

Programm Herbst / Winter 2026





Krafttraining

Herz-Kreislauf-Training

milon® Zirkeltraining

Rücken- & Beweglichkeitszirkel

Trainingsplanung & Betreuung

Körperanalyse & Erfolgskontrolle

Kurse: Yoga, Pilates, Zumba® uvm.

Sauna & Wellness

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



Mein Banking in der Hand, wann und wo ich will.

Banking jederzeit – auch von unterwegs. Einfach, schnell und sicher mit der VR Banking App
Wir machen den Weg frei.

www.voba-breisgau-nord.de/vr-bankingapp

*Direkt scannen und
App downloaden*



 **Volksbank
Breisgau Nord eG**

Inhaltsverzeichnis

Kaiserstuhl-Tuniberg

vhs Info	5
Vorträge / Einzelveranstaltungen	6
Politik – Gesellschaft – Umwelt	7
Völkerverständigung / Gemeinschaft	
Politik – Demokratie – Bürgerliches Engagement	
Ökonomie – Recht – Finanzen	
Umwelt – Natur	
Länder- und Heimatkunde / Stadtkultur	
Kommunikation / Medien	
Kultur – Gestalten	12
Literatur	
Foto-AG	
Theater – Kleinkunst	
Zeichnen – Malen – Gestalten	
Textiles Gestalten	
Handarbeit	
Gesundheit und Fitness	14
Entspannung – Stressbewältigung	
Bewegung im Alter	
Bewegung – Fitness – Tanzen	
Gewaltschutz und Selbstbehauptung	
Prävention – Krankheit – Gesundheit	
Essen und Trinken – Ernährung	
Sprachen	23
Allgemeines	
Englisch, Französisch, Italienisch	
Digitale Welt – Softskills – IT	24
IT-Mediengrundlagen	
KI	
Junge vhs	25
Literatur – Kultur – Gestalten	
Tanz – Bewegung – Fitness – Körpererfahrung	
Gesundheit und Ernährung	
AGBs	27

March

vhs Info	28
Online Veranstaltungen	29
Politik – Gesellschaft – Umwelt	30
Geschichte – Zeitgeschichte	
Ökonomie – Recht – Finanzen	
Umweltbildung – Verbraucherfragen	
Persönlichkeitsentwicklung – Psychologie	
Sternwarte der vhs March	
Kommunikation – Medien	
Kultur – Gestalten	37
Besuchergemeinschaften Theater und Sinfoniekonzerte	
Malen – Zeichnen	
Plastisches Gestalten	
Handwerk – Kunsthandwerk – Hobby	
Fotografie – Bildbearbeitung	
Musik	
Gesundheit und Fitness	40
Entspannung – Stressbewältigung	
Bewegung – Fitness	
Prävention – Gesundheitspflege	
Ernährung	
Sprachen	46
Chinesisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch	
Digitale Welt – Softskills – IT	48
Digitale Welt-Softskills-IT	
Künstliche Intelligenz	
Junge vhs	49
Natur und Umwelt, Waldeulen	
Medienkompetenz	
Malen – Gestalten – Hobby	
Ernährung	
Sprachen lernen	
Klecksell	
AGBs	52

Umkirch

vhs Info	53
Neue Kurse auf einen Blick	54
Politik – Gesellschaft – Umwelt	56
Besichtigungen – Führungen – Exkursion	
Persönlichkeitsentwicklung-Psychologie	
Online Kurse	
Geschichte – Vortrag, Trinkkultur – Vorträge	
Naturwissenschaften – Online Vorträge	
Kommunikation/Median – Online Vorträge	
Persönlichkeitsentwicklung-Psychologie – Online Kurse	
Kultur – Gestalten	58
Kulturkreis Umkirch	
Kunst – Malen – Kreativ	
Textiles Gestalten, Musik	
Gesundheit und Fitness	60
Bewegung – Tanz	
Ballettkurse der Carter School of Dance	
Gymnastik – Fitness	
Entspannung – Stressbewältigung – Online Vorträge	
Gesundheit und Psyche – Online Kurse	
Essen und Trinken – Ernährung – Vorträge	
Prävention – Krankheit – Gesundheit	
Prävention – Krankheit – Gesundheit – Vorträge	
Sprachen	66
Englisch, Französisch, Spanisch	
Digitale Welt-Softskills-IT	67
Arbeitsleben – IT – Online Kurse	
EDV – Online Kurse	
Grundbildung – Online Kurse	70
Junge vhs	71
Kinder-Zeichenkurs	
Kinder und Jugendliche – Online Kurse	
AGBs	72

Viel Spaß beim Stöbern in unserem neuen Programmheft!

Semester 26/2:

28. September 2026

(March / Umkirch / Bötzingen)

bis 7. Februar 2027

Semesterbeginn 27/1:

1. März 2027

■ unterrichtsfrei

SEPTEMBER

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

OKTOBER

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

NOVEMBER

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

DEZEMBER

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

JANUAR

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

FEBRUAR

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

**Liebe Teilnehmende, Besucherinnen und Besucher,
liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule,**



mit großer Freude präsentieren wir Ihnen das Herbst/Winter-Programm 2026/27 der Volkshochschulen Kaiserstuhl-Tuniberg, March und Umkirch – ein Semester, das Lust auf Neues macht und Raum für persönliche Weiterentwicklung schafft.

Wir möchten Ihnen einen Lernort bieten, an dem Sie Ihre Zukunft aktiv gestalten, neue Impulse erhalten und gemeinsam mit anderen Menschen neugierige Schritte nach vorne gehen können. Die Volkshochschule soll für Sie ein Raum sein, in dem Ideen wachsen, Perspektiven sich erweitern und Lernen zu einem inspirierenden Erlebnis wird.

Unser Programm bietet Ihnen eine breite Auswahl an Kursen, Workshops und Veranstaltungen – für alle, die neugierig bleiben möchten und Freude daran haben, sich in einer wertschätzenden Lernumgebung weiterzuentwickeln. Menschen jeden Alters und mit unterschiedlichsten Lebenswegen kommen hier zusammen, verbunden durch die Begeisterung für Austausch und gemeinsames Lernen.

Viele Angebote finden weiterhin in Präsenz statt, ergänzt durch flexible Online-Formate. So können Sie selbst entscheiden, wie Lernen am besten in Ihren Alltag passt – persönlich, digital oder beides kombiniert.

Blättern Sie durch unser Heft, lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie Themen, die neue Impulse setzen und Ihren Horizont erweitern.

Nachhaltigkeit im Fokus

Der Schutz unserer Umwelt bleibt ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit. Um Ressourcen zu schonen, haben wir die Texte im Programmheft erneut etwas kompakter gestaltet. Dadurch reduzieren wir den Papierverbrauch und leisten einen aktiven Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit. Die vollständigen Kursbeschreibungen finden Sie online – übersichtlich, aktuell und jederzeit verfügbar.

Wir freuen uns auf ein lebendiges, ideenreiches Wintersemester 2026 mit Ihnen – voller Begegnungen, neuer Erfahrungen und gemeinsamer Lernmomente.

Ihre Neugier ist unser Antrieb. Seien Sie dabei!

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



Programmhefte ab Herbst 2026

 **Nur noch an Ablagestellen**
keine Verteilung mehr an Haushalte

 **Weniger Papierverbrauch**
 **Mehr Nachhaltigkeit**
Ressourcen werden geschont

 **Kostenersparnis**
Entlastung für die Gemeindekassen

 **Einfache Selbstabholung**
Hefte liegen zentral bereit

vhs Sprachenschule

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER) für das Lehren und Lernen von Sprachen

Sprachenlernen mit System

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

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

Für Sie als Teilnehmende von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile:

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

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

Zertifizierung

Qualitätsmanagement

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



Wichtiger Hinweis

Volkshochschule und Krankenkassen

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

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

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

Exkursion und Führungen

Herbst/Winter 2026/2027

vhs Umkirch

Mittwoch, 16.12.2026, 14:00 – 16:00 Uhr	Betriebsführung über das VAG-Gelände Blick hinter die Kulissen: Betriebsleitstelle - Werkstätten - Fuhrpark: das hält einen modernen Verkehrsbetrieb am Laufen.	Seite 56 Kurs-Nr.: 100016
Freitag, 23.10.2026, 17:00 – 21:00 Uhr	Käse herstellen im Käseereimuseum Endingen Wir stellen gemeinsam Labfrischkäse her und genießen dazu Getränke sowie eigene Kostproben.	Seite 56 Kurs-Nr.: 100019

vhs Kaiserstuhl-Tuniberg

21.10. / 04.11.26 und 13.01.27 18:00 – 19:30 Uhr	Das Hilfskrankenhaus in Bötzingen Im Kontext mit dem kalten Krieg werden den Teilnehmern die Aufgaben und die Funktion des in den 1960er Jahren gebauten Hilfskrankenhauses erklärt und die Funktionsräume und noch vorhandene Technikanlagen besichtigt.	Seite 11
Erwachsene: 16.10.26 Familien: 14.11.26	Expedition hinter die Kulissen Theater Freiburg Wir bieten zwei Führungen durch die Werkstätten, die Bühne und die Maske des Theater Freiburg an. Einmal Kindgerecht für Familien und eine Führung für Erwachsene mit viel historischem Hintergrundwissen.	Seite 13

vhs March

Samstag, 17.10.2026, 10:00 – 12:00 Uhr	Alpaka-Trekkingtour Auf dem Totenbergshof bei Waldkirch können Sie auf einer geführten Tour Alpakas erleben und mit ihnen in Kommunikation treten.	Seite 32 Kurs-Nr.: 10430
Montag, 26.10.2026, 16:00 – 18:00 Uhr	Der Marcher Planetenweg Führung zu den Planeten-Stelen Merkur, Venus, Erde, Jupiter und Mars - und zurück zur Sternwarte; Mit romantischem Vollmondaufgang und Infos zum neuen Audioguide. Rundweg ca. 2 km.	Seite 35 Kurs-Nr.: 11020

Region

Volkshochschule Dreisamthal

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

Volkshochschule Freiburg

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

Volkshochschule Gundelfingen

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

Volkshochschule Hochschwarzwald

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

Volkshochschule Markgräflerland

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

Volkshochschule Neuenburg

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

Volkshochschule Nördlicher Breisgau

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

Volkshochschule Nördlicher Kaiserstuhl-Tuniberg

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

Volkshochschule Südlicher Breisgau

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

Volkshochschule Westlicher Kaiserstuhl-Tuniberg

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

Volkshochschule Waldkirch

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



**SWR1
LEUTE**
DER TALK IM RADIO

SWR1.DE

SWR1 – DAS ERFOLGREICHE PROGRAMM FÜR IHRE HÖR-
FUNKWERBUNG. WEITERE INFORMATIONEN UNTER
SWRMEDIASERVICES.DE, TELEFON 0711 929 12984 ODER
MAILEN SIE UNS: WERBUNG@SWRMEDIASERVICES.DE

Besuchergemeinschaft am Freiburger Theater



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

Theater

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

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

Sinfonie-Konzert

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

Impressum

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

Gestaltung und Druck:

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

Auflage: 2.000 Exemplare

Verbreitung: Dezentrale Ablagestellen in allen Orten zur Selbstabholung.

Erscheinungsweise:

Zweimal jährlich, im Februar und September

Bildquellen:

Titel: KI generiert · Inhalt: vhs-Verband, dvv, eulesfotografie, pixabay, Pexels.com, Philip Frowein, stock.adobe.com – CarlosBarquero
Dozentinnen und Dozenten sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Volkshochschulen, KI-generierte Bilder, wikipedia.org, freepik



Gestaltung der Anzeige „#zukunftsor_vhs“:
vhs Gundelfingen

Verantwortlich für den Inhalt:

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

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

Geschäftsstelle im Rathaus Bötzingen

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

Sprechzeiten:

Morgens:	Mo – Fr	8.00 – 12.00 Uhr
Nachmittags:	Mo	14.00 – 18.00 Uhr
	Do	14.00 – 15.30 Uhr

Leitung:

Christiane Geppert

Anmeldung:

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

Abmeldung:

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

Wöchentliche Kurse: 3 Werktage vor Kursbeginn

Wochenend- und Einzelveranstaltungen: 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn

Sprachkurse: Vor dem zweiten Kurstermin



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

Bezahlung:

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

Haftung:

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

Ferien:

Die Ferien richten sich nach den allgemeinen Schulferien und schulfreien Tagen. Einen Übersichtsplan finden Sie unter dem Inhaltsverzeichnis.

Änderungen:

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

Eine freundliche Bitte:

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

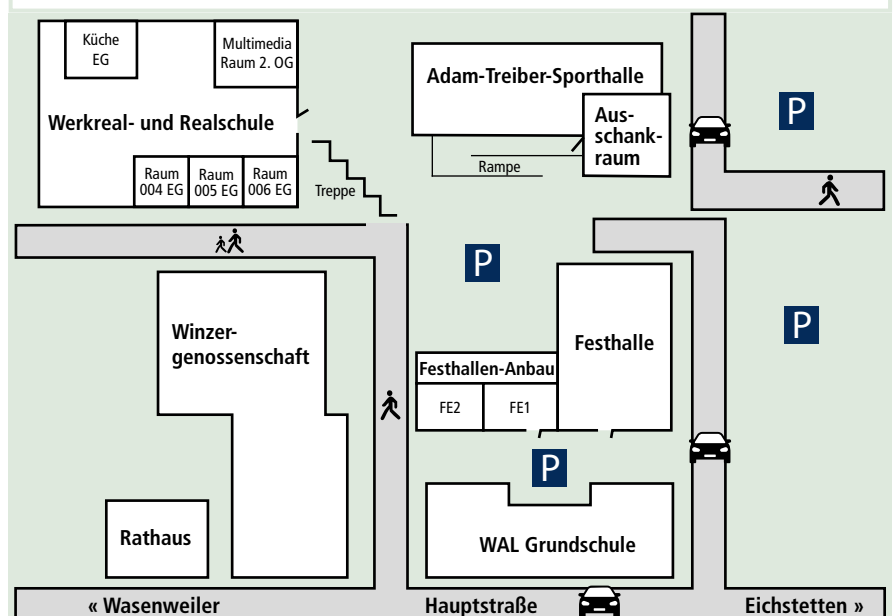
Allgemeine Geschäftsbedingungen:

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

Das ist neu

Die Anzahl der Online-Kurse wurde reduziert und gezielte Angebote für Sie ausgesucht. Wir hoffen wir haben Ihren Geschmack getroffen. Unsere seit 2023 aufrecht gehaltenen Kursgebühren mussten wir zum neuen Semester erhöhen. Gleichzeitig wurde auch der Stundensatz der Kursleitungen angehoben. Mit der Umstellung auf Ablagestellen verringern wir die Anzahl der gedruckten Programmhefte und leisten so einen Beitrag zum schonenden Umgang mit Ressourcen. Teilen Sie uns mit, falls Sie Schwierigkeiten haben das Programmheft zu beziehen. Gemeinsam finden wir eine Lösung!

So finden Sie uns



Live vor Ort – Vorträge und Einzelveranstaltungen im Herbst / Winter 2026/27

Sept.	So, 20.09.2026	Mitmach-BINGO, 15:00, Bötzingen	100.030
	Mi, 23.09.2026	Bodyforming intensiv, 19:00, Bötzingen	302.071
	Fr, 25.09.2026	Gesunder Rücken – stabiler Bauch, 09:30, Bötzingen	302.075
Okt.	Sa, 03.10.2026	Grundlagen der Selbstverteidigung, 10:00, Bötzingen	302.078
	Mo, 05.10.2026	Ganzheitliches Sehtraining – Entspannung für die Augen, 19:00, Bötzingen	303.010
	Sa, 10.10.2026	SoulCollage® – Kreatives Arbeiten mit Bildern, 14:00, Bötzingen	207.020
	Do, 15.10.2026	Sternwarte March – Beobachtungsabend, 19:30, March	104.032
	Fr, 16.10.2026	Hinter den Kulissen – Theaterführung im Theater Freiburg, 15:30, Freiburg	203.015
	Sa, 17.10.2026	Zaubern lernen-für (Groß-)Eltern mit Kindern, 09:00, Bötzingen	6200100
	Sa, 17.10.2026	Mini-Yoga-Retreat: eine entspannte Reise für alle Sinne, 10:00, Gottenheim	301.062
	Sa, 17.10.2026	Klangreise mit Kristallklingschalen, 13:30, Gottenheim	301.002
	Mi, 21.10.2026	Das Hilfskrankenhaus in Bötzingen, 18:00, Bötzingen	109.020
	Fr, 23.10.2026	Weltnomadin auf Reisen – Teil I, 19:00, Bötzingen	104.022
	So, 25.10.2026	Der Marcher Planetenweg, 16:00, March	104.030
	Fr, 30.10.2026	Weltnomadin auf Reisen – Teil II, 19:00, Bötzingen	104.023
Nov.	Mi, 04.11.2026	Das Hilfskrankenhaus in Bötzingen, 18:00, Bötzingen	109.021
	Sa, 07.11.2026	Mini-Yoga-Retreat: eine entspannte Reise für alle Sinne, 10:00, Gottenheim	301.063
	Sa, 07.11.2026	Klangreise mit Kristallklingschalen, 13:30, Gottenheim	301.003
	Mo, 09.11.2026	Kühler wohnen – Hitzeschutz im Sommer, 18:00, Bötzingen	104.002
	Di, 10.11.2026	KI verstehen und anwenden, 19:00, Bötzingen	501.030
	Do, 12.11.2026	Digitale Sicherheit im Alltag -Schutz vor Betrug, Hackerangriffen & KI-Fallen, 18:00, Bötzingen	501.008
	Fr, 13.11.2026	Räuchern mit Kräutern und Harzen, 18:30, Bötzingen	303.020
	Sa, 14.11.2026	Expedition hinter die Kulissen, 11:00, Freiburg	6203000
	Mo, 16.11.2026	Wassersparen im Haushalt – notwendiger denn je, 18:00, Bötzingen	104.003
	Di, 17.11.2026	Wie schreibe ich ein Testament? Grundzüge des Erbrechts für juristische Laien, 19:00, Bötzingen	103.020
	Mi, 18.11.2026	Schnitt von Obst- und Ziergehölzen, 18:30, Bötzingen	104.020
	Mi, 18.11.2026	Fettsäuren einfach erklärt, 19:00, Bötzingen	303.030
	Fr, 27.11.2026	Wir erstellen ein eigenes Hörspiel, 16:00, Bötzingen	6203010
	Sa, 28.11.2026	Grundlagen der Selbstverteidigung , 10:00, Bötzingen	302.079
	So, 29.11.2026	Grundlagen der Selbstverteidigung – Festigung des Gelernten, 10:00, Bötzingen	302.080
Dez.	So, 20.12.2026	Mitmach-BINGO, 15:00, Bötzingen	100.031
Jan.	Mi, 13.01.2027	Das Hilfskrankenhaus in Bötzingen, 18:00, Bötzingen	109.022
	Sa, 23.01.2027	Selbstbehauptung Modul 1: BASIC – Grundlagen der Selbstverteidigung, 10:00, Bötzingen	302.081
	Sa, 23.01.2027	Selbstbehauptung Modul 2: UNTERWEGS – Öffentlicher Raum & ÖPNV, 13:30, Bötzingen	302.082
	So, 24.01.2027	Selbstbehauptung Modul 3: SICHER IM JOB, 10:00, Bötzingen	302.083
	So, 24.01.2027	Selbstbehauptung Modul 4: ZIVILCOURAGE, 13:30, Bötzingen	302.084



Politik – Gesellschaft – Umwelt

Völkerverständigung / Gemeinschaft



Mitmach-BINGO

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 – lässt Euch überraschen. Im Anschluss können noch weitere Gesellschafts- oder Kartenspiele ausprobiert werden.

Für Alt und Jung mit jeglicher Körpermobilität geeignet. Keine Anmeldung erforderlich. Einfach spontan im Mittendrin vorbei kommen. Die Teilnahme ist kostenfrei, einfach vorbei kommen
Bötzingen, Begegnungsraum Mittendrin, Hauptstr. 20

● 100.030

21.09.25 ab 15.00 Uhr

● 100.031

20.12.25 ab 15.00 Uhr

Politik – Demokratie – Bürgerliches Engagement

Geteilte Geschichte,
gemeinsame Zukunft.
Deutsche Einheit im Gespräch

NEU



BUNDESSTIFTUNG AUFARBEITUNG



Die Online-Reihe wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV) und dem Bundesarbeitskreis Politische Grundbildung (BAK PGU) in Kooperation mit der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur durchgeführt. Die Reihe fragt nach den unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven auf die deutsche Teilung und Wiedervereinigung. Expertinnen und Experten, Zeitzeuginnen und Zeitzeugen sowie Moderierende aus Zivilgesellschaft und Bildung bringen unterschiedliche Blickwinkel zusammen. Die Veranstaltungsreihe ist kostenfrei! Ausführliche Informationen zu den Gesprächsgästen und Moderatoren finden Sie auf unserer Webseite.

● 102.001

Totaler Umbruch – Stasi, Neonazi, Neuanfang

Für Nadja Klier, Tochter einer DDR Bürgerrechtlerin, war die Überwachung durch die Stasi Alltag. Ihre plötzliche Ausbürgerung 1988 aus der DDR erlebte die Jugendliche als Schock und existentiellen Umbruch. Ingo Hasselbach geriet schon früh in Konflikt mit dem DDR-Regime. Zunächst war er Punk, radikalisierte sich dann im Gefängnis und wurde Anfang der 1990er-Jahre zu einem der führenden Neonazis Ostdeutschlands. Er schaffte den gefährlichen Ausstieg aus der Szene und gründete ein Aussteigernetzwerk. Moderation: Knut Elstermann, freier Moderator und Filmjournalist

1x, Mittwoch, 16.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr

● 102.002

Eure Einheit, unsere Einheit – An wen erinnern wir?

Wenn wir über die Einheit Deutschlands sprechen, meinen wir oft die Erfahrungen der ‚Mehrheitsgesellschaft‘. Doch wie erlebten Menschen mit Migrationsgeschichte die Umbrüche seit 1989/90? Ihre Geschichten erzählen nicht nur von Freude und Erleichterung, sondern auch von Unsicherheit, Ausgrenzung und Rassismus. Zu Gast: Paulino José Miguel, Inhaber des Bundesverdienstkreuzes und Cahit Basar, Generalsekretär der Kurdischen Gemeinde Deutschland Moderation: Nhi Le, Journalistin, Moderatorin und Autorin

1x, Donnerstag, 08.10.26,
18.00 – 19.30 Uhr



● 102.003

Jungsein in Demokratie & Diktatur

Was unterscheidet das Aufwachsen in einer Diktatur von dem in einer Demokratie? Was passierte, wenn Jugendliche in der DDR mit dem System in Konflikt gerieten? Gemeinsam gehen wir der Frage nach, was junge Menschen damals geprägt hat und was sie heute beschäftigt, wo Erfahrungen vergleichbar und wo Unterschiede entscheidend sind. Zu Gast: Lisa Trebs, Mitgründerin der Initiative k_einheit und Tim Eisenlohr, politischer Bildner. Moderation: Miriam Menzel Projektleiterin der Podcast-Reihe ‚Young and Free‘

1x, Dienstag, 10.11.26, 18.00 – 19.30 Uhr

Neue Kurse

Weltreise

Lockeres Abend-Yoga

Digitale Sicherheit

Hörspiel erstellen

Kristallklangschale

Baumschneidekurs

Englisch &
Französisch

SoulCollage®

Gewaltschutz &
Selbstbehauptung

Fettsäuren

Meditation

Seelen & Pizza

China entdecken

Inside social Media

Augenschule

Deutsche Einheit
im Gespräch



Ökonomie – Recht – Finanzen

● 103.010

Die Börsen-Basics – der einfache Start an den Aktienmärkten

NEU



Jessica Schwarzer, Finanzjournalistin und
Buchautorin

Die Börse ist kein Buch mit sieben Siegeln. Wer in Aktien investieren möchte, braucht auch kein BWL- oder VWL-Studium. Ein paar Basics und die recht einfachen ‚goldenen Regeln der erfolgreichen Geldanlage‘ genügen, um an der Börse zu starten. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Begriffe und Zusammenhänge. Sie erfahren, wie Sie Ihren Anlegertyp bestimmen und welche Anlagestrategie zu Ihnen passt.

Bemerkungen: Technische Voraussetzungen: PC/Laptop oder mobiles Endgerät mit Internetanschluss

1×, Montag, 09.11.26, 19.00 – 20.00 Uhr
€ 12,–

Online – bequem von zuhause aus

Weitere Infos siehe Webseite

● 103.015

Börsencrash: Ruhig bleiben, wenn alle nervös werden

NEU



Investieren in Krisenzeiten

Ines Bier, Bankfachwirtin, geprüfte Betriebswirtin (IHK) sowie zertifizierte Trainerin (IHK)



Kennen Sie das? Die Kurse fallen, der Newsfeed schlägt Alarm – und Sie spüren den Drang, irgendetwas zu tun. Obwohl Sie eigentlich wissen, dass Sie es lassen sollten. Dieser Webvortrag zeigt, warum Anleger in turbulenten Marktphasen so häufig emotional reagieren – und welche psychologischen Mechanismen dabei im Hintergrund wirken. Sie erfahren, warum Markt-Timing fast immer scheitert, wie Angst und Druck das Urteilsvermögen trüben – und was Sie stattdessen tun können. Lernen Sie, auch unter Druck ruhig und überlegt zu entscheiden. **Bemerkungen:** Technische Voraussetzungen: PC/Laptop oder mobiles Endgerät mit Internetanschluss

1×, Montag, 02.11.26, 19.00 – 20.00 Uhr
€ 12,–

Online – bequem von zuhause aus

● 103.020

Wie schreibe ich ein Testament?

Grundzüge des Erbrechts für juristische Laien

Uwe Matzeit, Vorsorgeanwalt und Fachanwalt für Erbrecht

Viele Menschen zögern ihr Testament zu machen, sei es aus Unbehagen oder sei es aus Unsicherheit über die genauen Folgen eines Testaments. In dem Vortrag wird erläutert, worauf beim Errichten eines Testaments geachtet werden sollte und welche Konsequenzen es hat, wenn kein Testament vorhanden ist. Anhand von Beispielen aus der Berufspraxis des Referenten werden außerdem das Pflichtteilsrecht und die Erbschaftsteuer behandelt. Die Zuhörerinnen und Zuhörer sind eingeladen, ihre eigenen Fragen mitzubringen.

Bemerkungen: Anmeldung erforderlich

1×, Dienstag, 17.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr
€ 7,–

Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

Umwelt – Natur

● 104.000

Faktor zehn – 90% weniger Stromverbrauch im Haushalt

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

Einsparungen beim Stromverbrauch von 90%? – Das klingt zunächst unglaublich. Im Kurs wird aber gezeigt, dass es doch möglich ist, vielleicht nicht immer von heute auf morgen, jedoch vielfach mit der Technik von heute. Strategische Überlegungen und praktische Messübungen sollen die oftmals 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.

1×, Montag, 12.10.26, 18.00 – 20.15 Uhr
Die Teilnahme ist gebührenfrei.

Anmeldung erforderlich!

Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

● 104.001

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.

1×, Montag, 19.10.26, 18.00 – 19.30 Uhr
Die Teilnahme ist gebührenfrei.

Anmeldung erforderlich!

Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

● 104.002

Kühler wohnen – Hitzeschutz im Sommer

Bereits im Winter vorsorgen!

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

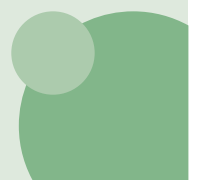
Mit dem Klimawandel werden die Hitzeperioden länger und die Temperaturen erreichen Rekordwerte. Wer hat da nicht schon über den Einsatz eines Klimagerätes nachgedacht? Im Vortrag werden die Grundprinzipien des sommerlichen Wärmeschutzes erläutert und Strategien zur Vermeidung von überhitzten Räumen aufgezeigt. Die Beschreibung der Konzepte zur Raumklimatisierung geht intensiv auf deren Vor- und Nachteile ein. Es werden Fördermöglichkeiten für Hitzeschutz und Kühlung genannt und Hinweise zur Auslegung von Klimageräten gegeben.

1×, Montag, 09.11.26, 18.00 – 19.30 Uhr
Die Teilnahme ist gebührenfrei.

Anmeldung erforderlich

Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

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



104.003

Wassersparen im Haushalt – notwendiger denn je

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

In diesem Vortrag lernen Sie zunächst die Möglichkeiten kennen, den Trinkwasserverbrauch im eigenen Haushalt zu reduzieren. Danach befasst sich der Referent mit dem Thema ‚virtuellem Wasser‘, also der gesamten Wassermenge, die bei der Herstellung eines Produkts in allen Schritten benötigt wird. Zuletzt wird auf die Notwendigkeit eingegangen, sich zukünftig auf Ausfälle der Wasserversorgung vorzubereiten.

1x, Montag, 16.11.26, 18.00 – 19.30 Uhr

Die Teilnahme ist gebührenfrei.

Anmeldung erforderlich

Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

104.020

Schnitt von Obst- und Ziergehölzen

Hubert Schneider, hauptberufl. Obstbauberater i.R.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Obstbäume, Sträucher und Ziergehölze durch richtiges Zurückschneiden zu formschönen und ertragreichen Kulturpflanzen ‚erziehen‘. Nach der Einführung in die Theorie am Mittwoch geht es am Samstag zur praktischen Arbeit, wo Sie das Erlernte mit Reb- und Astschere und unter Aufsicht des Fachmanns sogleich anwenden. Der Treffpunkt am Samstag wird Mittwochabend im Kurs festgelegt.

Bitte mitbringen: Theorie: Schreibmaterial, Praxis: Sonnenschutz, Trinken/Stärkung, Gartenschere/kl. Säge

2x, Mittwoch, 18.11.26, 18.30 – 21.30 Uhr
Sowie Samstag, 21.11.26, 09.00 – 13.00 Uhr
€ 45,-

Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE1



Die Online-Reihe

Regionale Lebensmittel – für eine gesunde und klimafreundliche Ernährung

NEU



wurde vom vhs Landesverband BW und dem Evangelischem Bildungswerk erstellt und durch das Ministerium für Ländlichen Raum, Landwirtschaft und Heimat Baden-Württemberg gefördert.



Wer regional und saisonal einkauft, vermeidet lange Transportwege und Verpackungsmüll, schützt die Umwelt und fördert die regionale Wirtschaft. Für viele Verbraucherinnen und Verbraucher ist Regionalität deshalb zu einem wichtigen Entscheidungskriterium beim Kauf von Lebensmitteln geworden. Die Veranstaltungsreihe gibt einen wertschätzenden Blick auf regionale und saisonale Lebensmittel und konkrete Tipps, worauf man beim Einkauf achten muss.

Ausführliche Informationen zu den ReferentInnen finden Sie auf unserer Webseite. Die Online-Serie ist kostenfrei. 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.

Bemerkungen: Technische Voraussetzungen: PC/Laptop oder mobiles Endgerät mit Internetanschluss

104.010

Regionale Kennzeichnungen und Biodiversität beim Lebensmittelkauf

Verbraucher*innen stehen vor einem Dschungel regionaler Siegel. Jun.-Prof. Dr.

Ramona Weinrich (Uni Hohenheim) zeigt wissenschaftlich fundiert, wie ‚Baden-Württemberg Qualität‘ und andere Kennzeichnungen richtig zu deuten sind. Der Vortrag erläutert, welche Siegel echten Mehrwert bieten und wie saisonale, ökologische Produkte die Artenvielfalt fördern.

1x, Mittwoch, 07.10.26, 18.00 – 19.30 Uhr

104.011

Regionale Lebensmittel – für eine gesunde und klimafreundliche Ernährung

Auch in der Region kann das Gemüse aus beheizten Gewächshäusern stammen oder es werden viele Pflanzenschutzmittel eingesetzt. Einige Regionalzeichen garantieren deshalb neben der regionalen Herkunft zusätzliche qualitative und ökologische Kriterien. Der Begriff „Region“ ist gesetzlich nicht geschützt. Heike Silber erläutert verschiedene Regionalzeichen und zeigt auf, was hinter Aussagen wie ‚aus der Heimat‘ oder ‚von Hier‘ steckt.

1x, Mittwoch, 04.11.26, 18.00 – 19.30 Uhr

104.012

Moderne saisonale Küche mit Jankalicious

Saisonal kochen, nachhaltig denken: In diesem Online-Workshop zeigt die bekannte Foodbloggerin Janka, wie einfach und lecker die saisonale Küche sein kann. Zusammen wird ein vollständiges Wintermenü zubereitet. Während des Kochens erklärt Janka, welche Zutaten gerade Saison haben, warum das für unsere Ernährung und die Umwelt wichtig ist und wie wir durch bewusstes Einkaufen ganz nebenbei weniger Lebensmittel verschwenden. Machen Sie mit und lassen Sie sich inspirieren!

1x, Mittwoch, 02.12.26, 18.00 – 19.30 Uhr





● 104.030

Der Marcher Planetenweg

Führung mit romantischem Vollmond-Aufgang

Agnes Rinkel-Wörne

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. **Anmeldung erforderlich!**

1x, Sonntag, 25.10.26, 16.00 – 18.00 Uhr
€ 10,- Erwachsene / € 8,- Kinder und Jugendliche

Sternwarte March, Am Kirchacker 1, 79232 March (Google Maps 3Q7V+CV March)
Eine Ausführliche Weginformationen finden Sie auf unserer Webseite

● 104.032

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, 15.10.26, 19.30 – 21.30 Uhr
€ 10,- Erwachsene / € 8,- Kinder und Jugendliche

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

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

Jugendliche

Sternwarte March, Am Kirchacker 1, 79232

March (Google Maps 3Q7V+CV March)

Eine ausführliche Weginformationen finden Sie auf unserer Webseite.

