlmäuse, Buchsweiler Straße, ca. 200 m nach dem Ortsende Richtung Bottingen

Highlights aus der vhs Umkirch

Betriebsführung über das VAG-Gelände

Blick hinter die Kulissen: Betriebsleitstelle - Werkstätten - Fuhrpark: das hält einen modernen Verkehrsbetrieb am Laufen.
Treffpunkt: 14 Uhr im Foyer im VAG-Zentrum, Besançonallee 99, Freiburg
Mittwoch, 5. November 2025, 14:00 – 15:30 Uhr
Kursgebühr: 5 €

Nähere Informationen und die Anmeldung bei der vhs Umkirch auf Seite 66

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
Das Jahr 2026 aus astronomischer Sicht

NEU

Finsternisse und sonstige Himmelsereignisse
Präsenzvortrag
Agnes Rinkel-Wörne

Dieser Vortrag gibt einen Überblick über die Himmelsereignisse im Jahr 2026. Wann können Sonnen- oder Mondfinsternisse beobachtet werden? Wann stehen welche Planeten am Himmel? Gibt es Kometen und Sternschnuppen zu sehen?

Dienstag, 20.01.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
€ 7,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-011

Sternwarte der vhs March

Sternwarte - 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

Mittwoch, 01.10.2025, 19.30 - 21.30 Uhr
€ 10,-
Sternwarte March

● 11011

Joachim Goll

Samstag, 01.11.2025, 18.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Sternwarte March

● 11012

Joachim Goll

Montag, 01.12.2025, 18.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Sternwarte March

● 11013

Franz G. Braun

Donnerstag, 01.01.2026, 18.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Sternwarte March

● 11014

Joachim Goll

Sonntag, 01.02.2026, 18.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Sternwarte March

FaktenSicher für Demokratie

Eine Veranstaltungsreihe der Volkshochschulen mit der ARD.
FaktenSicher für Demokratie – unter diesem Schwerpunktthema bündelt die ARD in diesem Jahr ihre Aktivitäten in der medienbildnerischen Arbeit. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulverbänden Baden-Württemberg bietet die ARD im Wintersemester 2025/26 acht Online-Veranstaltungen an, um ins Gespräch zu kommen: Warum ist es wichtig, in einer Demokratie auf verlässliche Informationen zurückgreifen zu können und wie können wir alle dazu beitragen, dass die medialen Räume weniger durchdrungen werden von Desinformation, Populismus und Hass?
Ausführliche Beschreibung der Online-Vorträge unter www.vhsmarch.de.
Impulsvorträge mit anschließender moderierter Diskussion unter Einbeziehung von Publikumsfragen. Die Veranstaltung wird über Slido gestreamt. Die Teilnehmenden sind in der Veranstaltung nicht sichtbar und hörbar. Sie bleiben zu Hause und sind dennoch beim Lernen und Diskutieren dabei.
Die Teilnahme ist kostenfrei! Den Zugangslink erhalten Sie einige Tage vor der Veranstaltung von Ihrer vhs.

● 11120

Sichere Quellen, starke Demokratie - Recherche als Beruf(ung)

Werkstattbericht der Recherche-einheit von Information, Dokumentation und Archive (SR/SWR)

Lena Cara Wernhöfer/Eva Matzel

Donnerstag, 09.10.2025,
18.00 - 19.30 Uhr
Ohne Gebühr!
Online - bequem von zuhause aus

● 11121

Deepfake und Desinformation

Fälschungssichere Metadaten für echte Inhalte in Zeiten von Deepfake und Desinformation

Kenneth Warmuth

Donnerstag, 23.10.2025,
18.00 - 19.30 Uhr
Ohne Gebühr!
Online - bequem von zuhause aus

● 11122

ARD Retro - Zurück in die Zukunft / UND: Was macht die ARD wertvoll?

Sara Tazbir/Marc Heydenreich

Donnerstag, 06.11.2025,
18.00 - 19.30 Uhr
Ohne Gebühr!
Online - bequem von zuhause aus

● 11123

Desinformation als Gefahr für die Demokratie

Risiko Desinformation - und was der SR dagegen tut

Caroline Uhl/Katja Hackmann

Donnerstag, 20.11.2025,
18.00 - 19.30 Uhr
Ohne Gebühr!
Online - bequem von zuhause aus

● 11124

Newsroom

So arbeitet eine Nachrichtenredaktion

Judith Schönicke

Donnerstag, 04.12.2025,
18.00 - 19.30 Uhr
Ohne Gebühr!
Online - bequem von zuhause aus

● 11125

Newsroom

So arbeitet eine Nachrichtenredaktion

Dietmar Schiller/Dr. Nadya Luer

Donnerstag, 18.12.2025,
18.00 - 19.30 Uhr
Ohne Gebühr!
Online - bequem von zuhause aus

● 11126

Desinformation entlarven

Tipps und Tricks gegen Fake News von den Faktenfindern der Tagesschau

Pascal Siggelkow

Donnerstag, 08.01.2026,
18.00 - 19.30 Uhr
Ohne Gebühr!
Online - bequem von zuhause aus

● 11127

Erinnerungskultur

Journalismus und gesellschaftliche Verantwortung:
Das Projekt „Stolpersteine NRW"

Jule Küpper/Stefan Domke

Donnerstag, 22.01.2026,
18.00 - 19.30 Uhr
Ohne Gebühr!
Online - bequem von zuhause aus

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.
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!
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 Führung beobachten können.
Bei Regen fällt die Führung aus.
Strecke ca. 2 km. Dauer ca. 1,5 bis 2 Stunden
Treffpunkt an der Sternwarte March.

11020
Führung mit romantischem Vollmond-Aufgang
Agnes Rinkel-Wörne

Montag, 06.10.2025, 16.45 - 18.45 Uhr
€ 10,-
Sternwarte March

11021
Führung mit romantischem Vollmond-Aufgang
Agnes Rinkel-Wörne

Donnerstag, 04.12.2025, 14.30 - 16.30 Uhr
€ 10,-
Sternwarte March

Kommunikation - Medien

11100
Perfektionismus, Selbstzweifel und die Kraft der Kommunikation
NEU
Online-Vortrag
Prof. Dr. Katharina-Maria Rehfeld

Montag, 20.10.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online - bequem von zuhause aus

Kultur – Gestalten

Besuchergemeinschaften Theater und Sinfoniekonzerte

Die vhs March ist Vertrauensstelle des Freiburger Theaters. 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.

Musik

20010
Amuse Oreille: Douce France - Französische Chansons von Charles Trénet bis Zaz
NEU
Reisen Sie mit Amuse Oreille durch das schöne Frankreich
Ina Haferkorn

Amuse Oreille ist eine Wortschöpfung und bedeutet für uns so viel wie „Ohrenschmaus". Die Band entführt das Publikum ins nahe gelegene Frankreich. Es erklingen Chansons von Georges Brassens, Charles Trénet, Barbara, Henri Salvador und Zaz.
Amuse Oreille sind: Ina Haferkorn (Gesang), Ruth Mader-Koltay (Kontrabass), Caroline van der Kries (Violine), Marc Vetter (Schlagzeug), Thomas Weber (Klar/Sax).

Sonntag, 18.01.2026, 17.00 - 18.30 Uhr
€ 15,-
Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

Literarische Praxis

Highlights aus der vhs Umkirch

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. Währenddessen ist Zeit Fragen der Teilnehmer zu beantworten und es gibt weitere Informationen über Lettering und Material. Nach einer kurzen Pause werde 1-3 individuelle Grußkarten erarbeitet.
Samstag, 18. Oktober 2025, 10:00 – 15:30 Uhr
Kursgebühr: 70,00 € (inkl. 30,00 € Materialkosten)

Nähere Informationen und die Anmeldung bei der vhs Umkirch auf Seite 70

Highlights aus der vhs Kaiserstuhl-Tuniberg

Schreibwerkstatt

In diesem Kurs widmen wir uns dem kreativen und unterhaltsamen Schreiben von Geschichten. Wie wird aus einer ersten Idee eine interessante Geschichte entwickelt?
Montag, 20.10.2025, 18:30 - 20:30 Uhr
Kursgebühr: 48 €

Nähere Informationen und die Anmeldung bei der vhs Kaiserstuhl-Tuniberg auf Seite 15

Kunst- und Kulturgeschichte

● 20600
Von Goldgrund zu Perspektive: Wie die Kunst den Raum entdeckte

Online-Vortrag
Nicole Klemens, Kunsthistorikerin, M.A.

Dienstag, 16.09.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online - bequem von zuhause aus

● 20601
Die verborgene Macht: Frauen in der Geschichte, die keiner kennt

Online-Vortrag
Nicole Klemens, Kunsthistorikerin, M.A.

Dienstag, 14.10.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online - bequem von zuhause aus

● 20602
Warum hängt das hier? Skandale und Tabubrüche in der Kunstgeschichte

Online-Vortrag
Nicole Klemens, Kunsthistorikerin, M.A.

Dienstag, 21.10.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online - bequem von zuhause aus

● 20603
Architektur als Statement: Macht, Ideologie und Inszenierung in Stein

Online-Vortrag
Nicole Klemens, Kunsthistorikerin, M.A.

Dienstag, 04.11.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online - bequem von zuhause aus

● 20604
Gärten der Kunst: Von Monet bis zur urbanen Oase

Online-Vortrag
Nicole Klemens, Kunsthistorikerin, M.A.

Dienstag, 18.11.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online - bequem von zuhause aus

● 20605
Monumente und Denkmäler: Was Skulpturen im öffentlichen Raum erzählen

Online-Vortrag
Nicole Klemens, Kunsthistorikerin, M.A.

Dienstag, 09.12.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online - bequem von zuhause aus

● 20606
Kunst oder Kitsch? Wer entscheidet eigentlich, was schön ist?

Online-Vortrag
Nicole Klemens, Kunsthistorikerin, M.A.

Dienstag, 13.01.2026, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online - bequem von zuhause aus

● 20607
Designgeschichte kompakt: Vom Bauhaus bis Memphis

Online-Vortrag
Nicole Klemens, Kunsthistorikerin, M.A.

Dienstag, 27.01.2026, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online - bequem von zuhause aus

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

● 20608
Vom Kloster zur Universitätsstadt: Wie Architektur Wissen formte

Online-Vortrag
Nicole Klemens, Kunsthistorikerin, M.A.

Dienstag, 03.02.2026, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online - bequem von zuhause aus

Plastisches Gestalten

Töpfern 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 getöpfert, am dritten Termin werden die Werke farbig glasiert. Die Zeit zwischen dem zweiten und dritten Kurstermin nutzen wir für die Trocknung der Werkstücke.
Wir arbeiten in einer Kleingruppe mit max. 8 Personen.
Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, etwas zu trinken, evtl. Materialien zum Prägen (Holzstempel oder ähnliches)

In der Kursgebühr sind Materialkosten von 25,- € enthalten.

3x, sonntags, ab 02.11.2025, 14.00-17.00 Uhr.
Termine:02./09./23.11.2025.
Am 23.11.2025 Kurszeit von 14.00-18.00 Uhr.
€ 90,- inkl. Materialkosten
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-005, Werkraum UG

● 20811
Eltern-Kind - Töpfern

NEU

Für eine(n) Erwachsene(n) mit einem Kind von 7-12 Jahren

Silvia Putzbach

Dieser Kurs ist gedacht für eine(n) Erwachsene(n) zusammen mit einem Kind, um gemeinsam zu töpfern.
In diesem Kurs können Sie Ihrer Phantasie freien Lauf lassen, um zusammen mit Ihrem Kind aus Ton zu formen, was Ihnen gefällt: Seifenschalen, kleine Schüsseln, Teller, Kühlschrankmagnete, usw. Töpfern fördert die Kreativität, Konzentration, Motorik und bedeutet Spaß und Entspannung...
An den ersten beiden Terminen wird getöpfert, am dritten Termin werden die Werke farbig glasiert. Wir arbeiten in einer Kleingruppe mit max. 7 Kindern und jeweils einem Elternteil. (Natürlich ist statt Mama und Papa auch Oma, Tante, usw. willkommen).
Bitte nur paarweise anmelden!
Bitte mitbringen: alte Kleidung, Trinkflasche, evtl. Materialien zum Prägen (Häkeldeckchen, Holzstempel oder ähnliches)

In der Kursgebühr sind Materialkosten von 25,- € pro Teilnehmerpaar enthalten.

3x, sonntags, ab 11.01.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
€ 90,- inkl. Material 25,- €
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-005, Werkraum UG

Handwerk - Kunsthandwerk - Hobby

● 21010
Innenarchitektur als Kunstform

NEU

Ein individuelles Einrichtungskonzept erstellen

Online-Kurs, zoom

Franziska Schlecht, Innenarchitektin, M.A.

Entdecken Sie die Kunst der Raumgestaltung! Bauen oder gestalten Sie Ihr Zuhause um und sind unsicher, welche Farben und Möbel zusammenpassen?
In diesem inspirierenden Kurs lernen Sie, Ihre Räume wie ein Profi zu gestalten.
Ausführliche Infos und Anmeldung: www.vhsmarch.de

4x, donnerstags, ab 06.11.2025,
19.00 - 20.30 Uhr
€ 59,-
Online - Zoom

● 21020
Sternenglanz in der Adventszeit

Workshop für Erwachsene

Birgit Stöhr

Die Vorfreude auf die Adventszeit wächst. Unser gemeinsames kreatives Schaffen bietet die perfekte Gelegenheit, innezuhalten und gemeinsam schöne Momente zu erleben. Wir werden uns mit selbst gestalteten Sternen den Advent verzaubern.
Bitte bringt ein Lineal, eine Schere, Kleber und Papier mit. Für den Kugelstern benötigen wir 7–8 gleich große Quadrate. Diesen Stern kann man gut mit weihnachtlichem Geschenkpapier falten.

Freitag, 14.11.2025, 19.30 - 21.30 Uhr
€ 10,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-033 VKL

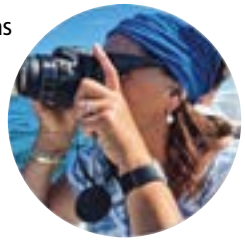
Fotografie - Bildbearbeitung

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

Kompaktkurs am Wochenende

Johannes Eules, Fotograf

Dieser Wochenendkurs führt den Einsteiger an die optischen und technischen Grundlagen der digitalen Fotografie und zum fachgerechten Umgang mit der eigenen Kamera. Neben der Ermittlung von optimierten Voreinstellungen an der Kamera werden motiv- und themenbezogene Techniken vermittelt und in praktischen Anwendungen umgesetzt.
Die Themen im Einzelnen:
- Aufbau und Funktion digitaler Spiegelreflex- und Systemkameras
- Optische Grundlagen: Objektive & Brennweiten
- Belichtungs- & Verschlusszeiten, Blende, ISO
- Blende als Gestaltungsmittel, Tiefenschärfe
- Grundlagen der Portrait-, Landschafts- & Architekturfotografie
- Grundlagen von Bildaufbau und Gestaltungslehre
- Optimale Nutzung der Automatikoptionen digitaler Spiegelreflexkameras
- Empfehlungen zur Optimierung und Ausbau bestehender Ausrüstung.



Kompaktkameras sind für diesen Kurs nicht geeignet!
Bitte mitbringen: Eigene Spiegelreflexkamera oder hochwertige spiegellose Systemkamera, Stativ. Kursbegleitende Literatur ist für € 4,- erhältlich.

Jeweils 1 Std. Mittagspause

Samstag, 08.11.2025, 09.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 09.11.2025, 09.00 - 17.00 Uhr
€ 120,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, E-014 Input EG

● 21120
Portraitfotografie

- der Weg zum besseren Bild
Kompaktkurs am Wochenende

Johannes Eules, Fotograf

Dieser Kurs widmet sich einer der Königsklassen der Fotografie: der Portrait- und Menschenfotografie und vermittelt sowohl den Einstieg in die klassische Portraitaufnahme, wie auch die Herangehensweise an moderne und zeitgemäße Techniken in diesem Genre. Neben der Vermittlung technischer Grundlagen, werden ebenso formale und bildkompositorische Faktoren berücksichtigt, die dem Kursteilnehmer die Erstellung anspruchsvoller und hochwertiger Aufnahmen ermöglichen.
Schwerpunkte dieses Kurses sind:
- Umgang, Ansprache und Animation meines Modells
- vorteilhaftes Posing
- Aufnahmestandpunkt und Perspektive
- Lichttechniken und gezielte Lichtführung
- Erstellung eines Charakterportraits
- Erstellung vorteilhafter Mehrfachportraits und Gruppenaufnahmen
- Peoplefotografie auf der Straße

Zudem werden relevante Aspekte des Urheberrechtes und des Rechtes am eigenen Bild gemäß DSGVO erörtert.
Die analytische Betrachtung der erstell-

ten Aufnahmen führen den Kursteilnehmer rasch und zielorientiert zu beeindruckenden Ergebnissen in der Portraitfotografie.
Kompaktkameras sind für diesen Kurs nicht geeignet!
Bitte mitbringen: Eigene Spiegelreflexkamera oder hochwertige spiegellose Systemkamera, Stativ. Kursbegleitende Literatur ist für € 4,- erhältlich.

