

Programm  
Frühling / Sommer 2026





**SPORTPARK**  
FITNESSCLUB



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](http://www.sportpark-fitness.de)

Jetzt  
Mitglied  
werden

Die Vorteile einer  
Mitgliedschaft  
liegen auf der Bank.

Morgen  
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Regional verankert, überregional vernetzt, ihren Mitgliedern verpflichtet und demokratisch organisiert: Diese Merkmale zeichnen Genossenschaftsbanken wie Ihre Volksbank Breisgau Nord eG aus und bieten Mitgliedern viele attraktive Vorteile.

Infos unter  
[www.voba-breisgau-nord.de/mitgliedschaft](http://www.voba-breisgau-nord.de/mitgliedschaft)



**Volksbank**  
**Breisgau Nord eG**



# Inhaltsverzeichnis

## Kaiserstuhl-Tuniberg

<b>vhs Info</b>	<b>5</b>
<b>Die vhs im Wandel</b>	<b>6</b>
<b>Politik – Gesellschaft – Umwelt</b>	<b>7</b>
Völkerverständigung / Gemeinschaft	
Ökonomie - Recht - Finanzen	
Umwelt - Natur	
Persönlichkeitsentwicklung - Philosophie - Psychologie - Pädagogik	
Länder- und Heimatkunde / Stadtkultur	
Kommunikation / Medien	
<b>Kultur – Gestalten</b>	<b>12</b>
Literatur	
Kunst - Kulturgeschichte	
Theater - Kleinkunst	
Architektur - Design	
Zeichnen - Malen - Gestalten	
Textiles Gestalten	
Handarbeit	
Fotografie - Bildbearbeitung	
<b>Gesundheit und Fitness</b>	<b>15</b>
Entspannung - Stressbewältigung	
Bewegung im Alter	
Bewegung - Fitness - Tanzen	
Prävention - Krankheit - Gesundheit	
Essen und Trinken - Ernährung	
<b>Sprachen</b>	<b>23</b>
Allgemeines	
Englisch, Französisch, Italienisch	
<b>Digitale Welt – Softskills – IT</b>	<b>24</b>
Digitales Wissen, IT-Mediengrundlagen	
KI, Softskills - Bewerbungstraining	
<b>Junge vhs</b>	<b>26</b>
Literatur – Kultur – Gestalten	
Tanz – Bewegung – Fitness – Körpererfahrung	
Gesundheit und Ernährung, Natur	
<b>AGBs</b>	<b>28</b>

## March

<b>vhs Info</b>	<b>29</b>
<b>Online Veranstaltungen</b>	<b>30</b>
<b>Politik – Gesellschaft – Umwelt</b>	<b>32</b>
Geschichte – Zeitgeschichte	
Ökonomie – Recht – Finanzen	
Umweltbildung – Verbraucherfragen	
Naturwissenschaften	
Sternwarte der vhs March	
Kommunikation – Medien	
<b>Kultur – Gestalten</b>	<b>38</b>
Besuchergemeinschaften Theater und Sinfoniekonzerte	
Kunst- und Kulturgeschichte	
Malen – Zeichnen, Plastisches Gestalten	
Handwerk – Kunsthandwerk – Hobby	
Foto – Bildbearbeitung	
Musik	
<b>Gesundheit und Fitness</b>	<b>40</b>
Entspannung – Stressbewältigung	
Bewegung – Fitness	
Prävention – Gesundheitspflege	
Ernährung	
<b>Sprachen</b>	<b>48</b>
Chinesisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch	
<b>Digitale Welt – Softskills – IT</b>	<b>50</b>
Digitale Welt-Softskills-IT, Künstliche Intelligenz	
<b>Junge vhs</b>	<b>52</b>
Natur und Umwelt, Waldeulen, Lernen, Malen – Gestalten – Hobby, Gesundheit, Ernährung, Sprachen lernen, Klecksel	
<b>AGBs</b>	<b>55</b>

## Umkirch

<b>vhs Info</b>	<b>56</b>
<b>Neue Kurse auf einen Blick</b>	<b>57</b>
<b>Politik – Gesellschaft – Umwelt</b>	<b>58</b>
Besichtigungen - Führungen - Exkursion	
Online Vorträge	
Pädagogik - Elternbildung	
Persönlichkeitsentwicklung-Psychologie - Online Kurse	
Trinkkultur - Vorträge	
<b>Kultur – Gestalten</b>	<b>60</b>
Kulturkreis Umkirch	
Kunst - Malen - Kreativ	
Kinder und Jugendliche	
Kunst - Malen - Reise	
Handwerk - Kunsthandwerk	
Musik	
<b>Gesundheit und Fitness</b>	<b>64</b>
Kinder und Jugendliche	
Entspannung - Stressbewältigung	
Gymnastik - Fitness	
Bewegung - Tanz	
Prävention - Krankheit - Gesundheit	
Pädagogik - Elternbildung	
<b>Sprachen</b>	<b>69</b>
Englisch, Französisch, Spanisch	
<b>Grundbildung</b>	<b>70</b>
Grundbildung – Online Kurse	
<b>AGBs</b>	<b>71</b>

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

### Semester 26/1:

2. März

(March / Umkirch / Bötzingen)

bis 29. Juli 2026

### Semesterbeginn 26/2:

28. September 2026

	FEBRUAR				MÄRZ				APRIL				MAI				JUNI				JULI										
MO	2	9	16	23		2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27
DI	3	10	17	24		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28
MI	4	11	18	25		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29
DO	5	12	19	26		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30
FR	6	13	20	27		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31
SA	7	14	21	28		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25	
SO	1	8	15	22		1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26

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



wir freuen uns sehr, Ihnen das aktuelle Programm der Volkshochschulen Kaiserstuhl-Tuniberg, March und Umkirch für das Frühling/Sommer-Semester 2026 vorstellen zu dürfen.

Unter dem Leitgedanken **„Aus Neugierde entsteht Wissen“** möchten wir Ihnen einen Ort bieten, an dem Sie Ihre Zukunft aktiv gestalten, neue Wege erkunden und gemeinsam lernen können.

Unser vielfältiges Kursangebot richtet sich an alle, die neugierig bleiben und sich in einer angenehmen Lernumgebung weiterentwickeln möchten. Lernen kennt weder Alter noch Grenzen: Bei uns begegnen sich Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen, Erfahrungen und Zielen – verbunden durch die Freude am gemeinsamen Austausch. Mit großem Engagement haben wir ein abwechslungsreiches Programm für Sie zusammengestellt. Viele Veranstaltungen finden in Präsenz statt, einige auch online – flexibel und zeitgemäß, damit Sie genau die Lernform wählen können, die zu Ihrem Alltag passt.

**Blättern Sie durch unser Heft, lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie neue Themen, Perspektiven und Fähigkeiten, die Ihr Leben bereichern können.**

#### **Nachhaltigkeit im Fokus**

Der Klimaschutz bleibt für uns ein zentrales Anliegen. Um Ressourcen zu schonen, haben wir die Texte im Programmheft bewusst gekürzt. So reduzieren wir den Papierverbrauch und leisten einen Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit. Die ausführlichen Kursbeschreibungen finden Sie jederzeit auf unseren Webseiten – bequem, aktuell und jederzeit abrufbar.

#### **Wir freuen uns auf Sie!**

Gemeinsam mit Ihnen möchten wir ein inspirierendes Sommersemester 2026 gestalten – voller Begegnungen, Ideen und Lernerlebnisse.

**Seien Sie dabei – Ihre Neugier ist unser Antrieb.**

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

**Christiane Geppert**  
vhs Kaiserstuhl-Tuniberg

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


**Agnes Rinkel-Wörne**  
vhs March

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

**Marcus Wieland**  
vhs Umkirch




## **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-Projekte

## vhs Sprachenschule

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

### Sprachenlernen mit System

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

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

### Für Sie als Teilnehmende von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile:

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

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

### Zertifizierung

#### Qualitätsmanagement

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



### Wichtiger Hinweis

#### Volkshochschule und Krankenkassen

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

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

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

## Exkursion und Führungen

Frühjahr/Sommer 2026

### vhs Umkirch

Donnerstag, 16.04.2026, 16:30 – 18:00 Uhr	<b>Waldführung „Abenteuer Wald“</b> Einladung zum Waldspaziergang im Umkircher Gemeindewald. Unser Förster Martin Ehrler vermittelt Wissenswertes und beantwortet Fragen.	Seite 58 Kurs-Nr.: 100015
Mittwoch, 15.07.2026, 14:00 – 16:00 Uhr	<b>Betriebsführung über das VAG-Gelände</b> Blick hinter die Kulissen: Betriebsleitstelle – Werkstätten – Fuhrpark: das hält einen modernen Verkehrsbetrieb am Laufen.	Seite 58 Kurs-Nr.: 100016

### vhs Kaiserstuhl-Tuniberg

Termin wird kurzfristig bekannt gegeben	<b>Für alle Hörspiel-Fans - Besuch einer Hörspiel-Studio-Probe</b> Im Radio-Studio der Pädagogischen Hochschule in Freiburg-Littenweiler könnt Ihr Zeuge einer Hörspiel-Probe werden. Oder vorab selbst am Workshop teilnehmen. Ein faszinierendes Erlebnis für die ganze Familie!	Seite 26
Sonntag, 14.06.2026, 09:00 – 12:00 Uhr	<b>Familien-Weinbergführung ökol. Familienweingut Johannes Kiefer</b> Als Hauptpreisträger des Wettbewerbs „Höfe für biologische Vielfalt“ gibt es viel zu zeigen und zu erzählen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit einer Kostprobe der selbstgemachten regionalen Produkte.	Seite 9

### vhs March

Samstag, 18.04.2026, 05.45 – 08.00 Uhr	<b>Vogelstimmen-Exkursion</b> Um Frühaufsteher wie den Hausrotschwanz und das Morgenkonzert von Amsel, Drossel, Fink und Star zu erleben, spazieren wir durch Siedlung und Wald von Holzhausen.	Seite 36 Kurs-Nr.: 10911
Samstag, 18.07.2026, 08.30 – 18.30 Uhr	<b>Römisches Kastellbad Brigobannis (Hüfingen) und Donauquelle (Donaueschingen)</b> Hüfingen: Besichtigung der römischen Badanlage (Therme mit Bodenmosaik und Sauna). Donaueschingen: Besichtigung Donauquelle und Brauereiführung mit Verkostung.	Seite 32 Kurs-Nr.: 10111

## 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

EINS GEHÖRT GEHÖRT.