Länder- und Heimatkunde / Stadtkultur

Weltnomadin auf Reisen

NEU

Nadine Kiefer, Weltreisende seit über 18 Jahren

Nadine Kiefer aus dem Wiesental machte sich auf zu einer Weltreise: 15 Monate durch über 16 Länder; nur mit einem kleinen Rucksack und ohne große Pläne, völlig flexibel und offen für die vielfältigen Möglichkeiten die Welt und andere Kulturen kennenzulernen. **Um Anmeldung wird gebeten, Abendkasse möglich.**

€ 10,- Erwachsene / € 8,- Jugendliche
Bötzingen, Bürgersaal Rathaus

● 109.005

Teil 1: Auf dem Landweg nach Indonesien



Im ersten Teil ihres Reiseberichts nimmt sie uns mit auf eine abwechslungsreiche Reise zum Baikalsee, durch die Gobi-Wüste der Mongolei nach China und quer mit der Bahn durch Südostasien. Erfahren Sie etwas über das Leben der Steppennomaden der Mongolei, vom Wandern auf der Großen Chinesischen Mauer, Campen im tropischen Regenwald, Begegnung mit wilden Orang Utans auf Sumatra, der Tierwelt im Komodo Natio-

nalpark und von vielen menschlichen und tierischen Begegnungen.

1x, Freitag, 23.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr

● 109.006

Teil 2: Über drei Kontinente nach Hause



Im zweiten Teil führte ihre Reise entlang der Ostküste Australiens, über Neuseeland, Südamerika, die USA bis nach Kanada.

Genießen Sie farbenfrohe Bilder wunderschöner Landschaften, hören Sie von Erlebnissen auf der ‚Todesstrasse‘ bei La Paz, von Begegnungen mit Bären und Orcawalen und freuen Sie sich auf viele Eindrücke und Erlebnisse mit den unterschiedlichen Kulturen unserer Welt.

1x, Freitag, 30.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr

● 109.010

China entdecken – gut vorbereitet und voller Vorfreude!

NEU

Indre Pennock, Chinesisch- und Kalligraphielehrerin



Planst du eine Reise nach China? Dann wirst du staunen: Bargeld wird dort kaum noch genutzt und Google Maps funktioniert nicht wie gewohnt. Vieles läuft einfach anders – aber mit ein bisschen Hintergrundwissen wird deine Reise nicht nur stressfrei, sondern richtig spannend. In meinem zweiteiligen Workshop bekommst du alles, was dir die Reise leichter macht, von Technik & Organisation bis hin zu Kultur & Alltag. Mehr Informationen findet Ihr auf der Webseite der vhs.

2x, freitags, ab 09.10.26, 18.00 – 19.30 Uhr
€ 20,-

Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE1

Highlights aus der vhs March

Wetterseminar

Werden Sie Wetterexperte und lernen Sie die wichtigsten Wetterphänomene leicht und verständlich kennen.
Dienstag, 10. + 17.11.2026 von 18.00 – 19.30 Uhr, 25 €

Nähere Information und Anmeldung bei der vhs March auf Seite 32

Das Hilfskrankenhaus in Bötzingen

Bernd Belle

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 Funktionen erklärt sowie die Funktionsräume und noch vorhandene Technikanlagen besichtigt. **Bemerkungen:** Anmeldung erforderlich. Die Führung ist nicht barrierefrei. Teilnahme ab 14 Jahre möglich. Aufgrund der beengten dunklen Räumlichkeiten ist die Führung für Personen mit Platz-/Raumangst ungeeignet.

€ 9,- Erwachsene / € 7,- Jugendliche ab 14 Jahre

Bötzingen, ehemaliges Hilfskrankenhaus

● 109.020

1. Führung

1x, Mittwoch, 21.10.26, 18.00 – 19.30 Uhr

● 109.021

2. Führung

1x, Mittwoch, 04.11.26, 18.00 – 19.30 Uhr

● 109.022

3. Führung

1x, Mittwoch, 13.01.27, 18.00 – 19.30 Uhr

● 109.030

Wenn der Alltag unterbrochen wird: Vorsorgen für Krisen und Katastrophen

Ursula Fuchs, Referatsleiterin, Fachinformationsstelle Bevölkerungsresilienz und Kommunikation, Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, Bonn

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) gibt wichtige Empfehlungen, wie jede und jeder Einzelne bei Krisen und Katastrophen vorsorgen kann, wenn der alltägliche Ablauf gestört ist. Von Vorräten im Haushalt über Notfallgepäck bis hin zu Kommunikationswegen, wenn die Infrastruktur eingeschränkt ist.

Online – bequem von zuhause aus

1x, Dienstag, 12.01.27, 19.00 – 20.00 Uhr
€ 12,-

Kommunikation / Medien

Inside Social Media – hinter den Kulissen der digitalen Welt

NEU



Gefördert durch das Ministerium für Landesentwicklung und Wohnen Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts ‚Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg‘



Mit 'Inside Social Media – hinter den Kulissen der digitalen Welt' wird Gelegenheit gegeben Influencer und Social-Media-Inhalte reflektiert zu betrachten. Ausführliche Informationen zu den ReferentInnen finden Sie auf unserer Webseite. Die Online-Serie umfasst 3 monatliche Veranstaltungen und ist kostenfrei. 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.

Bemerkungen: Technische Voraussetzungen: PC/Laptop oder mobiles Endgerät mit Internetanschluss

● 111.010

Warum folgen wir Influencern auf Social Media?

Erfolgsfaktoren, Beeinflussung und Geschäftsmodelle

Wer sind eigentlich Influencer, kann jeder zum Influencer werden und warum können sie uns überhaupt beeinflussen? Der Vortrag zeigt, was die Forschung über Influencer herausgefunden hat, was erfolgreiche Influencer ausmacht und warum es sich für Unternehmen lohnt, mit Influencern zu werben. Beleuchtet werden Kommunikationstechniken, die uns überzeugen sollen, Inhalte, die auf Social Media besonders gut funktionieren und Geschäftsmodelle in der Creator Economy. Ziel ist es, einen informierten und reflektierten Umgang mit diesem inzwischen allgegenwärtigen Medienphänomen zu ermöglichen.

1x, Dienstag, 13.10.26, 18.00 – 19.30 Uhr

● 111.011

Gesunder Umgang mit Social Media (Teil I)

Mechanismen verstehen und Risiken erkennen

Soziale Medien sind fester Bestandteil der Lebenswelt Jugendlicher. Im ersten Teil des Webinars wird aufgezeigt, warum Plattformen so fesselnd wirken und mit welchen Mechanismen – wie Likes, Endlosschleifen, Push-Benachrichtigungen, FOMO oder Antwortdruck – Jugendliche möglichst lange online gehalten werden. Zudem wird thematisiert, wie Beauty-Filter, KI und inszenierte Influencer-Welten das Selbstbild beeinflussen und unrealistische Erwartungen erzeugen. Die Teilnehmenden reflektieren ihren eigenen Medienkonsum, erkennen mögliche Risiken für mentale und körperliche Gesundheit und entwickeln ein erstes Bewusstsein für einen achtsamen Umgang mit Social Media. Referentin: Anna-Sophie Standl ist Gründerin von dis-connect.me, diplomierte Mentaltrainerin und ehemalige Influencerin (Totally Anna). Nach einem Schlaganfall infolge von digitalem Stress richtete sie ihr Leben neu aus und unterstützt seither Unternehmen, Schulen und Familien beim gesunden Umgang mit digitalen Medien.

1x, Dienstag, 17.11.26, 18.00 – 19.30 Uhr

● 111.012

Gesunder Umgang mit Social Media (Teil II)

Medienbalance finden – Strategien für einen bewussten Umgang entwickeln

Im zweiten Vortrag von Anna-Sophie Standl stehen konkrete Lösungsansätze für eine gesunde Mediennutzung im Mittelpunkt. Gemeinsam werden Strategien erarbeitet, um Bildschirmzeiten zu reduzieren, Inhalte kritisch zu hinterfragen und eine bessere Balance zwischen Online- und Offline-Aktivitäten zu schaffen. Themen wie der ‚Traumjob Influencer‘, digitale Vorbilder, Familienregeln und der Einfluss von Social Media auf Lernen, Konzentration und Wohlbefinden werden praxisnah behandelt. Ziel ist es, Jugendliche zu stärken, damit sie Social Media bewusst nutzen und wieder mehr Raum für Schule, Freundschaften und persönliche Interessen gewinnen.

1x, Dienstag, 24.11.26, 18.00 – 19.30 Uhr



Kultur – Gestalten

Literatur



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



Öffnungszeiten:

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

In den Schulferien ist die Bücherei nur donnerstags geöffnet.

Die Ausleihe ist kostenlos.

● 202.120 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.

5x, Montags, 28.09./19.10./16.11./14.12.26 und 11.01.27

€ 86,- bei 4 Personen /

€ 68,- ab 5 Teilnehmenden

Bötzingen, Gemeindebücherei

Theater – Kleinkunst

● 203.016 Theater Zungenschlag Bötzingen

Holger Geppert

Die Theatergruppe Zungenschlag entstand 1983 aus einem Schauspielkurs der vhs und ist seit 2024 ein eingetragener Verein.

Auch diesen Herbst wird mit einer neuen Theaterproduktion gestartet, um dann im Frühjahr einen Theaterabend zu gestalten. Von Regie über Kostüme, Requisiten und Technik wird alles in eigener Hand organisiert. Engagierte Mitwirkende sind herzlich willkommen, für 2027 sind zwei Produktio-



nen geplant! Informieren Sie sich bei der vhs oder wenden Sie sich direkt an Regisseur Holger Geppert.

Weitere Informationen unter:

www.zungenschlag-boetzingen.de

Highlights aus der vhs March

Stimmbildungs- Workshop

Unser Körper wird zum Klangraum, in dem sich unsere Stimme mit Leichtigkeit entfalten und erheben darf.

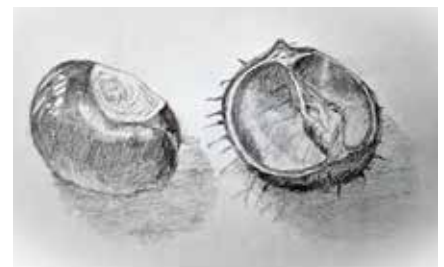
Samstag, 14.11.2026 und 21.11.2026,
 jeweils 11.00 – 13.30 Uhr, 99 €

**Nähere Information und Anmeldung
 bei der vhs March auf Seite 39**

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.

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 01.10.26,
 19.30 – 21.00 Uhr

€ 81,50 berechnet ab 5 Teilnehmenden. Bei 4 Teilnehmern kostet der Kurs € 103,-
 Eichstetten, Zehntscheuer, EG



Foto-AG

Foto AG – Gemeinsam die schönen Momente einfangen

Habt Ihr noch eine Spiegelreflex- oder Systemkamera mit Wechselobjektiv? Genießt Ihr es, mit dem Auge nach schönen Objekten zu suchen und die beste Perspektive für ein gutes Bild zu finden? Bringt es Euch Freude und Entspannung DEN perfekten Moment für einen guten Shoot abzuwarten? Dann seid Ihr bei uns genau richtig. Gemeinsam mit Mirko Waldschmidt (seit 2013 nebenberuflicher Portraitfotograf) ziehen wir los und entdecken schöne Motive. Hierbei entscheiden wir gemeinsam, was und wo wir fotografieren wollen und stimmen die Termine flexibel ab. Kosten? 30,- € für 1 Jahr, beginnend jeweils zum

Herbstsemester. Leistung? Vier gemeinsame Ausflüge, jede Menge Spaß und viele volle Speicherkarten. Voraussetzung? Ihr habt eine eigene Kamera, seid zwischen

16 und 80 Jahre alt, seid gut zu Fuß (oder wisst Euch mit einem tragbaren Sitz zu helfen) und kennt die Basics des Fotografierens.

**Weitere Infos bei Mirko unter
 0179 - 9207543 oder in der
 Geschäftsstelle unter 07663 - 93 1020**





Theater Freiburg – Besuchergemeinschaft und Sinfonie-Konzerte im Konzerthaus Freiburg

Das Theater Freiburg bietet auch in der Spielzeit 2026/27 wieder ein umfangreiches Programm für Besuchergemeinschaften aus dem Freiburger Umland an. Die vhs Kaiserstuhl-Tuniberg ist Vertrauensstellen vor Ort und organisiert eure Tickets. So könnt ihr unkompliziert und bequem Produktionen im Großen Haus des Theater Freiburg erleben: allein, zu zweit oder in der Gruppe.

Die Abos werden wahlweise mit vier oder sechs Vorstellungen im Paket an den Wochentagen Mittwoch, Freitag oder Sonntag angeboten. Hierbei erhaltet ihr die Plätze im rollierenden Verfahren: Mal sitzt ihr ganz vorne, beim nächsten Mal auf dem Rang, wechselnd in den Preiskategorien I-III.

Bisher wurden wir bei der Platzvergabe noch nie enttäuscht und der Preis ist bestechend: Kein Abo des Theaters ist vergleichsweise so günstig.

Rechnet gerne selber nach!

Und noch einen Vorteil gibt es: Als Mitglied der Besuchergemeinschaft könnt ihr zusätzlich zum Abo einzelne Zusatzveranstaltungen zu vergünstigtem Preis buchen: allein oder für einen gemeinsamen Theaterabend mit Familie oder Freunden. Wenn sich das nicht gut anhört.

Die Sinfonie-Konzerte finden immer dienstags im Konzerthaus Freiburg statt. Pro Konzert könnt ihr 2 – 3 unterschiedliche Werke genießen, von klassischen Werken bis hin zu zeitgenössischer Musik. Sucht euch eure Lieblingskonzerte der Saison und eure Preiskategorie

Diese Saison im Programm:

- Werther
- Die Jane-Austin-Methode
- Lohengrin
- La traviata
- Die Orestie
- Into the Woods
- Lohengrin
- Amusez-Vous: Jacques Offenbach
- Moses und Aron
- Das Märchen zur Weihnachtszeit: Peter Pan und Wendy

aus und wir finden euren Platz, der dann für jedes Konzert gleichbleibt. Der Ohrschmaus dieser Saison geht von Brahms, Bruckner, Mahler, Schumann, Sibelius und Strauss bis hin zu zeitgenössischen Werken von z.B. Liza Lim, Outi Tarkiainen oder Anna Thorvaldsdottir.

In allen Abos enthalten ist die Nutzung des ÖPNV zur einmaligen Hin- und Rückfahrt. Eine ausführliche Stückbeschreibung sowie die Übersicht der einzelnen Abo-Varianten findet ihr auf unserer Webseite.

Der Anmeldeschluss zur neuen Saison ist stets Mitte September, in diesem Jahr ist es Montag der 14.09.26.

Das Heft zu spät in die Hände gekriegt? Ruft uns an, wir suchen eine Lösung!



Theater – Kleinkunst

● 203.015

Hinter den Kulissen – Theaterführung im Theater Freiburg

Theater Freiburg

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.

Bemerkungen: Treffpunkt: Theater Hauptportal, rechte Glastür. Bitte beachten Sie, dass man bei der Führung einige Treppen steigen muss. Anmeldung erforderlich!

1×, Freitag, 16.10.26, 15.30 – 17.00 Uhr
€ 7,-

Theater Freiburg, Bertoldstr. 46, Freiburg

● 6203000

Expedition hinter die Kulissen

Theaterführung für Familien

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 ‚Peter Pan und Wendy‘, 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 Entdeckungstour!

Bemerkungen: Eine Anmeldung ist aufgrund der Gruppengröße/Vorplanung erforderlich und nur bis **02.11.26** möglich. Für Kinder ab 5 Jahre

1×, Samstag, 14.11.26, 11.00 – 12.30 Uhr
€ 8,- Erwachsene/€ 6,- für Kinder und Jugendliche

Theater Freiburg, Großes Haus





● 207.020 SoulCollage® – Kreatives Arbeiten mit Bildern

NEU

Indre Pennock, SoulCollage® Facilitatorin



Bilder faszinieren, überraschen und erzählen oft Geschichten, die Worte nicht sofort finden. In diesem kreativen Schnupperkurs lernen Sie SoulCollage® kennen – eine spielerische und intuitive Methode des Gestaltens mit Bildern für Erwachsene, die kreative Ausdruckskraft und Selbstwahrnehmung miteinander verbindet. Aus Zeitschriften, Fotos und verschiedenen Bildmaterialien entstehen persönliche Karten-Collagen. Dabei geht es nicht um künstlerische Vorkenntnisse oder ‚richtiges‘ Gestalten, sondern um die Freude am Entdecken, Kombinieren und kreativen Ausprobieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: große und kleine Scheren sowie Klebestift (am besten von UHU). Eine Karte sowie die übrigen Materialien werden zur Verfügung gestellt.

1×, Samstag, 10.10.26, 14.00 – 17.00 Uhr
€ 35,–
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

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,

€ 74,–
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule,
Raum 006 Nähzimmer

● 209.011 Block I

5×, dienstags, ab 15.09.26, 18.30 – 21.30 Uhr

Lust auf Stricken?

Wir planen gerade einen neuen Strickkurs für Herbst. Schaut doch mal auf unsere Webseite...



● 209.012 Block II

5×, dienstags, ab 03.11.26, 18.30 – 21.30 Uhr

● 209.013 Block III

5×, dienstags, ab 12.01.27, 18.30 – 21.30 Uhr

Handarbeit

● 209.020 Klöppeln, eine besondere Handarbeit

Daniela Zoller



Klöppeln ist eine jahrhundertealte Handarbeitstechnik. Die vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten der erarbeiteten Klöppelspitze, z.B. zur Verschönerung von Schals, Blusen, Kissen sowie Schmuck oder Weihnachtssternen, machen diese Handarbeit so interessant. Gerne zeige ich Ihnen wie man eine Klöppelspitze klöppeln kann. Klöppelkissen und weitere Utensilien können gegen eine Leigebühr zur Verfügung gestellt werden

Bitte mitbringen: Für Kopier- und Materialkosten sind im Kurs € 4,– zu entrichten.

5×, dienstags, ab 29.09.26,
19.00 – 21.00 Uhr
€ 56,– Erwachsene /
€ 39,– Jugendliche ab 16 J.
Eichstetten, Zehntscheuer, EG



Gesundheit und Fitness

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

Entspannung – Stressbewältigung

● 301.000 Entspannung – mal anders

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 kennenlernen 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

8×, mittwochs, ab 18.11.26, 18.00 – 19.00 Uhr
€ 43,50
Bötzingen, Kindergarten Pustebume,
Gymnastikraum UG



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

● **301.001****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



8×, mittwochs, ab 18.11.26, 19.15 – 20.15 Uhr
€ 43,50

Bötzingen, Kindergarten Pustebume, Gymnastikraum UG

**Klangreise mit
Kristallklangschaalen**

NEU

Klänge wirken beruhigend auf unser Nervensystem und können so körperliche und geistige Entspannung fördern. Wir beginnen mit einer Atemübung, Entspannung des Körpers und einer geführten Meditation (Fantasie-reise). Danach lauscht Ihr den harmonischen Klängen verschiedener Instrumente (tibetische Klangschaalen, Alchemie Kristallklangschaalen, Chimes, Oceandrum und weitere).

Bemerkungen: Bitte Yoga-/Gymnastikmatte, Decke und 1-2 Kissen mitbringen. Die Klangreise findet im Sitzen oder Liegen statt!

Nadine Kiefer, Yoga- und Meditationslehrerin

€ 18,-

Gottenheim, Grundschule, Handarbeitsraum DG

● **301.002**

1. Termin

1×, Samstag, 17.10.26, 13.30 – 15.00 Uhr

● **301.003**

2. Termin

1×, Samstag, 07.11.26, 13.30 – 15.00 Uhr

● **301.005****AusZeit für Dich**

NEU

Meditation, Mantra & Fantasiereise
Christa Stählin-Stückle, ausgebildet in Meditation und Fantasiereisen

Ankommen. Durchatmen. Loslassen. Erlebe die entspannende Kombination aus geführter Meditation, Mantras und Fantasiereise mit Klangspiel. Spüre wie der Stress abfällt und du neue Kraft tanken kannst.

Bitte mitbringen: Yogamatte oder Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Getränk. In der Kursgebühr ist das Textmaterial für die Mantras enthalten.

1×, Samstag, 12.12.26, 10.00 – 13.00 Uhr
€ 20,-

Bötzingen, Kindergarten Pustebume, Gymnastikraum UG

Yoga

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

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

**Yoga in Gottenheim**

Gottenheim, Grundschule, Handarbeitsraum DG

● **301.008**

Hatha Yoga

Margrit Avril, Yogalehrerin F.Y.S.

14×, montags, ab 28.09.26,
18.00 – 19.30 Uhr
€ 115,-

● **301.021**

Mindful Yoga

Klaudia Nill, Yoga Akademie Freiburg, BdfY

11×, montags, ab 28.09.26,
19.45 – 21.15 Uhr
€ 90,-

● **301.022**

Yoga des Seins

Tanja Kriessl

14×, dienstags, ab 15.09.26
19.30 – 21.00 Uhr
€ 115

Yoga in Eichstetten● **301.055**

Hatha Yoga – Montagmorgen

Nicole Bühler, Yoga- und Entspannungstrainerin

11×, montags, ab 28.09.26,
9.30 – 11.00 Uhr
€ 90,-

Eichstetten, Zehntscheuer, Bürgersaal DG links

● **301.056**

Dienstagmorgen

Tanna Franz, Hatha-Yogalehrerin BDY/EYP

13×, dienstags, ab 29.09.26,
9.30 – 11.00 Uhr
€ 106,50

Eichstetten, Zehntscheuer, Bürgersaal DG links

● **301.057**

Sanftes Yoga & Faszien – beweglich und entspannt im Alltag

Nicole Bühler, Yoga- und Entspannungstrainerin

11×, mittwochs, ab 30.09.26,
18.00 – 19.30 Uhr
€ 90,-

Eichstetten, Zehntscheuer, DG rechts

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



Yoga in Bötzingen

● 301.038

Männer-Yoga: Durch Yoga zum ‚Jetzt‘
Martin Müller, Yoga Akademie Freiburg

Kursteilnahme nur für Männer möglich!

16x, montags, ab 14.09.26, 17.00 – 18.30 Uhr
€ 131,–

Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

● 301.040

Gruppe I

Claudia Hiß, Yogalehrerin EYU

12x, montags, ab 28.09.26, 17.30 – 19.00 Uhr
€ 98,50

Bötzingen, Kindergarten Pustebume, Gymnastikraum UG

● 301.041

Gruppe II

Claudia Hiß, Yogalehrerin EYU

12x, montags, ab 28.09.26, 19.15 – 20.45 Uhr
€ 98,50

Bötzingen, Kindergarten Pustebume, Gymnastikraum UG

● 301.049

Mittwoch Morgen

Tanna Franz, Hatha-Yogalehrerin BDY/EYP

13x, mittwochs, ab 30.09.26,
10.00 – 11.30 Uhr

€ 106,50

Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

● 301.050

Power-Yoga

Henning Hamann, Yoga Akademie Freiburg, BDY

15x, donnerstags, ab 17.09.26,
20.00 – 21.30 Uhr

€ 123,–

Bötzingen, Kindergarten Pustebume, Gymnastikraum UG

● 301.051

Lockeres Abend-Yoga

Henning Hamann, Yoga Akademie Freiburg, BDY

13x, donnerstags, ab 01.10.26,
18.45 – 19.45 Uhr

€ 71,–

Bötzingen, Kindergarten Pustebume, Gymnastikraum UG

Yin Yoga – Ruhige Übungen und tiefe Entspannung

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 Dein Bindegewebe und die Faszien. Eine liebevolle Anleitung, Meditation und sanfte Klänge helfen Dir in der oft hektischen Vorweihnachtszeit, auch auf geistiger Ebene zu entspannen.

Nadine Kiefer, Yoga- & Meditationslehrerin mit Ausbildung in Indien und Deutschland

Bemerkungen: Bitte Yogamatte, Decke und 1-2 Kissen oder einen Yogablock mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

€ 50,–

Gottenheim, Grundschule, Handarbeitsraum DG

● 301.060

November

3x, freitags, ab 13.11.26, 17.15 – 19.15 Uhr

● 301.061

Dezember

3x, donnerstags, ab 03.12.26,
17.15 – 19.15 Uhr

Mini-Yoga-Retreat: eine entspannte Reise für alle Sinne



Eine wohltuende Auszeit für Körper und Geist für AnfängerInnen und Erfahrene. Perfekt, wenn Du keine Zeit für einen regelmäßigen Kurs hast und eine Pause brauchst. Wir beginnen mit aktiveren Übungen und gehen dann in eine ausgiebige, entspannte Yin Yoga Praxis. Begleitet von Klängen & ätherischen Ölen (optional) begeben wir uns bei geführten Meditationen, sanften Atemübungen und Tiefenentspannung auf eine innere Reise und tanken Kraft für den Alltag.

Bemerkungen: Bitte Yoga-/Gymnastikmatte, Decke, 1-2 Kissen oder Yogablock mitbringen und bequeme Kleidung tragen!

Nadine Kiefer, Yoga- & Meditationslehrerin mit Ausbildung in Indien und Deutschland

€ 25,–

Gottenheim, Grundschule, Handarbeitsraum DG

● 301.062

1. Termin

1x, Samstag, 17.10.26, 10.00 – 13.00 Uhr

● 301.063

2. Termin

1x, Samstag, 07.11.26, 10.00 – 13.00 Uhr

Me-Time: Achtsamkeit und Entspannung



Gönn Dir eine kleine Auszeit und starte entspannt in die Woche. In diesem Kurs lernst Du verschiedene Entspannungstechniken kennen, z.B. Yoga, Meditation, Atem- und Achtsamkeitsübungen, Tiefenentspannung & Journaling. Die Stunde beginnt mit etwas Bewegung und Dehnen und endet mit einer inneren Reise oder Meditation. Ergänzend erhältst Du Tipps, wie Du Entspannung leicht in den Alltag integrieren kannst. In jedem Kurs wird ein anderer Fokus gesetzt.

Nadine Kiefer, Yoga- und Meditationslehrerin

€ 64,–

Online – bequem von zuhause aus

● 301.067

Atem & Yoga

7x, montags, ab 14.09.26, 19.30 – 20.30 Uhr, der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

● 301.068

Meditation & Fantasiereisen

7x, montags, ab 02.11.26,
19.30 – 20.30 Uhr

Schnupperkarte

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

Schnuppern, entscheiden, gesund bleiben!

Yin Yoga für Flexibilität & innere Balance



Yin Yoga ist ein ruhiger, meditativer Yogastil mit Fokus auf Loslassen und dem Ankommen im Moment. Die passiven Dehnungsübungen wirken auf Deine Faszien und das tiefe Bindegewebe und fördern sanft die Flexibilität. Jede Stunde endet mit einer geführten Tiefenentspannung sowie einer Atemübung oder kleinen Meditation.
Nadine Kiefer, Yoga- und Meditationslehrerin



€ 72,-
Online – bequem von zuhause aus

● 301.069

Teil 1

7×, montags, ab 14.09.26, 18.00 – 19.15 Uhr, dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

● 301.070

Teil 2

7×, montags, ab 02.11.26, 18.00 – 19.15 Uhr

Vinyasa-Flow Yoga – Körperlicher und Emotionaler Ausgleich



Vinyasa-Flow Yoga ist ein fließender, z.T. körperlich fordernder 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!

Kurze Kursreihe – lange Entspannung!

Kim Reißland, unterrichtet seit vielen Jahren Online-Yoga

Online – bequem von zuhause aus

● 301.081

Block I

3×, dienstags, ab 29.09.26,
18.30 – 19.45 Uhr
€ 34,50

● 301.082

Block II

4×, dienstags, ab 03.11.26,
18.30 – 19.45 Uhr
€ 46,-

● 301.083

Block III

3×, dienstags, ab 01.12.26,
18.30 – 19.45 Uhr
€ 34,50

● 301.084

Block II

3×, dienstags, ab 12.01.27,
18.30 – 19.45 Uhr
€ 46,-



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 Anfängerkurs erlernen wir die Grundprinzipien des Tai Chi Quan und fangen mit der Pekingkurzform (24 Übungen) an. Bei den Fortgeschrittenen erlernen wir den Rest der Form und vertiefen die einzelnen Übungen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und dicke Socken

Karin Dittmann

€ 98,50 ab 6 Teilnehmenden

● 301.100

Tai Chi für Anfänger

12×, dienstags, ab 29.09.26,
20.00 – 21.30 Uhr
Eichstetten, Adolf-Gänshirt-Schule, Sporthalle, Gymnastikraum UG

● 301.101

Tai Chi für Fortgeschrittene

12×, mittwochs, ab 30.09.26,
20.00 – 21.30 Uhr
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!

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

14×, dienstags, ab 29.09.26,
9.30 – 11.00 Uhr
€ 120,50
Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

Sei dabei!





● 302.012

Pilates 50Plus – Training für Leib und Seele

– auch für EinsteigerInnen

Katja Weeber-Häringer, BASI®Pilates Trainerin

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining. Über eine starke Körpermitte wird die gesamte Muskulatur sanft, aber effektiv gekräftigt. Die Übungen werden langsam und mit Achtsamkeit ausgeführt. Dadurch kann das Bewusstsein für die eigene Haltung gestärkt, die Beweglichkeit gefördert werden und es kann zu mehr Wohlbefinden und Lebensenergie führen.

Bemerkungen: Bitte eigene Matte und bequeme Kleidung mitbringen

13x, dienstags, ab 15.09.26,
17.45 – 19.00 Uhr

€ 93,-

Gottenheim, Grundschule, Handarbeitsraum
DG



● 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! Findet bei Regen im Schwimmbad statt

26x, dienstags, 09.30 Uhr, auch in den Ferien
Kostenfrei, herzlich willkommen!
Treffpunkt: Parkplatz beim Schwimmbad

Schnupperkarte

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

Schnuppern, entscheiden,
gesund bleiben!

Bewegung – Fitness – Tanzen

● 302.020

Bodystep-Mini-Workout

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

4x, montags, ab 21.09.26, 19.30 – 21.00 Uhr
€ 34,50,-

Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

Hoop Dance

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

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

Beginner (Anschlusskurs, Neueinstieg möglich)

11x, Am 06.10. findet ein kostenfreier Nachholtermin aus dem alten Semester statt. Neue Teilnehmer können hier gerne für 9,- € schnuppern. Erster offizieller Kurs-termin mit Berechnung der Kursgebühr ist der 13.10.27, 18.30 – 19.30 Uhr
€ 63,- berechnet auf 6 teilnehmende Erwachsene / € 44,- für Jugendliche ab 16 Jahre

● 302.025

Fortgeschrittene ab 16 Jahre

Yvonne Müller, zertifizierte Hoopdance
Trainerin

12x, mittwochs, ab 07.10.26,
18.15 – 19.30 Uhr

€ 86,- berechnet auf 6 teilnehmende Erwachsene / € 60,- für Jugendliche ab 16 Jahre

● 302.026

HoopFit

Yvonne Müller, zertifizierte Hoopdance
Trainerin

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

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

11x, Am 06.10. findet ein kostenfreier Nachholtermin aus dem alten Semester statt. Neue Teilnehmer können hier gerne für 9,- € schnuppern. Erster offizieller Kurstermin mit Berechnung der Kursgebühr ist der 13.10.27, 17.15 – 18.15 Uhr

€ 63,- berechnet auf 6 teilnehmende Erwachsene / € 44,- für Jugendliche ab 16 Jahre

Bötzingen, Festhalle

● 302.028

Hula Hoop Freies Training

Yvonne Müller, zertifizierte Hoopdance
Trainerin

Deine persönliche Übungszeit. Fitness, Austausch, Flow, Trickwünsche und Tipps von Yvonne. Zusätzlich buchbar zu jedem Hulla Hoop-Kurs (auch HoopFit).

12x, mittwochs, ab 07.10.26,
17.15 – 18.15 Uhr

€ 30,- Erwachsene / € 20,- für Jugendliche ab 16 Jahre

Bötzingen, Festhalle

Online anmelden:

www.vhs-kaiserstuhl-tuniberg.de





Zumba®

Zumba® ist eine Kombination aus latein-amerikanischen Tanzstilen, wie Merengue, Salsa, Cumbia, Reggaeton etc. Durch Spaß lernen Sie den Stress des Alltags zu bewältigen. Elemente von Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining lassen die Kalorien purzeln.

Für diese Stunde sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Lassen Sie sich durch die Trainerin motivieren und genießen Sie die internationale Musik.

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

Claudia Linke, Official Zumba®Instructor

€ 84,-
Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle,
Ausschankraum

● 302.031 Gruppe 1

14x, donnerstags, ab 01.10.26,
18.30 – 19.15 Uhr

● 302.032 Gruppe 2

14x, donnerstags, ab 01.10.26,
19.30 – 20.15 Uhr

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. Eine Anmeldung ist nur zu zweit möglich und erfolgt über die Tanzschule Gennaro & Cristian unter www.tanzschule-freiburg.de

Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle,
Ausschankraum



Discofox für alle – Anfänger und Fortgeschrittene

● 302.043 Block I

5x, dienstags, ab 15.09.26, 21.05 – 22.05 Uhr
€ 69,- pro Person

● 302.044 Block II

5x, dienstags, ab 03.11.26, 21.05 – 22.05 Uhr
€ 69,- pro Person

● 302.045 Block III

5x, dienstags, ab 12.01.27, 21.05 – 22.05 Uhr
€ 69,- pro Person

Standard/Latein

● 302.048 Tanztreff I

10x, dienstags, ab 15.09.26, 19.45 – 21.00 Uhr
€ 139,- pro Person

● 302.049 Tanztreff II

5x, dienstags, ab 12.01.27, 19.45 – 21.00 Uhr
€ 69,- pro Person

● 302.050 Anfänger und Wiedereinsteiger

10x, dienstags, ab 15.09.26,
18.40 – 19.40 Uhr
€ 129,- pro Person

● 302.051 Crash- und Hochzeitskurs

5x, dienstags, ab 12.01.27,
18.40 – 19.40 Uhr
€ 69,- 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.