Jeweils 1 Std. Mittagspause

Samstag, 13.12.2025, 09.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 14.12.2025, 09.00 - 17.00 Uhr
€ 120,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, E-014 Input EG

Canva-Workshop: Grundkurs

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen.
Eine aktive Mitarbeit der Teilnehmenden ist ausdrücklich erwünscht.
Kursinhalte:
- Was ist Canva?
- Konto erstellen
- Unterschiede Premium & Kostenlos
- Funktionsweise der Oberfläche
- Grundfunktion
- KI-Features

Für die Teilnahme an diesem Onlinekurs benötigen Sie die zoom-App auf Ihrem Computer, Smartphone oder Tablet.
Dozenten- und Kursvorstellung: https://youtu.be/LaIDpNJOhzk

50110
Online über zoom
Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Mittwoch, 08.10.2025, 17.30 - 20.30 Uhr
€ 39,-
Online - Zoom

50111
Online über zoom
Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Dienstag, 18.11.2025, 17.30 - 20.30 Uhr
€ 39,-
Online - Zoom

Canva - Social Media und Videoerstellung

Visuelle Inhalte sind der Schlüssel zu erfolgreichem Social-Media-Marketing. Doch wie erstellt man ansprechende Designs, fesselnde Videos und gut strukturierte Beiträge mit Canva? In diesem interaktiven Workshop wird praxisnah vermittelt, wie Social-Media-Posts und Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden. Zusätzlich gibt es exklusive Vorlagen.
Kursinhalte:
Erstellung von Videos, Social Media Plan erstellen, Beiträge automatisch hochladen, Tipps & Tricks zu Social Media.
Eine aktive Mitarbeit der Teilnehmenden ist ausdrücklich erwünscht.
Für die Teilnahme an diesem Onlinekurs benötigen Sie die zoom-App auf Ihrem Computer, Smartphone oder Tablet.
Dozenten- und Kursvorstellung: https://youtu.be/FPBI2ANagSU

50112 NEU
Online über zoom
Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Mittwoch, 19.11.2025, 17.30 - 20.30 Uhr
€ 39,-
Online - Zoom

50113 NEU
Online über zoom
Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Donnerstag, 15.01.2026, 17.30 - 20.30 Uhr
€ 39,-
Online - Zoom

Gesundheit und Fitness

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

Entspannung - Stressbewältigung

30100
Qigong für Ruhe und Bewegung:
Gesundheitschützendes Qigong
Claudia Kanga, Qigong-Lehrerin, Gesundheitspädagogin

Das Gesundheitschützende Qigong eignet sich besonders zur Vorbeugung von Erkrankungen und zur generellen Stärkung des Immunsystems. Es besteht aus einer Bewegungsabfolge mit acht Bildern die wir kombinieren mit unterschiedlichen Atemtechniken und Aufmerksamkeitsübungen, bei der alle Organ-Funktionskreise gekräftigt werden. Wir üben das Qi zu führen, um den gesamten Organismus in seiner Funktionsfähigkeit zu verbessern. Durch die bewusste Entschleunigung der Bewegungen und des Atems kann auch der Geist zur Ruhe kommen, wodurch die Übungen ihre volle Wirkung entfalten können.
Ausführliche Kursbeschreibung unter www.vhsmarch.de.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte, flache Hallenschuhe.

10x, montags, ab 29.09.2025,
18.00 - 19.30 Uhr
Kein Kurs am 17.11.2025!
€ 100,-
Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

30102 NEU
Stilles und bewegtes Qigong Schwerpunkt „Lunge“
Workshop am Wochenende
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Claudia Kanga, Qigong-Lehrerin, Gesundheitspädagogin

Die Atmung ist das verbindende Element zwischen Körper- und Energiearbeit. Indem wir unsere Atmung bewusst wahrnehmen und beobachten, können wir gleichzeitig etwas über unsere geistigen und emotionalen Zustände erfahren. Stille und bewegte Atemmethoden aus dem Daoismus führen in die Ruhe des Geistes, zur Qi-Atmung und Qi-Lenkung, hin zur Meditation. Die Übungen aus dem Nei Dan Gong erfolgen allein durch die Kraft des Geistes. Sie lassen ein grundlegendes Wohlgefühl in uns entstehen. Sie bestehen aus äußeren und inneren Bewegungsabläufen, nähren die Selbstheilungskräfte und trainieren unsere körperliche, psychische und mentale Kraft.
Mittels Atmung, Bewegungsübungen, Massagen und Meditation werden wir die Lungenmeridiane reinigen, den Lungen- Funktionskreis, die Milz (Mutter der Lunge) und die Niere (Kind der Lunge) stärken, sowie die Atemmuskulatur kräftigen.
Es wird im Liegen, Sitzen und Stehen praktiziert und ist für alle Altersgruppen - auch bei Bewegungseinschränkungen - geeignet. Viele Übungen sind nach einiger Zeit der Übung in Alltagssituationen selbständig und unauffällig durchführbar.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Hallenschuhe, Isomatte, Decke, Sitzkissen.

Ausführliche Kursbeschreibung unter www.vhsmarch.de/Gesundheit.

Samstag, 29.11.2025, 14.00 - 18.00 Uhr
€ 35,-
Buchheim, Bürgerhaus March, Vereinsraum

Online-Vortragsreihe „gesund und digital"

Diese monatliche Webinar-Reihe bietet spannende Vorträge zu aktuellen Entwicklungen im digitalen Gesundheitswesen. Expert*innen aus verschiedenen Bereichen informieren über Neuerungen, Trends und Chancen der Digitalisierung im Gesundheitssektor.
Format: Online-Impulsvorträge mit moderierter Diskussion und Publikumsfragen
Dauer: 1 x im Monat, 18.00-19.30 Uhr
Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei!
Teilnahme: Anmeldung bei Ihrer vhs, die Ihnen den Zugangslink zuschickt.
Techn. Voraussetzungen: PC/Laptop oder mobiles Endgerät mit Internetanschluss
Ausführliche Infos und Anmeldung: www.vhsmarch.de.

30010
NEU
Datenschutz/-sicherheit im digitalisierten Gesundheitswesen

Dr. Thilo Weichert, Vorstandsmitglied der Deutschen Vereinigung für Datenschutz e.V

Mittwoch, 24.09.2025,
18.00 - 19.30 Uhr
kostenlos
Online - bequem von zuhause aus

30011
NEU
Digitale Gesundheitskompetenz - Orientierung in einer digitalen Gesundheitswelt

Frau Galatsidas, Senior Projektmanagerin – Bosch Health Campus Team

Donnerstag, 30.10.2025,
18.00 - 19.30 Uhr
kostenlos
Online - bequem von zuhause aus

30012
NEU
Gesundheitsbezogene Online-Werbung

Wie finde ich vertrauensvolle Informationen im Netz?

Sabine Holzäpfel, Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

Mittwoch, 26.11.2025,
18.00 - 19.30 Uhr
kostenlos
Online - bequem von zuhause aus

Hui Chun Gong

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.
Der Kurs ist eine Fortführung des Kurses vom Vorsemester. Vorkenntnisse erforderlich!
Bitte bequeme Kleidung und leichte, flache Hallenschuhe mitbringen.

30110
Katharina Single

10x, montags, ab 20.10.2025,
18.00 - 19.00 Uhr
€ 72,-
Buchheim, Schule am Bürgle, Raum O-001

30111
Für Anfänger

Katharina Single

10x, montags, ab 20.10.2025,
19.00 - 20.00 Uhr
€ 72,-
Buchheim, Schule am Bürgle, Raum O-001

30120
NEU
Ruhe finden - Kraft schöpfen

Nicole Bühler, Yogalehrerin (BYV), Entspannungskursleiterin

Es gibt viele verschiedene Entspannungstechniken. Alle führen zur Entspannung. Allerdings hat jeder Mensch verschiedene Zugänge zu sich selbst und somit auch zu der Art und Weise, wie wir entspannen. Die einen können besser über Visualisierungen, die anderen mehr über körperliche Betätigung entspannen. In diesem Kurs lernst du einige gängige Techniken kennen und vielleicht lieben.
Ziel ist es, innere Ruhe zu finden, neue Energie zu tanken und langfristiger gelassener mit Stress umzugehen – für mehr Klarheit, Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit im Alltag.
Kurzkurs zum Kennenlernen - Aufbaukurs bzw. Vertiefung angedacht!

5x, dienstags, ab 30.09.2025,
17.00 - 18.00 Uhr
€ 40,-
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.

30130
NEU

Klangzeit - Entschleunigung mit Klangschalen

Rosa Katrin Beha, Heilpraktikerin, Bildungswissenschaftlerin B.A.

Klang berührt – und lädt dazu ein, sich selbst auf neue Weise zu begegnen. Dieser Klangabend richtet sich an alle, die die Welt der Klangschalen in ruhiger und entspannter Atmosphäre kennenlernen möchten. Der Fokus liegt auf der praktischen Erfahrung. Es werden verschiedene Klangschalen vorgestellt und die Teilnehmenden erhalten die Gelegenheit, die Klangschalen selbst in die Hand zu nehmen, ihre Vibrationen zu spüren und erste sinnliche Eindrücke zu sammeln. Im Anschluss wird eine etwa 40-minütige Klangkörperreise im Liegen angeleitet. Sanfte Schwingungen und harmonische Klänge begleiten Sie auf dieser Reise nach innen – zur Ruhe, Entspannung und vielleicht auch einem neuen Körpergefühl.
Dieser Abend eignet sich besonders für Menschen, die sich für Klangschalen interessieren, die einfach lauschen, wahrnehmen und genießen möchten – ganz ohne oder auch mit Vorkenntnissen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlage oder Matte, eine Decke und ggf. ein kleines Kissen für die Klangreise im Liegen sowie bei Bedarf Schreibutensilien.

Mittwoch, 22.10.2025, 19.00 - 21.15 Uhr
€ 15,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, E-014 Input EG

30131
NEU

Klangschalen als Kraftquelle

Durch Anwendung im Alltag Entspannung und Klarheit finden
Fortlaufender Kurs

Rosa Katrin Beha, Heilpraktikerin, Bildungswissenschaftlerin B.A.

In diesem Kurs erfahren Sie in entspannter Atmosphäre, welche Arten von Klangschalen es gibt und wofür Sie diese einsetzen können. Jeder Abend besteht aus einem praktischen Teil zum Erlernen einfacher Übungen zur Selbstanwendung sowie einem Genussteil mit einer angeleiteten ca. 30-minütigen Klangreise, die Sie im Sitzen oder Liegen genießen. Es werden Übungen für Zuhause vermittelt, Ressourcen für mehr Entspannungszeiten im Alltag erforscht und mit angeleiteten Klangreisen vertieft. Die Abende bieten somit eine entspannte Mischung aus Lernen, Erfahren und Entspannen. Am Ende des Kurses werden Sie mit einer Fülle von neuen Ideen und Möglichkeiten für einfach umzusetzende Entspannungszeiten nach Hause gehen.
Im Kurs stehen Klangschalen zur Verfügung. Wenn Sie eine erwerben möchten, sprechen Sie die Kursleiterin an.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, bequeme Kleidung, eine Unterlage oder Matte, eine Decke und ggf. ein kleines Kissen für die Klangreisen im Liegen.

6x, mittwochs, ab 05.11.2025,
19.30 - 21.00 Uhr
€ 80,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, E-014 Input EG

30132
NEU

Klangschalen erleben - Entspannung mit allen Sinnen

Workshop am Wochenende

Rosa Katrin Beha, Heilpraktikerin, Bildungswissenschaftlerin B.A.

Gemeinsam begeben wir uns auf eine entspannende Klangreise, lernen die faszinierende Geschichte der Klangschalen kennen und erforschen spielerisch ihre Wirkungsweise. Sie werden Klang nicht nur hören, sondern auch spüren können – in einer Atmosphäre, die zum Loslassen und Ankommen einlädt.
Was erwartet Sie?
? Eine entspannende Klangreise mit verschiedenen Klangschalen
? Eine achtsame und sinnliche Begegnung mit den Instrumenten
? Theoretische Einblicke in die Wirkung und Anwendung der Klangschalen
? Raum zum Experimentieren und Ausprobieren
? Praktische Klangübungen zur Selbstanwendung für den Alltag
? Eine Klangentspannung für den Rücken als Übung zu zweit – auch mit nur einer `sKlangschale
Es wird am Ende eine umfangreiche Broschüre mit vielen weiterführenden Informationen und Übungen für Zuhause mitgegeben.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, bequeme Kleidung, eine Unterlage oder Matte, eine Decke und ggf. ein kleines Kissen für die Klangreisen im Liegen.

Samstag, 24.01.2026, 11.00 - 17.00 Uhr
€ 50,-
Buchheim, Schule am Bürgle, Raum O-001

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

Yoga

Hinweis: Yogakurse für Kinder finden Sie im Fachbereich Junge vhs

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 09.10.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
€ 120,-
Buchheim, Bürgerhaus March, Vereinsraum

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 24.09.2025,
08.45 - 10.15 Uhr
€ 120,-
Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

30151
Natia Sommer-Lomidze, Hatha-Yoga-Lehrerin FYS

12x, mittwochs, ab 24.09.2025,
10.30 - 12.00 Uhr
€ 120,-
Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

30161
Tanna Franz, Yoga-Lehrerin BDY, EYU

15x, donnerstags, ab 02.10.2025,
09.00 - 10.30 Uhr
€ 150,-
Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

30162
Tanna Franz, Yoga-Lehrerin BDY, EYU

15x, mittwochs, ab 01.10.2025,
18.30 - 20.00 Uhr
€ 150,-
Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

30171
Claudia Rad, Yoga-Lehrerin BDY, EYU

9x, montags, ab 10.11.2025,
18.00 - 19.30 Uhr
€ 90,-

30175
Sonja Eisele, Yoga-Lehrerin FYS

12x, dienstags, ab 14.10.2025,
09.00 - 10.30 Uhr
€ 120,-
Buchheim, Bürgerhaus March, Vereinsraum

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

Fitnessyoga für Mamas und Babys

Diese Yogasessions fördern deine Rückbildung nach der Geburt, stärken deinen Beckenboden und kräftigen deinen Körper.
Verspannungen lösen sich und du entwickelst Kraft und Ausdauer.
Du bekommst du wieder ein gutes Gefühl für deinen Körper, dein Stoffwechsel wird angekurbelt und es macht einfach gute Laune - natürlich ganz in deinem Tempo.
Dein Baby profitiert von sanften, babygerechten Bewegungen, kleinen Massageeinheiten und liebevollen Berührungen, die seine Entwicklung fördern und Nähe schenken.
Nebenbei bleibt Raum für Austausch und neue Kontakte unter Mamas und Babys.
Eine kleine Auszeit für euch beide!
Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Am Besten etwa 2 – 3 Monate nach der Geburt, so wie du dich fühlst.
Je nach Krankenkasse ist eine Rückerstattung über das Schwangerschaftskonto deiner Krankenkasse (AOK) oder eine Teilerstattung über den Gesundheitsbonus möglich!
Kleingruppe: 4 bis max. 7 Frauen!
Bitte bring deine Yogamatte mit, falls du eine hast und eine Decke für dein Baby zum drauf liegen.
Weitere Infos: www.birgithug.com.

30181
Birgit Hug, Trainerin für Yoga, Mamafit & Babybauchfitness, indische Babymassage (Yoga Alliance)

7x, donnerstags, ab 06.11.2025,
10.30 - 12.00 Uhr
€ 92,-
Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum

30182
Birgit Hug, Trainerin für Yoga, Mamafit & Babybauchfitness, indische Babymassage (Yoga Alliance);

6x, donnerstags, ab 08.01.2026,
10.30 - 12.00 Uhr
€ 79,-
Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum

30192

YinYoga für mehr Entspannung und Beweglichkeit

Onlinekurs über zoom

Sabrina Hölzl, Yogalehrerin BDY/EYU, zertifizierte Meditationslehrerin

Nehmen Sie sich in diesem YinYoga-Kurs bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine tiefgreifende und sanfte Yogapraxis. Und das ganz bequem online von zuhause aus. Im YinYoga werden die Positionen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Durch Hilfsmittel wie Kissen und Decken unterstützen Sie Ihren Körper dabei zu entspannen und loszulassen. Dadurch wird das Fasziengewebe (das tiefer gelegene Bindegewebe) gedehnt, Verspannungen können gelöst werden. Durch angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Atemübungen kann sich Ihr Nervensystem beruhigen und Stress abgebaut werden. Der Körper kann loslassen und die Gedanken können zur Ruhe kommen. Beendet wird die Stunde mit einer geführten Meditation.
Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Eine Aufzeichnung erhalten Sie im Nachgang jeder Stunde zugeschickt.
Für die Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Gerät, eine Matte, eine Decke und/oder Kissen.

VHS UNTERWEGS

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich!