## BACK TO THE 80s

MEIN RADIO – MEIN SWR1

SWR1.DE

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

## Besuchergemeinschaft am Freiburger Theater



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

### Theater

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

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

### Sinfonie-Konzert

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

## Impressum

Programmheft der Volkshochschulen  
Kaiserstuhl-Tuniberg, March und Umkirch

### Gestaltung und Druck:

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

Auflage: 16.500 Exemplare

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

### Erscheinungsweise:

Zweimal jährlich, im Februar und September

### Bildquellen:

Titel: Adobe Stock (iuricazac) · Inhalt: vhs-Verband, dvv, eulesfotografie, pixabay, Pexels.com, Theater Freiburg, Dozentinnen und Dozenten sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Volkshochschulen, KI-generierte Bilder, Studio Lorient, wikipedia.org, freepik



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

Gestaltung der Anzeige „#zukunftsart\_vhs“:  
vhs Gundelfingen

### Verantwortlich für den Inhalt:

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

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

#### Geschäftsstelle im Rathaus Bötzingen

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

#### Sprechzeiten:

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

#### Leitung:

Christiane Geppert

#### Anmeldung:

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

#### Abmeldung:

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

**Wöchentliche Kurse:** 3 Werktage vor Kursbeginn

**Wochenend- und Einzelveranstaltungen:** 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn

**Sprachkurse:** Vor dem zweiten Kurstermin



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

#### Bezahlung:

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

#### Haftung:

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

#### Ferien:

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

#### Änderungen:

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

#### Eine freundliche Bitte:

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

#### Allgemeine Geschäftsbedingungen:

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

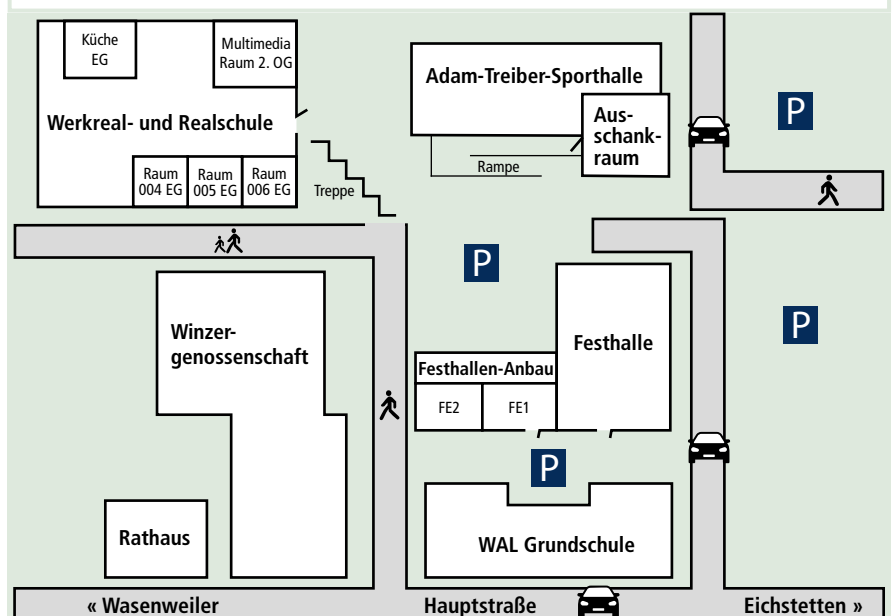
## Unsere Bitte

Immer wieder haben wir überraschte Teilnehmer die vor verschlossener Tür stehen. Aber tatsächlich brauchen Hausmeister und Dozenten Planungssicherheit, deshalb werden Einzelveranstaltungen bei geringen Anmeldezahlen abgesagt. Melden Sie sich frühzeitig an, damit Ihnen alle Türen offen stehen!

## Unser Dank

Unser Dank geht an die Hausmeister und Mitarbeiter der Gemeinden, die kurzfristige Raumwechsel und -nutzungen möglich machen.

## So finden Sie uns





## Die vhs im Wandel

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

wir freuen uns, dass wir ab Herbst Ablagestellen für die vhs-Hefte einführen und somit einen noch sorgfältigen Umgang mit unseren Ressourcen pflegen. Wir sind hoffnungsvoll, dass Sie unsere Angebote weiterhin finden.

So können Sie sich ab Herbst über das neue vhs-Programm informieren:

- Abholung des Hefts im Rathaus oder einer anderen Ablagestelle Ihrer Gemeinde: Die Ablagestellen werden frühzeitig im Sommer bekannt gegeben.
- Postversand: Bei eingeschränkter Mobilität schicken wir Ihnen das Heft gerne nach Hause.
- Auf unserer Webseite: Als pdf zum Stöbern oder als vollständig ausgeschriebener Kurstext. Fragen zur Kurssuchenfunktion? Rufen Sie uns gerne an, wir erklären gerne Menü und Maske unserer Webseite.
- pdf-Programmheft-Verteiler: Lassen Sie sich das Heft vorab (noch vor Auslage der Hefte) als pdf zusenden. Wir benötigen hierfür Ihre E-Mail-Adresse und Ihre Adresse (zum Zuordnen zu Ihrem Teilnehmerstamm).
- Vorankündigungen der Kurse in den Amtsblättern.

Melden Sie sich ab sofort für den Postversand oder den pdf-Programmheft-Verteiler an.

Vielen Dank für Ihr Verständnis, falls im Herbst nicht gleich alles reibungslos klappt.

Als nächstes sind wir bemüht, auch unseren Rechnungsversand umweltfreundlicher zu gestalten.

Hier bitten wir noch um etwas Geduld!



### Programmhefte ab Herbst 2026

**Nur noch an Ablagestellen**  
Die Hefte werden nicht mehr in die Haushalte verteilt

**Einfache Selbstabholung**  
Die Hefte liegen in Bötzingen, Eichstetten und Gottenheim in den Rathäusern und weiteren zentralen Plätzen zur Abholung aus.

**Warum?**  
Weniger Papierverbrauch, mehr Nachhaltigkeit, Entlastung der Gemeindekassen

**Auch bei Ihnen?**  
Melden Sie sich gerne, falls wir 2x jährlich in ihren Geschäften vhs-Hefte auslegen dürfen





## Politik – Gesellschaft – Umwelt

### Völkerverständigung / Gemeinschaft



#### Mitmach-BINGO

Raten, lachen, Kreuzchen machen

Christiane Geppert

Bingo wird oft als Glücksspiel mit Aussicht auf Preise angeboten. Unser Mitmach-Bingo ist anders: Kein Einsatz, kein Gewinn, nur Freude am gemeinsamen Spiel! Mit besonderen Highlights: Körperbewegungen, Witze und Rätsel - lasst Euch überraschen wer die Bingo-Krone bekommt.

Im Anschluss (ab ca. 16:00 Uhr) können noch weitere Gesellschafts- oder Kartenspiele ausprobiert werden.

**Bemerkungen:** Für Alt und Jung mit jeglicher Körpermobilität geeignet. Keine Anmeldung erforderlich, einfach spontan vorbeikommen. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Bötzingen, Begegnungsraum Mittendrin,  
Hauptstr. 20

#### ● 100.030

15.03.26, 15.00-16.00 Uhr

#### ● 100.031

21.06.26, 15.00-16.00 Uhr

### Ökonomie - Recht - Finanzen

Zusammenarbeit mit vhs Böblingen

#### ● 103.010

#### Wie Frauen an der Börse investieren sollten



Frauen sollten sich stärker um ihre Finanzen kümmern um mehr finanzielle Freiheit zu erlangen und Altersarmut vorzubeugen. Aktien bieten langfristig Renditen, wenn man ein paar einfache Regeln beherzigt.

1x, Montag, 09.03.26, 19.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,-

Online – bequem von zuhause aus  
**Weitere Infos siehe Webseite**



Wie funktionieren eigentlich Bitcoin, Blockchain und Web3? S. 24



### Umwelt - Natur

#### ● 104.000

#### Faktor zehn - 90% weniger Stromverbrauch im Haushalt

Ingo Falk, Energieberater für die Verbraucherzentrale B.W. 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.

1x, Montag, 20.04.26, 18.00 – 20.15 Uhr  
Kostenfrei, Anmeldung erforderlich!  
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

#### ● 104.001

#### Block-Heiz-Kraftwerke - Strom und Wärme effizient erzeugen



Ingo Falk, Energieberater für die Verbraucherzentrale B.W. e.V.

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

**Bemerkungen: Anmeldung erforderlich.**

1x, Montag, 09.03.2026, 18.00 – 19.30 Uhr  
Kostenfrei, Anmeldung erforderlich!  
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2



### Diese Online-Vorträge finden Sie nur auf unserer Webseite

Online- bequem von zuhause aus.

25.02.2026	19:00	104.031	Sonnenstürme und ihre Auswirkungen auf uns
10.03.2026	19:00	109.012	Skulpturen im Wandel: Vom Götterbild zur Street Art
15.04.2026	19:00	106.025	Was kann ich aus Träumen lernen?
22.04.2026	19:00	101.010	Jüdisches Leben von 1945 bis heute
05.05.2026	19:00	109.011	Städte, die Geschichte machen: Von Athen bis New York
11.05.2026	19:00	109.013	Wie Serviceroboter das Berufsleben verändern



### ● 104.003

#### Kühler wohnen - Hitzeschutz im Sommer

NEU

Ingo Falk, Energieberater für die Verbraucherzentrale B.W. e.V.

Mit dem Klimawandel werden die Hitzeperioden länger und die Temperaturen erreichen Rekordwerte. 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.

1x, Montag, 13.07.26, 18.00 – 19.30 Uhr  
Kostenfrei, Anmeldung erforderlich!  
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

### ● 104.004

#### Wassersparen im Haushalt - notwendiger denn je

Ingo Falk, Energieberater für die Verbraucherzentrale B.W. 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, 15.06.26, 18.00 – 19.30 Uhr  
Kostenfrei, Anmeldung erforderlich!  
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

### ● 104.005

#### Photovoltaik für EinsteigerInnen

Ingo Falk, Energieberater für die Verbraucherzentrale B.W. e.V.



Sie kennen Photovoltaik vom Hörensagen und werden in den Medien öfter auf das Thema aufmerksam? Überlegen Sie, ob Sie in

#### Online-Reihe vhs-Landesverband BW

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

Die Veranstaltungen sind kostenfrei!  
Online – bequem von zuhause aus!