12x, mittwochs, ab 23.09.26,
19.00 – 20.15 Uhr

€ 86,-
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

13x, freitags, ab 25.09.26, 9.30 – 10.30 Uhr
€ 88,50
Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle,
Ausschankraum

Highlights aus der vhs Umkirch

Hörgeräte- oder Cochlear-Implantat-Träger?

Der Kurs zeigt Wege, Kommunikationsprobleme mit Hörgeräteträgern realistisch zu lösen.
Freitag, 06.11.2026, 18:00 – 20:00 Uhr
Kursgebühr: 5 €

Nähere Information und Anmeldung
bei der vhs Umkirch auf Seite 65

Gewaltschutz und Selbstbehauptung

Grundlagen der Selbstverteidigung

NEU

Workshops für Jugendliche ab 14 J. und Erwachsene Hans-Heinrich Hansen, Karate- und Selbstverteidigungslehrer und Ramona Groneberg (Karate)

Durch Aufmerksamkeit und rechtzeitiges Wahrnehmen von Gefahren, können wir gefährliche Drucksituationen vermeiden und uns vor Gewalt schützen. Im Einführungskurs lernst Du, Gefahrenquellen zu identifizieren und wir erarbeiten in Rollentrainings Lösungen, um diese zu vermeiden und sich selbst dagegen zu behaupten sowie ggf. anderen zu helfen. Wir üben einfache, aber effektive Techniken mit denen Du in der Lage bist, Dich gegen körperliche Angriffe adäquat zu verteidigen. Ziel ist es Dein Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl zu steigern und Dich auf Gefahrensituationen vorzubereiten. Im Aufbauworkshop geht es darum, das Erlernte zu wiederholen bzw. zu verfestigen, u.a. Stand, Abwehrhaltung, Distanzen sowie Schlag – und Abwehrtechniken. Darüber hinaus führen wir Rollentrainings mit dem Ziel durch, sich in unbekannten Konfliktmomenten adäquat zu verhalten und üben weitere Abwehr- und Gegenwehrtechniken (auch am Boden und gegen mehrere Angreifer), um auf möglichst viele verschiedene Gewaltsituationen reagieren zu können. **Bitte mitbringen:** Lockere und bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk, Snack für die 30minütige Pause, Handtuch

Pro Workshop € 30,- Erwachsene / € 21,- Jugendliche
Bötzingen, Kindergarten Pustebume, Gymnastikraum UG

● 302.078

Einführungskurs
1x, Samstag, 03.10.26 (Feiertag!),
10.00 – 14.30 Uhr

● 302.079

Einführungskurs
1x, Samstag, 28.11.26, 10.00 – 14.30 Uhr

● 302.080

Aufbauworkshop
1x, Sonntag, 29.11.26, 10.00 – 14.30 Uhr

Selbstbehauptung und Gewaltschutz in 4 Modulen

NEU

Der Kurs, der Dich stärkt!
Hans-Heinrich Hansen, Karate- und Selbstverteidigungslehrer und Ramona Groneberg (Karate)

Die Selbstbehauptungs-Kurse sind modular aufgebaut, so dass Du genau das Training buchen kannst, dass zu Deiner Lebensrealität passt. Oder Du kombinierst mehrere Module für maximale Sicherheit. Alter: Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre

Bitte mitbringen: Lockere und bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk, Snack, Handtuch

€ 22,50 Erwachsene / € 15,50 Jugendliche. Der Preis versteht sich für ein Modul. Pro zusätzlich gebuchtem Modul erhältst Du 2,50€ Rabatt.

Bötzingen, Kindergarten Pustebume, Gymnastikraum UG

● 302.081

BASIC – Grundlagen der Selbstverteidigung
Modul 1

Für alle, die sich grundsätzlich sicherer fühlen wollen – ohne Vorkenntnisse
- Gefahren frühzeitig erkennen (Festhalten, Bedrängen, Konflikte)
- Selbstbewusst auftreten & Grenzen setzen
- Einfache, effektive Selbstverteidigungstechniken (Basis-Befreiungstechniken)
– Verhalten unter Stress

1x, Samstag, 23.01.27, 10.00 – 13.00 Uhr

● 302.082

UNTERWEGS – Öffentlicher Raum & ÖPNV
Modul 2

Für Pendler*innen, Vielreisende und Personen, die oft allein unterwegs sind. Konkrete Strategien für reale Alltagssituationen
- Gefahrenorte erkennen & vermeiden (Eigenschutz)
- Sicheres Verhalten in Bus & Bahn
- Umgang mit Belästigung & Bedrohung
- Schnelle Entscheidungen: Flucht oder Handlung (schnelle Reaktionen)

1x, Samstag, 23.01.27, 13.30 – 16.30 Uhr



● 302.083

SICHER IM JOB / Selbstbehauptung und Handlungsklarheit im Berufsalltag
Modul 3

Für Menschen mit direktem Kontakt zu Kunden, Patienten oder Klienten (z. B. Gesundheitswesen, soziale Berufe, Bildung, Kontrolle im ÖPNV) aber auch Menschen, die Abgrenzungen zu Kolleg*innen brauchen.

- Professionelle Deeskalation (berufsspezifisch & professionell)
- Schutz in Einzel- und Gesprächssituationen (Handlung unter Druck in Nahdistanz)
- Verhalten bei aggressiven Personen (Rollenverhalten & Abläufe)
- Selbstschutz in geschlossenen Räumen

1x, Sonntag, 24.01.27, 10.00 – 13.00 Uhr

● 302.084

ZIVILCOURAGE – Anderen sicher helfen. Handeln, wenn es darauf ankommt!
Modul 4

Für alle, die in kritischen Situationen nicht wegsehen wollen und helfen wollen, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen.

- Gefahrensituationen richtig einschätzen (Beobachtung von Übergriffen)
- Helfen ohne Selbstgefährdung / Körperliches Eingreifen
- Konflikte gezielt unterbrechen (Interventionsstrategien)
- Unterstützung organisieren & koordinieren (Handeln trotz Unsicherheit und Stress)

1x, Sonntag, 24.01.27, 13.30 – 16.30 Uhr

Prävention – Krankheit – Gesundheit

● 303.010

Ganzheitliches Sehtraining – Entspannung für die Augen

Ute Petzinger, Ganzheitliche Sehtrainerin, Sehberaterin und Augenoptikermeister



Durch sanfte Kombinationen aus Augen-, Körper- und Entspannungsübungen, fühlen sich Ihre Augen und Ihr gesamtes visuelle System wieder geschmeidig an. In diesem Impulsvortrag werden die Zusammenhänge verständlich erklärt, so dass Sie einen Eindruck erhalten, warum die Übungen sinnvoll sind.

Bemerkungen: Für alle Altersgruppen und auch für Brillen- und Kontaktlinsenträger/innen geeignet.

1x, Montag, 05.10.26, 19.00 – 20.15 Uhr
€ 15,-
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

● 303.011

Augenentspannung in der Mittagspause

Lernen Sie Ihre Augen während des Bildschirmarbeitsalltags zu entspannen

Ute Petzinger, Ganzheitliche Sehtrainerin, Sehberaterin und Augenoptikermeister

Begriffe wie Office-Eye-Syndrom, Büroaugen, Computer-Vision-Syndrom aber auch Gamer Eye-Syndrom sind heute ‚normal‘ und werden einfach hingenommen. Die Symptome wie gerötete, brennende und müde, trockene Augen, Verspannungen, Kopfweg, Nacken- und Schulterbeschwerden sind gang und gäbe. Das muss nicht sein! Lassen Sie sich überraschen mit welchen einfachen und gut integrierbaren Übungen Sie Ihren Augen und Ihrem Augenstress etwas Gutes tun können.

1x, Dienstag, 10.11.26, 12.30 – 13.30 Uhr
€ 10,-
Online – bequem in der Mittagspause

● 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 das Herstellen von Räucherwerk mit naturbelassenen Kräutern und Harzen. Neben der Vermittlung theoretischen Wissens werden verschiedene Materialien herangereicht, 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 Starter-set mit nach Hause nehmen.

1x, Freitag, 13.11.26, 18.30 – 20.30 Uhr
€ 12,50
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

● 303.030

Fettsäuren einfach erklärt

Warum bestimmte Fette für unsere Gesundheit so wichtig sind

Ulrike Rinklin, MikronährstoffCoach®



Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum viele Menschen trotz gesunder Ernährung mit Müdigkeit, Konzentrations- und Schlafproblemen oder anderen Beschwerden kämpfen? Ein möglicher Grund: ein gestörtes Gleichgewicht unserer Fettsäuren – und stille Entzündungen im Körper. In diesem Kurs entdecken Sie, warum Fettsäuren eine Schlüsselrolle für Ihre Gesundheit spielen. Sie lernen, hochwertige Fettsäuren zuverlässig zu erkennen und Ihre Ernährung gezielt zu verbessern. Ein verständlicher, motivierender Einstieg in das Thema – alltagstauglich, praxisnah und ohne Fachchinesisch.

1x, Mittwoch, 18.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr
€ 10,-
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE1

● 303.040

Harninkontinenz

Prof. Dr. med. Markus Hübner, Uni-Klinik Freiburg / Klinik für Frauenheilkunde

Harninkontinenz wird von den Betroffenen gerne als „Blasenschwäche“ bezeichnet und damit beschönigt, da es sich immer noch um eines der größten Tabuthemen der Gesellschaft handelt. In Deutschland sind davon 9 – 10 Millionen Menschen betroffen, bei hoher Dunkelziffer. Häufig wird die Erkrankung aus Scham verschwiegen. Der Referent möchte das Thema Harninkontinenz aus der Tabuzone herausholen und den Betroffenen vermitteln, dass dieses Leiden kein unausweichliches Schicksal, sondern eine gut therapierbare Erkrankung ist. Der Referent, Prof. Dr. med. Markus Hübner der Universitätsklinik Freiburg / Klinik für Frauenheilkunde, ist Stellvertreter des Ärztlichen Direktors – Sektionsleitung Urogynäkologie.

Bemerkungen: Online – bequem von zuhause aus

1x, Donnerstag, 19.11.26, 19.00 – 20.00 Uhr
€ 12,-

● 303.050

Stress & Ernährung: Der Einfluss von Stresshormonen

Kim Reinemuth, Ernährungswissenschaftlerin M.Sc

Warum greifen wir unter Stress häufiger zu ungesunden Snacks? Wie beeinflussen Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin unseren Stoffwechsel, die Verdauung und das Hungergefühl? In diesem Vortrag erfahren Sie die wissenschaftlichen Zusammenhänge und erhalten praxisnahe Tipps, um Stress und emotionales Essen besser zu regulieren. Der Vortrag richtet sich an alle, die ihr Essverhalten bewusster steuern und einen gesunden Umgang mit Stress finden möchten.

Bemerkungen: Online – bequem von zuhause aus

1x, Mittwoch, 20.01.27, 19.00 – 20.00 Uhr
€ 12,-



Essen und Trinken – Ernährung

● 305.020

Männer-Kochkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

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, dienstags, ab 19.01.27, 18.00 – 22.00 Uhr
€ 56,50 (zzgl. 20,- € Lebensmittelkosten)
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule,
001 Küche

● 305.021

Kräuter u. Früchte im Herbst für Gesundheit u. Genuss

Bärbel Höfflin-Rock



Mit der Kräuterpädagogin Bärbel Höfflin-Rock werden wir heimische Pflanzen und Früchte neu entdecken und einiges über deren Verwendung in der Küche und Volksheilkunde erfahren. Gemeinsam werden wir ein Herbstmenü aus Kräutern und Früchten zubereiten. Freuen Sie sich auf ein besonderes Erlebnis für alle Sinne.

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

1x, Freitag, 16.10.26, 18.00 – 22.00 Uhr
€ 28,-
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 Glücksschweinchen, Weckmänner, Zimtschnecken, Gugelhupf etc. gebacken werden. Außerdem machen wir gemeinsam einen Brotteig. Dieser kann sehr vielfältig gebacken werden, beispielsweise als Brot, Bauernbaguette oder Grissini etc. Mit diesen beiden Grundarten können Sie Ihre Backwaren aus Hefeteig ganz individuell gestalten und Ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Neben den Backwerken aus dem Kurs erhalten Sie noch einen zusätzlichen Teig, den Sie zu Hause fertig backen können.

Bitte mitbringen: 2 Schüsseln mit Deckel für die Teige (Tupper), 2 Handtücher, Schürze, Topflappen, scharfes Messer, Lebensmittelkosten ca. 10,- € pro Person (im Kurs zu entrichten)

1x, Donnerstag, 15.10.26, 18.00 – 21.30 Uhr
€ 25,- zzgl. Lebensmittelkosten € 10,-
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule,
001 Küche

● 305.025

Hefeteig 2.0

Seelen und Pizza

Gabriele Dannenmaier

Ich möchte mit Ihnen einen Teig für Seelen bzw. Brötchen zubereiten. Dazu fertigen wir noch einen gesunden Aufstrich.

Außerdem backen wir Pizzen mit unterschiedlichen Zutaten. Sie werden begeistert sein, wie einfach und schnell eine Pizza selbst gemacht ist. Diese werden wir im Anschluss gemeinsam essen. Für Zuhause nehmen Sie den selbst gemachten Pizzateig mit und können dann gleich am nächsten Tag ihre neuen Kenntnisse umsetzen.

Bitte mitbringen: 2 Schüsseln mit Deckel für die Teige (Tupper), 2 Handtücher, Schürze, Topflappen, 1 scharfes Messer, Lebensmittelkosten ca. 12,- 15,- € pro Person (im Kurs zu entrichten)

1x, Donnerstag, 19.11.26, 18.00 – 21.30 Uhr
€ 25,- zzgl. Lebensmittelkosten 12,- 15,- €
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule,
001 Küche

● 305.030

Gesunde Brote backen

Annette Meier, Krankenschwester & Ernährungs- und Gesundheitsberaterin



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

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Brotbehälter, Küchenwaage. Die Lebensmittel werden von der Kursleitung besorgt und im Kurs abgerechnet, ca. € 9,-

Fr, 06.11.26 von 18.00 – 21.00 Uhr und Sa,
07.11.26 von 09.00 – 12.00 Uhr
€ 42,50 zzgl. Lebensmittelkosten
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule,
001 Küche



Sie interessieren sich für nachhaltige Ernährung und regionale Produkte?

Wir bieten dieses Semester drei Online-Kurse zu diesem Thema an. Ob Info zu Gütesiegeln oder Kochen mit Foodbloggerin Janka – schauen Sie doch mal im FB1, ob Ihnen einer der Kurse zusagt.





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

● 400.100

Vokabellernen: Tipps vom Gedächtnisweltmeister

Dr. Johannes Mallow, Gedächtnisweltmeister

Bringen Sie Ihre Art, Vokabeln zu lernen auf das nächste Level und erhalten Sie in kompakter Form praxisnahe Tipps. Der zweifache Gedächtnisweltmeister Dr. Johannes Mallow zeigt Ihnen bewährte Techniken zum effizienten und nachhaltigen Vokabellernen. **Bemerkungen:** Online – bequem von zuhause aus

1×, Mittwoch, 20.01.27, 19.00 – 20.00 Uhr
€ 12,–

Englisch

Indre Pennock, Englisch- und Chinesischlehrerin
€ 92,50 berechnet auf 8 TeilnehmerInnen
Bötzingen, DRK Raum im Feuerwehrhaus, Allmendweg 2

● 406.021

Conversation A2-B1

Would you like to speak English more confidently in everyday situations? This course focuses mainly on speaking and communication. Through discussions, practical topics and interactive activities, participants will build confidence, expand vocabulary and improve fluency in a relaxed and friendly atmosphere.

14×, dienstags, ab 29.09.26, 9.15 – 10.45 Uhr

● 406.022

Conversational English – Current Affairs (B2-C1)

Practise English through engaging discussions on today's topics. No textbooks or materials required – just bring curiosity, an open mind, and a good mood!

14×, dienstags, ab 29.09.26,
11.00 – 12.30 Uhr



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. Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen! Das Lerntempo richtet sich nach den TeilnehmerInnen.

● 408.040

Französisch (A2)

Rosemarie Bär

Bemerkungen: Lehrwerk: Rencontres en français A 2, ab Lektion 12

15×, mittwochs, ab 30.09.26, 9.00 – 10.30 Uhr
€ 99,– berechnet auf 8 TeilnehmerInnen
Eichstetten, Zehntscheuer, Bürgersaal DG links

● 408.050

Französisch Konversation (B1/B2)

Rosemarie Bär

Bemerkungen: Lehrwerk: NICHT GEZOGEN, wird nachgereicht

15×, montags, ab 28.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr
€ 99,– berechnet auf 8 TeilnehmerInnen
Eichstetten, Zehntscheuer, Bürgersaal DG links

● 408.060

Französisch Konversation facile

Karin Niemetz

NEU

Haben Sie bereits gute Grundkenntnisse und sprechen gerne französisch? Dieser Kurs möchte auf Grundlage von kurzen Texten und Artikeln den Teilnehmenden die Möglichkeit geben, über aktuelle Themen auf Französisch zu sprechen. Kleine Übungen tragen zur Erweiterung des Wortschatzes und der Wiederholung der grammatischen Strukturen bei. Das Kursmaterial wird online zu Verfügung gestellt.

11×, dienstags, ab 29.09.26,
9.00 – 10.30 Uhr

€ 72,50 berechnet auf 8 TeilnehmerInnen
Bötzingen, Gemeindebücherei



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.

Dr. Martin Ochs

€ 66,– berechnet auf 8 TeilnehmerInnen
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE1

● 409.018

Italienisch für Fortgeschrittene (F1)

Bemerkungen: Lehrbuch: Linea Diretta Neu A1 (Hueber Verlag), ab Lektion 5

10×, donnerstags, ab 01.10.26,
20.15 – 21.45 Uhr

● 409.019

Italienisch für Fortgeschrittene (F2)

Bemerkungen: Lehrbuch: Wird nachgereicht, nicht aktuell

10×, donnerstags, ab 01.10.26,
18.30 – 20.00 Uhr



Bildung macht Spaß!



Digitale Welt-Softskills-IT

IT-Mediengrundlagen

Die Online-Vortragsreihe: ‚gesund und digital vor Ort‘ entstand, um älteren Menschen, ihren Angehörigen und Betreuenden insbesondere im ländlichen Raum die Teilhabe an der digitalen Transformation im Gesundheitswesen zu ermöglichen.



Projektpartner sind der vhs-Verband BW, das Landesmedienzentrum BW, die Akademie Ländlicher Raum BW und die Katholische Hochschule Freiburg. Das Projekt wird im Rahmen des Programms BELL durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) sowie durch die Akademie für Ländlichen Raum B.W. gefördert. Über die Plattform ‚sli.do‘ können Sie via Livestream an dem Online-Impuls-vortrag teilnehmen und Ihre Fragen anonym über den chat an die Moderatoren stellen. Technische Voraussetzungen: PC/ Laptop oder mobiles Endgerät mit Internetanschluss. Die Veranstaltungsreihe ist kostenfrei!

● 501.001 Können Algorithmen heilen? Chancen, Risiken und Grenzen von KI im Gesundheitswesen

Künstliche Intelligenz hält immer stärker Einzug in Medizin und Pflege – sie erkennt Muster, unterstützt Diagnosen und hilft, Behandlungen zu verbessern. Doch was kann KI wirklich leisten, wo liegen ihre Grenzen, und wie bleibt der Mensch dabei im Mittelpunkt?
Michael Puntschuh vom Beyond AI Collective zeigt auf, wie KI heute schon in der Gesundheitsversorgung eingesetzt wird und welche ethischen, gesellschaftlichen und praktischen Fragen sich daraus ergeben.

1×, Mittwoch, 30.09.26,
18.00 – 19.30 Uhr

Eintauchen in die Faszination der digitalen Welt.
Mit Kursen Ihrer vhs!

● 501.002 Digitale Lösungen für eine gesunde Zukunft

Prävention stärken und Gesundheit fördern

Ob Gesundheits-Apps, digitale Coachings oder smarte Messsysteme – neue Technologien eröffnen vielfältige Möglichkeiten, aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Digitale Lösungen können helfen, Krankheiten vorzubeugen, gesunde Gewohnheiten zu fördern und den Zugang zu Gesundheitsangeboten und -informationen zu erleichtern.

Die BIOPRO Baden-Württemberg zeigt, wie innovative Anwendungen aus Baden-Württemberg die Prävention unterstützen, welche Chancen sich im Alltag bieten und worauf man bei der Nutzung achten sollte.

1×, Mittwoch, 21.10.26,
18.00 – 19.30 Uhr

● 501.003 Das Unmessbare messbar machen: KI als Lebensretter Gesundheitsdaten neu genutzt

Ob Gesundheits-Apps, digitale Coachings oder smarte Messsysteme – neue Technologien eröffnen vielfältige Möglichkeiten, aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Digitale Lösungen können helfen, Krankheiten vorzubeugen, gesunde Gewohnheiten zu fördern und den Zugang zu Gesundheitsangeboten und -informationen zu erleichtern.

Die BIOPRO Baden-Württemberg zeigt, wie innovative Anwendungen aus Baden-Württemberg die Prävention unterstützen, welche Chancen sich im Alltag bieten und worauf man bei der Nutzung achten sollte.

1×, Mittwoch, 25.11.26,
18.00 – 19.30 Uhr

● 501.008 Digitale Sicherheit im Alltag -Schutz vor Betrug, Hackerangriffen & KI-Fallen

Marco Baeriswyl, Fachinformatiker-Systemintegration (IHK)



Wie sicher sind Ihre Passwörter? Woran erkennt man Phishing-Mails, Fake-Webseiten oder moderne KI-Betrugsversuche? In diesem

Seminar lernen Sie typische Angriffsarten im digitalen Alltag kennen – von unsicheren Passwörtern über Datenklau bis hin zu KI-gestützten Betrugsmaschinen. Der Kurs zeigt praxisnah, wie man sich mit einfachen Maßnahmen effektiv schützen kann und Risiken frühzeitig erkennt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

1×, Donnerstag, 12.11.26,
18.00 – 21.00 Uhr
€ 21,–
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule,
Raum 004

● 501.010 IT-Sprechstunde

Marco Baeriswyl, Fachinformatiker-Systemintegration (IHK)

Sie haben Fragen oder Probleme mit Ihrem Tablet, PC oder Smartphone? Sie sind unsicher bei Anwendungen, Sicherheitseinstellungen oder digitalen Themen im Alltag? Unser Dozent ist Fachinformatiker für Systemintegration (IHK), Student der angewandten Informatik sowie Geschäftsführer der BaerTec UG mit Erfahrung in verschiedenen IT-Bereichen. Die Inhalte orientieren sich individuell an Ihren Fragen und Ihrem persönlichen Lerntempo.

Bemerkungen: Nach Ihrer Anmeldung leiten wir Ihre Kontaktdaten an den Dozenten weiter. Die Beratung kann entweder bei Ihnen zu Hause oder bei Herrn Baeriswyl, Firma BaerTec, durchgeführt werden. Auch Gruppenberatungen sind möglich.

Sie treffen mit dem Dozenten individuelle Terminvereinbarungen!
45 Minuten Beratungszeit kosten 35,– €. Es empfiehlt sich, 90 Minuten einzuplanen.

● 501.020

**ChatGPT clever nutzen –
KI-Tools im Alltag und Beruf**

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.

Bemerkungen: Dieser Kurs richtet sich an Berufstätige, Selbständige und alle Neugierigen ohne technische Vorkenntnisse. Sie benötigen ein Laptop oder Tablet. Eine Registrierung in den KI-Tools-Anwendungen (kostenfreie Versionen) ist erbeten.

4x, mittwochs, ab 28.01.26,
18.30 – 20.00 Uhr

€ 70,-

Online – bequem von zuhause aus

● 501.025

**Kreativ mit KI – Schreiben,
Visualisieren, Planen mit
künstlicher Intelligenz**

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 die Teilnehmenden, wie KI-gestützte Tools wie ChatGPT, Suno, Gamma.app oder Ideogram 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 eigene Inhalte zu gestalten und zu strukturieren.

Bemerkungen: Sie benötigen ein Laptop oder Tablet, Neugier und Offenheit. Zielgruppe: Kreative Köpfe, Content Creator, Coaches, Lehrer*innen, Selbstständige. Eine

Registrierung in den KI-Tools-Anwendungen (kostenfreie Versionen) ist erbeten.

4x, mittwochs, ab 14.10.26,
18.30 – 20.00 Uhr

€ 70,-

Online – bequem von zuhause aus

● 501.030

KI verstehen und anwenden

Virgil Schoor, KI-Seminarleiter i.R.



Durch KI-Hintergrundwissen lassen sich Risiken minimieren und persönlicher Nutzen erhöhen. Der Dozent war beruflicher KI-Seminarleiter und freut sich nun sein Wissen ehrenamtlich mit Ihnen zu teilen.

Abend 1 / KI verstehen: Grundlagen - Möglichkeiten/Risiken - Account-Erstellung - Fake-Information & Schutz

Abend 2 / ChatGPT-Praxis: Prompting - Modelle - Anwendungsfälle - Sicherheit/Risiken - Empfehlungen

dienstags, 29.10.26 und 05.11.26 von
19.00 – 21.00 Uhr

kostenfrei

Bötzingen, Begegnungsraum Mittendrin,
Hauptstr. 20



Junge vhs

Literatur – Kultur – Gestalten

● 6200100

Zaubern lernen-für (Groß-) Eltern mit Kindern

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‘ Zauberbündel. Monsieur Filou, ein erfahrener Zauberer, verrät seine Tricks. Während des Zauberkurses lernen die Zauberlehrlinge, wie sie ihre eigenen Zauberkünste 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, 17.10.26, 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

**Du bist 16 und hast
Lust auf mehr?**

Schau doch mal rein: Beim Hoopdance, Hula-Fit, Zumba, in unseren Entspannungskursen oder in der Foto-AG bist Du herzlich willkommen! Vielleicht interessieren Dich aber auch die Online-Kurse? Mehr Infos findest Du im FB1.



● 6203000

Expedition hinter die Kulissen

Theaterführung für Familien
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 ‚Peter Pan und Wendy‘, 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 **02.11.26** möglich. Für Kinder ab 5 Jahre

1x, Samstag, 14.11.26, 11.00 – 12.30 Uhr
€ 7,- Erwachsene / € 5,- Kinder und Jugendliche
Theater Freiburg, Großes Haus



● 6203010

Wir erstellen ein eigenes Hörspiel

Matthias Baumann, Medienpädagoge



Woraus besteht ein Hörspiel, wie werden die Geräusche gemacht und welche Technik braucht es dafür? In diesem 2-Tage Workshop habt Ihr die Möglichkeit alleine oder mit Euren Eltern ein eigenes kurzes Hörspiel zu entwickeln. Nach einer Einführung ins Thema denkt Ihr Euch die Storyline aus, nehmt Geräusche auf und setzt sie mit der Technik zusammen. Letzteres in professioneller Atmosphäre im Tonstudio der Pädagogischen Hochschule Freiburg-Littenweiler. Die fertigen Werke nehmt Ihr natürlich mit nach Hause. Auf Wunsch werden samstags Fahrgemeinschaften gebildet. Mehr Informationen zum Hörspielverein erhaltet Ihr auf www.hörwerke-verein.de. Und falls Ihr

einen Vorgeschmack bekommen wollt: Am 14. November 2026 kommt der Hörwerk-Verein mit seiner neuen Produktion nach Bötzingen ins Mittendrin. Wir freuen uns!

Bemerkungen: Eine Anmeldung ist aufgrund der Gruppengröße/Vorplanung erforderlich. Herzliche willkommen an alle Hörspiel-Fans ab 12 Jahre

Freitag, 27.11.26 von 16.00 – 18.00 Uhr in Bötzingen und Samstag, 28.11.26 von 10.00 – 13.00 Uhr im Tonstudio der Pädagogischen Hochschule Freiburg-Littenweiler
€ 30,- Erwachsene / € 21,- Jugendliche ab 12 Jahre
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE1



Tanz – Bewegung – Fitness – Körpererfahrung



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
Claudia Linke, Official Zumba®Instructor

€ 61,50
Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

● 6302020

Kids 7-10 Jahre

14x, donnerstags, ab 01.10.26, 16.00 – 17.00 Uhr

● 6302021

Junior 4-6 Jahre

14x, donnerstags, ab 01.10.26, 17.15 – 18.15 Uhr

Gesundheit und 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, mittwochs, ab 18.11.26, 16.00 – 19.45 Uhr
€ 28,- (zzgl. 12,- € Lebensmittelkosten)
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule, 001 Küche



Highlights aus der vhs Umkirch

Kinder-Zeichenkurs

Kreatives Gestalten stärkt Persönlichkeit, Fantasie und regt geistige Fähigkeiten an.
ab Mittwoch, 30.09.2026, 6x, 15:00 – 17:30 Uhr
Kursgebühr: 115 €

[Nähere Information und Anmeldung bei der vhs Umkirch auf Seite 59](#)

Schnupperkarte

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

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Kaiserstuhl-Tuniberg

Gültig ab 01.01.2026

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 Abs. (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 einen Eingabefehler dadurch korrigieren, dass er den „zahlungspflichtig buchen“-Button nicht betätigt. Stattdessen klickt er im Browserfenster auf die vorherigen Seiten und korrigiert im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung (ausgewählter Kurs, die Anmeldeadresse, Personenzahl usw.).
- (8) Nach 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 Eingang der Anmeldung bei der vhs KT 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 nicht anders angegeben) 5 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 Teilnehmende als Drittperson 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 Veranstaltungstermin

- (1) Veranstaltungsentgelt wie auch Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Webseite, Aushang).
- (2) Die Gebührenaufzahlung erfolgt durch Rechnung zum Kursbeginn oder durch Lastschriftinzug bei Erteilung eines Lastschriftmandats. Der Lastschriftinzug erfolgt innerhalb 14 Tagen nach Rechnungsstellung im SEPA-Verfahren. Die Mandatsreferenznummer für das Abbuchungsmandat ist das Buchungszeichen, das in der Rechnung und in den elektronischen Bestätigungen ausgewiesen ist.
- (3) Bei Unterbelegung eines Kurses kann sich die Kursdauer und/oder das Kursentgelt ändern (Ziffer 2 Abs. (9)). 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.
- (4) Bei Online-Veranstaltungen ist mit der Zusendung des Teilnahmelinkes eine Abmeldung nicht mehr möglich.
- (5) Bei Online-Veranstaltungen tragen die Teilnehmenden die Verantwortung für eine funktionierende und leistungsfähige Zugangstechnik. Das Teilnahmeentgelt wird bei technisch gestörter oder nichtgelungener Teilnahme nicht erstattet. Bei einem Ausfall aus technischen Gründen seitens des Veranstalters wird die Veranstaltung zu einem späteren Zeitpunkt erneut angeboten oder das Entgelt an die Kursteilnehmenden erstattet.

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. Ebenso kann die vhs aus sachlichem Grund die Präsenzveranstaltung in ein Online- oder Hybridformat ändern; in diesem Fall steht dem Teilnehmer ein Recht zur Kündigung aus wichtigem Grund zu.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (z. B. wegen Erkrankung einer Lehrkraft, Raumnutzung durch die Gemeinde), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gelten sinngemäß die Erstattungsansprüche nach Ziffer 7, Abs (1).

6. Kündigung und Widerruf 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 Rück-

tritts 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.
- (6) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen in Abs. (4) und (5) 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, Raumnutzung durch die Gemeinde) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Teilnehmende unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmende ohne Wert ist.
- (2) Die vhs KT kann in den Fällen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
 - Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung von Kündigung durch die Kursleitung, insbesondere fortgesetzte Störung des Informations- und Veranstaltungsbetriebs,
 - Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung, Teilnehmenden oder Beschäftigten der vhs,
 - Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
 - Missbrauch von Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitation aller Art,
 - Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung oder Hygienevereinbarung.

Statt einer Kündigung kann die vhs KT einen Ausschluss aus der Veranstaltungseinheit aussprechen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

8. Höhere Gewalt

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

9. Hausordnung und Hygienevorgaben

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

10. Schadensersatzansprüche / Haftung

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

11. Urheberrecht und Persönlichkeitsrecht

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. Es ist nicht gestattet Teilnehmende oder Dozenten ohne ihr Wissen oder ihre Einwilligung im Kurs zu filmen/fotografieren und die Daten ohne ihr Einverständnis über social media oder andere Kanäle im Internet zu veröffentlichen. Die vhs KT haftet nicht für Urheberrechtsverletzungen an Bild, Ton und Schrift von Beiträgen aus vhs Veranstaltungen durch Dozenten und Teilnehmenden in social media, die sie nicht selbst beauftragt hat.

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.

Träger der Volkshochschule March ist die Gemeinde March.

Volkshochschule March:

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

Bürozeiten:

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

Leitung:

Dipl.-Päd. Agnes Rinkel-Wörne

Sekretariat:

Katja Boden

Anmeldung:

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

Abmeldung:

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

Es gelten folgende Fristen (schriftliche Abmeldung):

Regelkurse: Bis drei Arbeitstage vor Kursbeginn.

Sprachkurse: Bis vor dem zweiten Kurstermin.