September

07.09.	20:00 Uhr	11002	Sternwarte: Die Totale Mondfinsternis

Oktober

01.10.	16:30 Uhr	10920	Mit dem Förster durch den Marcher Wald
06.10.	16:45 Uhr	11020	Führung: Der Marcher Planetenweg
11.10.	10:00 Uhr	10930	Führung: Der Englische Garten in Hugstetten
18.10.	14.00 Uhr	10940	Führung: Die historische Siedlung Buchsweiler
25.10.	10:00 Uhr	10430	Alpaka-Trekkingtour
25.10.	10:00 Uhr	10460	Waldeulen: Der Igel im Herbstwald

Dezember

04.12.	14:30 Uhr	11021	Führung: Der Marcher Planetenweg

10x, donnerstags, ab 02.10.2025,
18.30 - 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 25.09.2025
€ 100,-
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 18.09.2025,
18.30 - 19.30 Uhr
€ 75,-
Buchheim, Sporthalle March, ttt

30234
Miriam Kreklow, Fitness-Trainerin

15x, dienstags, ab 30.09.2025,
17.00 - 18.00 Uhr
€ 113,-
Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

30235
Sabine Well-Zimmermann, Pilates-Trainerin

12x, dienstags, ab 30.09.2025,
18.00 - 19.00 Uhr
€ 90,-
Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

30238
Gerdi Thompson-Schnitzer, Pilates-Trainerin, Fitness- und Gesundheitstrainerin Prävention

10x, freitags, ab 19.09.2025,
17.00 - 18.00 Uhr
€ 75,-
Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

Wirbelsäulengymnastik 60+

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

11x, montags, ab 29.09.2025,
16.45 - 17.45 Uhr
€ 84,-
Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

30252
Gabi Bender, Übungsleiterin

11x, montags, ab 29.09.2025,
17.55 - 18.55 Uhr
€ 84,-
Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

30260
Bodyformung and Stability
Angela Maier-Spägele, Lizenzierte Übungsleiterin Fitness und Gesundheit

_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 Sportschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen!

15x, montags, ab 29.09.2025,
17.00 - 18.00 Uhr
€ 112,-
Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum

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

30261 NEU
Bodyshape
Dr. Linda Zimmermann, Dipl.Psych. und Fitnesstrainerin

Dieser Fitnesskurs zielt darauf ab, Deinen Körper ganzheitlich zu formen und zu straffen, sowie Deine allgemeine Fitness zu verbessern. Das Training kombiniert Elemente aus verschiedenen Fitnessformen wie Gymnastik, Aerobic und Pilates, um Deine gesamte Muskulatur zu stärken und Dein Herz-Kreislauf-System zu fördern.
Kleingruppe: max. 7 Teilnehmende

8x, mittwochs, ab 01.10.2025,
18.15 - 19.15 Uhr
€ 64,-
Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum

30270
Stretching and Mobility
Angela Maier-Spägele, Lizenzierte Übungsleiterin Fitness und Gesundheit

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.
Bitte Sportschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen!

15x, montags, ab 29.09.2025,
18.00 - 19.00 Uhr
€ 112,-
Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum

30271
NEU
Rückenfit, Stretch & Relax

Dr. Linda Zimmermann, Dipl.Psych. und Fitnesstrainerin

Dieser Kurs kümmerst sich ganzheitlich um Deine Rückengesundheit. Wir machen effektive Kräftigungs- und Mobilisierungsübungen für Deinen ganzen Rücken, Deinen Schulter- und Nackenbereich und enden mit einem abschließenden Stretch & Relax, sodass Du gestärkt, ausbalanciert und entspannt in den Abend startest.
Kleingruppe: max. 7 Teilnehmende

8x, mittwochs, ab 01.10.2025,
17.15 - 18.15 Uhr
€ 64,-
Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum

30272
NEU
NEU: Faszien- und Meridiandehnung

Petra Martinez von Remisowsky, Fachkraft für Spiraldynamik, Heilpraktikerin

Das Faszien-Netzwerk unseres Körpers und die Meridiane der Chinesischen/Japanischen Medizin haben viele Berührungspunkte.
Faszien sind reißfeste, elastische Strukturen unseres Bindegewebes, die alle unsere Organe, Gewebe und Strukturen umhüllen, an ihrem Platz halten und Verbindungen dazwischen herstellen.
Meridiane ziehen als energetische Bahnen ununterbrochen durch unsere Körperschichten, stabilisieren und unterstützen alle Körperfunktionen und können mittels Akupunktur und Akupressur angesprochen werden.
Im Kurs lernen Sie Selbsthilfe-Übungen, um die Beweglichkeit und innere Stabilität Ihres Körpers zu stärken.
Bitte mitbringen: Bewegungsfreundliche Kleidung und ein Handtuch.

10x, dienstags, ab 07.10.2025,
18.30 - 19.30 Uhr
€ 75,-
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 24.09.2025, 09.00 - 10.00 Uhr
€ 108,-
Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

30281
Vormittagskurs
Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Gaby Hilbich-Bührle, staatl. gepr. Fitnesstrainerin

15x, mittwochs, ab 24.09.2025,
10.00 - 11.00 Uhr
€ 108,-
Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

30282
Vormittagskurs
Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Gaby Hilbich-Bührle, staatl. gepr. Fitnesstrainerin

15x, mittwochs, ab 24.09.2025,
11.00 - 12.00 Uhr
€ 108,-
Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

Arzt-Patienten-Forum

Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung BW

30310
NEU
Arthrose - wie lässt sich Gelenkverschleiß behandeln?

Präsenzvortrag

Priv.-Doz. Dr. med. Konrad Seller, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Praxisklinik Zähringen Orthopädie, Freiburg

Bei der Arthrose handelt es sich um einen Verschleiß des Gelenkknorpels mit zunehmender Funktionsstörung des betroffenen Gelenkes. Die Ursache kann an einer genetisch begründeten Neigung zu einer Arthrose liegen. Weitere Faktoren wie Entzündungen, Überlastungen, auch Beinfehlstellungen sowie Unfallfolgen und Entwicklungsstörungen im Wachstumsalter können zu einem ähnlichen Beschwerdebild führen. Ein Großteil der Menschen über 50 Jahre zeigt bereits Arthrosezeichen im Röntgenbild, Beschwerden haben jedoch lediglich ca. 15 Prozent der Betroffenen. Die Schmerzen allein sind oft Anlass den Hausarzt aufzusuchen oder Rat bei einem Facharzt einzuholen.
Der Referent zeigt die Möglichkeiten der konservativen und operativen Therapie bei Arthrosen auf und erläutert die Erfolge beim Gelenkersatz.
Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

Mittwoch, 08.10.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
€ 5,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-008

30311
NEU
Fieber, Husten, Hautausschlag

Präsenzvortrag

Dr. med. Barbara Pereira, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin

In diesem interaktiven Vortrag geht es um häufige Erkrankungen bei Babys und Kindern. Anhand von verschiedenen Symptomen wird besprochen, wann das Kind zu Hause versorgt werden kann und wann es nötig ist, einen Arzt oder eine Ärztin aufzusuchen. Es werden Tipps zu lindernden Allgemeinmaßnahmen und Hausmitteln gegeben.
Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen an die Referentin zu stellen.

Dienstag, 04.11.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
€ 5,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-011

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 16.09.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 75,-
Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

30291
Gerdi Thompson-Schnitzer, Pilates-Trainerin, Fitness- und Gesundheitstrainerin Prävention

10x, freitags, ab 19.09.2025, 18.00 - 19.00 Uhr
€ 75,-
Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

Prävention - Gesundheitspflege

30300 NEU
Cholesterin natürlich senken
Online-Vortrag
Prof. Dr. med. Ulrich Laufs, Direktor Klinik und Poliklinik für Kardiologie, Universitätsklinikum Leipzig

Donnerstag, 25.09.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online - bequem von zuhause aus

30301 NEU
Endometriose - Ein häufiger Grund für Unterleibsschmerzen bei Frauen
Online-Vortrag
Prof. Dr. Stefan P. Renner, Chefarzt Frauenklinik, Endometriosezentrum, Klinikverbund Südwest

Donnerstag, 16.10.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online - bequem von zuhause aus

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

30302 NEU
Alzheimer-Krankheit - Stand des Wissens
Online-Vortrag
Prof. Dr. Roland Brandt, Institut für Neurobiologie der Universität Osnabrück

Donnerstag, 23.10.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online - bequem von zuhause aus

30303 NEU
Rheumatische Erkrankungen
Online-Vortrag
Prof. Dr. med. Thorsten Witte, Direktor der Klinik für Rheumatologie und Immunologie, Medizinische Hochschule Hannover

Donnerstag, 06.11.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online - bequem von zuhause aus

30304 NEU
Schlaganfall
Online-Vortrag
Prof. Dr. med. Christian Opherk, Direktor der Klinik für Neurologie, SLK-Kliniken Heilbronn

Donnerstag, 20.11.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online - bequem von zuhause aus

30305 NEU
Lipödem - Mythen und Fakten zum Lipödem-Syndrom
Online-Vortrag
Dr. med. Tobias Bertsch, Europäisches Zentrum für Lymphologie, Földiklinik Hinterzarten, Präsident der International Lipoedema Association

Donnerstag, 27.11.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online - bequem von zuhause aus

Wertschätzung statt Verschwendung - Lebensmittel bewusst nutzen NEU

Online-Reihe
Lebensmittel sind kostbare Ressourcen, deren Herstellung wertvolle Arbeit, Energie und Zeit erfordert. Dennoch landen in Deutschland jedes Jahr Millionen Tonnen genießbarer Lebensmittel im Müll. Mit diesem Bildungsangebot vermitteln Volkshochschulen und Familienbildungsstätten mehr Wertschätzung, bewusstes Einkaufen, richtiges Lagern und kreatives Verwerten von Lebensmitteln. In vier Veranstaltungen erfahren die Teilnehmenden, wie sie mit einfachen Mitteln dazu beitragen können, Lebensmittelverschwendung zu reduzieren – für den eigenen Geldbeutel, für den Schutz der Umwelt und für ein verantwortungsvolles Miteinander.
Impulsvortrag mit anschließender moderierter Diskussion unter Einbeziehung von Publikumsfragen. Die Veranstaltung wird via Livestream übertragen. Über die Online-Plattform sli.do können Teilnehmer*innen Fragen zum Thema stellen.
Die Teilnahme ist kostenfrei!
Ausführliche Infos unter www.vhsmarch.de/Online-Kurse.

30501
Das große Wegwerfen - Zahlen, Ursachen, Lösungen
Online-Vortrag
Prof. Dr. Alexander Danzer

Montag, 29.09.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Ohne Gebühr!
Online - bequem von zuhause aus

30502
Konsumkultur im Wandel - Wie Essgewohnheiten unsere Zukunft prägen
Online-Vortrag
Prof. Dr. Nina Langen

Montag, 13.10.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Ohne Gebühr!
Online - bequem von zuhause aus

30503
Rest(e)los glücklich - Kreativ kochen und nachhaltig genießen
Online-Vortrag
Janka

Montag, 17.11.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Ohne Gebühr!
Online - bequem von zuhause aus

30504
Gut geplant ist halb gekocht - Vorrat clever nutzen
Online-Vortrag
Anja Jäkle, Landratsamt Ortenaukreis

Montag, 15.12.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Ohne Gebühr!
Online - bequem von zuhause aus

30306
Macht KI uns dumm?
NEU

Online-Vortrag

Prof. Dr. Martin Korte, Professor für Neurobiologie und Leiter der Abteilung Zelluläre Neurobiologie, TU Braunschweig

Dienstag, 02.12.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online - bequem von zuhause aus

30307
Autoimmunkrankheiten
NEU

Online-Vortrag

Dr. rer. nat. Faranaz Atschekzei, Gruppen-/Laborleiterin, AG Molekulare Immunologie, Klinik für Rheumatologie und Immunologie, Medizinische Hochschule Hannover

Donnerstag, 22.01.2026, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online - bequem von zuhause aus

30308
Personalisierte Medizin und zielgerichtete Gesundheitsversorgung
NEU

Online-Vortrag

Dr. Fee Schmitt, Geschäftsführung Zentrum für Personalisierte Medizin, Universitätsklinikum Tübingen

Donnerstag, 29.01.2026, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online - bequem von zuhause aus

30420
Gesunde Füße - Stabiler Rücken

Kurs 1 - 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 Selbsthilfeübungen „Schritt für Schritt" erreichen Sie mehr Stabilität und Bewegungsqualität.
Bitte mitbringen: Bewegungsfreundliche Kleidung, Handtuch, kleinen Snack und ein Getränk.

Samstag, 11.10.2025, 09.00 - 13.30 Uhr
€ 35,-
Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

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

30421
Gesunde Füße - Stabiler Rücken

Kurs 2 - Kompaktkurs am Wochenende

Petra Martinez von Remisowsky, Fachkraft für Spiraldynamik, Heilpraktikerin

Knick-, Senk-, und Spreizfuß, Hammerzehen oder Hallux valgus-Fuß-Fehlhaltungen…. Die Ursachen und erste Übungen haben Sie in Teil 1 kennengelernt. Jetzt geht es darum, dieses Wissen, „die Gebrauchsanweisung für den Körper" in Alltag, Sport und Freizeit zu integrieren um Stabilität, Bewegungsqualität und Dynamik zu verbessern.
Bitte mitbringen: Bewegungsfreundliche Kleidung, Handtuch, kleinen Snack und ein Getränk.

Samstag, 08.11.2025, 09.00 - 13.30 Uhr
€ 35,-
Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

Ernährung

30500
Die Macht der Zuckerlobby: Der politische Kampf um Nahrungsmittel
NEU

Online-Vortrag

Martin Rücker, Investigativjournalist, Berlin

Donnerstag, 09.10.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online - bequem von zuhause aus

30520
Whisky-Seminar
NEU

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

Was ist eigentlich ein Single Malt und was bedeutet cask strenght? In diesem Seminar erfahren Sie alles, was Sie schon immer über schottische Single Malts wissen wollten. Wir degustieren in dem Seminar Single Malts und andere ausgesuchte Whisk(e)ys.
Zu der Whiskyprobe werden Wasser und kleine Snacks gereicht.
Es entstehen Materialkosten von 30 €, die direkt im Kurs zu bezahlen sind.

Sonntag, 26.10.2025, 14.00 - 17.00 Uhr
€ 35,- zzgl. 30 € Materialkosten
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-002, Schulküche

Sprachen

Englisch

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.

40011
Vokabeln lernen - Tipps vom Gedächtnisweltmeister

Online-Vortrag

Dr. Johannes Mallow, Zweimaliger Gedächtnisweltmeister, Gedächtniscoach

Mittwoch, 14.01.2026, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online - bequem von zuhause aus

40610
Englisch (A1)
NEU

Anfänger ohne Vorkenntnisse
Vormittagskurs

Olga Tsymbalyuk

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben.

15x, dienstags, ab 30.09.2025,
09.00 - 10.30 Uhr
€ 95,-
Buchheim, Bürgerhaus March, Seminarraum EG

40620
English Refresher Course (A2)

Für Fortgeschrittene

Olga Tsymbalyuk

Lehrwerk: Speakout Elementary, unit 12, Pearson-Verlag

15x, donnerstags, ab 02.10.2025,
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 4

13x, mittwochs, ab 01.10.2025, 09.30 - 11.00 Uhr
€ 83,-
Buchheim, Bürgerhaus March, Musikraum I

● 40640
Easy English (B2)
Ursula Perret

Lehrwerk: Great! B2, Klett Verlag
In the new semester there'll be a lot of conversation, supported by the book Great! B2. We will also repeat the most important issues of the preceding lessons.

15x, montags, ab 06.10.2025,
18.15 - 19.45 Uhr
€ 95,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, E-012 Input EG

● 40650
Englisch (B2) - für Senior*innen
Vormittagskurs für Fortgeschrittene
Christina Soavi

Lehrwerk: A New Start, Refresher B2 - new edition, unit 5, Cornelsen-Verlag.
Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen!

15x, dienstags, ab 30.09.2025,
09.30 - 11.00 Uhr
€ 95,-
Buchheim, Bürgerhaus March, Musikraum II

● 40660
Easy Conversation (B1)
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 07.10.2025,
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 6, Cornelsen Verlag.

15x, montags, ab 29.09.2025,
18.30 - 20.00 Uhr
€ 95,-
Buchheim, Bürgerhaus March, Seminarraum 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!

● 40680
English Conversation (B1)
Vormittagskurs
Christina Soavi

Lehrwerk: Material wird im Kurs ausgegeben.

15x, montags, ab 29.09.2025,
09.30 - 11.00 Uhr
€ 95,-
Buchheim, Bürgerhaus March, Musikraum II

Französisch

● 40810
Französisch (A1)
Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Martina Nußbaumer

Lehrwerk: Voyages A1 Neu, Klett Verlag, Lektion 2

15x, mittwochs, ab 01.10.2025,
18.30 - 20.00 Uhr
€ 95,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, E-012 Input EG

● 40830
Französisch (A2/B1)
Elisabeth Weiß

Zunächst beenden wir die Lektion 12 im Lehrwerk Perspectives A2, anschließend fangen wir mit dem neuen Lehrwerk Perspectives Allez-y B1 an. Dieses beginnt mit „Faisons connaissance", danach folgt die unité 1 „Sens en éveille" (alle Sinne sind hellwach). Am Anfang jeder Stunde sprechen wir über die „actualités de la France".
Alors, soyez les bienvenu(e)s dans notre cours de français!