#### Klima und Wir

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

### ● 104.011

#### Klima und Eigenanbau

In diesem Vortrag werden die Grundlagen der Permakultur vermittelt - von ihrem Ursprung bis hin zu den zentralen

Gestaltungsprinzipien. Anhand praxisnaher Beispiele wird gezeigt, wie nachhaltige Strukturen im Garten oder auf dem Balkon leicht selbst umgesetzt werden können.

1x, Dienstag, 24.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr

### ● 104.012

#### Klima und Kultur

Franziska Mohaupt zeigt, wie Kultureinrichtungen mehr als nur Orte der Kunst sein können. Sie haben das Potenzial, gesellschaftlichen Wandel durch nachhaltige Strukturen, ressourcenschonendes Arbeiten oder durch thematische Impulse in der Programmarbeit aktiv mitzugestalten.

1x, Mittwoch, 18.03.26, 18.00 – 19.30 Uhr



### ● 104.013

#### Klima und Beteiligung

Wie können wir in unserer Gemeinde konkret zum Klimaschutz beitragen - beim Einkauf, in Initiativen oder an der Wahlurne. Dr. Jonathan Seim gibt einen Überblick über verschiedene Handlungs- und Beteiligungsmöglichkeiten und veranschaulicht sie mit Praxisbeispielen.

1x, Mittwoch, 22.04.26, 18.00 – 19.30 Uhr

### ● 104.014

#### Reihe Klima und Wir: Klima und Psychologie

Was treibt jede\*n Einzelne\*n an, sich klimaschützend zu verhalten? Warum gelingt sozial-ökologisches/nachhaltiges Verhalten nicht immer - trotz positiver Einstellungen und bereits vorhandenem Wissen?

1x, Donnerstag, 07.05.26,  
18.00 – 19.30 Uhr

### ● 104.015

#### Reihe Klima und Wir: Klima und Finanzen

Warum berücksichtigen immer mehr Menschen bei Geldanlagen neben Rendite und Sicherheit auch Klima- und Umweltschutz? Welche Chancen bieten nachhaltige Finanzprodukte, worauf sollten Verbraucher\*innen achten?

1x, Mittwoch, 03.06.26, 18.00 – 19.30 Uhr



eine Solaranlage und einen Batteriespeicher investieren sollen? In diesem Vortrag werden Ihnen alle Fragen rund um das Thema Photovoltaik beantwortet, z.B. Komponenten der Solaranlage, persönlich geeignete Anlagengröße, Kosten, Ertrag, Wartung und Meldepflichten.

1×, Montag, 16.03.26, 18.00 – 19.30 Uhr  
Kostenfrei, Anmeldung erforderlich!  
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

### ● 104.008 Photovoltaik - smart nutzen, Eigenverbrauch steigern

Marco Baeriswyl, Fachinformatiker-Systemintegration (IHK)

Sie haben bereits eine PV-Anlage und wollen den Eigenverbrauch gezielt steigern und die Stromkosten optimieren?

Dann lohnt sich der nächste Schritt: In diesem Seminar erfahren Sie praxisnah, wie Sie mit Speicherlösungen, intelligenten Wechselrichtern und Energiemanagementsystemen (EMS) das volle Potenzial Ihrer Anlage ausschöpfen. Auch die Integration von E-Autos als mobile Speicher wird beleuchtet. **Anmeldung erforderlich!**

1×, Montag, 20.04.26, 18.00 – 20.00 Uhr  
€ 12,–  
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule, Raum 004

### ● 104.010 Gehört elektrischen Antrieben die Zukunft?

Hintergründe, Herausforderungen, Risiken und praxisorientierte Einblicke

**Kostenfreier Online-Vortrag vhs Landesverband B.W. in Kooperation mit dem ACE Auto Club Europa**

Elektrische Antriebe verfügen über ein enormes Potenzial und können somit einen wichtigen Beitrag für eine nachhaltige Mobilität leisten. Warum das so ist, wird anhand von Hintergrundinformationen und Fakten dargestellt. Doch: Woran hapert es noch, für wen ist Elektromobilität heute (noch) nicht die richtige Lösung und wo geht der Weg hin? Sie erhalten praktische Tipps zu Kaufentscheidung, Alltagseinsatz und Ladeinfrastruktur.

1×, Mittwoch, 29.04.26, 18.30 – 20.00 Uhr  
Online – bequem von zuhause aus

### ● 104.021 Krankheiten an Bäumen und Gehölzen erkennen und vorbeugen

Hubert Schneider, hauptberufl. Obstbauberater i.R.



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

**Bitte mitbringen:** Fotos von betroffenen Pflanzen oder Zweige/Rinde mit Schädlingen mitbringen.

1×, Donnerstag, 19.03.26,  
19.00 – 21.00 Uhr  
€ 12,–  
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE1

### ● 104.030 Sternwarte March - Beobachtungsabend

Sternwarte-Team Volkshochschule March

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

**Anmeldung erforderlich!**

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

1×, Donnerstag, 26.03.26,  
20.00 – 22.00 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 Homepage.

### ● 6400100 Weinbergführung für Familien



Ökolog. Weingut Johannes Kiefer, Ökologisches Familienweingut Johannes Kiefer

Begleiten Sie uns auf einer spannenden Exkursion durch die artenreichen Weinbergbiotope des Ökologischen Familienweinguts Johannes Kiefer. Als Hauptpreisträger des Wettbewerbs „Höfe für biologische Vielfalt“ haben wir viel zu zeigen und zu erzählen. Anschließend gibt es eine kleine Verkostung unserer regionalen Produkte, für alle die wollen. Dieser Kurs ist ein Eltern-Kind-Kurs – Familien sind herzlich willkommen. Treffpunkt: 08:50 Uhr am Rathaus Bahlingen (Kreuzung Kapellenstraße-Webergässle). Wichtig sind festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung sowie eine Kopfbedeckung.

1×, Sonntag, 14.06.26, 9.00 – 12.00 Uhr  
€ 10,– Erwachsene, Kinder bis 18 Jahre frei







## Persönlichkeitsentwicklung - Philosophie - Psychologie - Pädagogik

### ● 106.014

#### Gewaltfreie Kommunikation in Erziehung & Familie

Monica Schade, Psychologin M.Sc, Coach für ADHS und Coach Persönlichkeitsentwicklung

In diesem Seminar lernen Sie anhand wissenschaftlicher Kommunikationsmodelle anschaulich und praxisnah, wie gegenseitiges Gehörtwerden funktioniert: Kinder verstehen, was Eltern wollen - Eltern erkennen, was Kinder wirklich brauchen.

Lernen Sie respektvollen Umgang aktiv zu gestalten und finden Sie eine neue Wertschätzung für die Familienkommunikation.

**Bemerkungen:** Die Anmeldung muss 1 Woche vor Kursbeginn erfolgt sein. Max. 20 Teilnehmer, um auf Fragen einzugehen.

1x, Mittwoch, 15.04.26, 19.15 – 21.15 Uhr  
€ 42,- pro TN. Bei Elternpaaren ist die Gebühr einmalig zu entrichten  
Online – bequem von zuhause aus

#### Highlights aus der vhs Umkirch

##### Potentiaientfaltung für Kinder

In diesem Seminar lernen Eltern, Erzieher\*innen und Interessierte, wie sie Kinder zu starken Persönlichkeiten entwickeln.

Donnerstag, 23.04.2026,  
19:15 – 21:45 Uhr

[Nähere Information und Anmeldung bei der vhs Umkirch auf Seite 69](#)

### ● 106.015

#### So wird ADHS zum starken Plus - Soforthilfe für Eltern

Mit Info-Veranstaltung am 16.04.26  
Monica Schade, Psychologin M.Sc, Coach für ADHS und Coach Persönlichkeitsentwicklung

Themenschwerpunkte: Umgang mit Schule, Aufgabenbewältigung, Sozialisierung, Verlust von Selbstbewusstsein vorbeugen,

Kinderpsyche entlasten, Gehirnforschung, Potenzialentfaltung, Impulskontrolle, Konzentrationssteigerung, positive Kommunikation und Therapiemodule für den Alltag. Die Referentin ist selbst betroffen und Mama eines Sohnes mit ADHS Stufe 3.

**Bemerkungen:** Die Anmeldung muss 1 Woche vor Kursbeginn erfolgt sein. Max. 20 Teilnehmer, um auf Fragen einzugehen.

1x, Termin wählbar. Entweder Freitag, 07.05.26 von 19.15-21.15 oder Samstag, 06.06.26, 10.00 – 12.00 Uhr  
€ 42,- pro Elternpaar  
Online – bequem von zuhause aus

#### Zusammenarbeit mit vhs Böblingen

### ● 106.020

#### Warum Glück ein Schulfach sein sollte



Glück lässt sich nicht nur erleben - man kann es auch lernen! Entdecken Sie, wie wissenschaftlich fundierte Methoden 'Glückskompetenz' fördern und welche positiven Effekte das auf sich selbst und Ihre Umwelt hat. Neue Glücksimpulse für Ihr Zuhause!

1x, Mittwoch, 18.03.26, 19.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,-  
Online – bequem von zuhause aus  
[Weitere Infos siehe Webseite](#)

### ● 106.070

#### Positive Psychologie für den Alltag

Katharina Single, Gesundheitscoach und Beraterin der pos. Psychologie

An zwei Terminen lernen Sie die positive Psychologie sowohl theoretisch mit viel Hintergrundwissen als auch mit praktischen Selbstreflexionen und Übungen kennen. Gruppenaustausch? Wird angeboten, ist aber kein Muss - jeder darf für sich das Beste zur späteren Anwendung rausziehen.

2x, mittwochs, ab 22.04.26, 18.00 – 20.00 Uhr  
€ 24,-  
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

Weitere Online-Kurse zu den Themen Umgang mit Todeswünschen sowie Depression finden Sie im FB 3, S. 21



## Länder- und Heimatkunde / Stadtkultur

#### Zusammenarbeit mit vhs Böblingen

### ● 109.005

#### Hip-Hop - Kreativität, Postkolonialismus und Konstruktion von Geschlechtern

Deutschem Hip-Hop und vor allem deutschem Rap wird oft eine Überbetonung toxischer Männlichkeit nachgesagt. Vorurteile und Stereotypen, die der Überlegenheitskonstruktion der Kolonisatoren gedient haben, werden nach wie vor reproduziert. Warum passiert und was für einen Zweck erfüllt das?

1x, Dienstag, 12.05.26, 19.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,-  
Online – bequem von zuhause aus

### ● 109.006

#### Die Stadt als Bühne: Urbanes Leben und Inszenierung

Ob im antiken Theater, auf barocken Plätzen oder in modernen Metropolen - Städte inszenieren Gemeinschaft, Macht und Identität. Wie prägt Architektur das Miteinander im öffentlichen Raum?