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 Sie den Raum so, wie Sie ihn anzutreffen wünschen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass das Rauchen in den Räumen nicht gestattet ist.

Geschäftsbedingungen:

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

Kursorte der vhs March

Schule Am Bürgle (OT Buchheim)
Konrad-Stürtzel-Str. 23, 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

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. Mit der Zusendung der Zugangsdaten ist eine Abmeldung vom Online-Kurs nicht mehr möglich. 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.



Geschichte - Ökonomie - Pädagogik - Persönlichkeitsentwicklung ab Seite 31

16.09.2026	18:00	10100	Dt. Einheit: Totaler Umbruch - Stasi, Neonazi, Neuanfang
01.10.2026	19:00	10610	Superhirn: Namen und Gesichter merken
08.10.2026	18:00	10101	Dt. Einheit: Eure Einheit, unsere Einheit: An wen erinnern wir?
08.10.2026	18:00	10450	Citizen Science im Biodiversitätsmonitoring
13.10.2026	18:00	11100	Inside Social Media: Warum folgen wir Influencern?
14.10.2026	18:00	10312	NEU: Kann KI mein Testament erstellen?
15.10.2026	18:00	10451	Citizen Science: Jeder Fund zählt
22.10.2026	18:00	10452	Citizen Science: iNaturalist und Observation.org
26.10.2026	19:00	10653	Erfolg beginnt im Kopf
29.10.2026	18:00	10453	Citizen Science: Digitale Artensammlung in Baden-Württemberg
02.11.2026	19:00	10650	Innere Balance trotz vollem Alltag
04.11.2026	18:00	10310	Familienabsicherung für junge Eltern (Hybrid!)
05.11.2026	18:00	10454	Citizen Science: Vogelbeobachtung
10.11.2026	18:00	10102	Dt. Einheit: Jung sein in Demokratie und Diktatur
11.11.2026	18:00	10311	Vorsorgevollmacht, Generalvollmacht, Testament (Hybrid)
12.11.2026	18:00	10455	Citizen Science: Erforschung von Tapinoma magnum
13.11.2026	18:00	11161	Kinder und Medien: Was Eltern wissen sollten
17.11.2026	18:00	11101	Inside Social Media: Gesunder Umgang mit Social Media, Teil 1
19.11.2026	18:00	10456	Citizen Science: Monitoring von Wildbienen und Wespen in Nisthilfen
23.11.2026	19:30	10621	Mit mentaler Stärke Stress leichter bewältigen
24.11.2026	18:00	11102	Inside Social Media: Gesunder Umgang mit Social Media, Teil 2
26.11.2026	18:00	10457	Citizen Science: Flora incognita - mehr als Pflanzenbestimmung
01.12.2026	17:00	11160	Der Medienführerschein für Kinder (9-14 Jahre)
03.12.2026	18:00	10458	Citizen Science: Bürgerwissenschaften im Arten- und Naturschutz
10.12.2026	18:00	10459	Citizen Science: Monitoring kleiner Fließgewässer



Kunst - Kultur - Kulturgeschichte ab Seite 37

05.11.2026	19:00	21010	Kurs: Innenarchitektur als Kunstform (4 Termine)
------------	-------	-------	--



Gesundheit ab Seite 40

30.09.2026	18:00	30310	Gesund-Digital: Können Algorithmen heilen?
07.10.2026	18:00	30502	Regionale Lebensmittel: Regionale Kennzeichnungen und Biodiversität
08.10.2026	18:30	30192	Kurs: YinYoga für mehr Beweglichkeit, Entspannung und innere Ruhe (8 Termine)
21.10.2026	18:00	30311	Gesund-Digital: Digitale Lösungen für eine gesunde Zukunft
22.10.2026	20:00	30193	Kurs: Zeit für mich - mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Alltag (4 Termine)
04.11.2026	18:00	30503	Regionale Lebensmittel: Nicht immer aus der Region
25.11.2026	18:00	30312	Gesund-Digital: Das Unmessbare messbar machen: KI als Lebensretter
02.12.2026	18:00	30504	Regionale Lebensmittel: Moderne saisonale Küche
10.12.2026	18:30	30192Z	Kurs: YinYoga für mehr Beweglichkeit, Entspannung und innere Ruhe (8 Termine)
14.01.2027	20:00	30193Z	Kurs: Zeit für mich - mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Alltag (4 Termine)



Sprachen ab Seite 46

12.11.2026 16:00 **40010** Vokabeln lernen im Sekundentakt - Für Schüler*innen



Digitale Welt - Softskills - IT ab Seite 48

05.10.2026 18:30 **50120** Künstliche Intelligenz (KI) für Anfänger
 12.10.2026 17:30 **50110** Canva Grundkurs
 27.10.2026 16:30 **50124** KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz
 08.11.2026 14:30 **50151** Excel Basics
 10.11.2026 17:30 **50112** Canva - Social Media und Videoerstellung
 15.11.2026 10:30 **50153** Sicherheitseinstellungen für Smartphones und Tablets
 18.11.2026 18:30 **50121** Künstliche Intelligenz (KI) für Anfänger
 18.11.2026 16:30 **50125** KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern
 20.11.2026 15:00 **50111** Canva Grundkurs



Junge vhs ab Seite 49

12.11.2026 16:00 **40010** Vokabeln lernen im Sekundentakt - Für Schüler*innen
 01.12.2026 17:00 **11160** Der Medienführerschein für Kinder (9-14 J.)



Politik – Gesellschaft – Umwelt

Geschichte – Zeitgeschichte

Marcher Kulturtage 2026: #land.leute.march

Vom 16.10.2026 bis zum 01.11.2026 finden die Marcher Kulturtage 2026 statt.

● 10010

Kann man den alemannischen Dialekt noch retten?

Impulsvortrag und Diskussionsrunde

Dr. Ewald M. Hall

Fragt man die Leute in unserer Region danach, wie sie die Zukunft des Dialekts sehen, so kommt meistens die Antwort: In wenigen Jahren wird der Dialekt in unserer Gegend verschwunden sein. Wie kommt es, dass wir am badischen Oberrhein denken, der Dialekt sei etwas Minderwertiges, ein schlecht gesprochenes Hochdeutsch, geeignet nur für's Mundarttheater oder für's Witzlemaachen?

Dialekt ist aber viel mehr: Dialekt ist Heimat, Verbundenheit mit den Menschen und der Kultur einer bestimmten Region.

Dialekt ist identitätsstiftend und persönlichkeitsbildend.

Mit zahlreichen schlagkräftigen Thesen soll die Wertschätzung des Dialekts als vollwertige Zweitsprache wissenschaftlich begründet werden.

Nach einem kurzen Einleitungsvortrag soll in einer offenen Diskussion zusammen mit dem Publikum über die Zukunft des Dialekts gesprochen werden.

Dienstag, 20.10.2026, 19.30 – 21.00 Uhr
kostenlos
Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

● 10020

Die Spuren der Jahrtausende

Neue archäologische Untersuchungen zur Besiedlung der March in vorgeschichtlicher Zeit
Präsenz-Vortrag

Prof. Dr. Christoph Huth, Archäologisches Institut der Uni Freiburg/Marcel El-Kassem, Landesamt für Denkmalpflege



Marcher
Kultur
TAGE

Mitten in der March steht mit dem Großen Bürgle einer der bedeutendsten Grabhügel Mitteleuropas als unübersehbares Zeichen keltischer Selbstdarstellung und Machtdemonstration. Archäologische Forschungen des Landesamtes für Denkmalpflege im Regierungspräsidium Stuttgart und der Universität Freiburg auf der Suche nach der zugehörigen Siedung auf dem Mühlenberg erbrachten neben eisenzeitlichen Funden nun auch überraschende Funde aus der Jungsteinzeit, die zeigen, dass die March und der Mühlenberg schon vor mehr als 5.000 Jahren von Menschen aufgesucht und besiedelt wurden.

Dieser Vortrag findet in Rahmen der Marcher Kulturtage statt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Donnerstag, 29.10.2026, 19.00 Uhr
Ohne Gebühr!
Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

Geteilte Geschichte – gemeinsame Zukunft.

Deutsche Einheit im Gespräch

BUNDESSTIFTUNG
AUFARBEITUNG



Die Online-Reihe „Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch“ wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV) und dem Bundesarbeitskreis Politische Grundbildung (BAK PGU) in Kooperation mit der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur durchgeführt. Die Reihe fragt nach den unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven auf die deutsche Teilung und Wiedervereinigung. Dabei stehen auch die Folgen für Gegenwart und Zukunft im Fokus. In drei kompakten Online-Veranstaltungen bringen Expertinnen und Experten, Zeitzeuginnen und Zeitzeugen sowie Moderierende aus Zivilgesellschaft und Bildung unterschiedliche Blickwinkel zusammen: historische Einordnungen, persönliche Erinnerungen und aktuelle Debatten zur gesellschaftlichen und politischen Entwicklung seit 1990.

Angesprochen sind alle interessierten Bürgerinnen und Bürger. Ziel der Reihe ist es, Wissen zu vermitteln, Verständigung zwischen Ost und West zu fördern und Gesprächsangebote zu schaffen, die zur konstruktiven Auseinandersetzung über gemeinsame Herausforderungen der Gegenwart anregen.



10100

Totaler Umbruch – Stasi, Neonazi, Neuanfang

Online-Reihe „Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch“

Knut Elstermann, Journalist

Es gibt Umbrüche, die allumfassend sind, die etwas mit uns machen. Unsere Gesprächsgäste haben solche Umbrüche erlebt. Für Nadja Klier, Tochter einer DDR-Bürgerrechtlerin, war die Überwachung durch die Stasi Alltag. Ihre plötzliche Ausbürgerung 1988 aus der DDR erlebte die Jugendliche als Schock und existenziellen Umbruch. Ingo Hasselbach geriet schon früh in Konflikt mit dem DDR-Regime. Zunächst war er Punk, radikalisierte sich dann im Gefängnis und wurde Anfang der 1990er-Jahre zu einem der führenden Neonazis Ostdeutschlands. Er schaffte den gefährlichen Ausstieg aus der Szene und gründete ein Aussteigernetzwerk. Das Gespräch mit den Gästen bleibt nicht in der Vergangenheit stehen: Aufklärung über die Diktatur in der DDR und die erlebten Umbruchserfahrungen sind heute wichtiger denn je. Und auch Rechtsextremismusprävention bleibt ein zentrales Thema.

Gäste: Nadja Klier und Ingo Hasselbach.
Moderation: Knut Elstermann, Journalist.

Mittwoch, 16.09.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Ohne Gebühr
Online – bequem von zuhause aus

10101

Eure Einheit, unsere Einheit – An wen erinnern wir?

Online-Reihe „Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch“

Nhi Le, Journalistin, Autorin

Wenn wir über die Einheit Deutschlands sprechen, meinen wir oft die Erfahrun-

gen der „Mehrheitsgesellschaft“. Doch wie erlebten Menschen mit Migrationsgeschichte die Umbrüche seit 1989/90? Ihre Geschichten erzählen nicht nur von Freude und Erleichterung, sondern auch von Unsicherheit, Ausgrenzung und Rassismus. Es ist höchste Zeit, sich diesen Leerstellen in unserer Erinnerungskultur zu widmen – seien Sie Teil davon!

Gäste: Paulino José Miguel und Cahit Basar.

Moderation: Nhi Le, Journalistin, Autorin.

Donnerstag, 08.10.2026,
18.00 – 19.30 Uhr
Ohne Gebühr
Online – bequem von zuhause aus

10102

Jungsein in Demokratie & Diktatur

Online-Reihe „Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch“

Miriam Menzel

Was unterscheidet das Aufwachsen in einer Diktatur von dem in einer Demokratie? Was passierte, wenn Jugendliche in der DDR mit dem System in Konflikt gerieten? Gemeinsam gehen wir der Frage nach, was junge Menschen damals geprägt hat und was sie heute beschäftigt, wo Erfahrungen vergleichbar und wo Unterschiede entscheidend sind. Die Veranstaltung lädt dazu ein, Generationen ins Gespräch zu bringen und über das Leben von jungen Menschen in Umbruchszeiten nachzudenken.

Gäste: Lisa Trebs und Tim Eisenlohr.
Moderation: Miriam Menzel.

Dienstag, 10.11.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Ohne Gebühr
Online – bequem von zuhause aus

Ein Klick –
viele Möglichkeiten.

Finde Deinen Kurs
bequem von überall.

online
vhs@bw

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

vhs



Ökonomie – Recht – Finanzen

● 10310

Familienabsicherung für junge Eltern

Präsenz-Vortrag mit Streaming über zoom

Roberta Braune, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Erbrecht

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. An diesem Kurs können Sie in Präsenz oder online teilnehmen. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Ausführliche Kursbeschreibung unter www.vhsmarch.de.

Anmeldung erforderlich!

Mittwoch, 04.11.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
€ 10,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Seminarraum EG

● 10311

Vorsorgevollmacht, Generalvollmacht und Testament

Präsenz-Vortrag mit Streaming über zoom

Roberta Braune, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Erbrecht

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

An diesem Kurs können Sie in Präsenz oder online teilnehmen. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Ausführliche Kursbeschreibung unter www.vhsmarch.de

Mittwoch, 11.11.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
€ 10,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Seminarraum EG

● 10312

Kann KI mein Testament erstellen?

NEU

Präsenz-Vortrag mit Streaming über zoom

Roberta Braune, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Erbrecht

KI kann persönliche Briefe, Texte oder Verträge entwerfen, warum nicht auch mein Testament?

Der Vortrag will ein Gefühl dafür vermitteln, was KI kann und wo die Grenzen sind.

An diesem Kurs können Sie in Präsenz oder online teilnehmen. Bitte bei der Anmeldung angeben. Ausführliche Kursbeschreibung unter www.vhsmarch.de

Mittwoch, 14.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
€ 10,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Seminarraum EG

Umweltbildung – Verbraucherfragen

● 10420

Wetterseminar

Das Wetter und das Klima geht uns alle an!

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 10.11.2026,
18.00 – 19.30 Uhr

€ 25,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, O-012 Input OG

Highlights aus der vhs Umkirch

Webinar: Honigbienen und Insekten

Nachhaltigkeit schützt Lebensräume kleiner Helden und stärkt unsere gemeinsame Zukunft.

Mittwoch, 11.11.2026, 19:00 – 20:20 Uhr
15 €

Nähere Information, Termine und Anmeldung bei der vhs Umkirch auf Seite 58

● 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.

Die Preise sind wie folgt:

Pro Alpakaführer/in (ab 10 Jahre): 28,- €.

Eine Begleitperson älter als 10 Jahre: 14,- €
Begleitkinder bis 10 Jahren sind frei. Es kann nur ein Begleitkind mitgenommen werden. Ausführliche Kursbeschreibung unter www.vhsmarch.de.

Samstag, 17.10.2026, 10.00 – 12.00 Uhr
€ 28,- /ermäßigt € 14,-

Treff: Totenberghof bei Waldkirch, Wegelbach 2, 79183 Waldkirch

Naturzentrum Kaiserstuhl im Schwarzwaldverein e.V.

Bachenstr. 42, 79241 Ihringen

Programm + Infos:

www.naturzentrum-kaiserstuhl.de



„Citizen Science – Mein Beitrag zum Artenschutz“

Eine Online-Vortragsreihe im Rahmen des Sonderprogramms zur Stärkung der biologischen Vielfalt in Baden-Württemberg.

Impulsvortrag mit anschließender moderierter Diskussion. Übertragen via Live-Stream.

Alle Veranstaltungen dieser Reihe finden donnerstags ab 8. Oktober 2026 um 18 Uhr statt. Die Teilnahme ist kostenfrei!

Die ausführliche Beschreibung der Vorträge finden Sie auf unserer Webseite www.vhsmarch.de.

Der globale, nationale und lokale Verlust an Biodiversität ist eines der drängendsten Probleme unserer Gesellschaft. Auch in Baden-Württemberg haben die Zahl und die Häufigkeit der im Land vorkommenden Arten stark abgenommen.

Den Teilnehmenden sollen die vielfältigen Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie sie sich aktiv ehrenamtlich beteiligen können, unser Wissen um die biologische Vielfalt zu erweitern und sie zu erhalten.

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 Citizen Science im Biodiversitätsmonitoring

Erfassung der Bestäuberdiversität in Agrarlandschaften

Online-Vortrag

Dr. Demetra Rakosy, Thünen-Institut für Biodiversität, Braunschweig/Dr. Annette Herz, Thünen-Institut für Biodiversität, Braunschweig

Citizen Science stellt einen zunehmend bedeutenden Ansatz für das Monitoring der biologischen Vielfalt dar, da sie die Erhebung großräumiger und langfristiger Datensätze ermöglicht. (...)

Gleichzeitig fördern die vorgestellten Citizen-Science-Projekte den Wissenstransfer und die gesellschaftliche Sensibilisierung für Biodiversitätsverluste in Agrarlandschaften. Die gewonnenen Erkenntnisse leisten darüber hinaus einen wichtigen Beitrag zur evidenzbasierten Politikberatung im

Bereich des Biodiversitätsschutzes und der nachhaltigen Agrarpolitik.
Ausführliche Kursbeschreibung:
www.vhsmarch.de

Donnerstag, 08.10.2026,
18.00 – 19.30 Uhr
Ohne Gebühr
Online – bequem von zuhause aus

● 10451 Jeder Fund zählt

Amphibien und Reptilien in Baden-Württemberg gemeinsam erfassen

Online-Vortrag

Nadine Hammerschmidt, Staatl. Naturkundemuseum Stuttgart/Beatrice Kämpf, Landesanstalt für Umwelt B.-W.

Seit April 2014 koordinieren das Staatliche Museum für Naturkunde Stuttgart und die Landesanstalt für Umwelt Baden-Württemberg (LUBW) gemeinsam die „Landesweite Artenkartierung – Amphibien und Reptilien“ in Baden-Württemberg. Alle Beobachtungen werden über ein Online-Portal gemeldet und bilden eine wichtige Grundlage für Naturschutz, Planung und Biodiversitätsforschung in Baden-Württemberg.
Ausführliche Kursbeschreibung:
www.vhsmarch.de

Donnerstag, 15.10.2026,
18.00 – 19.30 Uhr
Ohne Gebühr
Online – bequem von zuhause aus

● 10452 Citizen Science für die Biodiversität:

iNaturalist und Observation.org

Online-Vortrag

Alexander Franzen, Masterstudent Uni Göttingen

Der Vortrag gibt einen Überblick über die Funktion beider Plattformen iNaturalist und Observation.org, die Verwendung mobiler Apps und das Potenzial KI-gestützter Bestimmung.
Ausführliche Kursbeschreibung:
www.vhsmarch.de

Donnerstag, 22.10.2026,
18.00 – 19.30 Uhr
Ohne Gebühr
Online – bequem von zuhause aus

● 10453 Digitale Artensammlung in Baden-Württemberg

Online-Vortrag

Petra Groß, Referentin Artenschutz/Iris Leichtweiß, Referentin Umwelthanwendungen, Landesanstalt für Umwelt, B.-W.

Seit 2013 besteht die Möglichkeit, Beobachtungen von Tieren aus Baden-Württemberg einfach und unkompliziert über die „Meldeplattformen“ der Naturschutzverwaltung zu übermitteln und somit einen wertvollen Beitrag zur Naturforschung und zum Naturschutz zu leisten. Für welche Arten welcher Datensatz über die Jahre aufgebaut wurde und welche technischen Entwicklungen und Funktionen hierfür zur Verfügung stehen, wird vorgestellt.

Ausführliche Kursbeschreibung:
www.vhsmarch.de

Donnerstag, 29.10.2026,
18.00 – 19.30 Uhr
Ohne Gebühr
Online – bequem von zuhause aus

● 10454 Von der Vogelbeobachtung zum Trend und darüber hinaus

Aktueller Stand des Ehrenamtlichen Vogelmonitoring in Deutschland und B.-W.

Online-Vortrag

Dr. Tobias Erik Reiners, Dachverband Deutscher Avifaunisten e.V. (DDA)

Das ehrenamtliche Vogelmonitoring in Deutschland bildet eine zentrale Säule für die Erfassung von Bestandsentwicklungen, die Bewertung des Zustands der biologischen Vielfalt. Insgesamt engagieren sich mehrere tausend Ehrenamtliche bundesweit in standardisierten Monitoringsprogrammen.

Ausführliche Kursbeschreibung:
www.vhsmarch.de

Donnerstag, 05.11.2026,
18.00 – 19.30 Uhr
Ohne Gebühr
Online – bequem von zuhause aus

Online anmelden:
www.vhsmarch.de





● 10455

Citizen Scientists im Mittelpunkt der Erforschung von Tapinoma magnum

Online-Vortrag

Amelie Höcherl, Staatl. Museum für Naturkunde Stuttgart

Wie gelangte eine mediterrane Ameisenart in die Gärten Baden-Württembergs? Im Tapinoma-Forschungsprojekt überprüfen wir Hypothesen durch eine Zusammenarbeit zwischen Bürger*innen, Wissenschaftler*innen und Pädagog*innen. Ein Beispiel, wie Citizen Science dazu beiträgt, drängende Umweltprobleme zu verstehen.

Ausführliche Kursbeschreibung:
www.vhsmarch.de

Donnerstag, 12.11.2026,
18.00 – 19.30 Uhr
Ohne Gebühr
Online – bequem von zuhause aus

● 10456

Citizen Science: Monitoring von Wildbienen und Wespen in Nisthilfen

Online-Vortrag

Anna Klopstock, Universität Freiburg

Ein Citizen-Science-Ansatz band Freiwillige ein, die Wildbienen und Wespen in Nisthilfen auf Golfanlagen zu beobachten. Die Nisthilfen enthielten Röhren, in denen die Tiere ihre Nester mit Brutzellen anlegten. Untersucht wurden Wissenszuwachs und ob sich durch Aufwertung im Vergleich zu Kontrollflächen mehr Arten und mehr Brutzellen etablierten.

Ausführliche Kursbeschreibung:
www.vhsmarch.de

Donnerstag, 19.11.2026,
18.00 – 19.30 Uhr
Ohne Gebühr
Online – bequem von zuhause aus

● 10457

Flora incognita – mehr als Pflanzenbestimmung

Online-Vortrag

Dr. Michael Rzanny, MPI für Biogeochemie, Forschungsgruppe „Biodiversität, Ökosysteme und Gesellschaft“

Mit Flora Incognita können mehr als 30.000 Pflanzen- und Pilzarten automatisch bestimmt werden – kostenlos und werbefrei. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie die App funktioniert, lernen Tipps und Tricks für eine genauere Bestimmung.

Ausführliche Kursbeschreibung:
www.vhsmarch.de

Donnerstag, 26.11.2026,
18.00 – 19.30 Uhr
Ohne Gebühr
Online – bequem von zuhause aus

● 10458

Citizen Science: Bürgerwissenschaften im Arten- und Naturschutz

Online-Vortrag

Robert Pfeifle, Naturschutzbund Baden-Württemberg

Der Vortrag zeigt anhand aktueller Beispiele auf, wie Citizen Science Projekte Trends oder Entwicklungen dokumentieren und wertvolle Daten für die Forschung sammeln können.

Ausführliche Kursbeschreibung:
www.vhsmarch.de

Donnerstag, 03.12.2026,
18.00 – 19.30 Uhr
Ohne Gebühr
Online – bequem von zuhause aus

● 10459

Monitoring kleiner Fließgewässer am Beispiel des Bürgerforschungsprojektes FLOW

Online-Vortrag

Roland Bischof, Projektkoordination FLOW, Deutscher Angelfischerverband e.V.

In FLOW beobachten und erfassen Gruppen geschulter Ehrenamtlicher bundesweit mit standardisierten Methoden die Gewässerstruktur in kleinen Bächen. Indem sie diese wertvollen Daten erfassen, leisten Bürgerforschende einen wichtigen Beitrag zur Beurteilung der Gewässergüte und schaffen ein Bewusstsein hinsichtlich der Bedeutung und der Gefährdung kleiner Fließgewässer.

Ausführliche Kursbeschreibung:
www.vhsmarch.de

Donnerstag, 10.12.2026,
18.00 – 19.30 Uhr
Ohne Gebühr
Online – bequem von zuhause aus

Persönlichkeitsentwicklung – Psychologie

● 10610

Superhirn – Namen und Gesichter merken

Online-Superhirn-Seminar

Konferenztool edudip

Helmut Lange, Gedächtnistrainer

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

Online-Plattform: edudip (browserbasiert). Keine Anmeldung/Registrierung erforderlich. Den Zugangslink erhalten Sie einige Tage vor dem Veranstaltungstermin per Email.

Mit dem Versand des Zugangslinks ist eine Abmeldung vom Kurs nicht mehr möglich.

Donnerstag, 01.10.2026, 19.00 – 21.30 Uhr
€ 30,–
Online – bequem von zuhause aus

● 10621

Mit mentaler Stärke Stress leichter bewältigen

Online-Vortrag, zoom

Dr. Linda Zimmermann, Dipl.-Psych. und Fitnesstrainerin

Nehmen Sie an diesem Vortrag teil und schätzen Sie im ersten Schritt Ihre mentale Stärke ein: wie gut setzen Sie schon die 7 Erfolgsfaktoren für einen leichteren Umgang mit Stress um? Lernen Sie im zweiten Schritt, wie Sie auf Ihre Stressfaktoren reagieren und wie Sie in Zukunft mit Ihrem Stress noch effektiver umgehen können. Sie erhalten wertvolle Techniken und Tipps zur Stressbewältigung, wie Selbst- und Zeitmanagement, Achtsamkeit und mentaler Stärke. Das Seminar bietet Ihnen praxisnahes Erfolgs- und Umsetzungswissen, um Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu stärken.

Montag, 23.11.2026, 19.30 – 21.00 Uhr
€ 10,–
Online – Zoom

Ein Klick –
viele Möglichkeiten.

Finde Deinen Kurs
bequem von überall.

online
vhs@bw

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



● 10640

Wie kultiviere ich meine Lebensqualität in unsicheren Zeiten?

Workshop am Wochenende

Uwe Rinkel

Unsere Außenwelt steht vor enormen Herausforderungen! Zum Beispiel: Gesundheitliche Versorgung, künstliche Intelligenz, Kriege, wirtschaftliche Unsicherheiten, Klimawandel, gesellschaftliche Umbrüche, etc. Wie gehe ich mit diesen Ängsten und Unsicherheiten um? Was kann ich für mich tun, gibt es Möglichkeiten der Innenschau? Ich möchte Möglichkeiten aufzeigen, die innere Balance wieder zu erlangen, um in schwierigen Zeiten bestehen zu können! Bitte Sitzkissen, Isomatte, Decken und Getränk mitbringen!

Samstag, 10.10.2026, 14.00 – 16.30 Uhr
€ 25,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-033

● 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, 02.11.2026, 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.

Ausführliche Kursbeschreibung:
www.vhsmarch.de

Montag, 26.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
€ 10,-
Online – Zoom

NEU

Sternwarte der vhs March

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 Ihnen den aktuellen Himmel am Bildschirm. 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.

Beobachtungsabende



● 11010

Joachim Goll

Donnerstag, 01.10.2026, 19.30 – 21.30 Uhr
€ 10,-
Sternwarte March

● 11011

Franz G. Braun

Sonntag, 01.11.2026, 18.00 – 20.00 Uhr
€ 10,-
Sternwarte March

● 11012

Joachim Goll

Dienstag, 01.12.2026, 18.00 – 20.00 Uhr
€ 10,-
Sternwarte March

● 11013

Franz G. Braun

Freitag, 01.01.2027, 18.00 – 20.00 Uhr
€ 10,-
Sternwarte March

● 11014

Joachim Goll

Montag, 01.02.2027, 18.00 – 20.00 Uhr
€ 10,-

Der Marcher Planetenweg

Audiotour zum Planetenweg

Seit dem Frühjahr 2026 gibt es eine moderne Erweiterung beim Marcher Planetenweg: an allen Stationen ist eine Tafel mit QR-Code angebracht, über den Sie weitere Informationen zu den Planeten abrufen können. Probieren Sie es gern aus!



Führungen auf dem Planetenweg

Die Führung startet bei Tageslicht zu den Planeten-Stelen Merkur, Venus, Erde, Jupiter und Mars – und zurück zur Sternwarte. Auf dem Weg gibt es Infos zu unserem Sonnensystem, zur Sonne, zu den Planeten und natürlich zum Mond, dessen romantischen Aufgang als Vollmond wir bei klarem Himmel auf unserer 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, 26.10.2026, 16.00 – 18.00 Uhr
€ 10,-
Sternwarte March

● 11021

Führung mit romantischem Vollmond-Aufgang

Agnes Rinkel-Wörne

Dienstag, 24.11.2026, 15.15 – 17.15 Uhr
€ 10,-
Sternwarte March

Kommunikation – Medien

Gefördert durch

 Baden-Württemberg
 Ministerium für Landesentwicklung
 und Wohnen

Vb Verbraucherbildung
 in Baden-Württemberg

„Inside Social Media – hinter den Kulissen der digitalen Welt“

Eine Online-Vortragsreihe, gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Influencer prägen den Alltag vieler Kinder, Jugendlicher und Familien. Sie setzen Trends, vermitteln Lebensstile, bewerben Produkte und beeinflussen Meinungen – oft subtil und sehr wirkungsvoll. Gleichzeitig gehören soziale Medien längst selbstverständlich zur Lebenswelt junger Menschen. Umso wichtiger ist es, ihre Mechanismen zu verstehen, Werbebotschaften kritisch zu hinterfragen und einen bewussten Umgang mit digitalen Medien zu fördern.

Impulsvorträge mit anschließender moderierter Diskussion, übertragen via Live-Stream.

Alle Veranstaltungen dieser Reihe finden dienstags ab 13. Oktober 2026 um 18 Uhr statt. Die Teilnahme ist kostenfrei!

Die ausführliche Beschreibung der Vorträge finden Sie auf unserer Webseite www.vhsmarch.de.

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.

● 11100 Warum folgen wir Influencern auf Social Media?

Erfolgsfaktoren, Beeinflussung und Geschäftsmodelle
 Online-Vortrag

Prof. Dr. Amelie Duckwitz, Professorin für Medien- und Webwissenschaft an der TH Köln

Der Vortrag zeigt, was die Forschung über Influencer herausgefunden hat, was erfolgreiche Influencer ausmacht und warum es sich für Unternehmen lohnt, mit

Influencern zu werben. Ziel ist es, einen informierten und reflektierten Umgang mit diesem inzwischen allgegenwärtigen Medienphänomen zu ermöglichen.
 Ausführliche Kursbeschreibung:
www.vhsmarch.de

Dienstag, 13.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
 Ohne Gebühr
 Online – bequem von zuhause aus

● 11101 Gesunder Umgang mit Social Media, Teil 1:

Mechanismen verstehen und Risiken erkennen
 Online-Vortrag

Mag. Anna-Sophie Standl, Ehemalige Influencerin, Mentaltrainerin

Im ersten Teil des Webinars wird aufgezeigt, warum Plattformen so fesselnd wirken und mit welchen Mechanismen – wie Likes, Endlosschleifen, Push-Benachrichtigungen, FOMO oder Antwortdruck – Jugendliche möglichst lange online gehalten werden.

Ausführliche Kursbeschreibung: www.vhsmarch.de

Bitte beachten Sie: Die beiden Vorträge von Mag. Anna-Sophie Standl im November bauen inhaltlich aufeinander auf. Um das Gesamtverständnis zu gewährleisten, sollten Sie bei Interesse unbedingt beide Termine auswählen.

Dienstag, 17.11.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
 Ohne Gebühr
 Online – bequem von zuhause aus

● 11102 Gesunder Umgang mit Social Media, Teil 2:

Medienbalance finden – Strategien für einen bewussten Umgang entwickeln
 Online-Vortrag

Mag. Anna-Sophie Standl, Ehemalige Influencerin, Mentaltrainerin

Im zweiten Teil stehen konkrete Lösungsansätze für eine gesunde Mediennutzung im Mittelpunkt. Ziel ist es, Jugendliche zu stärken, damit sie Social Media bewusst nutzen und wieder mehr Raum für Schule, Freundschaften und persönliche Interessen gewinnen.

Ausführliche Kursbeschreibung:
www.vhsmarch.de

Bitte beachten Sie: Die beiden Vorträge von Mag. Anna-Sophie Standl im Novem-

ber bauen inhaltlich aufeinander auf. Um das Gesamtverständnis zu gewährleisten, sollten Sie bei Interesse unbedingt beide Termine auswählen.

Dienstag, 24.11.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
 Ohne Gebühr
 Online – bequem von zuhause aus

● 11160 Der Medienführerschein für Kinder (9-14 Jahre)

Online über zoom
 Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Kursbeschreibung siehe Fachbereich Junge vhs, Seite 50

Dienstag, 01.12.2026, 17.00 – 18.30 Uhr
 € 20,-
 Online – Zoom

● 11161 Kinder und Medien: Was Eltern wissen sollten

Online über 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.

Kursinhalte: Cybermobbing, Cybergrooming, Sicherheit im Netz, Soziale Medien, Videospiele, Sexting.

Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/EgzXTBJOve8>

Freitag, 13.11.2026, 18.00 – 20.15 Uhr
 € 29,-
 Online – Zoom



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.

Malen – Zeichnen

● 20710

Chinesische Kalligraphie

Die Kunst der chinesischen Kalligraphie entdecken

Indre Penneck, Sinologin, M.A.



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.

Alle Materialien werden gestellt, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Materialkosten: 6 € pro TN, im Kurs direkt zu bezahlen.