15x, dienstags, ab 30.09.2025,
18.30 - 20.00 Uhr
€ 95,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-033 VKL

Italienisch

40910
Italienisch (A1)
NEU
Anfänger ohne Vorkenntnisse
Teresa Horn, Gymnasiallehrerin

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

15x, donnerstags, ab 02.10.2025,
18.00 - 19.30 Uhr
€ 95,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, E-012 Input EG

40920
Corso di italiano (B1)
Cristina Gaetani Liseo

Imparare l'italiano in un'atmosfera piacevole. I nuovi iscritti sono benvenuti. Si richiede una preconoscenza della lingua a livello B1 intermedio.
Lehrwerk: Chiaro! Nuova Edizione, Hueber Verlag (B1), lezione 8.

15x, dienstags, ab 30.09.2025,
18.00 - 19.30 Uhr
€ 95,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-008
Rubrik 4 Italienisch: NEUER Kurs

Spanisch

42211
Spanisch (A1)
Claire Zuloeta de Sackers

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

15x, dienstags, ab 30.09.2025,
18.00 - 19.30 Uhr
€ 95,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, E-014 Input EG

42212
Spanisch (A1)
Claire Zuloeta de Sackers

Lehrwerk: Wir beginnen mit dem neuen Lehrbuch Con gusto A2, Klett Verlag.

15x, montags, ab 29.09.2025,
18.00 - 19.30 Uhr
€ 95,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, E-014 Input EG

42213
Spanisch (A1)
Claire Zuloeta de Sackers

Lehrwerk: Con gusto A1, Klett Verlag, unidad 6. Wir lernen in einer Kleingruppe: Kursdauer und -gebühr können sich noch ändern.

15x, dienstags, ab 30.09.2025,
19.30 - 21.00 Uhr
€ 95,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, E-014 Input EG

Digitale Welt-Softskills-IT

10400
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, 15.11.2025, 13.45 - 15.45 Uhr
Ohne Gebühr
Buchheim, Gemeindebücherei
Für alle kostenpflichtigen Webinare gilt: Nach der Zusendung der Zugangsdaten ist eine Abmeldung/Stornierung vom Kurs nicht mehr möglich!

Foto – Bildbearbeitung

Canva-Workshop: Grundkurs

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen.
Eine aktive Mitarbeit der Teilnehmenden ist ausdrücklich erwünscht.
Für die Teilnahme an diesem Onlinekurs benötigen Sie die zoom-App auf Ihrem Computer, Smartphone oder Tablet.
Ausführliche Kursbeschreibung unter www.vhsmarch.de.
Dozenten- und Kursvorstellung: https://youtu.be/LaIDpNJOhzk

50110
Online über zoom
Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Mittwoch, 08.10.2025, 17.30 - 20.30 Uhr
€ 39,-
Online - Zoom

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.

50111
Online über zoom
Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Dienstag, 18.11.2025, 17.30 - 20.30 Uhr
€ 39,-
Online - Zoom

Canva - Social Media und Videoerstellung

Visuelle Inhalte sind der Schlüssel zu erfolgreichem Social-Media-Marketing. Doch wie erstellt man ansprechende Designs, fesselnde Videos und gut strukturierte Beiträge mit Canva? In diesem interaktiven Workshop wird praxisnah vermittelt, wie Social-Media-Posts und Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden. Zusätzlich gibt es exklusive Vorlagen.
Ausführliche Kursbeschreibung unter www.vhsmarch.de.
Dozenten- und Kursvorstellung: https://youtu.be/FPBI2ANagSU

50112 NEU
Online über zoom
Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Mittwoch, 19.11.2025, 17.30 - 20.30 Uhr
€ 39,-
Online - Zoom

50113 NEU
Online über zoom
Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Donnerstag, 15.01.2026, 17.30 - 20.30 Uhr
€ 39,-
Online - Zoom

Künstliche Intelligenz

Künstliche Intelligenz (KI) für Anfänger

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: Von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken.
Kursinhalte: Wofür kann man KI nutzen? Welche KI gibt es? Beispiele anhand von ChatGPT.
Eine aktive Mitarbeit der Teilnehmenden ist ausdrücklich erwünscht.
Für die Teilnahme an diesem Onlinekurs benötigen Sie die zoom-App auf Ihrem Computer, Smartphone oder Tablet.
Dozenten- und Kursvorstellung: https://youtu.be/MakW1v8NEwU

50114 NEU
Online über zoom
Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Donnerstag, 02.10.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
€ 22,-
Online - Zoom

50115 NEU
Online über zoom
Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Donnerstag, 08.01.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
€ 22,-
Online - Zoom

50116 NEU
KI trifft PowerPoint - Künstliche Intelligenz für Präsentationen
Online über zoom
Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Präsentationen müssen nicht mehr mühsam Folie für Folie erstellt werden. Künstliche Intelligenz revolutioniert die Art, wie Präsentationen gestaltet werden. In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen.
Kursinhalte: Gamma KI, Powerpoint, Erstellung von Präsentationen, Präsentationsarten, Struktur & Inhalt.
Eine aktive Mitarbeit der Teilnehmenden ist ausdrücklich erwünscht.
Dozenten- und Kursvorstellung: https://youtu.be/GLaYgHiY_Lg

Dienstag, 25.11.2025, 18.00 - 18.45 Uhr
€ 22,-
Online - Zoom

Digitale Welt

10440 NEU
WhatsApp, Instagram & Co.
Generationenkurs: Schüler*innen erklären Senior*innen
Break-In Schulcafé-Team

Liebe Senior*innen, wir laden Sie herzlich ein, gemeinsam mit Schüler*innen der Schule Am Bürgle einen entspannten Sonntagnachmittag im neu eröffneten „Break-In" Schul-Café zu verbringen! Am Sonntag, 12.10.2025 können Sie sich von 15.00-17.00 Uhr bei Kaffee und Kuchen von den jungen Menschen soziale Netzwerke wie WhatsApp, Instagram und andere digitale Anwendungen auf Ihrem persönlichen Smartphone erklären lassen.
Nutzen Sie die Gelegenheit, neue Technik kennenzulernen, Fragen zu stellen und sich mit den Jugendlichen auszutauschen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen! Ihr Break-In Schul-Café-Team.
Bitte mitbringen: Smartphone und Ladegerät (Netzteil).

Wegen der besseren Planung von Kaffee und Kuchen bitten wir um eine Anmeldung.

Sonntag, 12.10.2025, 15.00 - 17.00 Uhr
€ 5,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, Break-In

Schul-Café

50120 NEU
KI für die tägliche Arbeit nutzen
Online-Vortrag
Anna Rüde, AI Strategy Expert, Speaker, Entrepreneur

Donnerstag, 23.10.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online - bequem von zuhause aus

50117 NEU
Zoom: Professionell präsentieren & begeistern
Online, zoom
Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Digitale Präsentationen erfordern mehr als nur das Teilen eines Bildschirms. Wie lassen sich Inhalte interaktiv gestalten? Wie bleibt das Publikum aufmerksam? Welche technischen Möglichkeiten bietet Zoom für eine professionelle Online-Präsentation? Dieser Kurs zeigt, wie digitale Präsentationen strukturiert, ansprechend und interaktiv gestaltet werden können. Dabei werden nicht nur Zoom-Funktionen ausführlich erklärt, sondern auch didaktische und technische Best Practices vermittelt.
Kursinhalte: Online-Knigge-Regeln, Mikrofon- und Kamera einstellen, Funktionen von Zoom, Bildschirm teilen, Präsentationsarten, Spiele, Teilnehmer einbeziehen, Breakout-Sessions, Umfragen.
Eine aktive Mitarbeit der Teilnehmenden ist ausdrücklich erwünscht.
Dozenten- und Kursvorstellung: https://youtu.be/Proz_B9H860

Mittwoch, 12.11.2025, 11.30 - 13.45 Uhr
€ 29,-
Online - Zoom

10500
NEU
Gamification und Lern-innovation
Online-Vortrag
Tobias Baumeister, Informatiker, Friedrich-Alexander-Universität Erlangen

Dienstag, 04.11.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online - bequem von zuhause aus

50151
Excel Basics
Online über zoom
Thilo Herzau

Sonntag, 19.10.2025, 10.30 - 12.30 Uhr
€ 42,-
Online - Zoom

50152
Webseiten erstellen ohne Programmierkenntnisse
Online über zoom
Thilo Herzau

Sonntag, 26.10.2025, 14.30 - 16.30 Uhr
€ 42,-
Online - Zoom

50153
Sicherheitseinstellungen für Smartphones und Tablets
Online über zoom
Thilo Herzau

Sonntag, 09.11.2025, 10.30 - 12.30 Uhr
€ 42,-
Online - Zoom

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

Junge vhs

Jung und Alt

10411
NEU
Mode und Handy: Nachhaltiger Konsum am Beispiel von Jeans und Smartphones
RETHINK + REPAIR = REDUCE
Workshop für Jugendliche ab 14 Jahren, Erwachsene und Familien
Drake James Iga, DEAB (Dachverband Entwicklungspolitik Baden-Württemberg e.V.

Was steckt in unserer Jeans? Wie viele Leben hat ein Handy? Beide begleiten uns täglich – und beide stehen symbolisch für die Herausforderungen unseres Konsumverhaltens: Ressourcenverbrauch, Umweltbelastung und soziale Ungleichheit.
In diesem interaktiven Workshop setzen wir uns praxisnah mit den globalen Auswirkungen unseres Konsums auseinander. Wir werfen einen kritischen Blick hinter die Kulissen der Textil- und Elektronikproduktion – und finden gemeinsam kreative Wege zu einem nachhaltigeren Alltag. Wir wollen Bewusstsein schaffen, Alternativen kennenlernen, gemeinsam aktiv werden - mit Spaß und ohne erhobenen Zeigefinger.
Mit praktischen Aktionen wie einer Kleidertauschparty und einer Handy-Sammelbox machen wir Nachhaltigkeit erlebbar. Gemeinsam denken wir neu, reparieren kreativ – und reduzieren klug.
Inhalte und Aktionen:
- Woher kommen unsere Jeans und Handys – und wohin gehen sie?
- Wie kann ich durch Reparieren, Tauschen und Sammeln Ressourcen schonen?
- Tipps für nachhaltigen Konsum – einfach, konkret und alltagstauglich
- Austausch, Diskussion und Ideen zum Weiterdenken
- Praktische Mitmachaktionen: Kleidertauschparty und Handy-Sammelbox

Dieser Workshop wird begleitet von Dachverband Entwicklungshilfe BW (DEAB e.V.) und in Kooperation mit dem Verein Jugendarbeit March e.V. durchgeführt.
Termin und genauer Ort werden noch bekannt gegeben, bitte Mitteilungsblatt beachten!
Ohne Gebühr!
Buchheim, Schule Am Bürgle

Junge vhs unterwegs

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.
Für Erwachsene mit max. einem Begleitkind. Ausführliche Kursbeschreibung unter www.vhsmarch.de.

Samstag, 25.10.2025, 10.00 - 12.00 Uhr
€ 28,- /ermäßigt € 14,-
Treff: Totenberghof bei Waldkirch, Wegelbach 2, 79183 Waldkirch

Waldeulen

Natur er-leben

„Man darf nicht verlernen, die Welt mit den Augen eines Kindes zu sehen" (Henry Matisse)
Wir, das Waldeulen-Team,
wollen gemeinsam mit Ihren Kindern in die Natur gehen und spielerisch Wald, Wiese, Bach und Tiere entdecken, erforschen und kennen lernen.
Der Wald ist ein wunderbarer Ort um die Natur ganzheitlich zu entdecken und zu erfah-

ren. 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: Der Igel im Herbstwald

"Wir bauen ein Bett für den Igel."
Susanne Jäger-Bürgi, Kinderkrankenschwester, Naturpädagogin/Claudia Kanga, Qigong-Lehrerin, Gesundheitspädagogin

Heute erforschen und erfahren wir alles über Igel. Wir spielen, basteln einen Igel und suchen einen sicheren Schlafplatz für den Winter.
Bitte mitbringen: Ausrüstung siehe Vorwort, Vesper und Getränk, Sitzunterlage, einen Eierkarton, Schere, Filzstifte, evtl. Wackelaugen
Treffpunkt: Buchheim Waldparkplatz, links nach der Dreisambrücke Richtung Gottenheim, auf dem Parkplatz.

Samstag, 25.10.2025, 10.00 - 14.00 Uhr
€ 20,- / ermäßigt € 18,-
Treff: Buchheim, Waldparkplatz an der Dreisambrücke

Gestalten - Kreativität

● 20811
Eltern-Kind - Töpfern

NEU

Für eine(n) Erwachsene(n) mit einem Kind von 7-12 Jahren
Silvia Putzbach

Dieser Kurs ist gedacht für eine(n) Erwachsene(n) zusammen mit einem Kind, um gemeinsam zu töpfern.
In diesem Kurs können Sie Ihrer Phantasie freien Lauf lassen, um zusammen mit Ihrem Kind aus Ton zu formen, was Ihnen gefällt: Seifenschalen, kleine Schüsseln, Teller, Kühlschrankmagnete, usw. Töpfern fördert die Kreativität, Konzentration, Motorik und bedeutet Spaß und Entspannung...
An den ersten beiden Terminen wird getöpfert, am dritten Termin werden die Werke farbig glasiert. Wir arbeiten in einer Kleingruppe mit max. 7 Kindern und jeweils einem Elternteil. (Natürlich ist statt Mama und Papa auch Oma, Tante, usw. willkommen).
Bitte nur paarweise anmelden!
Bitte mitbringen: alte Kleidung, Trinkflasche, evtl. Materialien zum Prägen (Häkeldeckchen, Holzstempel oder ähnliches)

In der Kursgebühr sind Materialkosten von 25,- € pro Teilnehmerpaar enthalten.

3x, sonntags, ab 11.01.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
€ 90,- inkl. Material 25,- €
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-005, Werkraum UG

● 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 getöpfert, am dritten Termin werden die Werke farbig glasiert. Die Zeit zwischen dem zweiten und dritten Kurstermin nutzen wir für die Trocknung der Werkstücke. Wir arbeiten in einer Kleingruppe mit max. 8 Kindern.
Bitte mitbringen: Alte Kleidung, Trinkflasche, evtl. Materialien zum Prägen (Häkeldeckchen, Holzstempel oder ähnliches)

In der Kursgebühr sind Materialkosten von 20,- € enthalten.

Termine: 05.11., 12.11. und 26.11.2025.
€ 75,- inkl. Materialkosten
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-005, Werkraum UG

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.

#zukunftsort_vhs

vhs Volkshochschule als Ort der Demokratie

Gesundheit

30142
Yoga für Kinder (6-10 Jahre)

NEU

Kennenlerntermin

Melanie Manns

Die Kombination aus Yoga, Bewegung, Entspannung, Konzentration und Achtsamkeit stärkt Kinder und Jugendliche für ihren Alltag. In dieser spielerischen Einheit werden die motorischen und mentalen Fähigkeiten sowie das respektvolle Miteinander gefördert.
Diese Schnupperstunde ist kostenfrei.
Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, Sitzkissen, Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Donnerstag, 09.10.2025, 17.00 - 17.45 Uhr
Ohne Gebühr!
Buchheim, Bürgerhaus March, Vereinsraum

30143
Yoga für Kinder (6-10 Jahre)

NEU

Melanie Manns

Die Kombination aus Yoga, Bewegung, Entspannung, Konzentration und Achtsamkeit stärkt Kinder und Jugendliche für ihren Alltag. In dieser spielerischen Einheit werden die motorischen und mentalen Fähigkeiten sowie das respektvolle Miteinander gefördert.
Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, Sitzkissen, Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken.

10x, donnerstags, ab 16.10.2025, 17.00 - 17.45 Uhr
€ 55,-
Buchheim, Bürgerhaus March, Vereinsraum

30210
Psychomotorik für Schulanfänger

NEU

Für Kinder von 5-7Jahre

Ilona Medjitov, Pädagogische Fachkraft

Psychomotorik ist ein ganzheitlicher Ansatz, der die Verbindung zwischen Sensorik und Motorik des Kindes fördert. Durch gezielte Bewegungsangebote wird die motorische und kognitive Geschicklichkeit gefördert. Das Ziel des Kurses – die Kinder auf anstrengende schulische Herausforderungen vorzubereiten und die Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer zu trainieren.

10x, donnerstags, ab 02.10.2025, 14.45 - 15.30 Uhr
€ 40,-
Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

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, mittwochs, ab 26.11.2025,
16.00 - 19.45 Uhr
€ 38,- zzgl. Materialkosten
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-002, Schulküche

11005
vhs.KinderUni: Warum essen wir eigentlich so viel Zucker, ohne es zu wissen?