1x, Dienstag, 26.05.26, 19.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,-  
Online – bequem von zuhause aus  
[Weitere Infos siehe Webseite](#)

#zukunftsart\_vhs

## ● 109.014 Mit Technik leben - das intelligente Wohnen von morgen



Digitale Assistenzsysteme, smarte Sensoren und vernetzte Alltagshelfer können den Alltag erleichtern, für mehr Sicherheit sorgen und dazu beitragen, dass Menschen länger selbstbestimmt zu Hause leben können. Thomas Heine vom Kompetenzzentrum Pflege B.W. zeigt praxisnah, welche technischen Lösungen es heute schon gibt.

1x, Mittwoch, 25.03.26, 18.00 – 19.30 Uhr  
kostenfreie Online-Reihe ‚gesund und digital vor Ort‘  
Online – bequem von zuhause aus

## ● 109.015 Zukunft gemeinsam gestalten. Megatrends in Medizin und Pflege



Fachkräftemangel, strukturelle Finanzierungsprobleme und der demografische Wandel sind zentrale Herausforderungen für Medizin und Pflege. In diesem Vortrag erfahren wir, wie technische und soziale Innovationen dazu beitragen können, die Transformationsprozesse positiv zu nutzen.

1x, Mittwoch, 29.04.26, 18.00 – 19.30 Uhr  
kostenfreie Online-Reihe ‚gesund und digital vor Ort‘  
Online – bequem von zuhause aus

## Das Hilfskrankenhaus in Bötzingen - 1. Führung

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 Funktion erklärt und die Funktionsräume und noch vorhandene Technikanlagen besichtigt.

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

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

## ● 109.020

1x, Dienstag, 10.03.26, 18.00 – 19.30 Uhr

## ● 109.021

1x, Mittwoch, 22.04.26, 18.00 – 19.30 Uhr

## ● 109.022

1x, Dienstag, 12.05.26, 18.00 – 19.30 Uhr

## Zusammenarbeit mit vhs Böblingen

## ● 109.030 Wenn der Alltag unter- brochen wird: Vorsorgen für Krisen und Katastrophen



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.

1x, Mittwoch, 20.05.26, 19.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,-  
Online – bequem von zuhause aus  
Weitere Infos siehe Webseite

Sei dabei!



## Länder- und Heimatkunde / Stadtkultur

## ● 109.000 China entdecken - gut vorbereitet und voller Vorfreude!



Indre Pennock, Englisch- und Chinesisch-  
lehrerin, 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!**

Freitag 06.03. und 13.03.26  
jeweils 18.00 – 19.30 Uhr  
€ 60,-

### Technik & Organisation:

Wie du dein Handy einrichtest, wie Bezahlen wirklich funktioniert, Tipps zu Transport und Unterkünften, beste Reisezeiten und ein paar einfache chinesische Schriftzeichen, die dir sofort weiterhelfen.

### Kultur & Alltag:

Was im täglichen Miteinander wichtig ist, worauf du beim Fotografieren achten solltest, kleine Etikette-Hilfen, leckere regionale Küchen und hilfreiche Orientierung für deine Reiseplanung - plus ein paar weitere Schriftzeichen.

Ich bin gebürtig aus Litauen. 2005 habe ich mein Sprachstudium an der Nanjing University, China, begonnen und China auf viele Arten und Weisen kennengelernt. Nun freue mich, mein Wissen über chinesische Kultur, Sprache und Schrift mit Euch zu teilen.

**Für alle, die China neugierig und gespannt erleben möchten - ob allein oder in einer Gruppe. Ich freue mich auf dich!**



## Kommunikation / Medien

### Zusammenarbeit mit vhs Böblingen

#### ● 111.010

#### Enkeltrick 2.0 - Deepfakes, KI-Betrug und die Auswirkungen auf die Gesellschaft



Generative KI-Modelle können mittlerweile täuschend echte ‚Deepfakes‘ erzeugen: Audio- oder Videoaufnahmen von Personen, die komplett künstlich erstellt wurden und dennoch echt wirken. Dies birgt Risiken: Desinformation, Rufschädigung oder Betrugsversuche wie den ‚Enkeltrick 2.0‘. Woran lassen sich Fälschungen erkennen - und wie sollte man reagieren, wenn plötzlich ein mögliches Deepfake am Telefon ist?

1x, Montag, 16.03.26, 19.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,–  
Online – bequem von zuhause aus

#### ● 111.020

#### Desinformation im Internet: Wie können Demokratien darauf reagieren?

Durch den verstärkten Einsatz von KI wächst die Verunsicherung in der Gesellschaft, welchen Informationen man überhaupt noch trauen kann. Im WebVortrag werden die grundlegenden Herausforderungen, die Desinformation für die Gesellschaft darstellt, sowie die Wahrnehmung in der Bevölkerung beleuchtet.

1x, Mittwoch, 06.05.26, 19.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,–  
Online – bequem von zuhause aus  
[Weitere Infos siehe Webseite](#)

#### Highlights aus der vhs March

#### Stimmbildungs-Workshop

Unser Körper wird zum Klangraum, in dem sich unsere Stimme mit Leichtigkeit entfalten und erheben darf.  
Samstag, 07.03.2026 und 21.03.2026, jeweils 11.00 – 13.30 Uhr, € 95,–

[Nähere Information und Anmeldung bei der vhs March auf Seite 40](#)



## Kultur – Gestalten

### Literatur



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



#### Öffnungszeiten:

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

In den Schulferien ist die Bücherei nur donnerstags geöffnet.

**Die Ausleihe ist kostenlos.**

### Zusammenarbeit mit vhs Böblingen

#### ● 201.000

#### Typografie als Spiegel der Zeit: Schrift und Macht



Von römischen Inschriften über mittelalterliche Handschriften bis zu Bauhaus-Schriften und digitalen Fonts - Schriftgestaltung war nie nur Dekoration, sondern Ausdruck von Kultur, Macht und Identität. Welche Botschaften tragen Buchstaben im öffentlichen Raum, und warum prägt Typografie unser Denken mehr, als wir glauben?

1x, Dienstag, 24.03.26, 19.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,–  
Online – bequem von zuhause aus  
[Weitere Infos siehe Webseite](#)

#### Highlights aus der vhs March

#### Buchbinden-Workshop am Wochenende

Wir stellen ein Buch in Klebebindung her, mit Kapitalband, Lesezeichen und besonderen Umschlagpapieren.  
Freitag, 20.03.2026 und Samstag, 21.03.2026, € 84,–

[Nähere Information und Anmeldung bei der vhs March auf Seite 39](#)

#### ● 202.100

#### ‘Sütterlinschrift’ Lese- und Schreibkurs

Andreas Fischer

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

3x, montags, ab 09.03.26, 19.30 – 21.00 Uhr  
€ 30,–  
Eichstetten, Adolf-Gänshirt Schule, Multifunktionsraum

#### ● 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.

4x, Montags 02.03.26 / 23.03.26 / 13.04.26 / 11.05.26  
€ 62,50 bei 4 Teilnehmern / 50,–€ ab 5 TN  
Bötzingen, Gemeindebücherei



## ● 202.130 Schreiben in der Natur

Ines Rasem, Schreibpädagogin



Die Natur als Inspirationsquelle bringt unseren kreativen Schreibfluss in Bewegung. Durch kleine, achtsame Übungen schärfen wir unsere Sinne und nehmen die Natur um uns herum bewusst wahr. Wir werden insgesamt 1–2 km in gemütlichem Tempo auf Waldwegen zurücklegen. Dabei bringen wir unsere Eindrücke zu Papier, schreiben aus neuen Perspektiven und lassen kleine Geschichten entstehen. Ab 16 Jahre. Herzlich willkommen!

**Anmeldung erforderlich**  
**Bitte mitbringen:** Sitzunterlage (oder kl. Campingstuhl), Schreibzeug, Getränk.

1×, Samstag, 20.06.26, 10.00 – 13.00 Uhr  
€ 24,– Erwachsene / 17,–€ Jugendliche bei 4 Teilnehmern. 19,–€ / 13,50€ ab 5 Personen  
Bötzingen, Spielplatz Walderlebnispfad (Im Erlenschachen)

## Kunst - Kulturgeschichte

Zusammenarbeit mit vhs Böblingen

## ● 206.012 Zwischen Schock und Schönheit: Die Geburt der Abstraktion

1910 malt Kandinsky das erste abstrakte Bild - ein Skandal. Abstrakte Kunst bedeutete, auf Gegenständlichkeit zu verzichten und neue Ausdrucksformen zu erfinden. Warum faszinierte und provozierte Abstraktion gleichermaßen?

1×, Dienstag, 30.06.26, 19.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,–  
Online – bequem von zuhause aus  
**Weitere Infos siehe Webseite**

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



## Diese Online-Vorträge finden Sie nur auf unserer Webseite

Online- bequem von zuhause aus.

17.03.2026	19:00	206.051	Designerinnen im Aufbruch: Von der 'Neuen Frau' zu modernen Gestalterinnen
19.05.2026	19:00	206.010	Surrealismus: Träume, Mythen und das Unbewusste
23.06.2026	19:00	206.011	Warum Kunst? Theorie(n) der Ästhetik

## Theater - Kleinkunst

### Theater- und Konzert-Besuchergemeinschaft

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

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

In Zusammenarbeit mit Hörwerke e.V.

## ● 6203000 Hörspielfans aufgepasst



Wenn Ihr Hörspiele liebt und schon immer mal einer Hörspielprobe beiwohnen oder gar selbst ein eigenes entwickeln und wolltet, dann guckt mal auf das tolle Angebot bei der jungen vhs auf Seite 26. Gemeinsam mit Hörwerke e.V. und Medienpädagoge Matthias Baumann wird ein Hörspiel getextet, gesprochen und mit selbst produzierten Geräuschen vertont. Eine Anmeldung ist aufgrund der Gruppengröße/Vorplanung erforderlich.