4x, dienstags, ab 29.09.2026,
18.00 – 19.30 Uhr
€ 45,- zzgl. 6 € Materialkosten
Buchheim, Schule Am Bürgle, O-012 OG

● 20720

Zeichnen mit Spaß – entspannt und kreativ

Marek Halouska

NEU

Dieser Kurs verbindet entspanntes Zeichnen mit fundierter Anleitung: Sie lernen grundlegende Techniken kennen, probieren unterschiedliche Herangehensweisen aus und entwickeln Ihren eigenen Ausdruck. Sie lernen Beobachten, Erkennen und Umsetzen. Ohne Leistungsdruck, aber mit individueller Unterstützung entsteht Raum für Kreativität und Ruhe im Alltag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen ist: viel Papier in Form von Zeichenblock A5 oder A4. Diverse Zeichenutensilien wie Kugelschreiber, Ballpen, Bleistift, Kohle, Röteln, Tuschefüller etc.

8x, dienstags, ab 06.10.2026,
18.00 – 19.30 Uhr
€ 99,-
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-011

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 töpfen praktische und individuelle Keramik für Haus und Garten. Töpfern fördert die Kreativität, Konzentration, Motorik und bedeutet Spaß und Entspannung...

An den ersten beiden Terminen wird getöpft, am dritten Termin werden die Werke farbig glasiert. 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 10.01.2027,
14.00 – 17.00 Uhr.

Termine: 10./17./31.01.2027.

Am 31.01.2027 Kurszeit von
14.00 – 18.00 Uhr.

€ 99,- inkl. Materialkosten
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-005,
Werkraum UG

● 20811

Eltern-Kind – Töpfern

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 töpfen.

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

An den ersten beiden Terminen wird getöpft, am dritten Termin werden die Werke farbig glasiert. Wir arbeiten in einer Kleingruppe mit max. 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 (Häkeldecken, Holzstempel oder ähnliches)

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

3x, sonntags, ab 08.11.2026,
14.00 – 17.00 Uhr

€ 99,- inkl. Material 25,- €
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-005,
Werkraum UG

Anmeldung per Einzugesermächtigung:

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

Handwerk – Kunsthandwerk – Hobby

● 21010

Innenarchitektur als Kunstform

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 05.11.2026,

19.00 – 20.30 Uhr

€ 65,-

Online – Zoom

● 21020

Kreativzeit im Advent: Origami-Stern und Engel

Workshop für Erwachsene

Birgit Stöhr



Für eine gemütliche Adventszeit voller Vorfreude und schöner Momente, lassen wir uns gemeinsam inspirieren und verzaubern unser Zuhause mit selbst hergestellten Sternen und Engeln.

Ihr benötigt Origami-Papier oder alte Bücher, Kalenderblätter... Für einen Stern 6 Quadrate und 2 Quadrate für einen Engel, sowie eine Kugel für den Kopf, Kleber, dünne Schnur, und Schere.

Freitag, 06.11.2026, 19.30 – 21.30 Uhr
€ 11,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-033

Fotografie – Bildbearbeitung

● 21112

Fotografieren mit Film

Einführung in die analoge Fotografie
Wochenend-Workshop

Johannes Eules, Fotograf

NEU

Dieser Wochenendkurs führt Interessierte an die Technik der prädigitalen Fotografie, einem Trend, dem Fotografierende zunehmend folgen.

Die Themen im Einzelnen:

- Unterscheidungsmerkmale zur digitalen Fotografie: Vor- und Nachteile analoger Fotografie
- Funktionsweise der analogen Fotografie
- Aufbau und Funktion analoger Kameras
- Filmkunde: Einsatzbereiche verschiedener Filme
- Belichtungszeit und Blende
- Ermittlung der richtigen Belichtungswerte
- Objektivkunde: welches Objektiv benutze ich wofür?
- Richtig fokussieren
- Optionen für die Filmentwicklung und Negativ-/Positivaufbewahrung und Präsentation
- Tipps zur Anschaffung analoger Kameras und entsprechenden Zubehörs

Der Besitz einer eigenen analogen Kamera ist für diesen Kurs wünschenswert, aber nicht zwingend notwendig.

Bitte mitbringen: Sofern vorhanden analoge Spiegelreflex- oder hochwertige Messsucherkamera mit Objektiv, € 4,- für kursbegleitende Literatur

Ausführliche Kursbeschreibung:

www.vhsmarch.de

Samstag, 07.11.2026, 09.00 – 17.00 Uhr

Sonntag, 08.11.2026, 09.00 – 17.00 Uhr

2 Kurstermine

€ 149,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-033

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. **spannende Bücher, viele (Kinder-) Hörbücher, lustige Tonies, klassische DVDs, tolle Spiele für Kinder und Erwachsene** und vieles andere mehr.

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

Es wird eine Gebühr von 20,- € pro Familie / Lebensgemeinschaft im Jahr erhoben.

Öffnungszeiten:

Dienstag	10.00 – 12.00 Uhr und 14.30 – 19.00 Uhr
Donnerstag	14.30 – 17.30 Uhr
Freitag	14.30 – 19.00 Uhr
Samstag	10.00 – 13.00 Uhr

In den Schulferien ist die Bücherei nur **dienstags** geöffnet.



Highlights aus der vhs Umkirch

Workshop – Kleidernähen für Jedermann

Workshop für alle: Kreativität entdecken und eigenes Nähprojekt fachkundig nähen.

Samstag, 07.11.2026, 10:30 – 14:30 Uhr

65 €

Nähere Information, Termine und Anmeldung bei der vhs Umkirch auf Seite 59

Canva-Workshop: Grundkurs

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.

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/LaIDpNJOHzk>

● 50110

Online über zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Montag, 12.10.2026, 17.30 – 20.30 Uhr

€ 42,-

Online – Zoom

● 50111

Online über zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Freitag, 20.11.2026, 15.00 – 18.00 Uhr

€ 42,-

Online – Zoom

● 50112

Canva – Social Media und Videoerstellung

Online über zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

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/FPB12ANagSU>

Dienstag, 10.11.2026, 17.30 – 20.30 Uhr

€ 42,-

Online – Zoom

● 50124

Online: KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz

Online über zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich beeindruckende Bilder von fotorealistischen Porträts bis hin zu abstrakten Kunstwerken erstellen. Doch welche Tools eignen sich dafür, wie formuliert man die richtigen Prompts und was muss beim Copyright beachtet werden? Dieser Workshop stellt verschiedene KI-Tools zur Bildgenerierung vor, zeigt Möglichkeiten und Grenzen auf

und vermittelt effektives Prompting. Zudem werden rechtliche Aspekte beim Einsatz von KI-generierten Bildern beleuchtet.

Kursinhalte: Prompts für Bilderstellung, Grenzen, Copyright, Midjourney, Canva KI.

Dozenten- und Kursvorstellung: https://youtu.be/f_dL_sUgfeA

Dienstag, 27.10.2026, 16.30 – 17.15 Uhr

€ 22,-

Online – Zoom

Musik

● 21310

Stimme. Ausdruck meiner selbst!

Eine kleine Abenteuerreise zu mir selbst und meiner Stimme

Stimmbildungs-Workshop

Gudula Gertzen, Dipl. Gesangspädagogin, Sängerin, Chorleiterin

Wie finde ich den Zugang zu der mir eigenen Stimme?

Wie erschließe ich ihre individuelle Schönheit und Vielfalt?

Wie wird sie für mich zu einer Quelle des Wohlbefindens und der Freude?

Dieser Kurs führt über leichte Körperübungen in ein harmonischeres Körperempfinden.

Unser Körper wird zum Klangraum, in dem sich unsere Stimme mit Leichtigkeit entfalten und erheben darf.

Über das Erleben eines mühelos fließenden Atems finden wir in einen selbstverständlichen und natürlichen Umgang mit unserer Stimme und erleben – oft staunend – mit welchem Schatz wir alle beschenkt sind!

Der Kurs eignet sich für alle Neugierigen ab dem jungen Erwachsenenalter. Vorkenntnisse sind nicht nötig, können aber gerne eingebracht werden. Eventuelle „Stimm Schwierigkeiten“ sind herzlich willkommen

WER GEHEN KANN, KANN AUCH TANZEN!

WER SPRECHEN KANN, KANN AUCH SINGEN!

2x, Samstag, 14.11.2026, 11.00 – 13.30 Uhr

Samstag, 21.11.2026, 11.00 – 13.30 Uhr

€ 99,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-008

Vorankündigung

„Hommage an Bach“ – Klavierabende mit Maki Kobayashi –

In den kommenden drei Jahren spielt Maki Kobayashi (Pianist) die 24 Präludien und Fugen aus Johann Sebastian Bachs Wohltemperiertem Klavier – einem Werk, das häufig als das „Alte Testament“ der Klavierliteratur bezeichnet wird.

Jährlich gelangen acht dieser Meisterwerke zur Aufführung. Ergänzt werden diese Werke durch Kompositionen späterer Komponisten, die in besonderer Weise von Bach beeinflusst wurden. Der erste Teil der Reihe im Jahr 2027 widmet sich Ludwig van Beethoven anlässlich seines 200. Todestages.

Termin zum Vormerken:

Sonntag, 21. März 2027, Bürgerhaus March

Online anmelden:
www.vhsmarch.de





Gesundheit und Fitness

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

Entspannung – Stressbewältigung

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.

Bitte bequeme Kleidung und gute Socken mitbringen.

● 30110

Hui Chun Gong

Für Fortgeschrittene



Katharina Single

Der Kurs ist eine Fortführung des Kurses vom Vorsemester. Vorkenntnisse erforderlich!

10x, montags, ab 19.10.2026,
18.00 – 19.00 Uhr
€ 82,–
Buchheim, Schule am Bürgle, Raum O-001

● 30111

Hui Chun Gong

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Katharina Single

10x, montags, ab 19.10.2026,
19.00 – 20.00 Uhr
€ 82,– Buchheim, Schule am Bürgle, Raum O-001

NEU

Yoga-Mix



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.

● 30141

Melanie Manns

12x, donnerstags, ab 08.10.2026,
18.00 – 19.15 Uhr
€ 105,–
Buchheim, Bürgerhaus March, Vereinsraum

● 30142

Melanie Manns

12x, donnerstags, ab 08.10.2026,
19.15 – 20.30 Uhr
€ 105,–
Buchheim, Bürgerhaus March, Vereinsraum

NEU

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 30.09.2026,
08.00 – 09.30 Uhr
€ 126,–
Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

● 30151

Natia Sommer-Lomidze, Hatha-Yoga-Lehrerin FYS

12x, mittwochs, ab 30.09.2026,
09.30 – 11.00 Uhr
€ 126,–
Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

● 30161

Tanna Franz, Yoga-Lehrerin BDY, EYU

12x, donnerstags, ab 01.10.2026,
09.00 – 10.30 Uhr
€ 126,–
Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

● 30162

Tanna Franz, Yoga-Lehrerin BDY, EYU

12x, mittwochs, ab 30.09.2026,
18.30 – 20.00 Uhr
€ 126,–
Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

● 30175

Vormittagskurs

Sonja Eisele, Yoga-Lehrerin FYS

12x, dienstags ab 06.10.2026,
09.00-10.30 Uhr
Kein Kurs am 22.12.26
€ 126,–
Buchheim, Bürgerhaus March, Vereinsraum

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

● 30176

Advents-Yoga

Benefizveranstaltung für Kinder in Nepal

Sonja Eisele, Yoga-Lehrerin FYS



Dieser Kurs findet ohne Kursgebühr, jedoch auf Spendenbasis statt. Mit den Spenden wird Kindern aus den abgelegenen Himalaya Regionen ermöglicht, eine Schulausbildung zu finanzieren. Die Kursleiterin steht in persönlichem Kontakt mit Pema, einer Tiberin die in Kathmandu lebt und dieses Projekt sehr engagiert vor Ort organisiert. Sie arbeitet mit der Deutschen Hilfsorganisation „Nepali Rotznäschen“ info@nepali-rotznaeschen.de zusammen.

Die Kursleiterin gewährleistet, dass die Spenden in voller Höhe bei den Kindern ankommen.

Samstag, 19.12.2026, 10.00 – 11.30 Uhr
Ohne Gebühr, Spenden willkommen
Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

YinYoga für mehr Beweglichkeit, Entspannung und innere Ruhe



Fühlen Sie sich oft gestresst und wünschen sich regelmäßige Ruhepausen im Alltag? Oder möchten Sie etwas für Ihre Beweglichkeit und Flexibilität tun? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine sanfte und zugleich tiefgreifende Yoga-Praxis – ganz entspannt von zuhause aus. Ausführliche Kursinfo unter www.vhsmarch.de.

● 30192

Herbstkurs

Onlinekurs, zoom

Sabrina Hölzl, Yogalehrerin BDY/EYU, zertifizierte Meditationslehrerin

8x, donnerstags, ab 08.10.2026,
18.30 – 19.30 Uhr
Kurstermin 29.10.2026 ist ein Ferientermin!
Kein Kurs am 19.11.2026
Anmeldeschluss: 06.10.2026
€ 85,-
Online – Zoom

● 30192Z

Winterkurs

Onlinekurs, zoom

Sabrina Hölzl, Yogalehrerin BDY/EYU, zertifizierte Meditationslehrerin

8x, donnerstags, ab 10.12.2026,
18.30 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 08.12.2026
€ 85,-
Online – Zoom



Zeit für mich – mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Alltag

Ist Ihr Alltag gefüllt mit Terminen, ToDo-Listen und hohen Anforderungen? Fühlen Sie sich oft gestresst und verspannt oder spüren Energieverlust? In diesem Kurs nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst, für Ruhe und Entspannung – ganz bequem online von zuhause aus. Ausführliche Kursinfo unter www.vhsmarch.de.

● 30193

Herbstkurs

Onlinekurs, zoom

Sabrina Hölzl, Yogalehrerin BDY/EYU, zertifizierte Meditationslehrerin

4x, donnerstags, ab 22.10.2026,
20.00 – 20.45 Uhr
Anmeldeschluss: 20.10.2026
€ 43,-
Online – Zoom

● 30193Z

Winterkurs

Onlinekurs, zoom

Sabrina Hölzl, Yogalehrerin BDY/EYU, zertifizierte Meditationslehrerin

4x, donnerstags, ab 14.01.2027,
20.00 – 20.45 Uhr
Anmeldeschluss: 12.01.2027
€ 43,-
Online – Zoom



Die Volkshochschule und die Gemeindebücherei feiern im Herbst 2026 ihr 50-jähriges Jubiläum.

Am Freitag, 16. Oktober 2026 findet im Bürgerhaus ein Festakt mit geladenen Gästen statt.

Wir freuen uns, dass wir seit 50 Jahren als Kultureinrichtungen in March verankert sind und so viele Bürgerinnen und Bürger unsere Einrichtungen besuchen. Herzlichen Dank für Ihre Treue!

Für die Volkshochschule
Agnes Rinkel-Wörne
Leiterin

Für die Gemeindebücherei
Thomas Belz
Leiter



Bewegung – Fitness

Pilates



Das Ganzkörpertraining kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang. Die Übungen, zentriert um das Powerhouse, die starke Körpermitte, 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 24.09.2026,
18.30 – 19.30 Uhr

€ 82,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

● 30234

Miriam Kreklow, Fitness-Trainerin

15x, dienstags, ab 29.09.2026,
17.00 – 18.00 Uhr

€ 123,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

● 30235

Sabine Fehr-Well, Pilates-Trainerin

12x, ab 29.09.2026, 18.00 – 19.00 Uhr

Kein Kurs am 10.11., 17.11. und 24.11.2026
€ 98,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

● 30238

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

10x, freitags, ab 25.09.2026,
17.00 – 18.00 Uhr

€ 82,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

Rückenfit 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

Jutta Ehret, Fitness- und Rehasport-Trainerin

12x, montags, ab 28.09.2026,
16.50 – 17.50 Uhr

€ 98,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

● 30252

Jutta Ehret, Fitness- und Rehasport-Trainerin

12x, montags, ab 28.09.2026,
17.55 – 18.55 Uhr

€ 98,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

● 30260

Muskelkraft und Stabilität

Bianca Schmidt, Sport- und Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin

Ein aktives Leben erfordert kräftige Muskeln, Rumpfstabilität sowie ein gutes muskuläres Gleichgewicht. Die vielseitigen Übungen mit/ohne Kleingerät fördern eine gesunde Körperhaltung und unterstützen die Vorbeugung und Linderung vielfältiger körperlicher Beschwerden. Durch individuelle Anpassungen eignen sich die Übungen für Neu- und Wiedereinsteiger als auch für Fortgeschrittene. Abgerundet wird der Kurs durch ein entspanntes Dehnprogramm.

12x, dienstags, ab 29.09.2026,
18.00 – 19.00 Uhr

€ 98,-

Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum

● 30261

Entspannt in den Abend

NEU

Bianca Schmidt, Sport- und Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin



Um entspannt in den Abend zu starten beginnen wir mit einer leichten Erwärmung, die in sanfte Gymnastik für einzelne Muskelgruppen übergeht. Es folgen Beweglichkeits- und Dehnübungen/Stretching. Die Stunde klingt aus mit verschiedenen Entspannungsübungen.

12x, dienstags, ab 29.09.2026,
19.00 – 20.00 Uhr

€ 98,-

Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum

● 30270

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

10x, mittwochs, ab 30.09.2026,
17.15 – 18.15 Uhr

Kein Kurs am 25.11.2026

€ 82,-

Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum

Online anmelden:
www.vhsmarch.de



● 30271

Rückenfit, Stretch & Relax

Dr. Linda Zimmermann, Dipl.-Psych. und
Fitnesstrainerin

Dieser Kurs kümmert 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

10x, mittwochs, ab 30.09.2026,

17.15 – 18.15 Uhr

Kein Kurs am 25.11.2026

€ 82,-

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. Fitness-trainerin

15x, mittwochs, ab 23.09.2026,

09.00 – 10.00 Uhr

€ 120,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastik-
raum

● 30281

Vormittagskurs

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

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

15x, mittwochs, ab 23.09.2026,

10.00 – 11.00 Uhr

€ 120,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastik-
raum

● 30282

Vormittagskurs

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

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

15x, mittwochs, ab 23.09.2026,

11.00 – 12.00 Uhr

€ 120,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastik-
raum

Let's Dance, have Fitness and Fun

Inhalt dieses Kurses sind fertige Tanzchoreos zu internationaler Musik, sowie Aerobic, Step-Aerobic, 3/4 Step, 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.

Dieser Kurs ist ein fortlaufender Kurs, neue Teilnehmer sind willkommen.

● 30290

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

10x, dienstags, ab 22.09.2026,

19.00 – 20.00 Uhr

€ 82,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastik-
raum

● 30291

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

10x, freitags, ab 25.09.2026,

18.00 – 19.00 Uhr

€ 82,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastik-
raum

Highlights aus der vhs Kaiserstuhl-Tuniberg Grundlagen der Selbstverteidigung

Gefahrenquellen identifizieren, Rollen-
training, lernen sich zu behaupten
sowie ggf. anderen zu helfen. Ab 14
Jahre

Samstag, 03.10.2026, 10:00 – 14:30

Uhr

30 €

Nähere Information und Anmeldung
bei der vhs Kaiserstuhl-Tuniberg auf
Seite 20

In diesen ausgewählten Kursen erwerben Sie Future Skills:

111160 Der Medienführerschein für Kinder (9-14 J.)

Seite 50

10312 Kann KI mein Testament erstellen?

Seite 32

Präsenzvortrag mit Streaming (zoom) von Roberta Braune, Rechtsanwältin

21310 Stimme: Ausdruck meiner selbst!

Seite 39

Workshop zur Stimmbildung mit Gudula Gertzen

30420 Gesunde Füße – Stabiler Rücken

Seite 45

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

40210 Chinesisch für Anfänger (A1)

Seite 46

China steigt zur Weltmacht auf – lernen Sie die Sprache!

42210 Spanisch für Anfänger (A1)

Seite 47

50120 Online: Künstliche Intelligenz (KI) für Anfänger

Seite 48

Wie kann ich KI gekonnt im Alltag und Beruf einsetzen?
Entdecken Sie die praktische Anwendung von KI wie z.B. ChatGPT.Online-Veran-
staltung, zoom. Aktive Beteiligung erwünscht.

50110 Online: Canva-Workshop: Grundkurs

Seite 48

Lernen Sie ein vielseitiges Design-Tool z.B. für Social Media kennen.



Prävention – Gesundheitspflege

Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung BW



● 30301

Darmkrebs

Heilung durch Früherkennung und moderne Therapie

Präsenzvortrag

Prof. Dr. med. Thorsten Vowinkel, Chefarzt Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie, St. Josefskrankenhaus, Freiburg

Die Diagnose Darmkrebs zählt heute bei Frauen und Männern weltweit zu den häufigsten Tumorerkrankungen. Dabei entstehen die Veränderungen im Darm nicht von heute auf morgen, sondern ganz langsam im Laufe von Jahren. Der Körper sendet häufig einige Warnzeichen, auf die man achten sollte und die in unterschiedlichen Untersuchungen abgeklärt werden sollten. Ein wesentlicher Pfeiler in der Behandlung von Darmkrebs ist somit die Früherkennung. Von dem Referenten werden an diesem Abend die Möglichkeiten der Darmkrebsvorsorge vorgestellt und erklärt, was es konkret heißt, wenn die Diagnose Darmkrebs gestellt wird oder wenn Vorstufen zum Darmkrebs gefunden werden. Es werden die neuesten endoskopischen und minimalinvasiven operativen Optionen für individuell abgestimmte Behandlungen erläutert, die heute die Heilungschancen erheblich verbessern bzw. eine Heilung erreichen.

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

NEU

Donnerstag, 08.10.2026,

19.00 – 20.30 Uhr

€ 5,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-008

Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung BW

● 30302

Fit und gesund durch die Wechseljahre

Präsenzvortrag

Dr. med. Carola Dornberg-Lämmlin, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe sowie Psychotherapie, Freiburg

Viele Frauen sehen den Wechseljahren mit unsicheren Gefühlen entgegen. Doch es gibt keinen Grund, nicht auch ab 50 noch attraktiv und in jeder Hinsicht agil zu sein. Die Wechseljahre bedeuten keineswegs das Ende des Frauseins. Die Wechseljahre sind zwar ein biologischer Einschnitt, aber die hormonell-bedingten Veränderungen des Körpers führen nicht zwangsläufig zu belastenden klimakterischen Symptomen. Die Medizin kann heutzutage mit vielfältigen Therapiemöglichkeiten die Beschwerden der Wechseljahre lindern oder beheben, so dass die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität erhalten bleiben.

An diesem Abend wird ausführlich über das Thema Wechseljahre gesprochen und Sie werden sicherlich einiges Hilfreiches in Ihren Alltag mitnehmen können.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, der Referentin Fragen zu stellen.

Ausführliche Kursbeschreibung: www.vhsmarch.de

Donnerstag, 03.12.2026,

19.00 – 20.30 Uhr

€ 5,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-008

NEU



Das Projekt „Gesund und digital“:



Mit der Online-Vortragsreihe „Gesund und digital“ startet eine Weiterentwicklung des erfolgreichen Vorgängerprojekts „gesund und digital im Ländlichen Raum“. Im Mittelpunkt steht die aufsuchende Bildungsarbeit mit älteren Menschen, insbesondere jenen mit bisher eingeschränktem oder fehlendem Zugang zu digitalen Gesundheitsangeboten und Dienstleistungen.

Ziel ist der Aufbau und die Verstärkung niedrigschwelliger Bildungsangebote, die ältere Menschen dabei unterstützen, digitale Entwicklungen im Gesundheitswesen besser zu verstehen und selbstständig zu nutzen.

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung bei der vhs, die Ihnen einige Tage vor der Veranstaltung den Teilnahmelink zuschickt.

Teilnahme: Die Teilnahme erfolgt über die jeweiligen Veranstaltungslinks. Es ist keine Registrierung nötig.

Technische Voraussetzungen: PC/Laptop oder mobiles Endgerät mit Internetanschluss.

Die Livestreams bringen die Inhalte direkt zu Ihnen nach Hause. Fragen und Diskussionsbeiträge können über die Plattform „sli.do“ gestellt werden. Die Teilnehmenden bleiben während der gesamten Veranstaltung anonym und nehmen über die Chat-Funktion aktiv teil.

VHS UNTERWEGS

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich!

Oktober

17.10.	10:00	10430	Alpaka-Trekkingtour
26.10.	16:00	11020	Führung: Der Marcher Planetenweg

November

07.11.	10:00	10460	Waldeulen: Tiere des Waldes
24.11.	15:15	11021	Führung: Der Marcher Planetenweg

● 30310

Können Algorithmen heilen?

Chancen, Risiken und Grenzen von KI im Gesundheitswesen
Michael Puntschuh, Beyond AI Collective

Mittwoch, 30.09.2026,
18.00 – 19.30 Uhr
kostenlos
Online – bequem von zuhause aus

● 30311

Digitale Lösungen für eine gesunde Zukunft

Prävention stärken und Gesundheit fördern
BIOPRO Baden-Württemberg

Mittwoch, 21.10.2026,
18.00 – 19.30 Uhr
kostenlos
Online – bequem von zuhause aus

● 30312

Das Unmessbare messbar machen: KI als Lebensretter

Gesundheitsdaten neu genutzt
Prof. Dr. Ralf Kindervater, Bosch Health Campus

Mittwoch, 25.11.2026,
18.00 – 19.30 Uhr
kostenlos
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 Selbsthilf Übungen „Schritt für Schritt“ erreichen Sie mehr Stabilität und Bewegungsqualität. Bitte mitbringen: Bewegungsfreundliche Kleidung, Handtuch, kleinen Snack und ein Getränk.

Samstag, 10.10.2026, 09.00 – 13.30 Uhr
€ 38,-
Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

● 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, 05.12.2026, 09.00 – 13.30 Uhr
€ 38,-
Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

Ernährung

Regionale Lebensmittel – für eine gesunde und klimafreundliche Ernährung



Gefördert durch
Baden-Württemberg
Ministerium für Ländlichen Raum,
Landwirtschaft und Heimat

Eine gesunde und klimafreundliche Ernährung tut nicht nur dem Körper gut, sondern auch dem Planeten. Wer regional und saisonal einkauft, vermeidet lange Transportwege und Verpackungsmüll, schützt die Umwelt und fördert die regionale Wirtschaft. Für viele Verbraucherinnen und Verbraucher ist Regionalität deshalb zu einem wichtigen Entscheidungskriterium beim Kauf von Lebensmitteln geworden.

Die Reihe besteht aus drei Online-Vorträgen mit Expert*innen und richtet sich an interessierte Bürger*innen und Familien, die ihren Konsum nachhaltiger und bewusster gestalten möchten.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Ausführliche Kursbeschreibung siehe www.vhsmarch.de.

Die Vortragsreihe wird gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Länd-

licher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts

„Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

● 30502

Regionale Kennzeichnungen und Biodiversität beim Lebensmittelkauf

Online-Vortrag

Dr. Ramona Weinrich, Universität Hohenheim

Verbraucher*innen stehen vor einem Dschungel regionaler Siegel. Jun.-Prof. Dr. Ramona Weinrich (Uni Hohenheim) zeigt wissenschaftlich fundiert, wie „Baden-Württemberg Qualität“ und andere Kennzeichnungen richtig zu deuten sind.

Mittwoch, 07.10.2026,
18.00 – 19.30 Uhr
Ohne Gebühr!
Online – bequem von zuhause aus

● 30503

Regionale Lebensmittel – nicht immer aus der Region

Online-Vortrag

Heike Silber, Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.

Mittwoch, 04.11.2026,
18.00 – 19.30 Uhr
Ohne Gebühr!
Online – bequem von zuhause aus

● 30504

Regionale Lebensmittel: Moderne saisonale Küche

Online-Workshop

Janka, Foodblockerin „Jankalicious“

Saisonal kochen, nachhaltig denken: In diesem Online-Workshop zeigt die bekannte Foodbloggerin Janka, wie einfach und lecker die saisonale Küche sein kann. Zusammen wird ein vollständiges Wintermenü zubereitet: Sellerieschnitzel, fruchtiger Feldsalat und gebratene Winterbirne stehen auf dem Plan.

Mittwoch, 02.12.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Ohne Gebühr!
Online – bequem von zuhause aus



● **30510**

Quinoa – das Gold der Anden

NEU

Kreative und köstliche Rezepte für eine gesunde Küche

Laila Melgar Rodriguez

Entdecken Sie die Vielseitigkeit der Quinoa in einem praxisnahen Kochkurs. Gemeinsam bereiten wir abwechslungsreiche, kreative und gesunde Gerichte zu und lernen verschiedene Zubereitungsarten dieses wertvollen Andenkorns kennen. Erfahren Sie Spannendes über die Kultur der Anden, die Geschichte der Quinoa und ihre wertvollen Nährstoffe. Freuen Sie sich auf ein besonderes kulinarisches Erlebnis mit inspirierenden Rezepten, die einfach nachzukochen sind und mit Zutaten zubereitet werden, die wir täglich verwenden. Gemeinsam genießen wir die zubereiteten Speisen und entdecken, wie vielseitig Quinoa in der modernen Küche eingesetzt werden kann.

Es entstehen Materialkosten von ca. 10 €, die direkt im Kurs abgerechnet werden.

Bitte mitbringen: Schürze und verschleißbare Behälter für eventuelle Reste.

Freitag, 09.10.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

€ 26,- zzgl. Materialkosten

Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-002, Schulküche

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:	110,00 EUR
7 TN:	128,00 EUR
6 TN:	145,00 EUR

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



Sprachen

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

Chinesisch

● **40210**

Chinesisch für Anfänger

NEU

Ein leichter und unterhaltsamer Einstieg in Sprache und Kultur

Indre Pennock, Sinologin, M.A.



China ist auf dem Weg, eine Welt- und Wirtschaftsmacht zu werden. Sprachkenntnisse in Hochchinesisch (Mandarin) können helfen, an dieser Entwicklung teilzuhaben.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Chinesisch einmal ausprobieren möchten. In entspannter Atmosphäre lernen Sie die Grundlagen der Sprache, üben nützliche Alltagsphrasen und entdecken die Logik der chinesischen Schriftzeichen.

12x, montags, ab 05.10.2026,

18.00 – 19.30 Uhr

€ 88,- (bei mind. 8 Kursteilnehmenden)

Buchheim, Schule Am Bürgle, O-012 OG

Englisch

● **40620**

English Refresher Course (B1)

Für Fortgeschrittene

Olga Tsybalyuk

Lehrwerk: Speakout Pre-Intermediate, 2nd Edition, unit 4, Pearson-Verlag (ISBN 9781292149349)

15x, donnerstags,

ab 01.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

€ 110,- (bei mind. 8 Kursteilnehmenden)

Buchheim, Schule Am Bürgle, E-014 EG

● **40630**

Englisch für Senioren (B1.1)

Vera Trautenbach

Lehrwerk: Easy English B1.1, Cornelsen-Verlag, unit 9

15x, mittwochs, ab 30.09.2026,

09.30 – 11.00 Uhr

€ 110,- (bei mind. 8 Kursteilnehmenden)

Buchheim, Bürgerhaus March, Musikraum I

● **40640**

Easy English (B2)

Ursula Perret

Lehrwerk: Great! B2, Second Edition, unit 3, 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 05.10.2026,

18.15 – 19.45 Uhr

€ 110,- (bei mind. 8 Kursteilnehmenden)

Buchheim, Schule Am Bürgle, E-012 EG

● **40650**

Englisch (B2) – für Senior*innen

Vormittagskurs für Fortgeschrittene

Christina Soavi

Lehrwerk: A New Start, Refresher B2 – new edition, unit 8 B, Cornelsen-Verlag.

Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen!

15x, dienstags, ab 29.09.2026,

09.30 – 11.00 Uhr

€ 110,- (bei mind. 8 Kursteilnehmenden)

Buchheim, Bürgerhaus, Seminarraum EG

#zukunftsor_vhs

● 40660

Easy Conversation (B1)

Vormittagskurs – nicht nur für Senioren

Ursula Perret

Sie wollen Ihre einmal erworbenen Englisch-Kenntnisse wieder auffrischen, 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 06.10.2026,
09.30 – 11.00 Uhr

€ 110,- (bei mind. 8 Kursteilnehmenden)
Buchheim, Bürgerhaus March, Musikraum I

● 40670

Let's talk and find words (B1)

Englisch für Wiedereinsteiger

Christina Soavi

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Sprechen in Alltagssituationen und wir lesen auch eine Lektüre.

15x, montags ab 28.09.2026,
16.00 – 17.30 Uhr, **Achtung: Neue Uhrzeit!**
€ 110,- (bei mind. 8 Kursteilnehmenden)
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-033

● 40680

English Conversation (B1)

Vormittagskurs

Christina Soavi

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Sprechen. Wir aktivieren den Wortschatz, wiederholen Grammatikthemen und lesen kürzere Texte.

Lehrwerk: Material wird im Kurs ausgegeben.

15x, montags, ab 28.09.2026,
09.30 – 11.00 Uhr
€ 110,- (bei mind. 8 Kursteilnehmenden)
Buchheim, Bürgerhaus March, Musikraum I

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.

Französisch

● 40830

Französisch (A2)

Elisabeth Weiß

Nachdem wir das Lehrbuch A2 beendet haben, vertiefen wir unsere Kenntnisse der französischen Sprache anhand frei gewählter Texte aus unterschiedlichen Quellen.

Am Anfang jeder Stunde sprechen wir über „les actualités de la France“.

Alors, bienvenue dans notre cours de français.