Online-Vortrag

Marianne Falck, Freie Journalistin und Autorin, Ernährungskolumnistin für RiffReporter

Sonntag, 07.12.2025, 11.00 - 12.00 Uhr
€ 8,-
Online - bequem von zuhause aus

Sprachen lernen

40001
vhs.KinderUni: Warum kann man mit Bildern im Kopf super Vokabeln lernen?

Online-Vortrag

Dr. Johannes Mallow, Zweimaliger Gedächtnisweltmeister, Gedächtniscoach

Sonntag, 14.09.2025, 11.00 - 12.00 Uhr
€ 8,-
Online - bequem von zuhause aus

40010
Vokabeln lernen im Sekundentakt

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

Helmut Lange, Gedächtnistrainer

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel 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.

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.

Dienstag, 14.10.2025, 16.00 - 18.00 Uhr
€ 25,-
Online - bequem von zuhause aus

Natur und Umwelt

● 11003
vhs.KinderUni: Warum fallen Steine aus dem Weltraum auf die Erde?
Online-Vortrag
Markus Paul, Astronom und Sternenführer

Sonntag, 12.10.2025, 11.00 - 12.00 Uhr
€ 8,-
Online - bequem von zuhause aus

● 11004
vhs.KinderUni: Warum gibt es Betrug, Mord, Täuschung bei Tieren?
Online-Vortrag
Bärbel Oftring, Diplom-Biologin, Naturforscherin, mehrfach preisgekrönte Sachbuchautorin

Sonntag, 09.11.2025, 11.00 - 12.00 Uhr
€ 8,-
Online - bequem von zuhause aus

● 11006
vhs.KinderUni: Warum werden wir gemobbt?
Online-Vortrag
Petra Güvenc, Trainerin für Selbstbehauptung und Resilienz, Medienerziehung und Mobbingprävention

Sonntag, 04.01.2026, 11.00 - 12.00 Uhr
€ 8,-
Online - bequem von zuhause aus

In diesen ausgewählten Kursen erwerben Sie Future Skills:

10340 Digitaler Nachlass
Was ist beim Vererben von digitalen Daten zu beachten?
Vortrag von Joshua Buck, Rechtsanwälte

10400 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

10411 Mode und Handy: Nachhaltiger Konsum
Wie können wir nachhaltiger mit Konsumgütern umgehen?
Workshop in Kooperation mit dem Dachverband Entwicklungspolitik BW und dem Verein Jugendarbeit March e.V.

21110 Einführung in die Fotografie
Wie erreichen wir die besten Fotos?
Wochenend-Workshop mit Johannes Eules, Fotograf

30120 Ruhe finden – Kraft schöpfen
Wie baue ich effektiv Stress ab?
Kurzkurs mit Nicole Bühler

30420 Gesunde Füße – Stabiler Rücken
Workshop zur Gesundheitsprävention mit Petra Martinez von Remisowsky, Fachkraft für Spiraldynamik

40610 Englisch für Anfänger (A1)

50114 Künstliche Intelligenz (KI) für Anfänger
Wie kann ich KI gekonnt im Alltag und Beruf einsetzen?
Entdecken Sie die praktische Anwendung von KI wie z.B. ChatGPT.
Online-Veranstaltung, zoom. Aktive Beteiligung erwünscht.

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.
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. 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. Konzeptionelle und organisatorische Leitung: Tanna Franz, Tel.: 07665-2516.
Die Klecksel-Kurse beginnen im Oktober und dauern bis zu den Sommerferien. Anmeldungen sind immer zum Quartalsanfang möglich, Abmeldungen immer zum Quartalsende. Bitte rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern, VHS March: 07665-911111.

Ästhetische Früherziehung
Für Kinder von 5-7 Jahre

In den Kursen soll der Umgang mit den verschiedensten Materialien und Techniken erlernt werden, denn künstlerische Fähigkeiten brauchen die entsprechenden Fertigkeiten. Wer Lust hat, mit Acryl-, Aquarell- oder selber gemachten Farben zu malen, mit Kohle oder Feder zu zeichnen, mit Ton zu modellieren, auf Stoff zu drucken oder mit Holz zu arbeiten, vor allem auch mal mit ungewöhnlichen Materialien zu experimentieren, ist hier genau richtig. Es soll alles in Ruhe ausprobiert werden und die Möglichkeit bestehen, eigene Ideen umzusetzen. Bei allem bleibt das Wichtigste die Freude an der Tätigkeit, das schöpferische Tun.
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
Ästhetische Früherziehung
Für Kinder von 5-7 Jahre
Veronika Kralova, Kunstpädagogin

Montags, ab 06.10.2025, 15.00 - 16.30 Uhr
€ 33,- / erm. € 28,- pro Monat, inkl. 10,- € Material
Buchheim, Rathaus, Kleckselraum DG

20761
Ästhetische Früherziehung
Für Kinder von 5-7 Jahre
Veronika Kralova, Kunstpädagogin

Donnerstags, ab 02.10.2025,
15.00 - 16.30 Uhr

€ 33,- / erm. € 28,- pro Monat, inkl. 10,- € Material
Buchheim, Rathaus, Kleckselraum DG

20762
Ästhetische Früherziehung
Für Kinder von 5-7 Jahre
Christina Bechberger, Kunstpädagogin

Mittwochs, ab 01.10.2025, 15.00 - 16.30 Uhr
€ 33,- / erm. € 28,- pro Monat, inkl. 10,- € Material
Buchheim, Rathaus, Kleckselraum DG

20763 NEU
Ästhetische Früherziehung
Für Kinder von 5-7 Jahre
Christina Bechberger, Kunstpädagogin

Dienstags, ab 07.10.2025, 14.30 - 16.30 Uhr
€ 33,- / erm. € 28,- pro Monat, inkl. 10,- € Material
Buchheim, Rathaus, Kleckselraum DG

Kreative Werkstatt
Für Kinder von 8-12 Jahre

In diesem Kurs für die älteren Kinder ab 8 Jahren soll der Umgang mit den verschiedensten Materialien und Techniken ausgebaut werden, denn künstlerische Fähigkeiten brauchen die entsprechenden Fertigkeiten. Wer Lust hat, mit Acryl-, Aquarell- oder selber gemachten Farben zu malen, mit Kohle oder Feder zu zeichnen, mit Ton zu modellieren, auf Stoff zu drucken oder mit Holz zu arbeiten, vor allem auch mal mit ungewöhnlichen Materialien zu experimentieren, ist hier genau richtig. Es soll alles in Ruhe ausprobiert werden und die Möglichkeit bestehen, eigene Ideen umzusetzen. Bei allem bleibt das Wichtigste die Freude an der Tätigkeit, das schöpferische Tun.
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.

20765
Kreative Werkstatt
Für Kinder von 8-12 Jahre
Veronika Kralova, Kunstpädagogin

Montags, ab 06.10.2025, 16.30 - 18.00 Uhr
€ 33,- / erm. € 28,- pro Monat, inkl. 10,- € Material
Buchheim, Rathaus, Kleckselraum DG

20766
Kreative Werkstatt
Für Kinder von 8-12 Jahre
Veronika Kralova, Kunstpädagogin

Donnerstags, ab 02.10.2025,
16.30 - 18.00 Uhr
€ 33,- / erm. € 28,- pro Monat, inkl. 10,- € Material
Buchheim, Rathaus, Kleckselraum DG

20767
Kreative Werkstatt
Für Kinder von 8-12 Jahre
Christina Bechberger, Kunstpädagogin

Mittwochs, ab 01.10.2025,
16.30 - 18.00 Uhr
€ 33,- / erm. € 28,- pro Monat, inkl. 10,- € Material
Buchheim, Rathaus, Kleckselraum DG

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule March

Gültig ab 01.01.2021

1. Allgemeines

(1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule March (VHS), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
(2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.
(3) Soweit in den Regelungen dieser AGB nur die weibliche oder nur die männliche Sprachform verwendet wird, geschieht dies lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen für alle Beteiligten und für juristische Personen.
(4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen oder Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem einem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, 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 Gebührenzahlung erfolgt durch Gebührenbescheid/Rechnung zum Kursbeginn oder durch Lastschrifteinzug bei Erteilung eines Lastschriftmandats. Der Lastschrifteinzug erfolgt innerhalb von 14 Tagen nach dem Kursbeginn im SEPA-Verfahren. Die Gläubiger-Identifikationsnummer der Gemeinde March, die den Bankeinzug der VHS-Kursgebühren durchführt, lautet DE37ZZZ00000102317. Die Mandatsreferenznummer für das Abbuchungsmandat ist das Buchungszeichen, das in der Rechnung und in den elektronischen Bestätigungen ausgewiesen ist. (Dieser Abschnitt wurde von Ziffer 2 hierher verschoben.)
(3) Bei Unterbelegung eines Kurses kann sich die Kursdauer und/oder das Kursentgelt ändern. Im Falle einer Entgelterhöhung gewährt die VHS dem Kursteilnehmer die Möglichkeit einer außerordentlichen Kündigung innerhalb der Frist von Bekanntgabe der Entgeltänderung bis zum letzten Arbeitstag vor dem darauffolgenden Kurstermin.
(4) Die VHS gewährt folgende Ermäßigungen auf Kursgebühren: bei Sprachkursen und Kursen zur beruflichen Bildung (EDV-Kurse) erhalten Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger auf Antrag eine Ermäßigung von 50 % der Kursgebühr. Antrag und Nachweis sind vor Kursbeginn vorzulegen.

5. Organisatorische Änderungen

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

6. Rücktritt und Kündigung durch den Vertragspartner/Teilnehmer

(1) Angemeldete Teilnehmer können ohne Angabe von Gründen innerhalb folgender Rücktrittsfristen zurücktreten (schriftlich oder persönlich): für Regelkurse bis spätestens 3 Werktage vor dem ersten Kurstermin, für Sprachkurse bis spätestens einen Werktag vor dem zweiten Kurstermin, für Wochenendkurse bis spätestens eine Woche vor dem Kurstermin.
(2) Abmeldungen bei Dozenten sind unwirksam.
(3) Entscheidend ist der Eingang des Schreibens bei der VHS. Im Falle eines fristgerechten Rücktritts von der Kursteilnahme wird das entrichtete Entgelt in voller Höhe zurückgezahlt. Im Übrigen wird die Kursgebühr nur erstattet, wenn die betreffende Veranstaltung ausfällt.
(4) Der Vertrag kann ferner gekündigt werden, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist.
(5) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der Vertragspartner die VHS auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der Vertragspartner nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen. Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

7. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

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

8. Höhere Gewalt

(1) Unbeschadet der Möglichkeit einer Kündigung aus wichtigem Grund verlängert sich für den Fall, dass eine Vertragspartei an der Erfüllung des Vertrages durch höhere Gewalt wie Krieg, Endemie, Pandemie, schwere Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben, gehindert ist, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt.
(2) „Höhere Gewalt" bedeutet das Eintreten eines Ereignisses, das eine Partei zumindest vorübergehend daran hindert, eine oder mehrere ihrer vertraglichen Verpflichtungen aus dem Vertrag zu erfüllen, wenn und soweit die von dem Hindernis betroffene Partei nachweist,
- dass dieses Hindernis außerhalb ihrer zumutbaren Kontrolle liegt,
- dass das Ereignis zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses vernünftigerweise nicht vorhersehbar war,
- und dass die Auswirkungen des Hindernisses von der betroffenen Partei nicht vernünftigerweise hätten vermieden oder überwunden werden können.

(3) Die betroffene Partei benachrichtigt die andere Partei unverzüglich wenigstens in Textform über den Eintritt Höherer Gewalt sowie über die Aussetzung der Leistungspflicht.
(4) Entfallen die Voraussetzungen für die Annahme Höherer Gewalt (Absatz 2), benachrichtigt die betroffene Partei die andere Partei unverzüglich wenigstens per E-Mail.
(5) Sollte die Wirkung höherer Gewalt länger als 60 (sechzig) Tage andauern, hat die andere Partei das Recht, den Vertrag fristlos mit der Folge einer Vertragsrückabwicklung nach den gesetzlichen Vorschriften zu kündigen.

9. Hausordnung

Die Teilnehmenden haben die Hausordnungen und Sicherheitsvorschriften für die Gebäude, in denen die Veranstaltungen der VHS stattfinden, zu befolgen.

10. Schadensersatzansprüche / Haftung

(1) Schadenersatzansprüche 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. Urheberschutz

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.

vhs
Volkshochschule
Umkirch

EFQM
QUALIFIED BY
EFQM 2023

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

Leitung: Marcus Wieland

Mitarbeiterinnen:
Angela Montanti
Anastasiya Kraft

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 oben genannten **Bürozeiten** 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 80 dieses vhs-Programmes und auf der Hompage 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

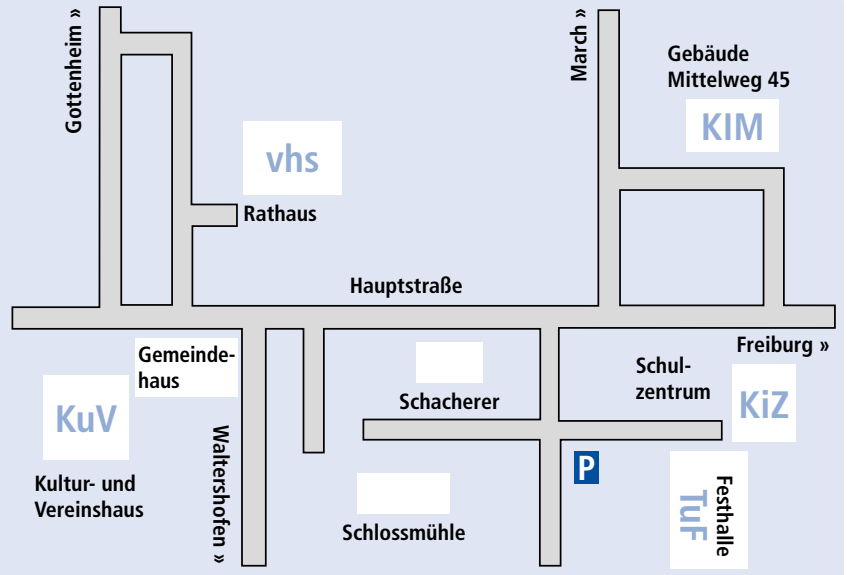
Atelier Schacherer-Bleyler
Schlossweg 2 · 79224 Umkirch

Turn- und Festhalle
Franz-Heitzler-Weg 6 · 79224 Umkirch

Umkircher Schlossmühle
Schlossweg 3 · 79224 Umkirch

Online anmelden: www.vhsumkirch.de

So finden Sie uns



Highlights Kurse bei der vhs Umkirch auf einen Blick

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf unserer Homepage www.vhsumkirch.de

Geschichte/ Ökonomie/ Pädagogik/ Persönlichkeitsentwicklung

14.10.2025	120100	Was füttere ich meinem Hund?, 18:30 Uhr
26.10.2025	110072	Das Geheimnis der Espressozubereitung - Barista-Wissen, Kaffees und Maschinen, 10:00 Uhr
05.11.2025	100016	Betriebsführung über das VAG-Gelände, 14:00 Uhr
31.01.2026	110080	Barista-Grundkurs mit Schwerpunkt Espresso, 09:30 Uhr

Kunst/Kultur

01.10.2025	213002	Freier chorischer Singkreis für Anfänger, Fortgeschrittene oder Wiedereinsteiger, 19:00 Uhr
01.10.2025	213003	Gitarre für Erwachsene, Anfänger, Ehemalige und Wiedereinsteiger, 17:00 Uhr
01.10.2025	213004	TROMMELN mit der Djembé, 18:00 Uhr
02.10.2025	204001	Acryl-Zeichenkurs, 17:30 Uhr
06.10.2025	204003	KUNST & MALEN: KREATIV!, 17:30 Uhr
18.10.2025	210500	Hand- und Brush-Lettering Workshop, 10:00
22.10.2025	207006	Kreativ Kurs für Kinder & Jugendliche 10 - 16 Jahre Thema: Krafttier, 15:00 Uhr
25.10.2025	209212	Workshop - Kleidernähen für Jedermann, 15:30 Uhr
25.10.2025	211001	Entwicklung von digitalen Fotos aus den Rohdaten mit Darktable, 09:30 Uhr
17.11.2025	204004	KUNST & MALEN: KREATIV!, 18:30 Uhr
22.11.2025	209216	Workshop - Kleidernähen für Jedermann, 11:30 Uhr
25.11.2025	209003	Granny Squares häkeln lernen, 16:00 Uhr
29.11.2025	209002	Häkeln lernen für Anfänger, 11:00 Uhr
03.12.2025	207007	Kreativ Kurs für Kinder & Jugendliche 10 - 16 Jahre Thema: Portrait, 17:00 Uhr
04.12.2025	204002	1Acryl-Zeichenkurs, 7:30 Uhr
10.01.2026	207008	Kreativ Kurs für Kinder & Jugendliche 10 - 16 Jahre: Thema Faszinierende Welt der Insekten, 17:00 Uhr

Gesundheit

01.10.2025	303524	Vortrag: Arthrose, Osteoporose, Rheuma, Gicht und Co, 18:00 Uhr
02.10.2025	301030	Japanische Meditation mit friedlicher Kampfkunst, 14:00 Uhr
10.10.2025	301010	Autogenes Training nach Schultz - Unterstufe, 17:30 Uhr
12.11.2025	303522	„Vortrag: Audiologische Indikation eines Hörsystems (Hörgerät und Cochlea Implantat), Demenz und Schwerhörigkeit", 17:30 Uhr
15.11.2025	301013	Meditation zur Gesundheit, 19:00 Uhr
10.12.2025	303525	Vortrag: Bluthochdruck, Kreislaufprobleme, Herzinfarkte, Schlaganfälle und Co.: Wie sich Beschwerden und Erkrankungendes Herz-Kreislauf-Systems vermeiden, bessern und mitunter sogar heilen lassen!, 19:00 Uhr
14.01.2026	305500	„Vortrag: Vegetarisch, vegan oder Tierprodukte-arm essen: Welche Vorteile bieten uns diese Ernährungskonzepte - und was sollte bei deren Umsetzung beachtet werden?", 19:00 Uhr

Newsletter der vhs Umkirch

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,
möchten Sie regelmäßig über aktuelle Angebote und Neuigkeiten der VHS Umkirch informiert werden? Dann registrieren sie sich auf unserer Homepage und abonnieren Sie unseren Newsletter.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!
Ihre VHS Umkirch

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Besichtigungen - Führungen - Exkursion

100016
Betriebsführung über das VAG-Gelände
Matthias Wölke

Blick hinter die Kulissen: Betriebsleitstelle - Werkstätten - Fuhrpark: das hält einen modernen Verkehrsbetrieb am Laufen.
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 seltenst eine Parkmöglichkeit um diese Zeit bietet.