## Theater Zungenschlag präsentiert: Lorient - sowie - Das Streichquartett

Kurz vor Ostern geht es auf der Theaterbühne in der Festhalle Bötzingen nicht nur um das Ei. Auch andere zwischenmenschliche Widrigkeiten und Herausforderungen werden humorvoll auf die Schippe genommen. Das Theater Zungenschlag zeigt in Kooperation mit der vhs Kaiserstuhl-Tuniberg bekannte und weniger bekannte Szenen von Lorient. Außerdem steht eine Wiederaufnahme des Einakters 'Das Streichquartett' auf dem Programm. Freuen Sie sich auf einen humorvollen Theaterabend am **13./14. und 15. März 2026** in der Festhalle Bötzingen. Weitere Informationen zur Gruppe, zu den Aufführungen und zum Vorverkauf finden Sie rechtzeitig unter [www.zungenschlag-boetzingen.de](http://www.zungenschlag-boetzingen.de)



(C) Studio Lorient



## Architektur - Design

### Zusammenarbeit mit vhs Böblingen

#### ● 206.050

#### Zwischen Werkstatt und Wohnzimmer: Design als Kulturgeschichte



Design prägt unseren Alltag - ob Möbel, Typografie oder Mode. Von Bauhaus bis IKEA: Wir fragen, wie Design gesellschaftliche Entwicklungen widerspiegelt und warum Alltagsgegenstände Kulturgeschichte schreiben

1x, Dienstag, 03.03.26, 19.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,-  
Online – bequem von zuhause aus

#### ● 206.052

#### Architektur- und Designerpaare: Zwischen Zusammenarbeit und Eigenständigkeit

Von Aino und Alvar Aalto über Le Corbusier und Charlotte Perriand bis zu Ray und Charles Eames - kreative Paare haben Architektur und Design geprägt. Doch wie funktionierte ihre Zusammenarbeit? Wer bestimmte, wer blieb im Schatten?

1x, Dienstag, 21.04.26, 19.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,-  
Online – bequem von zuhause aus  
**Weitere Infos siehe Webseite**

## Zeichnen - Malen - Gestalten

#### ● 207.010

#### 'Schau genau'

Gegenständliches Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene  
Brigitte Fischer, Malerin und Zeichnerin, Mitglied im Künstlerforum Eichstetten

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

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

8x, donnerstags, ab 05.03.26,  
19.30 – 21.00 Uhr  
€ 92,- bei 4 Teilnehmern / 75,-€ ab 5 TN  
Eichstetten, Zehntscheuer, EG

## 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,

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

#### ● 209.011

5x, dienstags, ab 03.03.26,  
18.30 – 21.30 Uhr

#### ● 209.012

5x, dienstags, ab 21.04.26,  
18.30 – 21.30 Uhr

#### ● 209.013

5x, dienstags, ab 09.06.26,  
18.30 – 21.30 Uhr

## Handarbeit

### Häkelkurse

Katharina Jöchl, YouTuberin und Autorin von Anleitungen



Die Kurse finden in der Gemeindebücherei statt und sind **ab 16 Jahre**. Für die Menge und Stärke der Wolle setze dich gerne vorab mit mir in Verbindung: [handarbeitsmutti@gmail.com](mailto:handarbeitsmutti@gmail.com). Mehr Infos zu mir auf Instagram/ Youtube unter #handarbeitsmutti

€ 35,- bei 5 Personen,  
ab 6 Personen 28,50 € / Jugendliche 30% Ermäßigung

#### ● 209.030

#### Wir häkeln ein Lampion

Ein absoluter Hingucker! Gemeinsam häkeln wir in gemütlicher Atmosphäre ein absolutes Unikat. Das Lampion ist eine wunderschöne Dekoration für Innen und Außen und kann sogar beleuchtet werden.

**Bemerkungen:** Du benötigst Baumwollgarn und Metallringe.

4x, donnerstags, ab 05.03.26,  
18.00 – 20.00 Uhr

#### ● 209.031

#### Wir häkeln ein Sommeroberteil

Wolltest du schon immer mal ein Oberteil häkeln und weißt aber nicht wie du es anfangen sollst oder verstehst die Anleitung nicht? Dann bist du hier genau richtig. In gemütlicher Atmosphäre häkeln wir tolle Sommeroberteile, an denen du lange deine Freude haben wirst.

**Bemerkungen:** Du benötigst 1-2 Bobbel (LI 1000m) je nach Muster

4x, donnerstags, ab 23.04.26,  
18.00 – 20.00 Uhr

## Fotografie - Bildbearbeitung

#### ● 211.012

#### Handyfotografie - Einfach bessere Bilder machen!

Vom Knipsen zum Fotografieren

Mirko Waldschmidt, seit 2013 nebenberuflicher Portraitfotograf

In diesem Workshop wollen wir gemeinsam die Regeln zur Bildgestaltung besprechen und daraus Tipps und Tricks ableiten um wirkungsvollere, gelungenere Fotos mit unserem Smartphone zu machen. In praktischen Übungen sollen diese Tipps dann in die Tat umgesetzt werden. Voraussetzung: Die Teilnehmer\*innen verfügen über ein Smartphone mit Kamera und können dieses bedienen. Sie stimmen zu, dass Sie bei diesem Kurs evtl. fotografiert werden. Bei minderjährigen Teilnehmer\*innen benötigt es die Einverständniserklärung des Erziehungsberechtigten. **Mindestalter:** 14 Jahre

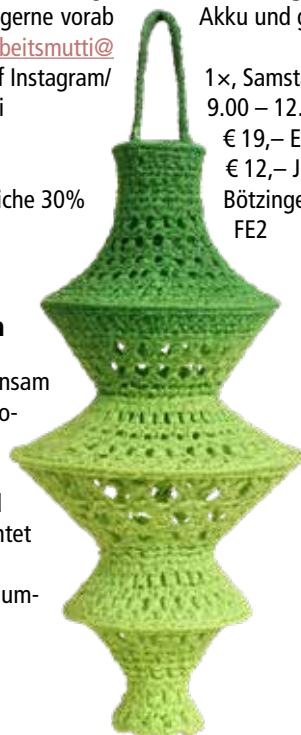
**Bemerkungen:** Bitte denkt an vollen Akku und genügend Speicherkapazität.

1x, Samstag, 21.03.26,  
9.00 – 12.00 Uhr

€ 19,- Erwachsene /

€ 12,- Jugendliche

Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2



## Fotowalks

Mirko Waldschmidt, seit 2013 nebenberuflicher Portraitfotograf

Gemeinsam ziehen wir los und entdecken schöne Motive. Anmeldung erforderlich, bei Regen wird die Veranstaltung kurzfristig abgesagt. Gebt bei der Anmeldung daher bitte Eure Handynummer mit an. **Kursniveau:** Fortgeschrittene Fotobegeisterte ab 16 Jahre

**Voraussetzung:** Die Teilnehmer\*innen verfügen über eine Spiegelreflex- oder Systemkamera mit Wechselobjektiv und können diese im Manuellen oder Halbautomatischen Modus bedienen. Ihr stimmt zu, dass Ihr bei diesem Kurs evtl. fotografiert werdet (DSGVO). Denkt immer an Euer Wechselobjektiv, vollen Akku, genügend Speicherkapazität und gute Laune. Eine gemeinsame Anfahrt von Bötzingen ist möglich.

€ 25,- Erwachsene / € 16,- Jugendliche



### ● 211.013 Frühling im Liliental

NEU

Wir erkunden das frühlingserwachte Liliental in einer gemeinsamen Wanderung. Lasst uns gemeinsam farbenfrohe Impressionen einfangen.

**Treffpunkt:** Parkplatz Liliental oder Fahrgemeinschaften

1×, Samstag, 09.05.26, 10.00 – 14.00 Uhr

### ● 211.014 Langzeitbelichtung auf der Freiburger Mess

NEU

Wir erkunden die Freiburger Mess' mit Ihren Fahrgeschäften und versuchen das Geschehen mit eindrucksvollen Langzeitbelichtungen einzufangen. Stativ mitbringen kann geliehen werden). **Treffpunkt:** Parkplatz Messegelände oder Fahrgemeinschaften

1×, Freitag, 22.05.26, 19.00 – 21.30 Uhr



## Gesundheit und Fitness

### Entspannung - Stressbewältigung

#### ● 301.001 Feierabendwanderung am Kaiserstuhl - rauskommen, runterkommen, auftanken

Katharina Single, zertifizierter Gesundheitscoach

Lust auf Natur, Bewegung, nette Menschen & Entspannung?

Dann komm mit auf unsere 2-stündige Feierabendwanderung durch die wunderschöne Kaiserstuhl-Landschaft.

Dich erwarten:

- wohltuende Bewegung in herrlicher Natur
- kleine Achtsamkeitsübungen zum Entspannen
- Zeit zum Durchatmen und Genießen

Perfekt für alle, die ihren Tag bewusst ausklingen lassen und neue Energie tanken möchten. **Klingt gut? Dann schnapp dir deine Schuhe - der Kaiserstuhl wartet auf dich!**

**Bemerkungen:** Bitte achte auf bequeme wettergerechte Kleidung und gutes Schuhwerk. Dauer ca. 2 Stunden, durchschnittliche

Kondition erforderlich. Vesper und Getränke mitnehmen!

1×, Mittwoch, 06.05.26, 17.30 – 19.30 Uhr  
€ 12,-  
Parkplatz Vogelsang

#### ● 301.005 Stark in stürmischen und dunklen Zeiten - Workshop

NEU

Schritt Richtung eigener Stärke

Ines Maier, Heilpraktikerin Psychotherapie

Im Alltag sind wir ständig mit Herausforderungen konfrontiert: stressige Situationen im Beruf, zwischenmenschliche Konflikte oder persönliche Rückschläge. Wie können wir diese Herausforderungen besser meistern? Genau hier setzt der Resilienz-Workshop mit an. Der Workshop ist so gestaltet, dass jeder Teilnehmer seine eigene Problemzone reflektieren, seine Ziele individuell setzen und so seine persönliche ‚Widerstandsfähigkeit‘ stärken kann.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Getränk, Schreibmaterial, Verpflegung für die Mittagspause am Samstag

2×, Samstag, 14.03.2026, 10.00-17.00 Uhr  
(mit Pause) und Freitag, 17.04.2026,  
18.00-21 Uhr

€ 56,50

Bötzingen, DRK Raum im Feuerwehrhaus,  
Allmendweg 2



### Diese Online-Vorträge finden Sie nur auf unserer Webseite

Online- bequem von zuhause aus.

05.03.2026	19:00	303.032	Reflux - Diagnose und Therapie
12.03.2026	19:00	303.034	Tinnitus
26.03.2026	19:00	303.025	Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte
29.04.2026	19:00	303.019	Ein Burnout kommt nicht über Nacht: Handeln bevor der Job krank macht
07.05.2026	19:00	303.039	Das weibliche Herz - schlagen Frauenherzen anders?