15x, dienstags, ab 29.09.2026,
18.30 – 20.00 Uhr
€ 110,- (bei mind. 8 Kursteilnehmenden)
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-033

Italienisch

● 40910

Italienisch (A1)

3. Sem.: Anfänger mit Vorkenntnissen

Teresa Horn, Gymnasiallehrerin



Lehrwerk : Chiaro! Nuova Edizione A1, Huebner Verlag, Lezione 8

15x, dienstags, ab 29.09.2026,
18.00 – 19.30 Uhr
€ 110,- (bei mind. 8 Kursteilnehmenden)
Buchheim, Schule Am Bürgle, 0-010 OG

● 40920

Corso di conversazione (B1)

Cristina Gaetani Liseo

Nuovi partecipanti benvenuti, si richiede una conoscenza dell'italiano a livello B1. Il materiale verrà fornito dall'insegnante.

15x, dienstags, ab 29.09.2026,
18.00 – 19.30 Uhr
€ 110,- (bei mind. 8 Kursteilnehmenden)
Buchheim, Schule Am Bürgle, E-012 EG

Spanisch

● 42210

Spanisch (A1)

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Claire Zuloeta de Sackers

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben.

15x, dienstags, ab 29.09.2026,
18.00 – 19.30 Uhr
€ 110,- (bei mind. 8 Kursteilnehmenden)
Buchheim, Schule Am Bürgle, E-014 EG

● 42212

Spanisch (A2)

Claire Zuloeta de Sackers

Lehrwerk: Con gusto A2, unidad 2, Klett Verlag.

15x, montags, ab 28.09.2026,
18.00 – 19.30 Uhr
€ 110,- (bei mind. 8 Kursteilnehmenden)
Buchheim, Schule Am Bürgle, E-014 EG

● 42213

Spanisch (A1)

Claire Zuloeta de Sackers

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

Wir lernen in einer Kleingruppe: Kursdauer und -gebühr können sich noch ändern.

15x, dienstags, ab 29.09.2026,
19.30 – 21.00 Uhr
€ 110,- (bei mind. 8 Kursteilnehmenden)
Buchheim, Schule Am Bürgle, E-014 EG

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.



Digitale Welt-Softskills-IT

Digitale Welt – Softskills – IT

● **11161**

Kinder und Medien: Was Eltern wissen sollten

Online über zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Kursbeschreibung siehe Seite 36

Freitag, 13.11.2026, 18.00 – 20.15 Uhr

€ 29,-

Online – Zoom

NEU



● **50151**

Excel Basics

Online über zoom

Thilo Herzau

Sonntag, 08.11.2026, 14.30 – 16.30 Uhr

€ 49,-

Online – Zoom



● **50153**

Sicherheitseinstellungen für Smartphones und Tablets

Online über zoom

Thilo Herzau



Sonntag, 15.11.2026, 10.30 – 12.30 Uhr

€ 40,-

Online – Zoom



Canva-Workshop: Grundkurs

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.

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/LalDpNJOHzk>

● **50110**

Online über zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Montag, 12.10.2026, 17.30 – 20.30 Uhr

€ 42,-

Online – Zoom



● **50111**

Online über zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Freitag, 20.11.2026, 15.00 – 18.00 Uhr

€ 42,-

Online – Zoom



● **50112**

Canva – Social Media und Videoerstellung

Online über zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

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>

Dienstag, 10.11.2026, 17.30 – 20.30 Uhr

€ 42,-

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>

● **50120**

Online über zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Montag, 05.10.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

€ 22,-

Online – Zoom



● **50121**

Online über zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Mittwoch, 18.11.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

€ 22,-

Online – Zoom



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

● 50124

Online: KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz

Online über zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt



Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich beeindruckende Bilder von fotorealistischen Porträts bis hin zu abstrakten Kunstwerken erstellen. Doch welche Tools eignen sich dafür, wie formuliert man die richtigen Prompts und was muss beim Copyright beachtet werden? Dieser Workshop stellt verschiedene KI-Tools zur Bildgenerierung vor, zeigt Möglichkeiten und Grenzen auf und vermittelt effektives Prompting. Zudem werden rechtliche Aspekte beim Einsatz von KI-generierten Bildern beleuchtet.

Kursinhalte: Prompts für Bilderstellung, Grenzen, Copyright, Midjourney, Canva KI.
Dozenten- und Kursvorstellung:
https://youtu.be/f_dL_sUgfeA

Dienstag, 27.10.2026, 16.30 – 17.15 Uhr
€ 22,–
Online – Zoom

● 50125

KI-Prompting – Künstliche Intelligenz effektiv steuern

Tipps & Tricks für bessere Prompts
Online, zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt



Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte Bilder und Lösungen generieren doch nur mit den richtigen Prompts liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse. In diesem Kurs wird gezeigt wie man KI effektiv steuert, indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet.

Dozenten- und Kursvorstellung:
<https://youtu.be/Xq-4USSHWC0>

Mittwoch, 18.11.2026, 16.30 – 17.15 Uhr
€ 22,–
Online – Zoom

Online anmelden:
www.vhsmarch.de



● 50130

ChatGPT und KI im Alltag

Ein Praxiskurs für Senioren

Bianca Schmidt, Informatiklehrerin



Der Kurs richtet sich an Menschen, die neugierig auf neue digitale Möglichkeiten sind und diese praktisch ausprobieren möchten. Gemeinsam entdecken wir Schritt für Schritt, wie ChatGPT auf dem Smartphone, Tablet oder Laptop genutzt werden kann. Bitte mitbringen: eigenes Smartphone, Tablet oder Laptop.

Vorkenntnisse: Keine

2x, montags, ab 12.10.2026,
09.30 – 11.00 Uhr
€ 28,–
Buchheim, Bürgerhaus March, Seminarraum EG



Junge vhs

Natur und Umwelt

● 10430

Alpaka-Trekkingtour

Für Erwachsene und mit Kind als Begleitperson

Monika Herbstritt, Totenberghof Waldkirch

Kursbeschreibung siehe Seite 32 und www.vhsmarch.de

Samstag, 17.10.2026, 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 erfahren. Hier kann man sich intensiv mit den Elementen auseinandersetzen, den Wandel der Natur, den Kreislauf des Wassers, die Wunder der Tier- und Pflanzenwelt bestaunen.

Für wen: Kinder ab 6 Jahren

Gruppengröße: Bis zu 14 Kinder

Leitung:

Susanne Jäger-Bürgi, Kinderkrankenschwester, Natur- und Walderzieherin, Tel. 07665/930104 (AB) und Dipl.-Päd. Agnes Rinkel-Wörne

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

Tiere des Waldes

Für Kinder von 6-12 Jahren

Susanne Jäger-Bürgi, Kinderkrankenschwester, Naturpädagogin
Agnes Rinkel-Wörne



Welche Tiere wohnen wohl im Neuershausener Wald? Dieser Frage wollen wir uns heute stellen. Auf der Suche nach Tierspuren durchstöbern wir den Wald. Bauen kleine Unterschlüpfe für die Tiere im Winter, und erfahren noch ein paar interessante Dinge mehr. Lasst Euch überraschen.

Bitte mitbringen: Ausrüstung siehe Vorwort (Webseite vhsmarch.de), Vesper und Getränk, Sitzunterlage, Fernglas (wer eines hat), Lupe, Filmdörschen

Samstag, 07.11.2026, 10.00 – 14.00 Uhr
€ 20,– / ermäßigt € 18,–
Treff: Neuershausen, Sportanlage

Medienkompetenz

● **11160**

Der Medienführerschein für Kinder (9-14 Jahre)

Online über zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt



Kinder bewegen sich heute ganz selbstverständlich in der digitalen Welt. Dabei gibt es viel Spannendes zu entdecken, aber auch einiges, worauf man achten sollte. Der Medienführerschein unterstützt Kinder zwischen neun und vierzehn Jahren dabei, das Internet sicher und bewusst zu nutzen. Gemeinsam mit anderen erfahren sie, wie man mit Smartphone, Tablet und Computer clever umgeht. Sie erhalten verständliche Erklärungen, einfache Regeln und jede Menge Gelegenheiten zum Mitmachen. Zum Abschluss erhalten alle eine Urkunde. Eltern dürfen gerne dabei sein und zuhören. Die Kinder stehen im Mittelpunkt, stellen Fragen, tauschen sich aus und lernen spielerisch, was im Netz wichtig ist.

Kursinhalte: Was sind persönliche Informationen? Worauf sollte ich beim Spielen achten? Welche Konsequenzen haben Kommentare? Cybermobbing, Fake News.

Dozenten- und Kursvorstellung:
<https://youtu.be/j83UDZCITZo>

Dienstag, 01.12.2026, 17.00 – 18.30 Uhr
€ 20,-

Online – Zoom

Anmeldung per Einzugsermächtigung:

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

Malen – Gestalten – Hobby

● **20811**

Eltern-Kind – Töpfern

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 töpfeln.

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

An den ersten beiden Terminen wird getöpfelt, 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 08.11.2026,

14.00 – 17.00 Uhr

€ 99,- inkl. Material 25,- €

Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-005, Werkraum UG



Ernährung

● **30560**

Kochen und Backen für Schüler*innen

ab 9 Jahren

Bärbel Höfflin-Rock, Kräuterpädagogin, Gästeführerin



Möchtest Du gerne selbst ab und zu etwas Leckeres für Dich zubereiten? Hast Du Spaß am Kochen und Backen und willst vielleicht Deine Freunde und Familie überraschen? Dann bist Du hier genau richtig. Wir werden zusammen Hauptgerichte, Desserts oder Gebäck zubereiten und anschließend gemeinsam essen. Aus den Rezepten kannst Du Dir dann eine Sammlung anlegen. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, 2 Restedosen, Getränke
Materialkosten: € 12,- im Kurs direkt zu bezahlen.

2x, Freitag, 04.12.2026, 16.00 – 19.45 Uhr

Freitag, 11.12.2026, 16.00 – 19.45 Uhr

Anmeldeschluss: 27.11.2026

€ 42,- zzgl. Materialkosten

Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-002, Schulküche

Hier können Sie das vhs-Programmheft in March abholen:

Hugstetten:

Rathaus

Buchheim:

vhs-Geschäftsstelle

Gemeindebücherei

Ortsverwaltung (Bücher-Tausch-Regal)

Sporthalle

Bürgerhaus

Holzhausen:

Ortsverwaltung/Post

Festhalle

Neuershausen:

Ortsverwaltung

Festhalle

Sprachen lernen

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.

● 40010

Vokabeln lernen im Sekundentakt

Online-Superhirn-Seminar für Schüler*innenKonferenz-Tool edudip
Helmut Lange, Gedächtnistrainer

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft euch dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten.

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

Donnerstag, 12.11.2026, 16.00 – 18.00 Uhr
€ 28,-

Online – bequem von zuhause aus

Highlights aus der vhs Kaiserstuhl-Tuniberg Wir erstellen ein eigenes Hörspiel

Wie werden die Geräusche gemacht und welche Technik braucht es dafür? Aufnahme in einem echten Tonstudio.
Ab 12 Jahre
Freitag, 27.11.2026, 16:00 – 18:00 Uhr
30 €

Nähere Information und Anmeldung
bei der vhs Kaiserstuhl-Tuniberg auf
Seite 26

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.

Klecksel



Klecksel March besteht hat sich im Mai 2024 als eigener Verein „Kinder- und Jugendkunst Klecksel March“ gegründet. Vorsitzende ist seit 2025 Karolin Licht. 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, dienstags, mittwochs und donnerstags am Nachmittag in zwei Altersgruppen statt: Die jüngeren Kinder von 5-7 Jahren um 15.30 Uhr und die älteren Kinder ab 8 Jahren um 17.00 Uhr.

Die Klecksel-Kurse beginnen im Oktober und dauern bis zu den Sommerferien.

Die Abbuchungen der Kursgebühr erfolgen nach Quartalsende: für das erste Quartal Anfang April, für das zweite Quartal Anfang August, für das Herbstquartal nach Weihnachten.

Ausführliche Kursinfos unter
www.vhsmarch.de oder
VHS March: 07665-911111.

● 20760

Ästhetische Früherziehung

Für Kinder von 5-7 Jahre
Veronika Kralova, Kunstpädagogin

Montag, 05.10.2026, 15.30 – 17.00 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

Donnerstag, 01.10.2026, 15.30 – 17.00 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

Mittwoch, 07.10.2026, 15.30 – 17.00 Uhr
€ 33,- / erm. € 28,- pro Monat, inkl. 10,- €
Material
Buchheim, Rathaus, Kleckselraum DG

● 20763

Ästhetische Früherziehung

Für Kinder von 5-7 Jahre
Christina Bechberger, Kunstpädagogin

Dienstag, 06.10.2026, 15.30 – 17.00 Uhr
€ 33,- / erm. € 28,- pro Monat, inkl. 10,- €
Material
Buchheim, Rathaus, Kleckselraum DG

● 20765

Kreative Werkstatt

Für Kinder von 8-12 Jahre
Veronika Kralova, Kunstpädagogin

Montag, 05.10.2026, 17.00 – 18.30 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

Donnerstag, 01.10.2026, 17.00 – 18.30 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

Mittwoch, 07.10.2026, 17.00 – 18.30 Uhr
€ 33,- / erm. € 28,- pro Monat, inkl. 10,- €
Material
Buchheim, Rathaus, Kleckselraum DG

Online anmelden:
www.vhsmarch.de



Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule March

Gültig ab 01.01.2026

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 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 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 seinem 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 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 (Vertragspartner) 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 persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

4. Entgelt und Veranstaltungstermin

- (1) Veranstaltungsentgelt wie auch Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der Ankündigung der vhs.
- (2) Die Gebührenaufzahlung erfolgt durch Gebührenbescheid/Rechnung zum Kursbeginn oder durch Lastschrift-einzug bei Erteilung eines Lastschriftmandats. Der Lastschritteinzug erfolgt innerhalb von 14 Tagen nach dem Kursbeginn im SEPA-Verfahren. Die Gläubiger-Identifikationsnummer der Gemeinde March, die den Bankeinzug der vhs-Kursgebühren durchführt, lautet DE37ZZZ00000102317. Die Mandatsreferenznummer für das Abbuchungsmandat ist das Buchungszeichen, das in der Rechnung und in den elektronischen Bestätigungen ausgewiesen ist.
- (3) Bei Unterbelegung eines Kurses kann sich die Kursdauer und/oder das Kursentgelt ändern. Im Falle einer Entgelterhöhung gewährt die vhs dem Kursteilnehmenden die Möglichkeit einer außerordentlichen Kündigung innerhalb der Frist von Bekanntgabe der Entgeltänderung bis zum letzten Arbeitstag vor dem darauffolgenden Kurstermin.
- (4) Bei Online-Veranstaltungen ist mit der Zusendung des TeilnahmeLinks eine Abmeldung nicht mehr möglich.
- (5) Ist eine Online-Teilnahme aufgrund technischer Mängel seitens des Teilnehmenden nicht möglich, haftet die vhs nicht für die Nichtteilnahme an der gebuchten Veranstaltung. Bei einem Ausfall aus technischen Gründen seitens des Veranstalters wird die Veranstaltung zu einem späteren Zeitpunkt erneut angeboten oder das Entgelt an die Kursteilnehmenden erstattet.

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. Ebenso kann die vhs aus sachlichem Grund eine Präsenz-Veranstaltung in ein Online- oder Hybridformat ändern; in diesem Fall steht dem Teilnehmenden ein Recht zur Kündigung aus wichtigem Grund zu.
- (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 die vhs

- (1) Die vhs kann vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn die für die Veranstaltung vorgesehene Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird. Kosten entstehen der Vertragspartei hierdurch nicht.
- (2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, 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 Teil-

leistung für den Teilnehmenden unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Vertragspartner ohne Wert ist.

- (3) 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 Störung des Informations- bzw. 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 der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art.
 - Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung. Statt einer Kündigung kann die vhs auch einen Ausschluss aus eine Veranstaltungseinheit aussprechen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

7. Höhere Gewalt

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

8. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartei (Teilnehmer)

- (1) 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.
- (2) Die Vertragspartei kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet.
- (3) Die Vertragspartei kann ohne Angabe von Gründen innerhalb folgender Rücktrittsfristen zurücktreten (schriftlich oder per E-Mail): 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 Kursbeginn.
- (4) Entgeltfreie Schnupperstunden sind nicht möglich.
- (5) Kündigungen/Rücktritte sind bei der vhs einzureichen. Abmeldungen bei der Kursleitung sind unwirksam.
- (6) Entscheidend ist der Eingang des Schreibens bei der vhs. Im Falle einer fristgerechten Kündigung wird das entrichtete Entgelt geschuldet. Im Übrigen wird das Entgelt nur erstattet, wenn die Veranstaltung durch die vhs abgesagt wird.

9. Hausordnung

Die Teilnehmenden haben die Hausordnungen und Sicherheitsvorschriften für die Gebäude, in denen die Veranstaltungen der vhs stattfinden, zu befolgen.

10. Schadensersatzansprüche

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

11. Urheberrecht und Persönlichkeitsrecht

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. Es ist nicht gestattet, Teilnehmende oder Dozenten ohne ihr Wissen oder ihre Einwilligung im Kurs zu filmen/fotografieren und die Daten ohne ihr Einverständnis über social Media oder andere Kanäle im Internet zu veröffentlichen. Die vhs haftet nicht für Urheberrechtsverletzungen an Bild, Ton und Schrift von Beiträgen aus vhs Veranstaltungen durch Dozenten und Teilnehmenden in social media, die sie nicht selbst beauftragt hat.

12. Schlussbestimmungen

- (1) Die vhs behält sich notwendige Änderungen gegenüber den Angaben im Programmheft vor. Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.
- (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 Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Der Vertragspartner kann dem jederzeit widersprechen. Weitere Informationen hierzu können der Datenschutzerklärung der vhs entnommen werden.

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

Bürozeiten:
Montag – Donnerstag 08:30 – 12:30 Uhr
Freitag geschlossen

Vorsitzender: Bürgermeister Pascal Saffran

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

Kursorte der vhs Umkirch

Gemeindehaus Maria Himmelfahrt
Hauptstraße 4a · 79224 Umkirch

Grillplatz

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

KiM

Mittelweg 45 · 79224 Umkirch

KIZ/Grundschule

Franz-Heitzler-Weg 8 · 79224 Umkirch

Kultur- und Vereinshaus

Hauptstraße 4 · 79224 Umkirch

Atelier Schacherer-Bleyler

Schlossweg 2 · 79224 Umkirch

Turn- und Festhalle

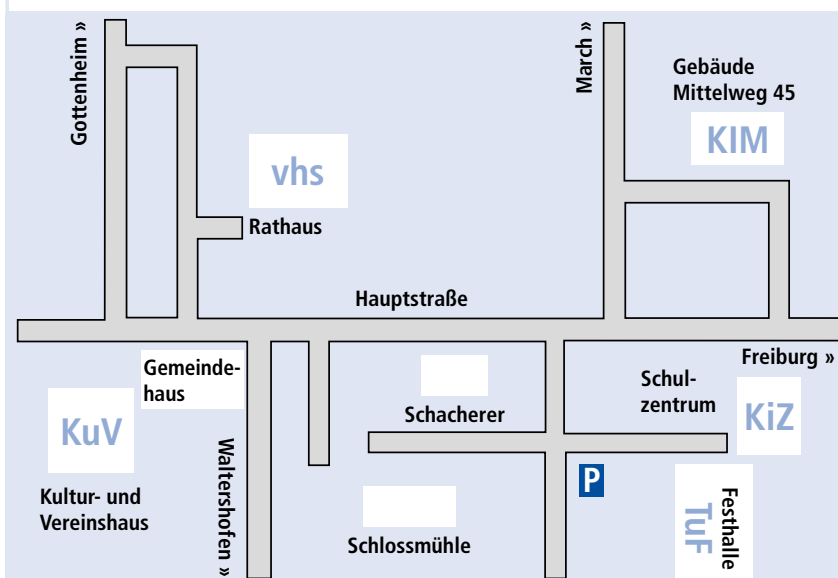
Franz-Heitzler-Weg 6 · 79224 Umkirch

Umkircher Schlossmühle

Schlossweg 3 · 79224 Umkirch

Online anmelden: www.vhsumkirch.de

So finden Sie uns



Neue 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

September	28.09.2026	18:00 Uhr	262.213100	Brazilian Music Circle – Gemeinsam brasilianische Musik entdecken
Oktober	02.10.2026	10:30 Uhr	262.301130	Sanftes-Hatha-Yoga IV - mit Elementen der Alexander-Technik
	02.10.2026	17:00 Uhr	262.501023	Online Workshop: Der Medienführerschein für Kinder (9-14 Jahre)
	09.10.2026	18:00 Uhr	262.110500	Webinar: Imkeranfängerschulung - Faszination Honigbienen
	10.10.2026	13:00 Uhr	262.305000	Online Workshop: Pimp my food - so wird aus essen gesund essen
	10.10.2026	14:30 Uhr	262.501013	Online: Zur richtigen Traumstelle durch online Bewerbung
	11.10.2026	13:00 Uhr	262.110077	Riesling-Terroir-Seminar
	12.10.2026	17:30 Uhr	262.501017	Online Workshop: Canva Grundkurs
	15.10.2026	16:00 Uhr	262.700055	Online-Vortrag: Superhirn - Vokabel lernen im Sekundentakt für Schüler
	16.10.2026	18:30 Uhr	262.306060	Online-Vortrag: Dem alltäglichen Trott entfliehen
	17.10.2026	09:00 Uhr	262.507052	Online: Rhetorik Workshop
	17.10.2026	10:30 Uhr	262.501015	Online: Sicherheitseinstellungen für Smartphones und Tablets
	18.10.2026	10:30 Uhr	262.501004	Online: KI im Alltag
	21.10.2026	17:30 Uhr	262.501019	Online Workshop: Canva Visuell starke Präsentationen erstellen
	23.10.2026	18:30 Uhr	262.507050	Online Vortrag: Nebenberuflich selbständig, Zusatzeinkommen erzielen
	25.10.2026	10:30 Uhr	262.501008	Online: Tablet statt PC und Laptop
	26.10.2026	19:00 Uhr	262.106060	Online-Vortrag: „Erfolg beginnt im Kopf“
	28.10.2026	18:30 Uhr	262.104090	Online Vortrag: Feilschen will gelernt sein: So holen Sie mehr raus für Ihr Geld
November	02.11.2026	19:00 Uhr	262.106051	Online-Vortrag: „Innere Balance trotz vollem Alltag“
	04.11.2026	18:30 Uhr	262.104080	Online Vortrag: Beruflich neu starten - sicher, klug und selbstbewusst
	06.11.2026	15:00 Uhr	262.501021	Online Workshop: Canva Social Media & Videoerstellung
	06.11.2026	18:00 Uhr	262.103082	Geld anlegen mit Investmentfonds und ETFs für Einsteiger
	06.11.2026	18:30 Uhr	262.110078	Rotwein-Seminar
	07.11.2026	14:30 Uhr	262.501003	Online: Zur richtigen Traumstelle durch online Bewerbung
	09.11.2026	19:00 Uhr	262.106050	Online-Vortrag: „Gesundheit beginnt im Kopf“
	11.11.2026	19:00 Uhr	262.700048	Webinar: Honigbienen und Insekten
	11.11.2026	19:45 Uhr	262.302504	Online: Fitter Rücken immer am Mittwoch
	12.11.2026	18:00 Uhr	262.305003	Online Workshop: Pimp my food - so wird aus essen gesund essen
	13.11.2026	18:00 Uhr	262.501025	Online Workshop: Kinder & Medien - Was Eltern wissen sollten
	16.11.2026	20:15 Uhr	262.302505	Online: Happy Monday Entspannung immer am Montag
	25.11.2026	18:30 Uhr	262.100017	Online Vortrag: Gehaltsverhandlung erfolgreich durchführe und durchsetzen
	25.11.2026	19:00 Uhr	262.306526	Vortrag: Alzheimer, Parkinson & andere Formen von Alters-Demenz
	26.11.2026	19:00 Uhr	262.305002	Online Workshop: Weniger Zucker - Mehr Power
	27.11.2026	17:00 Uhr	262.306061	Online Infowerbinar: Ernährung verstehen – Beschwerden lindern
	30.11.2026	18:30 Uhr	262.111100	Online Vortrag: Gewaltfreie Kommunikation

Dezember

01.12.2026	17:00 Uhr	262.501024	Online Workshop: Der Medienführerschein für Kinder (9-14 Jahre)
03.12.2026	19:30 Uhr	262.303100	Fettsäuren einfach erklärt
04.12.2026	18:30 Uhr	262.110531	Welt der Schaumweine
05.12.2026	14:30 Uhr	262.501006	Online: Powerpoint beherrschen
05.12.2026	19:00 Uhr	262.110530	Webinar: Einblicke in die Bienenhaltung
07.12.2026	15:00 Uhr	262.501026	Online Workshop: Kinder & Medien - Was Eltern wissen sollten
07.12.2026	17:30 Uhr	262.501018	Online Workshop: Canva Grundkurs
07.12.2026	18:30 Uhr	262.106070	Online Vortrag: Körpersprache verstehen
08.12.2026	17:30 Uhr	262.501022	Online Workshop: Canva Social Media & Videoerstellung
08.12.2026	18:00 Uhr	262.305001	Online Workshop: Protein Power - Mehr Stärke für den Körper
08.12.2026	18:30 Uhr	262.306000	Webinar: Ruhestand aktiv gestalten
09.12.2026	17:30 Uhr	262.501020	Online Workshop: Canva Visuell starke Präsentationen erstellen
16.11.2026	19:30 Uhr	262.302503	Online: Power Fit Mix
09.12.2026	18:30 Uhr	262.507051	Online Vortrag: Nebenberuflich selbständig, Zusatzeinkommen erzielen
09.12.2026	19:00 Uhr	262.306525	Vortrag: Arthrose, Osteoporose, Rheuma, Gicht und Co.
12.12.2026	14:30 Uhr	262.501012	Online: Excel Basics sicher beherrschen

Januar

28.01.2027	18:30 Uhr	262.103081	Online Vortrag: Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft Durchsetzung
28.01.2027	19:30 Uhr	262.103000	Online-Vortrag: Aktien verstehen – klug investieren von Anfang an
30.01.2027	14:30 Uhr	262.501010	Online: KI im Alltag
31.01.2027	10:30 Uhr	262.501005	Online: Outlook beherrschen
31.01.2027	14:30 Uhr	262.501016	Online: Tablet statt PC und Laptop

Februar

04.02.2027	18:30 Uhr	262.301385	Online Vortrag: Stressbewältigung und Resilienz
13.02.2027	10:30 Uhr	262.501007	Online: Sicherheitseinstellungen für Smartphones und Tablets

Wo erhalten Sie unser Programmheft?

Ab Herbst 2026 liegt das neue Programmheft an zahlreichen Auslagestellen in Umkirch, Opfingen und Waltershofen für Sie bereit. Alle Abholorte finden Sie auf Seite 67.

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.
Die Führung ist für Kinder unter 12 Jahre nicht geeignet.

Mittwoch, 16.12.2026, 14.00 – 16.00 Uhr
€ 5,- VHS-Verwaltungsgebühr (Führung kostenfrei)
Freiburger VAG

● 100019 Käse herstellen im Käse- museum Endingen

Fridtjov Bauser, Molkereimeister



Unter fachlicher Anleitung stellen wir aus Milch einen Labfrischkäse her. In kleiner Runde wird sich während des Käsen 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: Käseereimuseum Endingen, Rempartstraße 7, 79346 Endingen am Kaiserstuhl

Freitag, 23.10.2026, 17.00 – 21.00 Uhr
€ 43,-
Käseereimuseum Endingen

Persönlichkeitsentwicklung- Psychologie – Online Kurse

● 106050 Online-Vortrag: „Gesund- heit beginnt im Kopf – wie Gedanken den Körper beein- flussen“

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement

Unser Denken und unsere Emotionen beeinflussen unsere körperliche Gesundheit weit mehr, als vielen bewusst ist. Stress kann uns schwächen, während eine positive innere Haltung Heilungsprozesse unterstützt. 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 aktiv unsere Gesundheit fördern.

Montag, 09.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
€ 10,-
Online (Zoom)

● 106051 Online-Vortrag: „Innere Balance trotz vollem Alltag – die 3 Säulen der Selbstfürsorge“

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement

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

Montag, 02.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
€ 10,-
Online (Zoom)

● 106060 Online-Vortrag: „Erfolg beginnt im Kopf – Mental stark, selbst- motiviert und leistungsfähig“

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement

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

Montag, 26.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
€ 10,-
Online (Zoom)

Geschichte – Vortrag

● 108000 Das philosophische Bauhaus: Philosophische Kernfragen unserer Existenz „Ein Gespräch mit Platon“

Claus Morisch, Sportlehrer, Philosoph

Philosophieren heißt im Gespräch bleiben und das vermeintlich Selbstverständliche zu hinterfragen.

Für dieses Seminar sind keinerlei Vorkenntnisse nötig und es lebt in erster Linie von der regen Beteiligung der Anwesenden, wobei anhand ausgewählter Textstellen auch Platon zu Wort kommen soll.

Gemeinsam wollen wir uns von folgenden Fragestellungen leiten lassen, in der Hoffnung durch deren Vertiefung einen Benefit für die Gestaltung unseres irdischen Aufenthaltes ziehen zu können.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

7x, montags, ab 05.10.2026,
17.30 – 19.00 Uhr
€ 68,-

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30



Trinkkultur – Vorträge

● 110072

Das Geheimnis der Espresso-zubereitung – Baristawissen, Kaffees und Maschinen

Günter Manthey

Die Frage nach der optimalen Zubereitung eines „perfekten“ Espresso stellen sich viele Espressoliebhaber*innen.

Schnuppern Sie herein in die Baristawelt: 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.

Samstag, 10.10.2026, 09.00 – 11.30 Uhr
€ 23,- (€8,- Umlage für Lernmittel enthalten)
Kaffeeschule Freiburg, Adelheid-Steinmann-Str. 4, Freiburg

Kurse in der Umkircher Schlossmühle für stilvolle Seminare und Workshops



Kooperation mit dem
Förderverein Umkircher Mühle e.V.

● 110077

Riesling-Terroir-Seminar

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

Die Rebsorte Riesling wächst auf verschiedensten Weinbergsböden. Die verschiedenen Böden und Klimate führen bei den jeweiligen Rieslingweinen zu unverkennbaren Aromaeigenschaften. In diesem Seminar erfahren Sie das, was

Sie schon immer über den Charakter der Rebsorte Riesling wissen wollten. Dabei erwerben Sie Kenntnisse in den Bereichen Anbau, Verbreitung, Weinbau & Oenologie sowie Sensorik. Wir verkosten die unterschiedlichsten Typen der Rebsorte Riesling, die nicht umsonst als der König der Weine gilt, unter Berücksichtigung des jeweiligen Terroirs, das wir entschlüsseln wollen.

Freitag, 06.11.2026, 18.30 – 22.15 Uhr
€ 33,-
Umkircher Schlossmühle

● 110078

Rotwein-Seminar

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

Wie wird Rotwein hergestellt, was ist ein Barriquefass und wie schmeckt eigentlich ein Bordeaux. Auf diese und andere Fragen rund um die Rotweinproduktion bekommen Sie Antwort in diesem Seminar. Außerdem findet eine Verkostung statt, bei der Sie ausgewählte Rotweine probieren können.

Erfahren Sie wissenswertes über verschiedene Regionen, Weinbau und Oenologie und die wichtigsten Rotweinsorten und die unterschiedlichen Stilistiken der Weine.

Freitag, 06.11.2026, 18.30 – 22.15 Uhr
€ 33,-
Umkircher Schlossmühle

● 110531

Welt der Schaumweine

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

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

Freitag, 04.12.2026, 18.30 – 22.15 Uhr
€ 52,- (€ 30,- Kostenbeitrag für die Weine sind enthalten)
Umkircher Schlossmühle

Naturwissenschaften – Online Vorträge

● 110500

Imkeranfängerschulung – Faszination Honigbienen

Robert Löffler, Imkermeister

Du möchtest das Imkern von Grund auf lernen oder dein Wissen erweitern? In 5 praxisnahen Modulen à 120 Minuten erfährst du, wie du mit minimalem Aufwand maximalen Honigertrag erzielst. Der Kurs richtet sich sowohl an Neuanfänger*innen als auch an fortgeschrittene Imker*innen, die ihre Kenntnisse vertiefen oder auffrischen möchten.

Hinweis:

Kostenloser Online-
Infoabend: Fr. 25.9.2026,
18:00 – 19:00 Uhr

Der Kurs wird als Webinar über BIGBLUEBOTTON Videokonferenzsystem angeboten. Sie können vom eigenen Schreibtisch aus daran teilnehmen. Die Zugangsdaten werden eine Woche vor dem Kurs mitgeteilt.

5x, freitags, ab 09.10.2026,
18.00 – 20.00 Uhr
€ 100,-
Online (BIGBLUEBOTTON)

● 110530

Einblicke in die Bienenhaltung – für Kinder, Jugendliche, Schüler und Naturinteressierte

Robert Löffler, Imkermeister

„Einblicke in die Bienenhaltung für Kinder, Jugendliche, Schüler und Naturinteressierte“. Entdecken Sie die faszinierende Welt der Bienen, ihre Bedeutung für die Umwelt und Landwirtschaft sowie die Freude, die sie in der Naturinteressierten wecken. Wir laden Sie ein, mehr über diese wichtigen Bestäuber zu erfahren und ihre Rolle in unserer Welt zu schätzen. Der Kurs wird als Webinar über BIGBLUEBOTTON Videokonferenzsystem angeboten. Sie können vom eigenen Schreibtisch aus daran teilnehmen. Die Zugangsdaten werden eine Woche vor dem Kurs mitgeteilt.