Mittwoch, 05.11.2025, 14.00 - 15.30 Uhr
€ 5,- VHS-Verwaltungsgebühr (Führung kostenfrei)
Freiburger VAG

100019
Käse herstellen im Käsereimuseum Endingen
Fridtjov Bauser, Molkereimeister

Unter fachlicher Anleitung stellen wir aus Milch einen Labfrischkäse her. In kleiner Runde wird sich während des Käsens unterhalten und Fragen beantwortet. Dazu gibt es freie Getränkewahl. Der Höhepunkt ist am Ende dass verköstigen des eigenen Käses mit Brot und anderen Käsesorten.
Treffpunkt: Käsereimuseum Endingen, Rempartstraße 7, 79346 Endingen am Kaiserstuhl

Donnerstag, 02.10.2025, 16.00 - 20.00 Uhr
€ 49,-
Käsereimuseum Endingen

Online Vorträge

100021 NEU
Online-Vortrag: Architektur als Statement: Macht, Ideologie und Inszenierung in Stein
M.A. Nicole Klemens

Dienstag, 04.11.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online

100022 NEU
Online-Vortrag: Wenn die Zeitfalle zuschnappt
Prof. Dr. Dr. Thomas Fuchs

Mittwoch, 19.11.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online

100023 NEU
Online-Vortrag: Arm und Reich in Deutschland: Subjektive Wahrnehmung vs. statist. Kennziffer
Dr. Judith Niehues

Dienstag, 25.11.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online

Geschichte - Online Vorträge

101001 NEU
Online-Vortrag: Die verborgene Macht: Frauen in der Geschichte, die keiner kennt
M.A. Nicole Klemens

Dienstag, 14.10.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online

101002 NEU
Online-Vortrag: Jakob Fugger
Dr. Stefan Birkle

Dienstag, 18.11.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online

101003 NEU
Online-Vortrag: Die Geschichte der Wikipedia
Jakob Voß

Dienstag, 25.11.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online

101004 NEU
Online-Vortrag: Revolution! Wie Aufstände die Welt veränderten
M.A. Nicole Klemens

Dienstag, 02.12.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online

101005 NEU
Online-Vortrag: Monumente und Denkmäler: Was uns Skulpturen im öffentlichen Raum erzählen
M.A. Nicole Klemens

Dienstag, 09.12.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online

101006 NEU
Online-Vortrag: Vom Kloster zur Universitätsstadt: Wie Architektur Wissen formte
M.A. Nicole Klemens

Dienstag, 03.02.2026, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online

Globales Lernen/Bildung für nachhaltige Entwicklung/Umweltbildung und Verbraucherfragen

103001 NEU
Online-Vortrag: Wie Frauen an der Börse investieren sollten
Jessica Schwarzer

Montag, 29.09.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online

Highlights aus der vhs March
Digitaler Nachlass

Präsenzvortrag mit Live-Streaming (zoom)
Was hinterlasse ich eigentlich digital? Wie bereite ich lebzeitig vor, dass nur das weitergegeben wird, was ich will? Und wer hat Zugriff und wer gerade nicht?
Donnerstag, 27.11.2025, 18.00-19.30 Uhr
Kursgebühr: 10 €
Nähere Informationen und die Anmeldung bei der vhs March auf Seite 39

104001 NEU

Online-Vortrag: Das große Wegwerfen – Zahlen, Ursachen, Lösungen

Prof. Dr. Alexander Danzer

In diesem Vortrag erfahren Sie spannende Fakten zur Lebensmittelverschwendung und ihre Ursachen entlang der Wertschöpfungskette und im eigenen Haushalt. Aus einer verhaltensökonomischen Perspektive betrachten wir, gemeinsam mit Herrn Professor Dr. Alexander Danzer, warum Lebensmittelverschwendung passiert und entwickeln gemeinsam alltagstaugliche Strategien, um Lebensmittel bewusster zu nutzen und Ressourcen zu schonen.

Montag, 29.09.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
kostenlos
sli.do

104002 NEU

Online-Vortrag: Gut geplant ist halb gekocht – Vorrat clever nutzen

Anja Jäkle

In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie eine durchdachte Vorratshaltung und einfache Alltagstipps helfen, Lebensmittel optimal zu nutzen. Gemeinsam entwickeln wir praxistaugliche Strategien für den Alltag. In einer abschließenden Diskussion haben Sie die Möglichkeit, eigene Erfahrungen zu teilen und sich mit anderen Teilnehmenden über bewährte Lösungen auszutauschen.

Montag, 15.12.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
kostenlos
sli.do

104003 NEU

Online-Vortrag: Die Macht der Zuckerlobby: Der politische Kampf um Nahrungsmittel

Martin Rücker

Donnerstag, 09.10.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online

104004 NEU

Online-Vortrag: Rest(e)los glücklich – Kreativ kochen und nachhaltig genießen

Janka

Lebensmittel retten und dabei kreativ werden – wie das geht, zeigt Foodbloggerin Janka in dieser interaktiven Veranstaltung. Sie gibt praktische Tipps und Tricks zur Resteverwertung, stellt einfache Rezepte vor und kocht live mit den Teilnehmenden. Über den Chat können Fragen gestellt und Erfahrungen ausgetauscht werden. Außerdem erfahren Sie, wie Sie mit smarter Einkaufsplanung, guter Vorratshaltung und einfachen Methoden zur Haltbarmachung Lebensmittelverschwendung im Alltag vermeiden können. Machen Sie mit und lassen Sie sich inspirieren!

Montag, 17.11.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
kostenlos
sli.do

Pädagogik - Elternbildung

105001 NEU

Online-Vortrag für Kinder: Warum werden wir gemobbt?

Petra Güvenc

Sonntag, 04.01.2026, 11.00 - 12.00 Uhr
€ 8,-
Online

Persönlichkeitsentwicklung-Psychologie - Online Kurse

106001 NEU

Online-Vortrag: Zusammensein: Warum wir für ein gutes Leben Verbündete brauchen

Ronja von Wurmb-Seibel

Mittwoch, 12.11.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online

106002 NEU

Online-Vortrag: Perfektionismus, Selbstzweifel und die Kraft der Kommunikation

Prof. Dr. Katharina-Maria Rehfeld

Montag, 20.10.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online

106050

Online-Vortrag: „Glück beginnt im Kopf"

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement

Die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden. 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.
Zoom Link wird vom Dozenten erstellt und vorab zur Weiterleitung an die TN zur Verfügung gestellt.

Montag, 27.10.2025, 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. Dieser Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist, diese zu erlernen zu stärken und zu trainieren.
Zoom Link wird vom Dozenten erstellt und vorab zur Weiterleitung an die TN zur Verfügung gestellt.

Dienstag, 23.09.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
€ 10,-
Online (Zoom)

Entspannung - Stressbewältigung - Online Vorträge

106056

Online-Vortrag: Gelassen und souverän im stressigen Alltag

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement

Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen
Unser Körper zeigt uns mit Verspannungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Verdauungs- und Schlafstörungen ziemlich deutlich unseren Stress. 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.
Zoom Link wird vom Dozenten erstellt und vorab zur Weiterleitung an die TN zur Verfügung gestellt

Montag, 15.09.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
€ 10,-
Online (Zoom)

Online anmelden:
www.vhsumkirch.de

106060
Online-Vortrag: Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

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

- Ge- und Verbote für eine starke Persönlichkeit
- Vom Mut aus dem Schatten herauszutreten
- Die Rolle von Sprache und Körpersprache
- Strategien der Motivation und der Selbstmotivation
- Aufmerksamkeit erzeugen
- souverän und überzeugend auftreten
- Anregungen für karriereentscheidende Situationen

Donnerstag, 22.01.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
€ 60,-
Online (Zoom)

106070 NEU
Online Vortrag: Körpersprache verstehen: Sicher auftreten, dynamisch wirken, Menschen entschlüsseln

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

Montag, 01.12.2025, 18.30 - 21.30 Uhr
€ 60,-
Online (Zoom)

Trinkkultur - Vorträge

110072
Das Geheimnis der Espressozubereitung - Barista-Wissen, Kaffees und Maschinen

Günter Manthey

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, 26.10.2025, 10.00 - 12.30 Uhr
€ 23,- (€8,- Umlage für Lernmittel enthalten)
Kaffeeschule Freiburg, Adelheid-Steinmann-Str.4, Freiburg

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

110080 NEU
Barista-Grundkurs mit Schwerpunkt Espresso

Dr. Benedikt Burgenmeister

Eine der entscheidenden Zutaten für einen herausragenden Espresso oder Cappuccino ist das Know-How, das „Gewusst wie" der Zubereitung.

Dieser Kurs gliedert sich in drei Blöcke: Eine Einführung in einige hilfreiche theoretische Grundlagen, die Schulung des Geschmackssinns anhand der Verkostung ausgewählter Bohnensorten, und die Übung der handwerklichen Aspekte der Zubereitung vor Ort - inklusive Milchschäumen und Latte Art!
www.amateurcafe-freiburg.de

Samstag, 31.01.2026, 09.30 - 13.30 Uhr
€ 119,- inkl. Espressobohnen/Milch
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

Naturwissenschaften - Online Vorträge

110081 NEU
Online-Vortrag für Kinder: Warum fallen Steine aus dem Weltraum auf die Erde?

Markus Paul

Sonntag, 12.10.2025, 11.00 - 12.00 Uhr
€ 8,-
Online

110082
Warum gibt es Betrug, Mord und Täuschung bei Tieren?

Online Vorträge für Kinder

Bärbel Oftring

Sonntag, 09.11.2025, 11.00 - 12.00 Uhr
€ 8,-
Online

Welt der Tiere - Vorträge

120100 NEU
Was füttere ich meinem Hund?

Katharina Koch-Hartke

Welches sind mögliche Anzeichen einer Unverträglichkeit?
Während der Veranstaltung bekommen Sie einen Einblick in die Futtermitteldeklaration, welche Inhaltsstoffe gut und wichtig für Hunde sind und woran man ein qualitativ hochwertiges Futter erkennen kann.
Zusätzlich werden die Möglichkeiten der Bioresonanz bei der Testung von Unverträglichkeiten vorgestellt.

Dienstag, 14.10.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
kostenlos
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

Kultur – Gestalten

Kulturkreis Umkirch

203010
Kulturkreis Umkirch - Neue Visionen in Kunst, Kultur und Literatur im frühen 20. Jahrhundert

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!
Die einzelnen Termine finden Sie auf unserer Homepage.

5x mittwochs, ab 01.10.2025,
15.00 - 17.15 Uhr
€ 36,-
Schacherer, Schlossweg 2

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

Kunst - Malen - Kreativ

Acryl-Zeichenkurs

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

● 204001
Thomas Rösner, Dipl. Ing. und Freischaffender Künstler

8x donnerstags, ab 02.10.2025,
17.30 - 20.00 Uhr
€ 115,-
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

● 204002
Thomas Rösner, Dipl. Ing. und Freischaffender Künstler

7x donnerstags, ab 04.12.2025,
17.30 - 20.00 Uhr
€ 100,-
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

KUNST & MALEN: KREATIV!

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. n einer entspannten Atmosphäre unterstützt Sie die Kunstdozentin Ihren eigenen künstlerischen Ausdruck zu finden und zu 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.

● 204003
Angelina Kuzmanovic-Amend, Kunstlehrerin

6x montags, ab 06.10.2025, 15.00 - 17.30 Uhr
€ 95,-
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

● 204004
Angelina Kuzmanovic-Amend, Kunstlehrerin

6x montags, ab 17.11.2025, 15.00 - 17.30 Uhr
€ 95,-
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

Kunst- und Kulturgeschichte - Online Vorträge

● 206001 NEU
Online-Vortrag: Warum hängt das hier? Skandale und Tabubrüche in der Kunstgeschichte
M.A. Nicole Klemens

Dienstag, 21.10.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online

● 206002 NEU
Online-Vortrag: Von Goldgrund zu Perspektive: Wie die Kunst den Raum entdeckte
M.A. Nicole Klemens

Dienstag, 16.09.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online

● 206003 NEU
Online-Vortrag: Gärten in der Kunst: Von Monet bis zur urbanen Oase
M.A. Nicole Klemens

Dienstag, 18.11.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online

● 206004 NEU
Online-Vortrag: Kunst oder Kitsch? Wer entscheidet eigentlich, was schön ist?
M.A. Nicole Klemens

Dienstag, 13.01.2026, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online

● 206005 NEU
Online-Vortrag: Designgeschichte kompakt: Vom Bauhaus bis Memphis
M.A. Nicole Klemens

Dienstag, 27.01.2026, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online

Kunst-Malen-Kreativ - Kinder und Jugendliche

● 207006 NEU
Kreativ Kurs für Kinder & Jugendliche 10 - 16 Jahre
Thema: Krafttier
Birgit Hug, dipl. Designerin

In diesem Kreativ Kurs gehen wir auf die innere Reise zu unserem eigenen Krafttier, dass uns Unterstützung und Schutz geben kann und uns an unsere inneren Stärken erinnert. Wir werden dieses Krafttier malerisch umsetzen mit verschiedenen Materialien und Techniken: Acrylfarben, Kreide, Stoff, Papier, anhand von Drucktechnik oder Collagen, Malerei, Nähen. Anschließend fertigen wir ein Amulett des Krafttiers aus Speckstein, das man immer bei sich tragen kann. Für die Auswahl an Materialien fällt ein kleiner zusätzlicher Kostenbeitrag von 8 € an.

4x mittwochs, ab 05.11.2025
1x samstags, am 29.11.2025
15.00 - 17.00 Uhr
€ 75,-
Kursort wird nach Anmeldung bekannt gegeben

● 207007 NEU
Kreativ Kurs für Kinder & Jugendliche 10 - 16 Jahre
Thema: Portrait
Birgit Hug, dipl. Designerin

Alles ist möglich - ob du dich oder deine Familie, Freunde, Tiere gern darstellen möchtest, ganz egal. Wir lernen die Umsetzung deines Lieblingsobjekts mit verschiedenen Materialien und Techniken: Acrylfarben, Kreide, Stoff, Papier, anhand von Drucktechnik oder Collagen, Malerei, Nähen. Möglicherweise entstehen im kreativen Prozess auch andere Themen, für die Raum ist.

5x mittwochs, ab 03.12.2025,
15.00 - 17.00 Uhr
€ 75,-
Kursort wird nach Anmeldung bekannt gegeben

● 207008 NEU
Kreativ Kurs für Kinder & Jugendliche 10 - 16 Jahre
Thema: Faszinierende Welt der Insekten
Birgit Hug, dipl. Designerin

In diesem Kurs befassen wir uns mit Insekten. Zu Beginn werden wir im Museum für Natur und Mensch die Ausstellung Insekten - schillernd schön und tierisch wichtig besuchen. Nach Erforschung der Insekten mit all ihren interessanten Farben, Formen und Strukturen lassen wir uns inspirieren, unsere eigenen bunten Kunstwerke zu gestalten. Ob mit Tusche, Bleistift, Acrylfarbe, Collage oder experimentellen Techniken.