### ● 301.006

#### Meditation - mal anders

NEU

Ines Maier, Heilpraktikerin Psychotherapie

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

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

9x, 1x Samstag, 28.02.2026, 10.30-13.30 Uhr  
Wissenswertes rund um Meditation, 8x praktisches Ausprobieren ab Mi, 04.03.2026, 19.15-20.15 Uhr  
€ 54,50

Bötzingen, Kindergarten Pustebblume, Gymnastikraum UG

### ● 301.007

#### 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 in Teil 1 kennenlernen und reinschnuppern. Im Teil 2 werden wir tiefer einsteigen und die jeweilige Form praktizieren. Hierzu zählt: Progressive Muskelentspannung, Körperreise, Atemtechniken, Phantasiereise, etc.

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

9x, 1x Samstag, 28.02.26, 14.00-17.00 Uhr  
Vorstellung der Entspannungsformen, 8x praktisches Ausprobieren ab Mi, 04.03.2026, 18.00-19.00 Uhr  
€ 54,50

Bötzingen, Kindergarten Pustebblume, 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.

15x, montags, ab 02.03.26, 18.00 – 19.30 Uhr  
€ 111,-

### ● 301.021

#### Mindful Yoga

Klaudia Nill, Yoga Akademie Freiburg, BdfY

16x, montags, ab 02.03.26, 19.45 – 21.15 Uhr  
€ 118,50

### ● 301.022

Silvia Conrad, Hatha Yoga, Yin Yoga und Atemcoach

16x, dienstags, ab 03.03.26, 19.30 – 21.15 Uhr  
€ 138,-



#### Yoga in Bötzingen

### ● 301.038

#### Männer-Yoga:

#### Durch Yoga zum ‚Jetzt‘

Martin Müller, Yoga Akademie Freiburg

15x, montags, ab 02.03.26, 17.00 – 18.30 Uhr  
€ 111,-

Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

### ● 301.040

#### Gruppe I

Claudia Hiß, Yogalehrerin EYU

12x, montags, ab 02.03.26, 17.30 – 19.00 Uhr  
€ 89,-

Bötzingen, Kindergarten Pustebblume, Gymnastikraum UG

### ● 301.041

#### Gruppe II

Claudia Hiß, Yogalehrerin EYU

12x, montags, ab 02.03.26, 19.15 – 20.45 Uhr  
€ 89,-

Bötzingen, Kindergarten Pustebblume, Gymnastikraum UG

### ● 301.050

#### Power-Yoga

Henning Hamann, Yoga Akademie Freiburg, BDY

12x, donnerstags, ab 26.02.26, 19.30 – 21.00 Uhr  
€ 89,-

Bötzingen, Kindergarten Pustebblume, Gymnastikraum UG

### ● 301.051

#### Mittwochsmorgen

Tanna Franz, Hatha-Yogalehrerin BDY/EYP

12x, mittwochs, ab 04.03.26, 10.00 – 11.30 Uhr  
€ 89,-

Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

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

## Yoga in Eichstetten

### 301.055

#### Hatha Yoga Montagmorgen I

Nicole Bühler, Yoga- und Entspannungstrainerin

15x, montags, ab 02.03.26,

9.00 – 10.30 Uhr

€ 111,-

Eichstetten, Zehntscheuer, Bürgersaal DG

links

### 301.056

#### Dienstag Morgen

Tanna Franz, Hatha-Yogalehrerin BDY/EYP

12x, dienstags, ab 03.03.26,

9.30 – 11.00 Uhr

€ 89,-

Eichstetten, Zehntscheuer, Bürgersaal DG

links

### 301.057

#### Sanftes Yoga & Faszien

Nicole Bühler, Yoga- und Entspannungstrainerin

15x, mittwochs, ab 04.03.26,

18.00 – 19.30 Uhr

€ 111,-

Eichstetten, Zehntscheuer, DG rechts

## Yoga Workshops

### 301.065

#### Auszeit mit Yin Yoga - Entspannt ins Wochenende

Nadine Kiefer, Yogalehrerin mit Ausbildung in Indien und Deutschland

An drei Freitagabenden kannst du mit Yin Yoga, Tiefenentspannung und Meditation abschalten, achtsam im Hier & Jetzt sein,



um ausgeglichen, ruhig und entspannt ins Wochenende zu starten.

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

3x, freitags, ab 08.05.26, 17.15 – 19.15 Uhr

€ 50,- bis 6 Personen / 45,-€

ab 7 TeilnehmerInnen

Gottenheim, Grundschule,

Handarbeitsraum DG

### Mini Retreat: Yoga & Entspannung

Nadine Kiefer, Yogalehrerin mit Ausbildung in Indien und Deutschland

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!

Gottenheim, Grundschule,

Handarbeitsraum DG

€ 25,-

### 301.066

1. Termin

1x, Samstag, 16.05.26, 10.00 – 13.00 Uhr

### 301.067

2. Termin

1x, Samstag, 13.06.26, 10.00 – 13.00 Uhr

### 301.068

3. Termin

1x, Samstag, 18.07.26, 10.00 – 13.00 Uhr

### Vinyasa-Flow Yoga - Online

Körperlicher und Emotionaler Ausgleich

Kim Reißland, unterrichtet seit vielen Jahren Online-Yoga

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

dienstags, 18.30 – 19.45 Uhr



### 301.070

Block I

5x, ab 24.02.26

€ 57,50

### 301.071

Block II

6x, ab 14.04.26

€ 69,-

### 301.072

Block III

6x, ab 09.06.26

€ 69,-

### 301.074

#### Me-Time: Entspannung & Achtsamkeit

Nadine Kiefer, Yogalehrerin mit Ausbildung in Indien und Deutschland



Starte mit verschiedenen Entspannungstechniken entspannt in die Woche, darunter sanftes Yoga, Meditation, Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Tiefenentspannung.

12x, montags, ab 11.05.26, 19.30 – 20.30 Uhr

€ 99,-

Online via Zoom

### 301.075

#### Yin Yoga für Flexibilität & innere Balance

Nadine Kiefer, Yogalehrerin mit Ausbildung in Indien und Deutschland

Yin Yoga ist ein ruhiger und tiefgehender Yogastil, der den Fokus auf dem Loslassen und Ankommen im Moment legt. Jede Stunde endet mit einer geführten Tiefenentspannung und Meditation.

12x, montags, ab 11.05.26, 18.00 – 19.15 Uhr

€ 115,-

Online via Zoom



## Tai Chi

Karin Dittmann

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

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung und dicke Socken

Preisstaffel: € 89,- ab 6 TN / 115,-€ bei 5 TN / 145,-€ bei 4 TN

### ● 301.100

Tai Chi für Anfänger

12x, dienstags, ab 03.03.26,  
20.00 – 21.30 Uhr  
Eichstetten, Adolf-Gänshirt-Schule, Sport-  
halle, Gymnastikraum UG

### ● 301.101

Tai Chi für Fortgeschrittene

12x, mittwochs, ab 04.03.26,  
20.00 – 21.30 Uhr  
Eichstetten, Zehntscheuer, Bürgersaal DG  
links



## 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

## Bewegung im Alter

### ● 302.005

#### Arthrose, Bandscheibe, Gicht und Co - Anleitung zur Selbsthilfe

Wir helfen uns selbst mit Hilfsmitteln aus dem eigenen Haushalt

Tobias Gary, Dipl. Sportwissenschaftler -  
Medizinischer Trainingstherapeut - Rehasport-  
trainer

Für viele orthopädische Beschwerdebilder gibt es vielfältig gute Methoden um die Beschwerden zu lindern. Dabei geht es z.B. um die Vermeidung von Risikofaktoren. Im Kurs werden evidenzbasierte Übungen und Methoden als Hilfe zur Selbsthilfe vermittelt. Neben grundlegenden Informationen und praktischen Anleitungen wird besonders auf individuelle Problemstellungen Rücksicht genommen.

**Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch, volle 1,5l-Wasserflasche

8x, donnerstags, ab 05.03.26,  
17.00 - 18.00 Uhr  
€ 64,-

Bötzingen, Kindergarten  
Pustebume, Gymnas-  
tikraum UG

### ● 302.006

#### Longevity - Gesundes Altern mit starken Muskeln

Warum der Muskel ein Schlüssel zum Erfolg sein kann

Tobias Gary, Dipl. Sportwissenschaftler -  
Medizinischer Trainingstherapeut - Rehasport-  
trainer

Immunsystem, Sturzprophylaxe, Durchblutung, Abwehr stärken - für all dies spielen die Muskeln eine entscheidende Rolle. Ich zeige Ihnen theoretisch und praktisch mit welchen einfachen Mitteln Ihre Muskeln trainierbar sind. Zuhause, zu jeder Zeit, in jedem Alter!

**Bemerkungen:** Der Workshop ist für jedermann geeignet und wird auf die individuelle Muskelkraft und Belastbarkeit abgestimmt. Es wird eine kleine Pause geben. **Bitte mitbringen:** Getränk und ggf. kleinen Snack



1x, Samstag, 14.03.26, 9.00 - 12.00 Uhr  
€ 15,-  
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

### ● 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.

14x, dienstags, ab 03.03.26,  
9.30 – 11.00 Uhr

€ 109,-

Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Aus-  
schankraum

### ● 302.012

#### Pilates 50Plus - Training für Leib und Seele

- auch für EinsteigerInnen

Katja Weeber-Häring, 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



12x, dienstags, ab 03.03.26,  
17.45 – 19.00 Uhr

€ 78,-

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

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

**Bewegung - Fitness - Tanzen****Hula Hoop**

Yvonne Müller, zertifizierte Hoopdance Trainerin

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

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

Bötzingen, Festhalle

Kurse: € 62,- bis 5 Teilnehmern / € 52,- ab 6 Teilnehmern

Freies Training: € 20,-



## ● 302.024

Hoopdance Anfänger

10x, dienstags, ab 03.03.26, 18.30 – 19.30 Uhr

## ● 302.025

Hoopdance Fortgeschrittene

10x, mittwochs, ab 04.03.26, 18.15 – 19.30 Uhr

## ● 302.026

Hoop Fitness

10x, dienstags, ab 03.03.26, 17.15 – 18.15 Uhr

## ● 302.027

Freies Training

10x, mittwochs, ab 04.03.26, 17.15 – 18.15 Uhr

NEU

Sei dabei!



# "HoopsInMotion" Gala Show

**25. April 2026, 20:30 Uhr**  
**Festhalle Bötzingen**

Lassen Sie sich von unseren FlowArt-Künstlern verzaubern und erleben Sie das Highlight unserer 3-tägigen Convention.