Samstag, 05.12.2026, 19.00 – 20.00 Uhr
€ 15,-
Online (BIGBLUEBOTTON)

● 700048

Webinar- Honigbienen und Insekten – Die nachhaltigen Hüter unserer geliebten Umwelt

Robert Löffler, Imkermeister

NEU



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

Mittwoch, 11.11.2026, 19.00 – 20.20 Uhr
€ 15,-
Online (BIGBLUEBOTTON)

Kommunikation/Median – Online Vorträge

● 111100

Gewaltfreie Kommunikation: Der Schlüssel zu mehr Verständnis und weniger Streit

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

NEU

Worte können verbinden oder trennen. Die Gewaltfreie Kommunikation zeigt, wie wir beruflich und privat klar und ehrlich sagen, was uns wichtig ist – ohne zu verletzen. Sie lernen, Konflikte konstruktiv anzugehen, Missverständnisse zu klären und Gespräche so zu führen, dass gegenseitiges Verständnis entsteht. Dieses Seminar vermittelt leicht anwendbare Methoden, um in herausfordernden Situationen ruhig zu bleiben, Anliegen klar zu formulieren und empathisch zuzuhören. So gewinnen Sie Sicherheit im

Gespräch und schaffen eine respektvolle Atmosphäre – auch bei schwierigen Themen. Das erwartet Sie:

- Grundprinzipien der Gewaltfreien Kommunikation – einfach erklärt, praxisnah umgesetzt
- Klare Botschaften formulieren – ohne Vorwürfe und Missverständnisse
- Mit schwierigen Gesprächspartnern konstruktiv im Dialog bleiben
- Empathisch zuhören – auch wenn es emotional wird
- Rollenspiele und Übungen für den direkten Praxistransfer

Montag, 30.11.2026, 18.30 – 21.30 Uhr
€ 65,-
Online (Zoom)

Persönlichkeitsentwicklung-Psychologie – Online Kurse

● 306060

Dem alltäglichen Trott entfliehen – Wie Sie Ihrem Leben frische Impulse geben

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

NEU

Manchmal wirkt das Leben wie ein Dauerlauf im immer gleichen Rhythmus: Routinen bestimmen den Alltag, die Energie sinkt, echte Begeisterung fehlt. Doch Veränderung ist möglich – oft braucht es nur einen Impuls, um neue Ideen zu entwickeln und mit frischem Schwung den eigenen Weg zu gestalten.

Dieses interaktive Online-Seminar lädt Sie ein, Ihr Leben bewusst zu betrachten: Wo stehe ich? Was wünsche ich mir? Was hält mich zurück – und welche konkreten Schritte bringen neue Impulse? Sie erhalten praktische Anregungen, erprobte Methoden und kreative Ideen, um alte Muster zu hinterfragen und neue Denk- und Handlungsräume zu öffnen – beruflich wie privat.

Das erwartet Sie:

- Praxisnahe Impulse gegen innere Leere und äußere Routine
- Interaktive Methoden: Reflexion, Übungen, Austausch
- Motivation und Klarheit: direkt umsetzbare Ideen

Erfahren Sie, wie kleine Schritte große Veränderungen anstoßen – individuell, machbar, wirksam. Bringen Sie mehr Lebendigkeit und Sinn in Ihren Alltag.

Freitag, 16.10.2026, 18.30 – 21.30 Uhr
€ 65,-
Online (Zoom)



Kultur – Gestalten

Kulturkreis Umkirch

● 200010

Kulturkreis Umkirch – Soviel Anfang war nie – wir in Europa ab 1945: Kultur, Kunst, Architektur, Literatur

Monika Schacherer, Kunstvermittlerin, Malerin (BBK, GEDOK)

Soviel Anfang war nie – wir in Europa ab 1945: Kultur, Kunst, Architektur, Literatur
Im Spannungsfeld zwischen damals & heute finden wir Erinnerungen & neue Impulse, die unser Leben & Tun bereichern & intensivieren können im Gespräch, Vortrag, Film & Fotos im Großbild-TV Getränke vorhanden. Der Kurs findet im Schlossweg 2 – Eingang rechts statt. Parkplätze vorhanden. Zu jedem Termin werden Künstlerinnen & Künstler sowie Literaten vorgestellt und besprochen, die diese Zeit prägten.

Termine:

07.10. Soviel Anfang war nie! Freiburg Originalfilm 1940-50, Wolfgang Borchert
14.10. Leben, Bauen, Wohnen, Kunst; V. Rebay – Guggenheim. Gruppe 47,
21.10. Mode, Image, Kultur. Frida Kahlo. Ingeborg Bachmann: Herzzeit
28.10. Aufschwung, Werbung! Günter Grass. Jazz -Swing -Bebop – Musik nach 1945.
11.11. Deutschland Ost-/West; Maler der DDR; Heinrich Böll

5x, mittwochs, ab 07.10.2026,
15.00 – 17.15 Uhr
€ 36,-
Schacherer, Schlossweg 2

Highlights aus der vhs Kaiserstuhl-Tuniberg SoulCollage® – Sich finden mit Bildern

Aus Zeitschriften, Fotos und verschiedenen Bildmaterialien entstehen Ihre persönlichen Karten-Collagen.
Samstag, 10.10.2026, 14:00 – 17:00 Uhr
35 €

Nähere Information und Anmeldung bei der vhs Kaiserstuhl-Tuniberg auf Seite 14

Highlights aus der vhs March

Fotografieren mit Film: Einführung in die analoge Fotografie

Prädigitale Fotografie ist ein Trend, der immer beliebter wird.
Sa./So. 07.+08.11.2026, je 09.00-17 Uhr
149 €

Nähere Information und Anmeldung
bei der vhs March auf Seite 38

Kunst – Malen – Kreativ

Acryl-Zeichenkurs für Erwachsene
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, 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

6x, mittwochs, ab 30.09.2026,
17.30 – 20.00 Uhr
€ 115,–

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

● 204002

Thomas Rösner, Dipl. Ing. und Freischaffender Künstler

6x, mittwochs, ab 11.11.2026,
17.30 – 20.00 Uhr
€ 115,–

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

● 204003

Thomas Rösner, Dipl. Ing. und Freischaffender Künstler

5x, mittwochs, ab 13.01.2027,
17.30 – 20.00 Uhr
€ 96,–

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

Kinder-Zeichenkurs

Malen und Zeichnen für Kinder und Jugendliche

Kreatives Gestalten unterstützt die Persönlichkeitsentwicklung. Eigene Ideen bildlich umsetzen erfordert Kreativität und Fantasie. Das Malen regt die geistigen Fähigkeiten, Sinne und Gefühle an. Dieser Kurs ermöglicht den Einstieg in verschiedene Bereiche künstlerischen Arbeitens. Sie lernen nicht nur Grundkenntnisse des Malens mit verschiedenen Stiften, Pastellkreide und Acrylfarben. Die Bildideen setzen wir praktisch unter Anleitung um

● 204004

Thomas Rösner, Dipl. Ing. und Freischaffender Künstler

6x, mittwochs, ab 30.09.2026,
15.00 – 17.30 Uhr

€ 115,–

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

● 204005

Thomas Rösner, Dipl. Ing. und Freischaffender Künstler

6x, mittwochs, ab 11.11.2026,
15.00 – 17.30 Uhr

€ 115,–

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

● 204006

Thomas Rösner, Dipl. Ing. und Freischaffender Künstler

5x, mittwochs, ab 13.01.2027,
15.00 – 17.30 Uhr

€ 96,–

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

Textiles Gestalten

Workshop – Kleidernähen für Jedermann

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

Bitte mitbringen: Stoffe und Schnittmuster
Gerne können Stoffe und Schnittmuster mit fachlicher Beratung von der Dozentin vor dem Kurs in Ihren Laden erworben werden

(Tel.: 0761 29 25590)

Treffpunkt: Unterdorf 7, 79112 Freiburg-
Opfingen

● 209216

Stefanie Yildiz-Blüm, gelernte Damenschneiderin

Samstag, 07.11.2026, 10.30 – 14.30 Uhr
€ 65,–

Kleiderforum

● 209217

Stefanie Yildiz-Blüm, gelernte Damenschneiderin

Samstag, 05.12.2026, 10.30 – 14.30 Uhr
€ 65,–

Kleiderforum

● 209218

Stefanie Yildiz-Blüm, gelernte Damenschneiderin

Samstag, 09.01.2027, 10.30 – 14.30 Uhr
€ 65,–

Kleiderforum

Musik

● 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. Hintergrund des gemeinschaftlichen HÖREN ist ein sinnvolles Wertgefühl zu entwickeln, zu „sagen“ – das klingt gut, richtig, oder irgendwie daneben. Lerne oder ergänze, ohne Notenbeschäftigung. Chorsingen, mit unterschiedlichen Lied-Formen, deutsch/französisch/italienisch/spanisch/ u.a.

10x, mittwochs, ab 30.09.2026,
19.00 – 20.00 Uhr

€ 150,– ab Hinweis: Preisanpassung, sollte der Kurs trotz weniger Teilnehmer stattfinden. Absprache mit Dozenten und vhs.
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 34



● 213003

Gitarre für Erwachsene, Anfänger, Ehemalige und Wiedereinsteiger

Burkard Gröbl, Musikpädagoge

Gitarre ist das ultimative Instrument! Ich vermittele die Möglichkeiten, wie man mit einer Klassik-Gitarre spielen kann und wie man mehr als nur Folklore oder Klassik lernt, ohne viel Zeit mit Kursen oder Internet-Workshops zu verbringen. Fundamentales Rüstzeug – damit meine ich, dass ich dir zeige, was du beim Spiel über deine Körper-Geist-Situation erfährst, besonders über physiologische Eigenheiten, die dich bisher in der Praxis behindert haben. Lerne von der Basis aus Akkord-Systeme, im reinen Dreiklang oder im Open-Tune. Alles ist möglich, doch ohne Hinweise, was oder wie du etwas vermeiden sollst, um Gitarre zu spielen, zeige ich dir.

10x, mittwochs, ab 30.09.2026,
17.00 – 18.00 Uhr

€ 350,- ab Hinweis: Preisanpassung, sollte der Kurs trotz weniger Teilnehmer stattfinden. Absprache mit Dozenten und vhs. Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

● 213004

TROMMELN mit der Djembé

Burkard Gröbl, Musikpädagoge

Eine Schlagzeuger-Ausbildung habe ich schon in jungen Jahren erfahren. Episodisch lässt sich das so benennen: Wenn die Gruppe „The Modern Jazz Quartett“ im Freiburger „Fuchsbau“, der KULTstätte schlechthin spielte, durfte ich als junger Spund den Drummer ablösen, der nach einiger Zeit meist unpässlich wurde – um nicht zu sagen, nicht mehr Herr der Lage war, den Rhythmus zu bestimmen. Davon habe ich am meisten profitiert! So jung als Ersatzmann gefragt zu werden, war nicht nur eine Ehre, sondern die beste Praktika, die man bekommen kann. Mit der Zeit wurde mir ein Schlagzeugset zu viel, und so lernte ich verschiedene Handtrommeln kennen. Dabei blieb ich am Sound der Djembé hängen. Die Djembé musst du mitbringen.

10x, mittwochs, ab 30.09.2026,
18.00 – 19.00 Uhr

€ 300,- ab Hinweis: Preisanpassung, sollte der Kurs trotz weniger Teilnehmer stattfinden. Absprache mit Dozenten und vhs. 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 lesen“, „Ich weiß nicht, ob ich musikalisch bin“, „Ich bin womöglich schon zu alt“... nehmen. Ich kann Sie nur ermutigen, es einfach zu versuchen. Sie werden erstaunt sein, was alles in Ihnen steckt. Erfüllen Sie sich Ihren Traum! Sie lernen gemeinsam mit anderen Anfängern die ersten Grundlagen des Klavierspiels.

Es stehen für den Kurs 2 Instrumente auf unterschiedlichen Etagen ohne Fahrstuhl zur Verfügung. Es wäre von Vorteil, aber kein Muss, sich für daheim Übemöglichkeiten zu schaffen. Bitte was zum Schreiben mitbringen, falls Sie sich Notizen machen möchten. **Hinweis:** Kein Aufzug im Gebäude

4x, freitags, ab 02.10.2026,
16.15 – 17.45 Uhr

€ 120,-
KiZ Grundschule

Hinweis:

Kurs wird in englischer Sprache gehalten

● 213100

Brazilian Music Circle – Gemeinsam brasilianische Musik entdecken

Karen Capistrano

Die Idee des Kurses ist, brasilianische Musik durch gemeinsames Singen kennenzulernen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer entdecken bekannte Stücke aus Bossa Nova und Música Popular Brasileira (MPB), lernen einfache Gesangstechniken, brasilianische Rhythmik sowie die portugiesische Aussprache kennen. Der Unterricht würde vollstän-

dig auf Englisch stattfinden und richtet sich an Erwachsene aller musikalischen Niveaus – auch Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse sind herzlich willkommen.

Bemerkungen: Kurs wird in englischer Sprache gehalten

8x, 14-tägig

€ 95,-

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 34



Gesundheit und Fitness

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

Bewegung – Tanz

● 301030

Japanische Meditation mit friedlicher Kampfkunst

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 01.10.2026,
17.30 – 19.00 Uhr

€ 105,-

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

NEU

Ballettkurse der Carter School of Dance

Unsere Ballettkurse richten sich an Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene verschiedener Alters- und Leistungsstufen. Der Unterricht erfolgt in kleinen Gruppen und ermöglicht eine individuelle Förderung entsprechend des jeweiligen Entwicklungsstandes.

Kursangebot

Die Einteilung erfolgt nach Alter, Erfahrung und tänzerischem Niveau. Angeboten werden verschiedene Ballettgruppen vom Einstieg bis zu fortgeschrittenen Levels. Ab einem entsprechenden Ausbildungsstand können zusätzlich Spitzentanz- und Fördergruppen besucht werden.

Stundenplan & Gruppeneinteilung

Die Unterrichtszeiten werden jeweils zu Beginn des Schuljahres auf Grundlage der Stundenpläne aller Teilnehmenden festgelegt und gelten in der Regel für zwei Semester. Dadurch können die Unterrichtszeiten von Jahr zu Jahr variieren. Die genaue Gruppeneinteilung erfolgt durch die Lehrkräfte der Carter School of Dance.

Schnupperstunden

Kostenlose Schnupperstunden sind nach vorheriger Absprache und bei freien Plätzen möglich.

Semester & Ferien

Das Unterrichtsjahr ist in ein Winter- und Sommersemester unterteilt. Während der Schulferien in Baden-Württemberg findet kein regulärer Ballettunterricht statt. Gegebenenfalls angebotene Workshops, Zusatztrainings oder Aufführungsprojekte werden gesondert bekannt gegeben.

Kosten

Die Abrechnung erfolgt über die VHS Umkirch in Unterrichtseinheiten (UE). Die aktuellen Gebühren richten sich nach Anzahl und Dauer der wöchentlichen Unterrichtsstunden.



Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über die VHS Umkirch. Nach Eingang der Anmeldung prüfen die Lehrkräfte der Carter School of Dance die Platzverfügbarkeit in den passenden Gruppen.

Anschließend erhalten Sie eine Rückmeldung und Bestätigung direkt durch die Lehrkräfte.

Bitte beachten Sie, dass eine Aufnahme in den Unterricht nur erfolgen kann, wenn in der entsprechenden Gruppe freie Plätze vorhanden sind.

● 262.300.358 Ballett – ab Grade 4 – Mix-Kurs

Jacoby Lilli,
17× samstags

● 262.300.352 Grade 4 Ballett

Jacoby Lilli
18× montags

● 262.300.361 Grade 5 Ballett

Gufert Sabrina
18× dienstags

● 262.300.359 Grade 3 Ballett

Gufert Sabrina
18× donnerstags

● 262.300.357 Grade 6 Ballett

Gufert Sabrina
7× mittwochs

● 262.300.355 Grade 3 Ballett

Gufert Sabrina
17× mittwochs

● 262.300.356 Grade 2 Ballett

Gufert Sabrina
18× freitags

● 262.300.350 Grade 4 Ballett

Gufert Sabrina
18× donnerstags

● 262.300.348 Tänzerische Früherziehung A (ab 4 Jahren)

Gufert Sabrina
18× donnerstags

● 262.300.347 Grade 6 Ballett Spitze

Gufert Sabrina
17× freitags

● 262.300.345 Tänzerische Früherziehung B (ab 5 Jahren)

Gufert Sabrina
18× dienstags

● 262.300.344 Grade 1A Ballett

Gufert Sabrina
18× montags

● 262.300.343 Grade 5 Spitze Ballett

Gufert Sabrina
18× montags

● 262.300.341 Grade 1B Ballett

Gufert Sabrina
18× freitags

● 262.300.340 Grade 2 Ballett

Gufert Sabrina
18× mittwochs

● 262.300.339 Grade 2 Ballett

Gufert Sabrina
17× dienstags

● 262.300.338 Grade 2 Ballett

Gufert Sabrina
18× montags

Weitere Infos und
genaue Termine unter:
www.vhsumkirch.de





● 302500 Ballett und Haltungslehre für Erwachsene M2

Anni Bückle, zertifizierte Ballettlehrerin

In diesem Kurs werden die fortgeschrittenen Grundlagen der Balletttechnik 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 2

12x, dienstags, ab 03.11.2026,
19.30 – 21.00 Uhr
€ 192,–

Turn- und Festhalle

Gymnastik – Fitness

Gymnastik für Wirbelsäule und Rücken am Vormittag

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.

● 302200 Ana Pereira-Naundorf, Dipl. Sportlehrerin

15x, montags, ab 14.09.2026,
09.00 – 10.15 Uhr
€ 109,–
KiM, UG, Bewegungsraum

● 302210 Ana Pereira-Naundorf, Dipl. Sportlehrerin

15x, montags, ab 14.09.2026,
10.25 – 11.40 Uhr
€ 109,–
KiM, UG, Bewegungsraum

● 302455 Online Workout – Get in Shape

Leonie Palinkas, Tanz-, Yoga- und Fitnesstrainerin/Personal Trainerin



Du möchtest deine allgemeine Fitness gezielt verbessern und mit Spaß und Motivation dranbleiben? Dann bist du in diesem Online-Workout-Kurs richtig. Das Kraft-Ausdauer-Training erfolgt mit dem eigenen Körpergewicht, für jede Übung gibt es verschiedene Levels, sodass alle teilnehmen können. In 45 Minuten erwarten dich Warm-up, ein Hauptteil mit Übungen für Ausdauer und gezielte Muskelgruppen (Beine, Po, Bauch, Arme, Rücken) sowie ein Cool-down/Stretching. Motivierende Beats begleiten das Training im Hintergrund.

Hilfsmittel: Sportmatte, (optional: Kurzhalten, Miniband)

8x, donnerstags, ab 01.10.2026,
19.00 – 19.45 Uhr
€ 50,–
Online (Zoom)

● 302503 Online: Power Fit Mix

NEU

Annkatri Seidler, Diätassistentin, Fitnesstrainerin, Entspannungstrainerin

Stressabbau durch Bewegung – Einmal Vollgas bitte. In diesem kurzen aber knackigen abwechslungsreichen Workout werden Formate wie Tabata, Zirkeltraining und HIIT Training abwechselnd durchgeführt, um den Stress des Tages abzubauen, die Ausdauer zu verbessern und Kraft aufzubauen. Schwitzen und sich danach gut fühlen, dass ist die Devise.

6x, montags, ab 16.11.2026,
19.30 – 20.00 Uhr
€ 36,–
Online (Zoom)

Entspannung – Stressbewältigung – Online Vorträge

● 302505 Online: Happy Monday Entspannung immer am Montag

NEU

Annkatri Seidler, Diätassistentin, Fitnesstrainerin, Entspannungstrainerin

Beim Happy Monday Entspannungskurs geht es darum, sich bewusst Zeit für sich und seine Entspannung nach einem anstrengenden Tag zu gönnen. Es werden verschiedene Entspannungsmethoden wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und auch Fantasiereisen mit Atemübungen kombiniert. So ist es möglich verschiedene Entspannungsmethoden kennenzulernen und sich bewusst Zeit für die Regeneration am Anfang der Woche zu nehmen, damit aus dem Stressigen Monday ein Happy Monday wird.

Hilfsmittel: Gute Internetverbindung, Ruhiger Wohlfühlraum, Sofa/Bett zum

6x, montags, ab 16.11.2026,
20.15 – 20.45 Uhr
€ 36,–
Online (Zoom)

Wichtiger Hinweis:

Volkshochschule und Krankenkassen

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

Bitte haben Sie Verständnis, dass außer einer Teilnahmebescheinigung, die wir selbstverständlich auch weiterhin gern für Sie ausstellen, wir keine Fremdformulare ausfüllen können. Krankenkassen, die in der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) organisiert sind, verlangen eine Listung in einer Internet-Tabelle. Der Eintrag in diese Listen ist sehr aufwendig und zeitintensiv. Kurse, die nicht gelistet sind, werden von diesen Krankenkassen nicht bezuschusst. Aus personellen und organisatorischen Gründen ist es uns nicht möglich, Gesundheitskurse bei der ZPP zu listen. Erstattungen klären Sie bitte direkt mit Ihrer Krankenkasse ab.

Gesundheit und Psyche – Online Kurse

● **301385**

Gelassen durch den Alltag: Stress bewältigen und Resilienz stärken

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

Termindruck, ständige Erreichbarkeit, hohe Erwartungen – Stress gehört für viele Menschen zum Alltag. Doch wie gelingt es, trotz Belastungen ruhig zu bleiben, klar zu denken und sich nicht aus der inneren Balance bringen zu lassen? Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen – und sie lässt sich trainieren. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Stressquellen erkennen, gezielt abbauen und Ihren persönlichen Energiehaushalt stärken. Sie lernen, Ihre innere Widerstandskraft zu entwickeln, um Herausforderungen gelassen zu begegnen und auch in schwierigen Zeiten handlungsfähig zu bleiben.

Das erwartet Sie:

- Eigene Stressmuster erkennen und unterbrechen
- Alltagsnahe Techniken für mehr Ruhe und innere Stärke
- Resilienzfaktoren gezielt aufbauen
- Praktische Übungen für eine nachhaltige Stressbewältigung

Donnerstag, 04.02.2027, 18.30 – 21.30 Uhr
€ 65,–
Online (Online (Zoom))

● **306000**

Webinar: Ruhestand aktiv gestalten

Walter R. Kaiser, Dipl.-Wirtschafts-Ing.

Der Eintritt in den Ruhestand ist ein tiefgreifender Lebensübergang: Der berufliche Alltag endet, neue Freiräume entstehen – oft begleitet von Fragen nach Sinn, Identität und sozialer Einbindung. Dieser Vortrag versteht den Ruhestand als aktive Gestaltungsphase und beleuchtet praxisnah die emotionalen, sozialen und psychologischen Herausforderungen dieser Zeit. Thematisiert werden der Verlust von Routinen und Kontakten ebenso wie die Chancen, Interessen neu zu entdecken und Lebensqualität bewusst zu steigern. Die Teilnehmenden erhalten konkrete Anregungen für Struktur im Alltag, neue Ziele und sinnstiftende

Aktivitäten. Grundlage bildet das 5-Säulen-Modell nach Hilarion Petzold, das zur Selbstreflexion einlädt und Orientierung gibt.

Dienstag, 08.12.2026, 18.30 – 20.00 Uhr
€ 18,–
Online

Essen und Trinken – Ernährung – Vorträge

● **303100**

Fettsäuren einfach erklärt: Warum bestimme Fette für unsere Gesundheit so wichtig sind

Ulrike Rinklin, Globale Produktmanagerin
Recovery Care

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum viele Menschen trotz gesunder Ernährung mit Müdigkeit, Konzentrations- und Schlafproblemen oder anderen Beschwerden kämpfen? Ein möglicher Grund: ein gestörtes Gleichgewicht unserer Fettsäuren – und stille Entzündungen im Körper. In diesem Kurs entdecken Sie, warum Fettsäuren eine Schlüsselrolle für Ihre Gesundheit spielen und weshalb unsere moderne Ernährung oft genau hier aus dem Gleichgewicht geraten ist. Sie lernen, hochwertige Fettsäuren zuverlässig zu erkennen, typische Fehlentscheidungen im Alltag zu vermeiden und Ihre Ernährung gezielt zu verbessern. Ein verständlicher, motivierender Einstieg in ein Thema, das Ihre Gesundheit nachhaltig verändern kann – alltagstauglich, praxisnah und ohne Fachchinesisch.

Donnerstag, 03.12.2026, 19.30 – 21.00 Uhr
€ 10,–
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

● **305000**

Online Workshop: Pimp my food – so wird aus essen gesund essen

Annkatri Seidler, Diätassistentin, Fitnesstrainerin, Entspannungstrainerin

Du ernährst dich gerade „irgendwie“, wünschst dir jedoch, dass aus „irgendwie gesund, abwechslungsreich und lecker“ wird? Ohne großen Mehraufwand, mit kleinen Änderungen und einfachen Upgrades? Wenn du gerne zu nährstoffreich, abwechslungsreich, lecker und gesund umschwenken möchtest, dann bist du bei uns genau richtig. In diesem Workshop lernst du, wie du deine Lieblingsgerichte aufpimpen kannst, sodass

sie richtig gesund werden, wie du schlemmen kannst, ohne schlechtes Gewissen und wie du für dich einen Weg findest, dauerhaft deiner Gesundheit die richtigen Nährstoffe zu geben. Bist du bereit, dein Essen so richtig schön aufzupimpen?

Samstag, 10.10.2026, 13.00 – 15.00 Uhr
€ 25,–
Online (Zoom)

● **305001**

Online Workshop: Protein Power – Mehr Stärke für den Körper

Annkatri Seidler, Diätassistentin, Fitnesstrainerin, Entspannungstrainerin

Proteine sind nicht nur für Sportler:innen wichtig – sie sind Grundlage für Muskeln, Haut, Haare, Hormone und vieles mehr. Auch beim Abnehmen solltest du diesem Thema Aufmerksamkeit schenken.

Im Workshop erfährst du:

- wie viel Eiweiß dein Körper wirklich braucht
 - welche pflanzlichen und tierischen Proteinquellen es gibt
 - einfache Tipps für eine alltagstaugliche Eiweißzufuhr
 - leckere Kombinationen für mehr Energie
- Perfekt für alle, die ihren Körper optimal versorgen und spürbar mehr Power im Alltag möchten.

Dienstag, 08.12.2026, 18.00 – 20.00 Uhr
€ 25,–
Online (Zoom)

● **305002**

Online Workshop: Weniger Zucker – Mehr Power

Annkatri Seidler, Diätassistentin, Fitnesstrainerin, Entspannungstrainerin

In diesem Workshop findest du heraus:

- warum wir so gerne zu Zucker greifen
- wie du Zuckerfallen im Alltag erkennst
- gesunde und leckere Alternativen
- Strategien, um deinen Zuckerkonsum langfristig zu reduzieren

Für alle, die Heißhunger loswerden, ihr Energielevel stabilisieren und ihre Gesundheit verbessern möchten ohne zu verzichten.

Donnerstag, 26.11.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
€ 25,–
Online (Zoom)

● 305003

Online Workshop: Pimp my food – so wird aus essen gesund essen

Annkatri Seidler, Diätassistentin, Fitnesstrainerin, Entspannungstrainerin

Du ernährst dich gerade „irgendwie“, möchtest aber, dass daraus „gesund, abwechslungsreich und lecker“ wird – ohne großen Mehraufwand, mit kleinen Änderungen und einfachen Upgrades. Wenn du auf nährstoffreich, abwechslungsreich und lecker umschwenken willst, bist du hier richtig. Im Workshop lernst du, wie du deine Lieblingsgerichte gesund aufpimpen kannst, wie du ohne schlechtes Gewissen genießen kannst und wie du dauerhaft die richtigen Nährstoffe integrierst. Bist du bereit, dein Essen richtig aufzuwerten?

Donnerstag, 12.11.2026, 18.00 – 20.00 Uhr
€ 25,–
Online (Zoom)



● 306061

Online Infowebinar: Ernährung verstehen – Beschwerden lindern

Annkatri Seidler, Diätassistentin, Fitnesstrainerin, Entspannungstrainerin

In diesem Webinar erfährst du praxisnah und verständlich:

- bei welchen Lebensmitteln besondere Vorsicht geboten ist
 - was du unbedingt beachten solltest, bevor du deine Ernährung umstellst – und wie du Schritt für Schritt vorgehen kannst
 - welche Lebensmittel und Verhaltensweisen deine Beschwerden spürbar positiv beeinflussen können
- Profitiere vom wertvollen Fachwissen und der Erfahrung von Diätassistentin Annkatri Seidler und erhalte Impulse, die du sofort in deinem Alltag umsetzen kannst.

Freitag, 27.11.2026, 17.00 – 17.45 Uhr
kostenlos
Online (Zoom)

Prävention – Krankheit – Gesundheit

Hathayoga hilft uns, wieder mehr bei uns selbst anzukommen. Mit verschiedenen Asanas fördern wir Kraft und Beweglichkeit, schulen Wahrnehmung und Achtsamkeit. In Verbindung mit Atem und Lebensenergie können wir tiefes Sein erfahren, was unterstützend und heilsam wirkt. Der Geist findet Ruhe, Gelassenheit, Klarheit und inneren Frieden. Ergänzend nutze ich die Alexander-Technik für mehr Leichtigkeit und Stabilität. Der Kurs eignet sich für Einsteiger und Fortgeschrittene.

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

● 301100

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

Andrea Weißer, Yogalehrerin

15x, montags, ab 28.09.2026,
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

15x, montags, ab 28.09.2026,
18.30 – 20.00 Uhr
€ 116,–
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

● 301120

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

Andrea Weißer, Yogalehrerin

15x, montags, ab 28.09.2026,
20.15 – 21.45 Uhr
€ 116,–
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

● 301130

Sanftes-Hatha-Yoga IV – mit Elementen der Alexander-Technik

Andrea Weißer, Yogalehrerin

15x, freitags, ab 02.10.2026,
10.30 – 12.00 Uhr
€ 116,–
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Training für Körper und Geist. Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen, Haltungsschulung, Körperwahrnehmung, und Atmung vereinigen dieses Training zu einer besonderen Gymnastik. Dabei wird der ganze Körper bewegt, die Muskulatur gekräftigt aber auch gedehnt und ein besonderes Augenmerk liegt auf einer aufrechten und gesunden Körperhaltung. Dafür biete ich Übungen mit und ohne kleine Trainingsgeräte an.

● 301350

Pilates mit und ohne Kleingeräte am Vormittag

Kerstin Bett, Ergotherapeutin, Pilatestrainerin

16x, dienstags, ab 29.09.2026,
10.15 – 11.15 Uhr
€ 97,–
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

● 301351

Pilates mit und ohne Kleingeräte am Vormittag

Kerstin Bett, Ergotherapeutin, Pilatestrainerin

16x, dienstags, ab 29.09.2026,
09.00 – 10.00 Uhr
€ 97,–
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

● 301352

Pilates mit und ohne Kleingeräte am Vormittag

Kerstin Bett, Ergotherapeutin, Pilatestrainerin

16x, donnerstags, ab 01.10.2026,
10.00 – 11.00 Uhr
€ 97,–
KiM, UG, Bewegungsraum

● 301354

Pilates mit und ohne Kleingeräte am Abend

Kerstin Bett, Ergotherapeutin, Pilatestrainerin

16x, donnerstags, ab 01.10.2026,
20.00 – 21.00 Uhr
€ 97,–
KiM, UG, Bewegungsraum

● 301384

Online After-Work Yoga

Leonie Palinkas, Tanz-, Yoga- und Fitnesstrainerin/Personal Trainerin

Einmal pro Woche ein festes Yoga-Date mit dir selbst – genau das machen wir am Donnerstagabend. Du rollst zu Hause die Matte aus, öffnest den Zoom-Link und legst los. Ohne Fahrtweg, aber mit fester Yoga-Praxis

in deiner Woche.

In 45 Minuten schaltest du bewusst vom Alltag ab, bewegst deinen Körper durch, verbesserst Haltung und Spannung, steigerst Flexibilität und Dehnfähigkeit und findest über Meditation und Entspannung zur Ruhe. Der Fokus variiert, sodass für alle etwas dabei ist. Für jede Übung gibt es verschiedene Levels. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Hilfsmittel: Yoga-Matte, Kissen, Decke, (optional 2 Yoga-Blöcke)

8x, donnerstags, ab 01.10.2026,
18.00 – 18.45 Uhr

€ 50,-
Online (Zoom)

● 302504

Online: Fitter Rücken immer am Mittwoch

Annkatri Seidler, Diätassistentin, Fitnesstrainerin, Entspannungstrainerin

In diesem 30-minütigen Onlinekurs erwarten dich effektive Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Entspannung deiner gesamten Muskulatur, mit Fokus auf der Rückenmuskulatur. Durch gezielte Bewegungen und alltagstaugliche Tipps beugst du Verspannungen vor, verbesserst deine Haltung und fördest dein allgemeines Wohlbefinden. Dieser Kurs ist ideal, um deinem Rücken regelmäßig etwas Gutes zu tun, ohne viel Zeit zu investieren.

7x, mittwochs, ab 11.11.2026,
19.45 – 20.15 Uhr

€ 42,-
Online (Zoom)

● 303522

Wie kann ich als Hörgeräte- oder Cochlear-Implantat-Träger das Verstehen in akustisch komplexen Hörsituationen verbessern?

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

Der Kurs zeigt den Teilnehmern Möglichkeiten auf, schwere Kommunikationsprobleme sowohl mit Hörgeräteträgern und CI-Ver sorgten als auch mit deren Familien, Freunden, Kollegen in der Gesellschaft realistisch zu bewältigen.