Museumsbesuch:
Samstag, 10.01.2026, 11.00 - 13.00 Uhr
Kurs: Mittwochs 21.01. - 25.02. 2026,
15.00 - 17.00 Uhr
€ 105,-
Kursort wird nach Anmeldung bekannt gegeben

NEU

● 209002
Häkeln lernen für Anfänger

Andrea Stertz, Crochetta Strick- und Häkeldesign

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 ersten Masche bis zum 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
4x samstags, ab 29.11.2025,
11.00 - 12.30 Uhr
€ 50,-
Umkircher Schlossmühle

NEU

● 209003
Granny Squares häkeln lernen

Andrea Stertz, Crochetta Strick- und Häkeldesign

Die guten alten Granny Squares sind gehäkelte Quadrate mit viel Tradition. Ich zeige, wie sie gehäkelt werden, welche Varianten es gibt und was man daraus anfertigen kann. Stirnbänder, Taschen, Kissen und Bettdecken. Die einzelnen Quadrate können sehr fantasievoll kombiniert werden.
Bitte mitbringen: Garn und Häkelnadeln

4x dienstags, ab 25.11.2025,
16.00 - 17.30 Uhr
€ 50,-
Umkircher Schlossmühle

● 210500
Hand- und Brush-Lettering Workshop

Fides Garbea

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. Jeder bekommt ein Materialpaket mit Papier und entsprechenden Stiften. Außerdem einen Guide für Zuhause.

Samstag, 18.10.2025, 10.00 - 15.30 Uhr
€ 70,- (inkl. 30,00,- € Materialkosten)
Umkircher Schlossmühle

Textiles Gestalten

Workshop - Kleidernähen für Jedermann

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

● 209212
Stefanie Yildiz-Blüm, gelernte Damenschneiderin
Samstag, 25.10.2025, 11.30 - 15.30 Uhr
€ 65,-
Kleiderforum

● 209216
Stefanie Yildiz-Blüm, gelernte Damenschneiderin
Samstag, 22.11.2025, 11.30 - 15.30 Uhr
€ 65,-
Kleiderforum

Fotografie - Entwicklung

NEU

● 211001
Entwicklung von digitalen Fotos aus den Rohdaten mit Darktable

Dr. Benedikt Burgenmeister

Moderne Digitalkameras und Objektive produzieren heutzutage zu erschwinglichen Preisen Bilddaten, die auch professionellen Ansprüchen genügen. Dies gilt zumindest, wenn das Bild auf Basis der digitalen Rohdaten am Computer selbst entwickelt und nicht das von der Kamera automatisch erzeugte Endbild übernommen wird. Dieser Entwicklungsprozess ist allerdings eine Kunst für sich - welche Sie in diesem Kurs erlernen werden. Nach einer Einführung in Grundkonzepte der Farbtheorie und der Eigenheiten der digitalen Speicherung von Bilddaten, gehen wir gemeinsam Schritt für Schritt den Weg hin zum fertigen Endbild.
www.lebensblende.de

Samstag, 25.10.2025, 09.30 - 15.30 Uhr
€ 79,- inkl. Espressobohnen/Milch
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

Highlights aus der vhs March

Portraitfotografie

Kompaktkurs am Wochenende
Dieser Kurs vermittelt sowohl den Einstieg in die klassische Portraitaufnahme, wie auch die Herangehensweise an moderne und zeitgemäße Techniken in diesem Genre. Neben der Vermittlung technischer Grundlagen, werden ebenso formale und bildkompositorische Faktoren berücksichtigt, die dem Kursteilnehmer die Erstellung anspruchsvoller und hochwertiger Aufnahmen ermöglichen.
Samstag, 13.12.2025 und Sonntag, 14.12.2025, jeweils 09.00-17.00 Uhr
Kursgebühr: 120 €

Nähere Informationen und die Anmeldung bei der vhs March auf Seite 46

Musik

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

● 213002
Freier chorischer Singkreis für Anfänger, Fortgeschrittene oder Wiedereinsteiger

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. Lerne oder ergänze, ohne Notenbeschäftigung.
Experimentelles Chorsingen, mit unterschiedlichen Lied-Formen, mehreren Sprachen, und möglichst frei von bisherigen Klischees.

10x mittwochs, ab 01.10.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 195,-
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 34

● 213003
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. Zupf- und Schlagtechniken zum grundlegenden/erweiternden, und Aufbau des Spielvermögens. Sogenannte „geheime" Power-Chords, mit dem jeder spielerisch Sound präsentiert!

10x mittwochs, ab 01.10.2025, 17.00 - 18.00 Uhr
€ 215,-
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

Online anmelden:
www.vhsumkirch.de

● 213004
TROMMELN mit der Djembé

Burkard Gröbl, Musikpädagoge

FÜR ANFÄNGER / FORTGESCHRITTENE GEEIGNET
Lerne oder ergänze, ohne Notenbeschäftigung. Eigene Trommel ist Voraussetzung.
BoSamba / Rhytym & Soul / Alte & archetypische Musikstile / Meditatives-TranceDrumming / - oder trommeln einfach zur Freude am Tun!

10x mittwochs, ab 01.10.2025,
18.00 - 19.00 Uhr
€ 215,-
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

● 213005
Klavierspielen zum Kennenlernen für 50+

Anfänger ohne Vorkenntnisse
Silvia Zenker, 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. Sie lernen gemeinsam mit anderen Anfängern die ersten Grundlagen des Klavierspiels. Es stehen Instrumente zur Verfügung.

6x samstags, ab 08.11.2025,
12.00 - 13.30 Uhr
€ 120,-
KiZ Grundschule

Gesundheit und Fitness

Kinder und Jugendliche

● 300338
Ballett
Grade 2 A - Ballett
Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

18x montags, ab 22.09.2025,
16.15 - 17.30 Uhr
Gebühr pro 1 UE 6,00 €
Turn- und Festhalle

● 300339
Ballett
Grade 2 A - Ballett
Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

17x dienstags, ab 23.09.2025,
16.30 - 17.45 Uhr
Gebühr pro 1 UE 6,00 €
Turn- und Festhalle

● 300340
Ballett
Grade 1 B - Ballett
Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

18x mittwochs, ab 24.09.2025,
16.30 - 17.45 Uhr
Gebühr pro 1 UE 6,00 €
Turn- und Festhalle

● 300341
Ballett
Grade 1 B - Ballett
Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

18x freitags, ab 26.09.2025,
15.45 - 16.45 Uhr
Gebühr pro 1 UE 6,00 €
Turn- und Festhalle

● 300343
Ballett
Grade 5 - Ballett
Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

18x donnerstags, ab 25.09.2025,
18.45 - 20.00 Uhr
Gebühr pro 1 UE 6,00 €
Turn- und Festhalle

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

300344
Ballett
Grade 1 A - Ballett
Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

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.

18x montags, ab 29.09.2025, 1
5.15 - 16.15 Uhr
Gebühr pro 1 UE 6,00 €
Turn- und Festhalle

300345
Tänzerische Früherziehung
Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

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 die tänzerische Früherziehung 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.

18x dienstags, ab 23.09.2025,
15.45 - 16.30 Uhr
Gebühr pro 1 UE 6,00 €
Turn- und Festhalle

300347
Ballett
Grade 6 - Ballett
Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

17x freitags, ab 26.09.2025,
18.00 - 20.00 Uhr
Gebühr pro 1 UE 6,00 €
Turn- und Festhalle

300348
Ballett
Grade 3 - Ballett
Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

18x donnerstags, ab 25.09.2025,
16.00 - 17.15 Uhr
Gebühr pro 1 UE 6,00 €
Turn- und Festhalle

300350
Ballett
Grade 4 - Ballett
Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

18x donnerstags, ab 25.09.2025,
17.15 - 18.45 Uhr
Gebühr pro 1 UE 6,00 €
Turn- und Festhalle

300351
Ballett
Grade 4 - Ballett
Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

18x montags, ab 22.09.2025,
17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr pro 1 UE 6,00 €
Turn- und Festhalle

300354
Ballett
Grade 3 - Ballett
Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

18x mittwochs, ab 24.09.2025,
15.15 - 16.30 Uhr
Gebühr pro 1 UE 6,00 €
Turn- und Festhalle

300355
Ballett
Grade 3 - Ballett
Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

17x mittwochs, ab 24.09.2025,
17.45 - 19.00 Uhr
Gebühr pro 1 UE 6,00 €
Turn- und Festhalle

300356
Ballett
Grade 2 A - Ballett
Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

18x freitags, ab 26.09.2025,
16.45 - 18.00 Uhr
Gebühr pro 1 UE 6,00 €
Turn- und Festhalle

300358
Ballett - ab Grade 4 - Mix-Kurs
Lilli Jacoby, Zertifizierte Ballettlehrerin

17x samstags, ab 20.09.2025,
11.30 - 13.00 Uhr
Gebühr pro 1 UE 6,00 €
Turn- und Festhalle

300359
Spitzekurs
Sabrina Gufert, Ballettlehrerin

18x mittwochs, ab 24.09.2025,
19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr pro 1 UE 6,00 €
Turn- und Festhalle

Bitte melden Sie sich unbedingt vor Kursbeginn an.

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

Entspannung - Stressbewältigung

301010
Autogenes Training nach Schultz - Unterstufe

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

Das von Johannes Heinrich Schultz entwickelte Entspannungsverfahren Autogenes Training (AT) ist wissenschaftlich erprobt und einfach zu erlernen. Es hilft, viele als Stress wahrgenommene Belastungen zu bewältigen wie z. B. Nervosität, Lampenfieber, Schlafprobleme oder sich als ausgebrannt erleben. Mithilfe der Grundübungen des AT lässt sich ein tiefer Entspannungszustand herbeiführen; Stress und negative Gefühle werden abgebaut und innere Ruhe und Gelassenheit werden aufgebaut. Sie lernen auch „formelhafte Leitsätze" anzuwenden, um persönliche Probleme zu lösen.
Das autogene Trainieren eignet sich besonders für Menschen, die sich mental in den Entspannungszustand hineingleiten lassen möchten.
Bitte mitbringen: bequeme Alltagskleidung, Matte, Zudecke (wer möchte), kleines Kissen

5x freitags, ab 10.10.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
€ 45,-
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

301013
Meditation zur Gesundheit

NEU

Uwe Rinkel

Wie kann man in einer stressigen Situation herunterkommen, welche Techniken gibt es? Welche Bedeutung hat Achtsamkeit in unserer Welt? Durch Meditationsübungen, die Sie in Ihren Alltag einbauen können, lernen Sie zu einer inneren Ruhe zu kommen.
Bitte mitbringen: Sitzkissen, Decke und Trinken

Samstag, 15.11.2025, 14.00 - 17.00 Uhr
€ 27,-
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

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

301030
Japanische Meditation mit friedlicher Kampfkunst

NEU

Daniel Kaiser, Lehrer für Zen-Meditation

Der Kurs beinhaltet eine Einführung in die japanischen Künste Zen-Meditation und Aikido. Dazu gehören neben einfachen Techniken auch Bewegungs- und Atemübungen „Kenko Taiso", die der Stärkung des Ki und der Einheit von Körper & Geist dienen.
Wir üben auf traditionellen Tatami-Matten.
Es sind keine Voraussetzungen nötig. Auf die Wünsche der Teilnehmer wird individuell eingegangen.

10x donnerstags, ab 02.10.2025,
17.30 - 19.00 Uhr
€ 105,-
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

Highlights aus der vhs Kaiserstuhl-Tuniberg

Tai Chi

Tai Chi Quan ist eine alte chinesische Bewegungskunst und führt mit seinen langsamen fließenden Bewegungen zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentration und Ausdauer. Anfänger dienstags, Fortgeschrittene mittwochs, jeweils 20.00-21.30 Uhr
ab 30.09.2025, 10x
Kursgebühr: 89,- € (ab 6 Teilnehmer)

Nähere Informationen und die Anmeldung bei der vhs Kaiserstuhl-Tuniberg auf Seite 23

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.
Bemerkungen: (Yoga-) Matte, bequeme Kleidung, optional: Decke und Sitzkissen

15x montags, ab 29.09.2025,
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 montags, ab 29.09.2025,
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

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

15x montags, ab 29.09.2025,
20.15 - 21.45 Uhr
€ 116,-
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

Pilates mit und ohne Kleingeräte am Vormittag

301350

Kerstin Bett, Ergotherapeutin, Pilatestrainerin

16x dienstags, ab 30.09.2025,
10.15 - 11.15 Uhr
€ 97,-
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

301351

Kerstin Bett, Ergotherapeutin, Pilatestrainerin

16x dienstags, ab 30.09.2025,
09.00 - 10.00 Uhr
€ 97,-
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

Online anmelden:
www.vhsumkirch.de

301352
Kerstin Bett, Ergotherapeutin, Pilatestrainerin

16x donnerstags, ab 02.10.2025,
10.00 - 11.00 Uhr
€ 97,-
KiM, UG, Bewegungsraum

301354
Pilates mit und ohne Kleingeräte am Abend
Kerstin Bett, Ergotherapeutin, Pilatestrainerin

16x donnerstags, ab 02.10.2025,
20.00 - 21.00 Uhr
€ 97,-
KiM, UG, Bewegungsraum

301382
Pilates- postnatales Training mit Pilateselementen
Miriam Kreklow, buggyFit-Trainerin

Es richtet sich an alle Pilates-begeisterten Mamas, die ihren Körper nach der Geburt wieder intensiv wahrnehmen und sanft, aber effektiv stärken möchten. Das als Grundlage jeder Pilates-Übung bekannte Powerhouse wird gemeinsam erarbeitet und gezielt gekräftigt. Dadurch kann die Stabilität des Körperzentrums bestehend aus tiefer Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, wiederhergestellt werden.
Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, Sportschuhe und Gymnastikmatte

15x montags, ab 29.09.2025,
19.30 - 20.30 Uhr
€ 38,-
KiM, UG, Bewegungsraum

Online After-Work Yoga

Einmal die Woche ein festes Yoga-Date mit dir selbst, wie klingt das? Genau das machen wir Donnerstag abends. Einfach zu Hause die Matte ausrollen, den Zoom-Link öffnen und los geht's. Ganz easy, ganz leicht, du musst nirgends mehr hinfahren und hast deine Yoga-Praxis trotzdem fest in deine Woche integriert. In den Einheiten von 45 min werden wir bewusst vom Alltag abschalten, deinen Körper komplett durchbewegen, deine Körperhaltung und -spannung verbessern, deine Flexibilität und Dehnfähigkeit steigern sowie meditieren und entspannen. Der Fokus der Stunde wird immer wieder variieren, sodass für jeden etwas dabei ist.

301383
NEU
Leonie Palinkas

8x donnerstags, ab 09.10.2025,
18.00 - 18.45 Uhr
€ 61,-
Zoom

301384
NEU
Leonie Palinkas

6x donnerstags, ab 29.01.2026,
18.00 - 18.45 Uhr
€ 47,-
Zoom

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.
Bitte mitbringen: Sportschuhe, Matte und Getränk

15x montags, ab 29.09.2025,
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 Stepp-Brett. Elemente aus dem „Pilates" und eine Dehn- und Entspannungsphase runden jede Stunde ab.
Bitte mitbringen: Sportschuhe, Matte und Getränk

15x montags, ab 29.09.2025,
10.25 - 11.40 Uhr
€ 109,-
KiM, UG, Bewegungsraum

302300
Fit bis ins hohe Alter - Gymnastik für Senioren
Liz. ÜL Fitness und Gesundheit Angela Maier-Spägele

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

15x mittwochs, ab 01.10.2025, 09.30 - 10.30 Uhr
€ 100,-
Gemeindehaus

302400
Gesunder Rücken - Starke Körpermitte!
Liz. ÜL Fitness und Gesundheit Angela Maier-Spägele

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.

mittwochs, ab 01.10.2025,
10.30 - 11.30 Uhr
€ 100,-
Gemeindehaus

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

Highlights aus der
vhs Kaiserstuhl-Tuniberg

Aktiv & beweglich im Alter 50+

Ein gesundheitsorientiertes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining, bei dem Muskel gestärkt und Gelenke mobilisiert werden. Anschließend Entspannungsübungen mit PMR. Jeder übt nach seinen Fähigkeiten.
Dienstag, 30.09.2025, 09:30 - 11:00 Uhr
Kursgebühr: 117,00 €

Nähere Informationen und die Anmeldung bei der vhs Kaiserstuhl-Tuniberg auf Seite 23

Online Workout - Get in Shape

Du möchtest gezielt deine allgemeine Fitness verbessern und mit Spaß und Motivation regelmäßig dran bleiben? Dann bist du in diesem online Workout-Kurs genau richtig. Es wird ein Kraft-Ausdauer Training mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt. Zu den Übungen werden verschiedene Levels angeboten, damit jeder daran teilnehmen kann. Innerhalb von 45 min wird es ein Warm-up, einen Hauptteil mit gezielten Übungen für die Ausdauer und für bestimmte Muskelgruppen (Beine, Po, Bauch, Arme & Rücken) sowie ein Cool-down/Stretching geben. Im Hintergrund sorgen musikalische Beats für Motivation.