### ● 302.020

#### **Bodystep-Fitness-Workout & Relax**

Juliane Burger

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

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

13x, montags, ab 02.03.26,

19.30 – 21.00 Uhr

€ 101,50

Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum



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

Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

€ 78,50

### ● 302.031

Gruppe 1

14x, donnerstags, ab 05.03.26,

18.30 – 19.15 Uhr

### ● 302.032

Gruppe 2

14x, donnerstags, ab 05.03.26,

19.30 – 20.15 Uhr

#### **Tanzen mit der Tanzschule Gennaro & Cristian**



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

Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

#### **Discofox für alle - Anfänger und Fortgeschrittene**

### ● 302.043

Block I

5x, dienstags, ab 03.03.26,

21.05 – 22.05 Uhr

€ 54,- pro Person

### ● 302.044

Block II

5x, dienstags, ab 21.04.26,

21.05 – 22.05 Uhr

€ 54,- pro Person

### ● 302.045

Block III

5x, dienstags, ab 16.06.26,

21.05 – 22.05 Uhr

€ 54,- pro Person

#### **Standard/Latein**

### ● 302.048

Tanztreff I

10x, dienstags, ab 03.03.26,

19.45 – 21.00 Uhr

€ 129,- pro Person

### ● 302.049

Tanztreff II

5x, dienstags, ab 16.06.26,

19.45 – 21.00 Uhr

€ 54,- pro Person

#### **Discofox für alle - Anfänger und Fortgeschrittene**

### ● 302.050

Block I

5x, dienstags, ab 03.03.26, 18.40 – 19.40 Uhr

€ 54,- pro Person

### ● 302.051

Block II

5x, dienstags, ab 21.04.26, 18.40 – 19.40 Uhr

€ 54,- pro Person

### ● 302.052

Block III

5x, dienstags, ab 16.06.26, 18.40 – 19.40 Uhr

€ 54,- pro Person

### ● 302.071

#### **Bodyforming intensiv**

Karin Stählin, Trainerin B-Lizenz

Diese Stunde ist für alle, die Spaß daran haben, ihren Körper zu formen und fit zu halten. Nach einem konditionsfördernden Aufwärmprogramm werden alle Muskelgruppen (insbesondere Bauch, Beine, Po) trainiert, gekräftigt und somit geformt. Auch Step- Aerobic-Übungen, Übungen mit dem Physioband, Gewichten, Swingstick sowie nach der Pilatesmethode sind Teile des Programms. Die Stunde wird mit Dehnungsübungen abgerundet.

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

14x, mittwochs, ab 04.03.26, 19.00 – 20.00 Uhr

€ 73,-

Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

### ● 302.075

#### **Gesunder Rücken - stabiler Bauch**

Karin Stählin, Trainerin B-Lizenz

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

12x, freitags, ab 06.03.26, 9.30 – 10.30 Uhr

€ 75,-

Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

## Prävention - Krankheit - Gesundheit

### ● 303.010

#### Ganzheitliches Sehtraining - Entspannung für die Augen

Ute Petzinger, Ganzheitliche Sehtrainerin und Sehberaterin

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, Mittwoch, 11.03.26, 9.30 – 10.30 Uhr  
€ 10,-  
Bötzingen, DRK Raum im Feuerwehrhaus, Allmendweg 2



### ● 303.011

#### Augenentspannung während des Bildschirmarbeitsalltags

Ute Petzinger, Ganzheitliche Sehtrainerin und Sehberaterin

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, Kopfweh, 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, Mittwoch, 15.04.26, 18.00 – 19.00 Uhr  
€ 10,-  
Online

## Zusammenarbeit mit vhs Böblingen

### ● 303.020

#### Depressionen

Wo liegen die Grenzen zwischen natürlicher Verarbeitung von Lebenskrisen und einer behandlungsbedürftigen Depression? Was sind typische Anzeichen? Welche Faktoren spielen bei der Entstehung eine Rolle und welche Behandlungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung? Und - wie kommt es zum Eindruck von immer häufigeren Diagnosen in Deutschland?

1x, Donnerstag, 19.03.26,  
19.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,-  
Online – bequem von zuhause aus

### ● 303.022

#### Wie umgehen mit Todeswünschen?

Der Wunsch, angesichts subjektiv als unerträglich empfundenen Leids zu sterben, wird von Patientinnen und Patienten auch in der Palliativversorgung und hospizlichen Begleitung geäußert. Ein solcher Todeswunsch stellt für alle. Welche Hintergründe, Bedeutungen und Funktionen kann ein Todeswunsch haben und welche Handlungsoptionen gibt es für das Umfeld?

1x, Dienstag, 16.06.26, 19.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,-  
Online – bequem von zuhause aus  
[Weitere Infos siehe Webseite](#)

### ● 303.023

#### Lebenslanges Lernen und Wohlbefinden im Alter: Warum Lernen nie aufhört

Lernen hält uns geistig fit, stärkt das Selbstvertrauen und trägt zu einem aktiven, zufriedenen Leben im Alter bei. Doch was wenn sich Gewohnheiten gefestigt haben? Ein inspirierender Vortrag für alle, die auch im Alter neugierig bleiben und ihr Potenzial weiterentwickeln möchten.

1x, Mittwoch, 20.05.26, 18.00 – 19.30 Uhr  
kostenfreie Online-Reihe ‚gesund und digital vor Ort‘

#### Schnupperkarte

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

Schnuppern, entscheiden, gesund bleiben!

## Zusammenarbeit mit vhs Böblingen

### ● 303.030

#### Chronische Atemwegserkrankungen

Chronische Atemwegserkrankungen gehören zu den Volkskrankheiten. Die Betroffenen sind oft in ihrer Lebensqualität stark eingeschränkt. Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Robert Bals stellt neue Therapien für Asthma bronchiale vor und erklärt Grundpfeiler der Therapie bei COPD.

1x, Donnerstag, 26.02.26,  
19.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,-  
Online – bequem von zuhause aus

### ● 303.035

#### Erkrankte Hand - Karpaltunnel, Schnappfinger, Morbus Dupuytren, Arthrose, Rheuma

Bei Vorliegen von Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen merkt man, wie wichtig eine einwandfreie Funktion der Hände ist und wie sehr die Lebensqualität bei Beschwerden gemindert wird. Probleme an der Hand lassen sich oft konservativ behandeln, d.h. mit orthopädischen Hilfsmitteln und Krankengymnastik, gelegentlich werden aber auch Operationen notwendig. Der Vortrag soll einen Überblick über die häufigsten Beschwerden der Hand und deren Behandlungsmöglichkeiten geben.

1x, Donnerstag, 16.04.26,  
19.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,-  
Online – bequem von zuhause aus

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

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

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



### ● 303.040

#### Venenleiden - Ursachen und moderne Behandlungsmöglichkeiten

Was kann der Einzelne selbst tun, wann ist eine Vorstellung beim Venenspezialist sinnvoll und welche Therapieverfahren stehen zur Verfügung? Von klassischer Operation mit Venenziehen („Stripping“) bis zu mikrochirurgische schnittfreie Methoden, Radiowellen- und Laserbehandlungen sowie Venenkleber.

1×, Donnerstag, 21.05.26,

19.00 – 20.00 Uhr

€ 10,-

Online – bequem von zuhause aus

Weitere Infos siehe Webseite

### Essen und Trinken - Ernährung



### ● 303.043

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

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

Den Wunsch, überschüssige Kilos los zu werden, haben viele. Die Kunst besteht darin, das neu gewonnene Gewicht später zu halten. Wenn die Kilos hinterher wieder schnell drauf sind, ist das für die Betroffenen nicht nur frustrierend - richtig ist auch, dass viele der dafür verantwortlichen Diäten alles andere als gesund sind. In diesem Vortrag suchen wir nach besseren Alternativen. Dazu betrachten unterschiedliche Aspekte unseres Lebensstils, z.B. unsere Ernährungs-, Bewegungs- und Schlafverhalten und schauen, was uns gesünder leben und auch noch abnehmen und dauerhaft schlank bleiben lässt.

1×, Mittwoch, 22.04.26, 19.00 – 21.30 Uhr

€ 10,-

Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE1



### ● 303.044

#### Vegetarische, vegane und Tierproduktarme Ernährung

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

Worin unterscheidet sich die Zusammensetzung und Wirkung der verschiedenen Tierprodukte-armen oder sogar Tierprodukte-freien Ernährungsformen? Worauf muss geachtet werden, wenn wenig oder gar nichts Tierisches gegessen wird, damit es tatsächlich zu gesundheitlichen Vorteilen und nicht zu Schäden und Mangelerscheinungen kommt? In meinem Vortrag klären wir diese Fragen und gehen sowohl auf Nahrungsergänzungsmittel als auch auf Ihre persönlichen Fragen ein!

1×, Mittwoch, 06.05.26, 19.00 – 21.30 Uhr

€ 10,-

Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE1

### ● 303.045

#### Die ‚Evolutions-Falle‘ - oder - weshalb wir uns instinktiv falsch ernähren!

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

Was wäre, wenn die Ernährungsfehler unserer modernen Wohlstandsgesellschaften mit



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

1×, Mittwoch, 20.05.26, 19.00 – 21.30 Uhr

€ 10,-

Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

### ● 303.046

#### Hilfe, wo ist meine Figur bloß hin?!

Mirjam Linser, Physiotherapeutin, Gesundheitspraktikerin und integrative Ernährungsexpertin

Früher passte alles - heute fühlt sich jeder Tag nach Blähbauch, Hosenspannen und Wurstgefühl an. Was ist da los? In diesem Vortrag gehen wir den Veränderungen ab 40 auf den Grund und entdecken, warum der Körper nicht gegen dich arbeitet, sondern für dich. Statt Diäten und Frust geht es um Aha-Momente, Selbstfürsorge und neue Wege zu einem guten Körpergefühl.

1×, Montag, 23.03.26, 19.00 – 20.00 Uhr

€ 10,-

Bötzingen, DRK Raum im Feuerwehrhaus, Allmendweg 2

● **305.010****Wildkräuter im Frühling**

Bärbel Höfflin-Rock

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

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

1×, Mittwoch, 15.04.26, 18.00 – 22.00 Uhr  
€ 24,- zzgl. Lebensmittelkosten  
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule, 001 Küche

● **305.022****Keine Angst vor Hefeteig**

Gabriele Dannenmaier



Ich möchte mit Ihnen einen süßen Hefeteig fertigen. Daraus können Osterhasen, Glücksschweinchen, Zimtschnecken, Gugelhupf etc. gebacken werden. Außerdem machen wir gemeinsam einen Brotteig. Dieser kann sehr vielfältig gebacken werden, beispielsweise als Brot oder Bauernbaguette oder Grissini etc. Mit diesen beiden Grundarten können Sie Ihre Backwaren aus Hefeteig ganz individuell gestalten und Ihrer Fantasie freien Lauf lassen.