Freitag, 06.11.2026, 18.00 – 20.00 Uhr
€ 5,- Verwaltungsgebühr

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

● 306525

Vortrag: „Arthrose, Osteoporose, Rheuma, Gicht und Co.: Wie sich Gelenkbeschwerden, Bewegungsschmerzen und andere Probleme des Bewegungsapparates vermeiden und vermindern lassen!“

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, sind unsere körperlichen Aktivitäten Schmerzen bereiten, dann sinkt die Lebensqualität ganz erheblich. Das primäre Ziel dieses Vortrages: Aufzuzeigen, dass viele der zuvor beschriebenen Einschränkungen und Beschwerden vermeidbar sind. Zu betrachten, was jeder von uns tun kann, um so lange wie möglich schmerzfrei und beweglich zu bleiben – und dabei stabile Knochen zu bewahren. Zu schauen, was gebessert und teilweise sogar geheilt werden kann, wenn wir an die Ursachen dieser Beschwerden herangehen.

Mittwoch, 09.12.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
€ 10,-

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

● 306526

Alzheimer, Parkinson & andere Formen von Alters-Demenz: Was sind die effektivsten Strategien, um dem Verlust unserer geistigen Fähigkeiten und Kräfte vorzubeugen?

Was fördert die geistige Fitness – und was schadet ihr?

Gero Teitge, Ganzheitlicher Gesundheitsberater, Fitness- und Ernährungscoach

Die Lebenserwartung steigt, doch viele Menschen erleben im Alter zunehmende Krankheiten und geistige Einschränkungen. Von leichter Vergesslichkeit bis zu Demenzformen wie Alzheimer oder Parkinson reicht das Spektrum – und immer mehr verlieren dadurch ihre Selbstständigkeit. Nur wenige über 80 bleiben geistig fit.

Der entscheidende Punkt: Geistiger Abbau ist kein unvermeidbares Schicksal, sondern oft die Folge unseres modernen Lebensstils – mit Ernährungsfehlern, Bewegungsmangel,

Highlights aus der vhs
Kaiserstuhl-Tuniberg

Männer-Yoga: Durch Yoga zum „Jetzt“

Dieser Kurs bietet Raum für die Offenheit an Neuem, sowie Freude an Gemeinschaft in Achtsamkeit und Stille.
Montag, 14.09.2026, 17:00 – 18:30 Uhr
131 €

Nähere Information und Anmeldung
bei der vhs Kaiserstuhl-Tuniberg auf
Seite 16

schlechtem Schlaf und weiteren Faktoren, die das Demenzrisiko erhöhen.

Im Vortrag geht es darum, welche Ursachen hinter Altersdemenz stehen, wie man diese Prozesse stoppen oder verlangsamen kann und was sich sogar verbessern oder umkehren lässt.

Mittwoch, 25.11.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
€ 10,-

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

Prävention – Krankheit – Gesundheit – Vorträge

● 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 Folgen-schwere 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, 04.11.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
€ 10,-

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30



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.

Englisch

406030

Englisch für Fortgeschrittene (C1)

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

Renate Kampe, Englischlehrerin

Durch umfangreiche Erweiterung Ihres Wortschatzes und Wiederholung der wichtigsten Grammatikthemen möchten wir in diesem Kurs Ihre Fähigkeit, englische Texte jeglicher Art zu lesen und zu verstehen, systematisch verbessern. Ein weiterer Schwerpunkt liegt in der Arbeit an Ihrer mündlichen Kommunikationsfähigkeit. Sie lernen, sich in den häufigsten Alltagssituationen mühelos auszudrücken sowie normale Unterhaltungen aber auch intensivere Diskussionen relativ problemlos zu bewältigen. Dies alles geschieht in lockerer und humorvoller Atmosphäre.

12x, mittwochs, ab 07.10.2026,
10.00 – 11.30 Uhr
€ 110,- ab

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 26

Französisch

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 verständliche aussprechen,



Wort- und Satzakkente korrekt setzen. Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen die Interessen der Teilnehmer. Es werden aktuelle Themen behandelt und bei Bedarf Grammatikkenntnisse erweitert. Vorkenntnisse aller Zeitformen erforderlich. Sie sind bei uns herzlich willkommen!

10x, freitags, ab 09.10.2026,
09.00 – 10.30 Uhr
€ 110,- ab
Umkircher Schlossmühle

Spanisch

422000

Spanisch I (A1) Anfängerkurs

Laura Chávez Díaz, Spanischlehrerin

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

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Unidad 1

15x, mittwochs, ab 30.09.2026,
18.30 – 20.00 Uhr
€ 110,- ab
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 26

422010

Spanisch II (A1)

Laura Chávez Díaz, Spanischlehrerin

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Unidad 6

15x, dienstags, ab 29.09.2026,
20.00 – 21.30 Uhr
€ 110,- ab
Kultur- und Vereinshaus,
1. OG, Raum 26

422011

Spanisch III (A1)

Laura Chávez Díaz, Spanischlehrerin

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Unidad 8

15x, montags, ab 28.09.2026,
20.00 – 21.30 Uhr
€ 110,- ab
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 26

422020

Spanisch V (A1)

Laura Chávez Díaz, Spanischlehrerin

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Unidad 10

15x, montags, ab 05.10.2026,
18.15 – 19.45 Uhr
€ 110,- ab
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 26

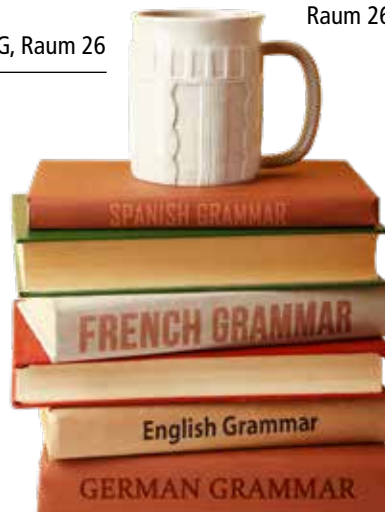
422030

Spanisch VI (A2)

Laura Chávez Díaz, Spanischlehrerin

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2, ab Unidad 2

15x, dienstags, ab 29.09.2026,
18.30 – 20.00 Uhr
€ 110,- ab
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG,
Raum 26





Digitale Welt-Softskills-IT

Arbeitsleben – IT – Online Kurse

● 100017

Gehaltsverhandlung erfolgreich durchführe und Gehaltserhöhung durchsetzen

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

Mehr Gehalt ist kein Zufall, sondern das Ergebnis guter Vorbereitung, klarer Argumente und kluger Verhandlung. Im Seminar lernen Sie, Ihren Marktwert überzeugend darzustellen, Einwände sicher zu entkräften und im entscheidenden Moment die passenden Worte zu finden. Sie erfahren, welche Strategien funktionieren, wie Sie das richtige Timing wählen und Ihre Forderung selbstbewusst und wertschätzend formulieren. Ziel: Mit einem klaren Plan ins Gespräch gehen – und mit einem besseren Ergebnis herauskommen.

Das erwartet Sie:

- Die drei Schlüssel zum erfolgreichen Gehaltsgespräch
- Überzeugende Argumentations- und Fragetechniken
- Einwände sicher entkräften
- Strukturierter Gesprächsaufbau vom Einstieg bis zur Vereinbarung

Mittwoch, 25.11.2026, 18.30 – 21.30 Uhr
€ 65,-
Online (Zoom)

● 103000

Online-Vortrag: Aktien verstehen – klug investieren von Anfang an

Werner Krieger, Dipl. Kfm. / CEFA (Certified European Financial Analyst) Investmentanalyst DVFA

Viele Anleger suchen angesichts von Staatsschulden, Inflation und politischer Unsicherheit nach Wegen, ihr Vermögen zu schützen und zu vermehren. Aktien können dabei wichtig sein – wenn man versteht, wie sie funktionieren.

Das Webinar vermittelt fundiertes, verständliches Wissen zur Aktienanlage: Wie ein Depot sinnvoll aufgebaut wird, welche langfristigen Strategien überzeugen und warum erfolgreiches Investieren klares Denken statt Glück

braucht. Zudem erfahren Sie, wie Sie Börsenturbulenzen begegnen und größere Verluste vermeiden, ohne ständig zu handeln. Ein kompakter, praxisnaher Überblick für alle, die mit Aktien mehr erreichen möchten, ohne unnötige Risiken einzugehen.

Donnerstag, 28.01.2027,
19.30 – 21.30 Uhr
€ 15,-
Online

● 104080

Beruflich neu starten – sicher, klug und selbstbewusst

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

Du willst beruflich neu starten und suchst Sicherheit im Bewerbungsprozess und im neuen Job? Im Online-Seminar erhältst du praktische Impulse, um deinen Neustart bewusst und selbstbewusst anzugehen. Du lernst, deine Stärken zu erkennen, klar zu entscheiden und dich in neuen Situationen sicher zu bewegen – vom Vorstellungsgespräch bis zu den ersten 100 Tagen.

Das erwartet dich:

- Ziele klären und Standort bestimmen
- Selbstbewusst auftreten
- Überzeugend kommunizieren im Bewerbungsprozess
- Die ersten 100 Tage: Was wirklich zählt
- Umgang mit Erwartungen, Feedback und schwierigen Momenten
- Austausch, Übungen und konkrete Werkzeuge für deinen Neustart

Mittwoch, 04.11.2026, 18.30 – 21.30 Uhr
€ 65,-
Online (Zoom)



Online: Zur richtigen Traumstelle durch online Bewerbung

Wer sich nach einem langen Angestelltenverhältnis nach langer Anstellung, Selbstständigkeit oder Arbeitslosigkeit neu bewirbt, ist oft unsicher über Erwartungen an Unterlagen, Gesprächsführung und Ansprache. Personalabteilungen entscheiden in wenigen Minuten – deshalb muss die Bewerbung sofort überzeugen. Häufig fehlen Aussagekraft, Bezug zur Stelle oder es passieren Fehler im Gespräch. Gute Vorbereitung ist entscheidend.

Im Kurs erhalten Sie Tipps, No-Go's und Hinweise zu Bewerbungsportalen, Gestaltung und Aufbau von CV und Lebenslauf, Auftreten sowie Gesprächsführung – damit Sie passende Stellen finden und professionell überzeugen.

● 501013

Thilo Herzau, IT Manager für Security

Samstag, 10.10.2026, 14.30 – 16.30 Uhr
€ 45,-
Online (Zoom)

● 501003

Thilo Herzau, IT Manager für Security

Samstag, 07.11.2026, 14.30 – 16.30 Uhr
€ 45,-
Online (Zoom)



Hier bekommen Sie unser Programmheft – ab Herbst 2026!

Einfach mitnehmen
Unsere Hefte liegen künftig zentral und gut erreichbar bereit

Umkirch:

Rathaus
Gemeindebücherei
Apotheke am Gutshof
Edeka Kohler

Opfingen:

Rathaus
Edeka Brand

Waltershofen:

Rathaus



Nebenberuflich selbständig, Zusatzeinkommen erzielen NEU

Der Weg in die Selbstständigkeit muss kein Sprung ins kalte Wasser sein – eine nebenberufliche Gründung ermöglicht es, die Idee zu testen, Kunden aufzubauen und gleichzeitig das Einkommen zu sichern. Das Seminar zeigt, wie Sie von der ersten Idee bis zur Umsetzung strukturiert vorgehen, Chancen und Risiken prüfen, rechtliche Grundlagen klären und Ihren persönlichen Fahrplan entwickeln.

Das erwartet Sie:

- Geschäftsideen entwickeln und bewerten
- Markt- und Zielgruppenanalyse für Einsteiger
- Rechtliche Grundlagen und Genehmigungen
- Kalkulation, Finanzierung und Steuern
- Marketing und Kundenakquise im Nebenberuf
- Zeit- und Selbstmanagement für Doppelbelastung

● 507050

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

Freitag, 23.10.2026, 18.30 – 21.30 Uhr
€ 65,-
Online (Zoom)

● 507051

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

Mittwoch, 09.12.2026, 18.30 – 21.30 Uhr
€ 65,-
Online (Zoom)

Online anmelden:
www.vhsumkirch.de



Highlights aus der vhs March

Kann KI mein Testament erstellen?

Der Vortrag will ein Gefühl dafür vermitteln, was KI kann und wo die Grenzen sind.

Mittwoch, 14.10.2026, 18.00 Uhr
10 €

Nähere Information und Anmeldung bei der vhs March auf Seite 32

EDV – Online Kurse

Online: KI im Alltag NEU

KI ist nach dem Internet die größte technologische Veränderung unserer Zeit und prägt bereits unseren Arbeitsalltag. Das Webinar gibt einen verständlichen Überblick darüber, was KI ist, wie sie den modernen Arbeitsplatz verändert und wie sie Aufgaben wie Text-, Grafik- oder Präsentationserstellung sowie Übersetzungen und Sprachassistenten erleichtert. Sie lernen, wie KI Ihre Produktivität steigern kann und welche neuen Arbeitsmethoden dadurch möglich werden. Themen:

- Was ist KI?
- Wichtige Einsatzbereiche
- Chancen und Risiken
- Überblick über gängige KI-Portale
- Konkreter Nutzen im Alltag

● 501004

Thilo Herzau, IT Manager für Security

Sonntag, 18.10.2026, 10.30 – 12.30 Uhr
€ 45,-
Online (Zoom)

● 501010

Thilo Herzau, IT Manager für Security

Samstag, 30.01.2027, 14.30 – 16.30 Uhr
€ 45,-
Online (Zoom)

Online: 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.

● 501014

Thilo Herzau, IT Manager für Security

Sonntag, 08.11.2026, 10.30 – 12.30 Uhr
€ 45,-
Online (Zoom)

● 501005

Thilo Herzau, IT Manager für Security

Sonntag, 31.01.2027, 10.30 – 12.30 Uhr
€ 45,-
Online (Zoom)

Online: Powerpoint beherrschen

„PowerPoint ist eine Suite von Microsoft Office. Lernen Sie In diesem Einsteigerkurs als Digital-Seminar, schnell die vielen Funktionen im Überblick kennen. Folgende Themen werden behandelt: – Aufbau und Veränderungen von Folien – Texte, Grafiken und Formen einbinden – Übergänge zu Folien gestalten – Animation in Folien anlegen – Tabellen, Bilder, Grafiken integrieren – sowie Präsentations-Tipps und Tricks – Druck und Notizen – SmartArt“ Erreichen großartige Effekte in nur kurzer Zeit, mit nur wenig Klicks! Weiter erhalten Sie noch wertvolle Präsentations-Tipps und Tricks!

● 501009

Thilo Herzau, IT Manager für Security

Samstag, 10.10.2026, 10.30 – 12.30 Uhr
€ 45,-
Online (Zoom)

● 501006

Thilo Herzau, IT Manager für Security

Samstag, 05.12.2026, 14.30 – 16.00 Uhr
€ 45,-
Online (Zoom)

Online: Sicherheitseinstellungen für Smartphones und Tablets NEU

Android-Smartphones bieten viele Funktionen, die nicht immer sofort verständlich sind. Der Kurs macht Sie sicher im Umgang mit dem System – ganz ohne Vorkenntnisse. Kursinhalt:

- Was ein Smartphone kann und welchen Nutzen es bietet
- Überblick über Android, wichtige Sicherheitseinstellungen, Backups und App-Rechte
- Das Google-Konto als Zugang zu Apps
- Apps und Widgets: Quellen, Installation, Verwaltung
- Sicherheit: Tastensperre, Virenschutz, Verschlüsselung, Fernzugriff, Zahlungswege
- Kontakte, Kalender, E-Mails und deren Synchronisierung
- Nützliche Helfer sowie Informations- und Supportquellen

Der Kurs eignet sich auch für Nutzer anderer Betriebssysteme wie iOS oder Windows.

● 501015

Thilo Herzau, IT Manager für Security

Samstag, 17.10.2026, 10.30 – 12.30 Uhr
€ 45,-
Online (Zoom)

● 501007

Thilo Herzau, IT Manager für Security

Samstag, 13.02.2027, 10.30 – 12.30 Uhr
€ 45,-

Online (Zoom)

Online: Tablet statt PC und Laptop

NEU

Erledigen Sie Aufgaben bequem am Tablet statt am PC. Wenn Sie ein Tablet oder Smartphone anschaffen möchten, erfahren Sie hier, welches Gerät zu Ihren Bedürfnissen passt. Die kompakten Alleskönner sind flexibel, leistungsstark und sofort einsatzbereit. Der Kurs vermittelt grundlegende Funktionen und mehr Sicherheit im Umgang mit Smartphone und Tablet: Einstellungen, Telefonie, Nachrichten, E-Mail, Kalender, Internet, Fotos, Musik sowie das Herunterladen und Verwalten von Apps. Zudem lernen Sie, wie Sie auf Dienste wie Nachrichten, Wetter, Reisen oder Routenplanung zugreifen und Ihr Gerät mit Kontakten und Kalender synchronisieren.

Keine Vorkenntnisse nötig; eigene Geräte können mitgebracht werden.

● 501008

Thilo Herzau, IT Manager für Security

Sonntag, 25.10.2026, 10.30 – 12.30 Uhr
€ 45,-

Online (Zoom)

● 501016

Thilo Herzau, IT Manager für Security

Sonntag, 31.01.2027,
14.30 – 16.30 Uhr
€ 45,-

Online (Zoom)

Online: 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.

● 501011

Thilo Herzau, IT Manager für Security

Sonntag, 11.10.2026, 10.30 – 12.30 Uhr
€ 45,-

Online (Zoom)

● 501012

Thilo Herzau, IT Manager für Security

Samstag, 12.12.2026, 14.30 – 16.30 Uhr
€ 45,-

Online (Zoom)

Online Workshop: Canva Grundkurs

NEU

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.

● 501017

Robin Weniger

Montag, 12.10.2026, 17.30 – 20.30 Uhr
€ 42,-
Online

● 501018

Robin Weniger

Montag, 07.12.2026, 17.30 – 20.30 Uhr
€ 42,-
Online

Online Workshop: Canva Visuell starke Präsentationen erstellen

NEU

Eine gute Präsentation ist mehr als nur Folien mit Text. Sie sollte klar strukturiert, visuell ansprechend und wirkungsvoll sein. In diesem praxisnahen Workshop wird vermittelt, wie moderne und professionelle Präsentationen mit Canva erstellt werden. Dabei stehen nicht nur das Design im Fokus, sondern auch der gezielte Einsatz von Übergängen, Animationen und die Wahl der passenden Präsentationsart. Grundkenntnisse Canva notwendig.

● 501019

Robin Weniger

Mittwoch, 21.10.2026, 17.30 – 19.45 Uhr
€ 35,-
Online

● 501020

Robin Weniger

Mittwoch, 09.12.2026, 17.30 – 19.45 Uhr
€ 35,-
Online

Online Workshop: Canva Visuell starke Präsentationen erstellen

NEU

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. Grundkenntnisse Canva notwendig.

● 501021

Robin Weniger

Freitag, 06.11.2026, 15.00 – 18.00 Uhr
€ 42,-
Online

● 501022

Robin Weniger

Dienstag, 08.12.2026, 17.30 – 20.30 Uhr
€ 42,-
Online





Grundbildung

Grundbildung – Online Kurse

● 103081

Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

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

Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen bilden die Basis, um klar zu handeln und gehört zu werden – beruflich wie privat. Im Seminar lernen Sie, diese drei Kompetenzen gezielt zu entwickeln, Ihre innere Stärke sichtbar zu machen und respektvoll Position zu beziehen.

Das erwartet Sie:

- Selbstvertrauen stärken
- Überzeugend argumentieren
- Durchsetzungstark handeln – auch in schwierigen Situationen
- Praxisnahe Übungen für nachhaltige Wirkung

Donnerstag, 28.01.2027, 18.30 – 21.30 Uhr
€ 65,–
Online (Zoom)

● 103082

Geld anlegen mit Investmentfonds und ETFs für Einsteiger

Marc Burmester

ETFs (Exchange Traded Funds) sind börsen-gehandelte Indexfonds und zählen heute zu den wichtigsten Möglichkeiten, Geld sinnvoll anzulegen. Sie bilden bekannte Indizes wie

den DAX oder MSCI World passiv nach und sind dadurch transparent, kostengünstig und leicht nachvollziehbar. Neben ETFs lernen Sie auch klassische Investmentfonds kennen und erfahren, worin sich beide Anlageformen unterscheiden.

Im Seminar erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in die Welt der Geldanlage. Sie lernen die Grundlagen, Chancen und Risiken kennen und entwickeln eine einfache Anlagestrategie, die zu Ihren persönlichen Zielen, Ihrer Lebens-situation und Ihrem Sicherheitsbedürfnis passt. Auch die ersten praktischen Schritte – vom Depot bis zur Auswahl geeigneter Fonds – wer-den anschaulich erklärt. Keine Anlageberatung

Freitag, 06.11.2026, 18.00 – 20.30 Uhr
€ 71,–
Online

● 104090

Online Vortrag: Feilschen will gelernt sein: So holen Sie mehr raus für Ihr Geld

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

Wer freundlich und geschickt verhandelt, kann im Alltag, beim Handwerker oder auf Reisen viel Geld sparen. Viele haben jedoch Hemmungen, über Preise zu sprechen. Dabei ist Feilschen ein respektvoller Dialog – und mit der richtigen Haltung ein echter Selbst-vertrauens-Boost. Im Online-Seminar lernen Sie, wie Sie mit charmanter Gesprächsfüh-rung, klugen Formulierungen und etwas Humor bessere Konditionen erreichen – ohne Druck und ohne Tricks.

Das erwartet Sie:

- Charmant den Preis ansprechen
- Praktische Gesprächsstrategien und kurze Rollenspiele
- Hemmungen überwinden und selbstbe-wusst auftreten
- Mit Humor leichter überzeugen

Mittwoch, 28.10.2026, 18.30 – 21.30 Uhr
€ 65,–
Online (Zoom)

● 106070

Online Vortrag: Körper-sprache verstehen: Sicher auftreten, dynamisch wirken, Menschen entschlüsseln

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

Ein großer Teil unserer Kommunikation ist non-verbal. Wer Körpersprache bewusst einsetzt und richtig deutet, wirkt souveräner und über-zeugender. Im Seminar lernen Sie, Ihre eigene Körpersprache gezielt zu nutzen und die Sig-nale anderer besser zu verstehen – von Gestik und Mimik bis zu feinen Mikroausdrücken.

Das erwartet Sie:

- Sicher auftreten mit stimmiger Haltung, Gestik, Mimik und Stimme
- Körpersprache lesen und deuten
- Zustimmung, Ablehnung und Unsicherheit erkennen
- Praktische Übungen für Präsenz
- Körpersprache gezielt in Gesprächen, Prä-sentationen und Verhandlungen einsetzen

Montag, 07.12.2026, 18.30 – 21.30 Uhr
€ 65,–
Online (Zoom)

● 507052

Rhetorik Workshop: Sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän ankommen

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

Ein starker Auftritt entscheidet, ob Ihre Bot-schaft ankommt. Wer sicher spricht, klar argumentiert und authentisch wirkt, über-zeugt im Beruf wie privat. Im Workshop trai-nieren Sie, Ihre Wirkung zu steigern, Argu-mente strukturiert aufzubauen und souve-rän auf Einwände zu reagieren. Sie erleben, wie Körpersprache, Stimme und Ausdruck Ihre Botschaft stärken – auch in schwierigen Situationen.

Das erwartet Sie:

- Stimme, Sprache und Körpersprache wir-kungsvoll einsetzen
- Argumente klar und logisch aufbauen
- Gelassen und schlagfertig bleiben
- Praxisübungen, Rollenspiele und individu-elles Feedback

Samstag, 17.10.2026, 09.00 – 12.00 Uhr
€ 65,–
Online (Zoom)



**Gemeinde
Bücherei**

Umkirch

**Öffnungszeiten
der Gemeindebücherei
Umkirch**

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

Dienstag	15.00 - 19.00 Uhr
Mittwoch	10.00 - 14.00 & 16.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag	10.00 - 14.00 & 15.00 - 17.00 Uhr
In den Schulferien:	
Dienstag	15.00 - 19.00 Uhr
Mittwoch	15.00 - 19.00 Uhr

● 700050

Online-Vortrag: Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner

Helmut Lange, Lehrbeauftragter der Hochschule Heilbronn

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

Donnerstag, 08.10.2026, 19.00 – 21.30 Uhr
€ 30,–
Online (Edudip)

● 700052

Online-Vortrag: Superhirn – Vokabel lernen im Sekunden-takt

Helmut Lange, Lehrbeauftragter der Hochschule Heilbronn

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. Das zigfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Donnerstag, 22.10.2026, 19.00 – 21.30 Uhr
€ 30,–
Online (Edudip)

● 700055

Online-Vortrag: Superhirn – Vokabel lernen im Sekunden-takt für Schüler

Helmut Lange, Lehrbeauftragter der Hochschule Heilbronn

Donnerstag, 15.10.2026, 16.00 – 18.00 Uhr
€ 28,–
Online (Edudip)

● 700057

Online-Vortrag: 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Helmut Lange, Lehrbeauftragter der Hochschule Heilbronn

Unser Denken und Lernen ist stark durch die Schulzeit geprägt – oft greifen wir später auf wenig effektive Muster zurück. Mit einfachen Merktechniken kann Lernen jedoch deutlich leichter sein. Gedächtnistrainer Helmut Lange zeigt, wie Sie Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten. Der Onlinekurs richtet sich an alle – von Schülern und Studierenden bis hin zu Berufstätigen und Senioren.

Samstag, 31.10.2026, 09.00 – 16.30 Uhr
€ 59,–
Online (Edudip)



Junge vhs

Bitte beachten Sie:
Alle Ballettangebote finden Sie auf Seite 61

Kinder-Zeichenkurs

● 204004

Thomas Rösner, Dipl. Ing. und Freischaffender Künstler

6x, mittwochs, ab 30.09.2026,
15.00 – 17.30 Uhr
€ 115,–
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

● 204005

Thomas Rösner, Dipl. Ing. und Freischaffender Künstler

6x, mittwochs, ab 11.11.2026,
15.00 – 17.30 Uhr
€ 115,–
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

● 204006

Thomas Rösner, Dipl. Ing. und Freischaffender Künstler

5x, mittwochs, ab 13.01.2027,
15.00 – 17.30 Uhr
€ 96,–
Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

Kinder und Jugendliche – Online Kurse

Online Workshop: Der Medienführerschein für Kinder (9-14 Jahre)

NEU

Kinder bewegen sich heute ganz selbstverständlich in der digitalen Welt. Dabei gibt es viel Spannendes zu entdecken, aber auch einiges, worauf man achten sollte. Der Medienführerschein unterstützt Kinder zwischen neun und vierzehn Jahren dabei, das Internet sicher und bewusst zu nutzen. Gemeinsam mit anderen erfahren sie, wie man mit Smartphone, Tablet und Computer clever umgeht. Sie erhalten verständliche Erklärungen, einfache Regeln und jede Menge Gelegenheiten zum Mitmachen. Eltern dürfen gerne dabei sein und zuhören. Die Kinder stehen im Mittelpunkt, stellen Fragen, tauschen sich aus und lernen spielerisch, was im Netz wichtig ist.

● 501023

Robin Weniger

Freitag, 02.10.2026, 17.00 – 18.30 Uhr
€ 22,–
Online

● 501024

Robin Weniger

Dienstag, 01.12.2026, 17.00 – 18.30 Uhr
€ 22,–
Online

Online Workshop: Der Medienführerschein für Kinder (9-14 Jahre)

NEU

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.

● 501025

Robin Weniger

Freitag, 13.11.2026, 18.00 – 20.15 Uhr
€ 35,–
Online

● 501026

Robin Weniger

Montag, 07.12.2026, 15.00 – 17.15 Uhr
€ 35,–
Online

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Umkirch

(Stand: 01.10.2025)

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 Lastschriftinzug bei Erteilung eines Lastschriftmandats. Das Mandatsreferenznummer für das Abbuchungsmandat ist das Buchungszeichen, das in der Rechnung und in den elektronischen Bestätigungen ausgewiesen ist.
- (4) Bei Unterbelegung eines Kurses kann sich die Kursdauer und/oder das Kursentgelt ändern. Im Falle einer Entgelterhöhung gewährt die vhs dem Kursteilnehmer die Möglichkeit einer außerordentlichen Kündigung innerhalb der Frist von Bekanntgabe der Entgeltänderung bis zum letzten Arbeitstag vor dem darauf folgenden Kurstermin.

5. Organisatorische Änderungen

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

6. Rücktritt und Kündigung durch den Vertragspartner/Teilnehmer

- (1) Angemeldete Teilnehmer können ohne Angabe von Gründen innerhalb folgender Rücktrittsfristen zurücktreten (schriftlich oder persönlich): für Regelkurse bis spätestens 3 Werktage vor dem ersten Kurstermin, für Sprachkurse bis spätestens drei Tage nach dem ersten Kurstermin, für Wochenendkurse, Seminare, Exkursionen, Tagesseminare und Vorträge bis spätestens eine Woche vor dem Kurstermin. Bei einem späteren Rücktritt ist die volle Gebühr zu bezahlen und kann nicht mehr erstattet werden.
- (2) Abmeldungen bei Dozenten sind unwirksam.
- (3) Entscheidend ist der Eingang des Schreibens bei der vhs. Im Falle eines fristgerechten Rücktritts von der Kursteilnahme wird das entrichtete Entgelt in voller Höhe zurückgezahlt. Im Übrigen wird die Kursgebühr nur erstattet, wenn die betreffende Veranstaltung ausfällt.
- (4) Der Vertrag kann ferner gekündigt werden, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist.
- (5) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der Vertragspartner die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der Vertragspartner nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen. Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.
- (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 teil-

weise 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 durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
 - Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung, Teilnehmenden oder Beschäftigten der vhs,
 - Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
 - Missbrauch von Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitation aller Art.
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung. Statt einer Kündigung kann die vhs einen Ausschluss aus der Veranstaltungseinheit aussprechen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

8. Höhere Gewalt

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

9. Hausordnung und Hygienevorgaben

Die Teilnehmenden haben die Hausordnungen, und Sicherheitsvorschriften für die Gebäude und Räumlichkeiten sowie die Hygienevorgaben für den Unterricht und die Räumlichkeiten, in denen die Veranstaltungen der vhs stattfinden, zu befolgen.

10. Schadensersatzansprüche/Haftung

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

11. Urheberrecht

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

12. Schlussbestimmungen

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

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

- (1) Die vhs ist zur Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle weder bereit noch verpflichtet.

Widerrufsrecht

Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns [fügen Sie Ihren Namen, Ihre Anschrift und, soweit verfügbar, Ihre Telefonnummer, Telefaxnummer und E-Mail-Adresse ein] mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Energie für Blitzschnell Weiter

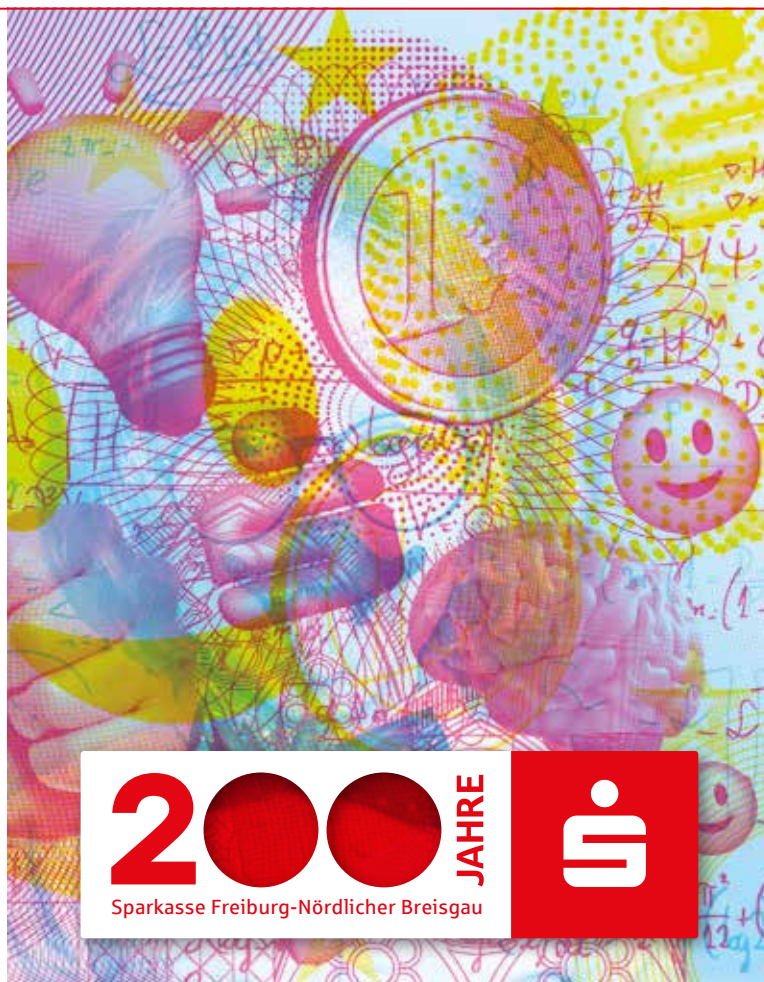


Willkommen im größten
Schnellladenetz Deutschlands.
Unsere Energie Bewegt Was
enbw.com/emob

Wir fördern Bildung Wissen

Sehen, was wirklich zählt.

QR-Code scannen, die verborgene
Botschaft im Bild entdecken und mit
etwas Glück tolle Preise gewinnen.



200 JAHRE

Sparkasse Freiburg-Nördlicher Breisgau





Neue Kurse – jetzt buchen!

**Lernen Sie auch unsere
Online-Angebote kennen.**

www.vhs-kaiserstuhl-tuniberg.de
www.vhsmarch.de
www.vhsumkirch.de