302450 NEU

Leonie Palinkas

8x donnerstags, ab 09.10.2025,
19.00 - 19.45 Uhr
€ 61,-
Zoom

302455 NEU

Leonie Palinkas

6x donnerstags, ab 08.01.2026,
19.00 - 19.45 Uhr
€ 47,-
Zoom

Bewegung - Tanz

302500

Ballett und Haltungslehre für Erwachsene M1

Anni Bückle, zertifizierte Ballettlehrerin

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Ballettechnik für Erwachsene vermittelt. Mit schonend aufgebauten Übungen wird der Fokus auf eine gesunde Körperhaltung und auf die Koordination der Bewegungen zu passend ausgewählter Musik gelegt. Neben Kräftigungsübungen für unterschiedliche Muskelgruppen werden auch Dehnübungen zur Verbesserung der Flexibilität durchgeführt. Tanzen ist die versteckte Sprache der Seele – melde dich noch heute an! Der Kurs richtet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse haben und schon mit Ballettbewegungen vertraut sind – selbst wenn die Erfahrung schon länger zurückliegt und etwas eingestaubt ist. Level: Mittelstufe

16x dienstags, ab 23.09.2025,
19.30 - 21.00 Uhr
€ 192,-
Turn- und Festhalle

302501

Ballett und Haltungslehre für Erwachsene A2

Anni Bückle, zertifizierte Ballettlehrerin

16x dienstags, ab 23.09.2025,
18.15 - 19.30 Uhr
€ 192,-
Turn- und Festhalle

Prävention - Krankheit - Gesundheit

303522 NEU

Vortrag: Audiologische Indikation eines Hörsystems (Hörgerät und Cochlea Implantat), Demenz und Schwerhörigkeit

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

Der Kurs behandelt den Schwerhörigkeitsgrad und die Grenzen der Indikation für ein Hörgerät oder Cochlea Implantat. Außerdem werden der positive Impakt von Hörsystemen gegen Demenz und praktische Hörstrategien in der alltäglichen Kommunikation erläutert.

Mittwoch, 12.11.2025, 17.30 - 19.00 Uhr
€ 5,- Verwaltungsgebühr
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

Wichter 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, wir keine Fremdformulare ausfüllen können.
Krankenkassen, die in der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) organisiert sind, verlangen eine Listung in einer Internet-Tabelle. Der Eintrag in diese Listen ist sehr aufwendig und zeitintensiv. Kurse, die nicht gelistet sind, werden von diesen Krankenkassen nicht bezuschusst. Aus personellen und organisatorischen Gründen ist es uns nicht möglich, Gesundheitskurse bei der ZPP zu listen. Erstattungen klären Sie bitte direkt mit Ihrer Krankenkasse ab.

303524

Vortrag: Arthrose, Osteoporose, Rheuma, Gicht und Co.

Gero Teitge, Ganzheitlicher Gesundheitsberater, Fitness- und Ernährungscoach

Über unsere Lebensqualität im Alter entscheiden viele verschiedene Faktoren - so viel ist sicher. Wenn unsere Beweglichkeit stark eingeschränkt ist, sinkt die Lebensqualität ganz erheblich. Das primäre Ziel dieses Vortrages: Aufzuzeigen, dass viele der zuvor beschriebenen Einschränkungen und Beschwerden vermeidbar sind. Zu betrachten, was jeder von uns tun kann, um so lange wie möglich schmerzfrei zu bleiben, beweglich zu bleiben und stabile Knochen zu behalten. Zu schauen, was gebessert und teilweise sogar geheilt werden kann, wenn wir an die Ursachen dieser Beschwerden herangehen.

Mittwoch, 01.10.2025, 19.00 - 21.00 Uhr
€ 10,-
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

Bildung verschenken – mit einem VHS-Gutschein zur Weihnachtszeit

Sie suchen ein besonderes Geschenk zu Weihnachten? Wie wäre es mit einem Gutschein für einen VHS-Kurs – ganz gleich ob Sprachen, Kreatives, Gesundheit oder Digitales?

Der Betrag kann in Höhe der entsprechenden Kursgebühr gewählt werden.

Bei Interesse schreiben Sie uns einfach eine E-Mail an **vhs@umkirch.de** – wir stellen den Gutschein gerne für Sie aus!

303525
Vortrag: Bluthochdruck, Kreislaufprobleme, Herzinfarkte, Schlaganfälle und Co.: Wie sich Beschwerden und Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems vermeiden, bessern und mitunter sogar heilen lassen!

Gero Teitge, Ganzheitlicher Gesundheitsberater, Fitness- und Ernährungscoach

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in unseren westlichen Wohlstandsgesellschaften die Todesursache Nr. 1 - noch vor den Krebserkrankungen. Und: Viele vorzeitige Todesfälle - auch folgenschwere Schlaganfälle - sind auf die Alterung unserer Herz-Kreislauf-Systeme zurückzuführen. Darum: Schauen wir gemeinsam, was jeder Einzelne von uns tun kann, um die Gesundheit seines Herz-Kreislauf-Systems zu unterstützen. Wir werden uns dazu mit dem Einfluss unserer Ernährung und körperlichen Aktivitäten ebenso befassen wie mit dem Thema Stress, unserer Schlafqualität und den Möglichkeiten, die uns Nahrungsergänzungsmittel bieten.

Mittwoch, 10.12.2025, 19.00 - 21.00 Uhr
€ 10,-
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

303527
Online-Vortrag: Cholesterin natürlich senken NEU

Prof. Dr. med. Ulrich Laufs

Donnerstag, 25.09.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online

303528
Online-Vortrag: Endometriose - Ein häufiger Grund für Unterleibsschmerzen bei Frauen NEU

Prof. Dr. Stefan Renner

Donnerstag, 16.10.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online

Bitte melden Sie sich unbedingt vor Kursbeginn an.

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

303529
Online-Vortrag: Alzheimer-Krankheit: Stand des Wissens NEU

Prof. Dr. Roland Brandt

Donnerstag, 23.10.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online

303530
Online-Vortrag: Rheumatische Erkrankungen NEU

Prof. Dr. med. Torsten Witte

Donnerstag, 06.11.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online

303531
Online-Vortrag: Schlaganfall NEU

Prof. Dr. med. Christian Opherk

Donnerstag, 20.11.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online

303532
Online-Vortrag: Lipödem - Mythen und Fakten zum Lipödem-Syndrom NEU

Dr. med. Tobias Bertsch

Donnerstag, 27.11.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online

303533
Online-Vortrag: Autoimmunkrankheiten NEU

Dr. rer. nat. Faranaz Atschekzei

Donnerstag, 22.01.2026, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online

303534
Online-Vortrag: Personalisierte Medizin und zielgerichtete Gesundheitsversorgung

Dr. Fee Schmitt

Donnerstag, 29.01.2026, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online

305003
Online-Vortrag für Kinder: Warum essen wir eigentlich so viel Zucker, ohne es zu wissen? NEU

Marianne Falck

Sonntag, 07.12.2025, 11.00 - 12.00 Uhr
€ 8,-
Online

Essen und Trinken - Ernährung - Vorträge

305500
Vortrag: Vegetarisch, vegan oder Tierprodukte-arm essen: Welche Vorteile bieten uns diese Ernährungskonzepte - und was sollte bei deren Umsetzung beachtet werden?

Gero Teitge, Ganzheitlicher Gesundheitsberater, Fitness- und Ernährungscoach

Eines ist sicher: tierproduktarme Ernährungsformen sind auf dem „Vormarsch" - und als Teil davon auch die vegetarischen und veganen Varianten. Die Gründe für diesen Ernährungs-Trend sind vielfältig - sie reichen von dem Wunsch, damit eine Gewichtsabnahme zu unterstützen, die allgemeine Gesundheit zu verbessern, das Klima zu schonen und nachhaltiger zu leben...bis hin zu dem Wunsch etwas für den Schutz der Tiere zu tun. Worin unterscheidet sich die Zusammensetzung und Wirkung der verschiedenen tierproduktarmen oder sogar tierproduktfreien Ernährungsformen? Und, auch das ist wichtig und wird als Teil dieses Vortrages intensiver beleuchtet werden: Welchen Wert haben Nahrungsergänzungsmittel bei diesen Ernährungsformen?

Mittwoch, 14.01.2026, 19.00 - 21.00 Uhr
€ 10,-
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

305600
Online-Vortrag: Konsumkultur im Wandel – Wie Essgewohnheiten unsere Zukunft prägen NEU

Prof. Dr. Nina Langen

Unser Essverhalten verändert sich – beeinflusst von gesellschaftlichen Entwicklungen, Globalisierung und dem wachsenden Bewusstsein für Nachhaltigkeit. Die Veranstaltung beleuchtet den Wandel der Esskultur und diskutiert Bildungsstrategien, die zu einem nachhaltigeren Konsumverhalten beitragen können. Dabei wird auch auf psychologische Hürden eingegangen, die Veränderungen erschweren, und zeigen, welche Motivationshilfen nachhaltige Entscheidungen im Alltag fördern. Ein besonderer Fokus liegt auf der Rolle von Familien und Bildungseinrichtungen, die als zentrale Akteure den kulturellen Wandel aktiv mitgestalten können.

Montag, 13.10.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
kostenlos
sli.do

Sprachen

Englisch

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.

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.

12x mittwochs, ab 01.10.2025, 10.00 - 11.30 Uhr
ab € 76,-
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- und Ihre Kompetenz, fehlerfrei und fließend französisch zu sprechen im Vordergrund.

8x mittwochs, ab 01.10.2025,
18.30 - 20.00 Uhr
ab € 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 verständlicher 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 sind erforderlich. Sie sind bei uns herzlich willkommen!

10x freitags, ab 10.10.2025,
09.30 - 11.00 Uhr
ab € 64,-
Umkircher Schlossmühle

Italienisch

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.

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 Diskussiongrundlage für die Konversation auf Niveau C1/C2.

10x donnerstags, ab 02.10.2025,
15.30 - 17.00 Uhr
ab € 64,-
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 Teilnehmenden Ausdrücke und Redewendungen des italienischsprachigen Alltags und sind als Vorbereitung auf einen Auslandsaufenthalt gedacht. Außerdem werden Spiele, Rollenspielen und Gesang und einfache Konversation auf Niveau B1 besonders benutzt.

10x donnerstags, ab 02.10.2025,
17.00 - 18.45 Uhr
ab € 95,-
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

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

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.

15x montags, ab 29.09.2025,
20.00 - 21.30 Uhr
ab € 95,-
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 26

● 422005
Spanisch III (A1)

Laura Chávez Díaz, Spanischlehrerin

15x montags, ab 29.09.2025,
18.15 - 19.45 Uhr
ab € 95,-
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 26

● 422011
Spanisch IV (A1)

Laura Chávez Díaz, Spanischlehrerin

15x dienstags, ab 30.09.2025,
18.30 - 20.00 Uhr
ab € 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 und Ihre Kompetenz fehlerfrei und fließend spanisch zu sprechen, im Vordergrund.

15x dienstags, ab 30.09.2025,
20.00 - 21.30 Uhr
ab € 95,-
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 26

Digitale Welt-Softskills-IT

Die Login Daten werden bei Online Kursen vor Kursbeginn von der vhs zugesendet

Arbeitsleben - IT - Online Kurse

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. 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 Informationen zu absoluten „No-Go's", zu den Bewerbungsportalen und wie Sie zu.

● 501002

Thilo Herzau, IT Manager für Security

Samstag, 13.12.2025, 14.30 - 16.30 Uhr
€ 42,-
Zoom

● 501003

Thilo Herzau, IT Manager für Security

Samstag, 17.01.2026, 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, 08.11.2025, 10.30 - 12.30 Uhr
€ 42,-
Zoom

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.

Zukunftsort vhs

vhs Volkshochschule als Ort der Demokratie

501005
Thilo Herzau, IT Manager für Security

Sonntag, 18.01.2026, 10.30 - 12.30 Uhr
€ 42,-
Zoom

Online-Vortrag: Excel Basics sicher beherrschen

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.

501010
Thilo Herzau, IT Manager für Security

Samstag, 22.11.2025, 14.30 - 16.30 Uhr
€ 42,-
Zoom

501011
Thilo Herzau, IT Manager für Security

Sonntag, 25.01.2026, 14.30 - 16.30 Uhr
€ 42,-
Zoom

501100 NEU
Online-Vortrag: Künstliche Intelligenz (KI) – verstehen, nutzen, mitgestalten

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

Montag, 13.10.2025, 18.30 - 21.30 Uhr
€ 60,-
Online (Zoom)

501110 NEU
Online-Vortrag: KI für die tägliche Arbeit nutzen

Anna Rüde

Donnerstag, 23.10.2025,
19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online

Online anmelden:
www.vhsumkirch.de

501130 NEU
Online-Vortrag: Macht KI uns dumm?

Prof. Dr. Martin Korte

Dienstag, 02.12.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online

Organisation / Management - Online Vorträge

507050 NEU
Online-Vortrag: Nebenberuflich selbstständig, Zusatzeinkommen erzielen

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

Mittwoch, 03.12.2025, 18.30 - 21.30 Uhr
€ 60,-
Online (Zoom)

700020 NEU
Online-Vortrag: Gamification und Lerninnovation

Tobias Baumeister

Dienstag, 04.11.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online

Grundbildung

Grundbildung - Online Kurse

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.

Donnerstag, 09.10.2025,
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.

Dienstag, 21.10.2025, 19.00 - 21.30 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, 25.10.2025, 09.00 - 16.30 Uhr
€ 55,-
Online (Edudip)

700060
Online-Vortrag: Vokabellernen: Tipps vom Gedächtnisweltmeister

Dr. Johannes Mallow

Mittwoch, 14.01.2026, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-
Online

700070 NEU
Online-Vortrag für Kinder: Warum kann man mit Bildern im Kopf super Vokabeln lernen?

Dr. Johannes Mallow

Sonntag, 14.09.2025, 11.00 - 12.00 Uhr
€ 8,-
Online

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Umkirch (Stand: 01.04.2025)

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 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 (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 Gebührenzahlung erfolgt durch Rechnung zum Kursbeginn oder durch Lastschrifteinzug 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 darauffolgenden Kurstermin.

5. Organisatorische Änderungen

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

6. Rücktritt und Kündigung durch den Vertragspartner/Teilnehmer

(1) Angemeldete Teilnehmer können ohne Angabe von Gründen innerhalb folgender Rücktrittsfristen zurücktreten (schriftlich oder persönlich): für Regelkurse bis spätestens 3 Werktage vor dem ersten Kurstermin, für Sprachkurse bis spätestens drei Tage nach dem ersten Kurstermin, für Wochenendkurse, Seminare, Exkursionen, Tagesseminare und Vorträge bis spätestens eine Woche vor dem Kurstermin. Bei einem späteren Rücktritt ist die volle Gebühr zu bezahlen und kann nicht mehr erstattet werden.
(2) Abmeldungen bei Dozenten sind unwirksam.
(3) Entscheidend ist der Eingang des Schreibens bei der vhs. Im Falle eines fristgerechten Rücktritts von der Kursteilnahme wird das entrichtete Entgelt in voller Höhe zurückgezahlt. Im Übrigen wird die Kursgebühr nur erstattet, wenn die betreffende Veranstaltung ausfällt.
(4) Der Vertrag kann ferner gekündigt werden, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist.
(5) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der Vertragspartner die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der Vertragspartner nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen. Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.
(6) Bei Online-Veranstaltungen tragen die Teilnehmenden die Verantwortung für eine funktionierende und leistungsfähige Zugangstechnik. Das Teilnahmeentgelt wird bei technisch gestörter oder nicht gelungener Teilnahme nicht erstattet.

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, Endemie, Pandemie, schwere Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben, gehindert ist, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt.
(2) „Höhere Gewalt" bedeutet das Eintreten eines Ereignisses, das eine Partei zumindest vorübergehend daran hindert, eine oder mehrere ihrer vertraglichen Verpflichtungen aus dem Vertrag zu erfüllen, wenn und soweit die von dem Hindernis betroffene Partei nachweist,
- dass dieses Hindernis außerhalb ihrer zumutbaren Kontrolle liegt,
- dass das Ereignis zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses vernünftigerweise nicht vorhersehbar war,
- und dass die Auswirkungen des Hindernisses von der betroffenen Partei nicht vernünftigerweise hätten vermieden oder überwunden werden können.

(3) Die betroffene Partei benachrichtigt die andere Partei unverzüglich wenigstens in Textform über den Eintritt Höherer Gewalt sowie über die Aussetzung der Leistungspflicht.
(4) Entfallen die Voraussetzungen für die Annahme Höherer Gewalt (Absatz 2), benachrichtigt die betroffene Partei die andere Partei unverzüglich wenigstens per E-Mail.
(5) Sollte die Wirkung höherer Gewalt länger als 60 (sechzig) Tage andauern, hat die andere Partei das Recht, den Vertrag fristlos mit der Folge einer Vertragsrückabwicklung nach den gesetzlichen Vorschriften zu kündigen.

9. Hausordnung und Hygienevorgaben

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

11. Urheberschutz

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 zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, dass Sie bewi 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.

EnBW

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

vhs

Werde Kursleiter*in
bei Deiner vhs

Gestalte das bunte Angebot.