**Bitte mitbringen:** 2 Schüsseln mit Deckel für die Teige (Tupper), 2 Handtücher, Schürze, Topflappen, Lebensmittelkosten ca. 8-10,-€ pro Person

1×, Donnerstag, 05.03.26,  
18.00 – 21.30 Uhr  
€ 21,- zzgl. Lebensmittelkosten 8-10,-€  
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule, 001 Küche

● **305.070****Gesunde Brote backen**

Annette Meier, Krankenschwester &amp; 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,-

2×, Fr, 17.04.2026 von 18.00-21.15 Uhr  
Sa, 18.04.2026 von 09.00-12.00 Uhr  
€ 37,50 zzgl. Lebensmittelkosten  
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule, 001 Küche

**Sprachen**

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

**Allgemeines****Zusammenarbeit mit vhs Böblingen**● **400.100****Vokabellernen: Tipps vom Gedächtnisweltmeister**

Bringen Sie Ihre Art, Vokabeln zu lernen auf das nächste Level und erhalten Sie in kompakter Form praxisnahe Tipps. Der zwei-

fache Gedächtnisweltmeister zeigt Ihnen bewährte Techniken.

1×, Mittwoch, 10.06.26, 19.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,-

Online – bequem von zuhause aus  
[Weitere Infos siehe Webseite](#)

**Englisch**● **406.022****Conversational English - Current Affairs (B1-B2)**

Practise English through engaging discussions on today's topics

Indre Pennock, Englisch- und Chinesischlehrerin, Kalligraphielehrerin



This intermediate to upper-intermediate (B1-B2) course is ideal for anyone who wants to use and hear more English in a relaxed, supportive environment. The focus is on speaking and listening - not grammar - with plenty of opportunities to gain confidence to express your thoughts and expand your vocabulary. No textbooks or materials required - just bring curiosity, an open mind, and a good mood! The course fee depends on the number of participants - so do feel free to join us! New participants are very welcome.

10×, freitags, ab 06.03.26, 16.00 – 17.30 Uhr  
€ 60,- berechnet auf 8 TeilnehmerInnen  
Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE1

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







## 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!

Rosemarie Bär

Eichstetten, Zehntscheuer,  
Bürgersaal DG links

### ● 408.040

Französisch (A2)

**Bemerkungen:** Lehrwerk: Rencontres en français A 2, ab Lektion 10

15x, mittwochs, ab 04.03.26,  
9.00 – 10.30 Uhr

€ 90,- berechnet auf 8 TeilnehmerInnen

### ● 408.050

Französisch Konversation (B1/B2)

**Bemerkungen:** Lehrwerk: Entre nous 4 B2, Lektion 3

15x, montags, ab 02.03.26,  
18.00 – 19.30 Uhr

€ 90,- berechnet auf 8 TeilnehmerInnen

## Italienisch

Unsere Italienisch-Kurse wenden sich an alle, die Freude an italienischer Sprache, Kultur und Lebensart haben. Neben dem systematischen Erlernen von Strukturen und Grammatik steht besonders das freie Sprechen und Verstehen im Vordergrund.



Dr. Martin Ochs

Bötzingen, Anbau  
Festhalle, Raum  
FE1

### ● 409.018

Italienisch für Anfänger mit guten Vorkenntnissen

**Bemerkungen:** Lehrbuch: Linea Diretta Neu A1 (Hueber Verlag), ab Lektion 4

10x, donnerstags, ab 05.03.26,  
20.15 – 21.45 Uhr

€ 60,- berechnet auf 8 TeilnehmerInnen

### ● 409.019

Italienisch für Fortgeschrittene

**Bemerkungen:** Lehrwerk: Passo dopo Passo A1 Plus (Hueber Verlag), ab Lektion 8

10x, donnerstags, ab 05.03.26,  
18.30 – 20.00 Uhr

€ 60,- berechnet auf 8 TeilnehmerInnen



## Digitale Welt-Softskills-IT

### Digitales Wissen

### ● 501.005

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

Katharina Brosch, PR &  
KI-Expertin



Was steckt wirklich hinter Begriffen wie Bitcoin, Blockchain oder Web3? Wie funktionieren Kryptowährungen und warum ist die Blockchain mehr als nur 'Geld im Internet'? Die Dozentin legt Wert auf intensive Wissensvermittlung. Sie erhalten ein Grundverständnis für Blockchain-Technologie und dezentrale Netzwerke, Einblick in Bitcoin & andere Kryptowährungen (Funktion, Chancen, Risiken), einen Überblick über Web3-Konzepte (NFTs, DAOs, dezentrale Identität) und setzen sich kritisch mit Potenzialen und Herausforderungen auseinander.

**Bemerkungen:** Der Kurs ist verständlich und praxisnah aufbereitet und ideal für EinsteigerInnen ohne technische oder finanzielle Vorkenntnisse. Via Zoom.

4x, mittwochs, ab 08.07.26,  
18.30 – 20.00 Uhr

€ 70,-

Online – bequem von zuhause aus

### ● 501.006

**Das Erbe im Netz - wie wir unseren digitalen Nachlass gestalten können**



Fotos, Nachrichten, Online-Konten oder Verträge - passiert mit solchen digitalen Daten, wenn wir einmal nicht mehr da sind? Wer darf darauf zugreifen, und wie kann man rechtzeitig vorsorgen? Oliver Buttler von der Verbraucherzentrale B.W. erklärt anschaulich, was unter digitalem Nachlass zu verstehen ist und wie sich persönliche Daten verantwortungsvoll sichern lassen.

1x, Mittwoch, 15.07.26, 18.00 – 19.30 Uhr  
kostenfreie Online-Reihe 'gesund und digital vor Ort'

### ● 501.007

**Sensible Daten, starke Verantwortung - Datenschutz im Zeitalter von E-Akte und E-Rezept**



Mit der elektronischen Patientenakte und dem E-Rezept werden Gesundheitsdaten digital erfasst, gespeichert und übermittelt. Wie lässt sich Datenschutz im Gesundheitswesen praktisch umsetzen, ohne den digitalen Fortschritt auszubremsen? Bianca Kastl vom Chaos Computer Club zeigt, worauf Patientinnen und Patienten achten sollten und wie Sicherheit im Alltag gelingt.

1x, Mittwoch, 24.06.26, 18.00 – 19.30 Uhr  
kostenfreie Online-Reihe 'gesund und digital vor Ort'

### ● 501.008

**Cybersecurity**

Sicher im Internet unterwegs

Marco Baeriswyl, Fachinformatiker-Systemintegration (IHK)

In diesem auf die Teilnehmer individuell abgestimmten Seminar lernen Sie die wichtigsten Cyber-Risiken kennen, denen Sie im Internet ausgesetzt sind. Der Fokus liegt auf aktuellen Gefahren wie Phishing, Social Engineering, Identitätsdiebstahl und insbesondere neuen Risiken durch künstliche Intelligenz (KI). Das Seminar bietet Raum für individuelle Fragen und berücksichtigt gezielt Ihre persönlichen oder unternehmerischen Bedürfnisse.

1x, Montag, 16.03.26, 17.30 – 20.30 Uhr  
€ 18,-

Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule,  
Raum 004

Sei dabei!





## IT-Mediengrundlagen

## ● 501.010

**Soforthilfe am PC/Tablet/ Smartphone**

Marco Baeriswyl, Fachinformatiker-Systemintegration (IHK)



Sie haben Fragen oder Probleme mit Ihrem Tablet, PC oder Smartphone? Sie sind unsicher mit Anwendungen und Sicherheitseinstellungen und Sie kennen niemanden der Zeit für eine Einzelberatung hat?

Unser Dozent ist Student der angewandten Informatik, Experte in vielen IT-Bereichen und kann sich schnell in ihre persönliche Fragestellung eindenken. Sie bestimmen hierbei Lerninhalte und Arbeitstempo.

**Bemerkungen:** Nach Ihrer Anmeldung leiten wir die Kontaktdaten an den Dozenten weiter. Die Beratung kann entweder bei Ihnen zu Hause oder bei der vhs durchgeführt werden. Auch Gruppenberatungen sind möglich.

Sie treffen mit dem Dozenten individuelle Terminvereinbarungen!

45 Minuten Beratungszeit kosten 35,-€. Es empfiehlt sich, 90 Minuten einzuplanen.

## KI

## ● 501.020

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

Katharina Brosch, PR & KI-Expertein

Lernen Sie, wie sie ChatGPT und weitere smarte KI-Tools wie Canva Magic Write oder Make.com konkret im Beruf und Alltag einsetzen können: zur Texterstellung, Ideenfindung, Präsentationserstellung oder zur Automatisierung einfacher Aufgaben. In diesem 4teiligen Kurs wird auf intensive, praxisorientierte Vermittlung Wert gelegt, so dass die Teilnehmerzahl trotz Online-Angebot auf 10 Personen begrenzt ist.

**Bemerkungen:** Dieser Kurs richtet sich an Berufstätige, Selbständige und alle Neugierigen ohne technische Vorkenntnisse. Sie benötigen ein Laptop oder Tablet. Sofern Sie bereits ein Konto für ChatGPT angelegt haben, können Sie dieses benutzen.

4x, donnerstags, ab 16.04.26,  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 70,-  
Online

Gemeinschaftsprojekt Begegnungsraum  
Mittendrin und vhs

## ● 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

2x, mittwochs, 06.05.26 und 20.05.26 von 19.00-20.30 Uhr  
kostenfrei

Bötzingen, Begegnungsraum Mittendrin, Hauptstr. 20

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

Möchten auch Sie helfen, ältere Menschen in die digitale Welt zu begleiten? Wir freuen uns über Ihre Kursangebote!

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

## ● 501.040

**KI für Fortgeschrittene**

Marco Baeriswyl, Fachinformatiker-Systemintegration (IHK)

Die Teilnehmenden lernen, wie sie KI-Tools wie ChatGPT, Copilot und Canva effizient für Präsentationen, Tabellen und Texte nutzen können. In praktischen Übungen erstellen sie ein komplettes Markenprojekt mit Logo, Broschüre, Slogan und Unternehmensbeschreibung und setzen dabei verschiedene KI-Design- und Schreibtools ein. Eine Diskussion um Grenzen, Risiken und ethische Fragen anhand eines Fallbeispiels über

Sicherheitsstrukturen innerhalb einer Organisation, verbindet das kreative Arbeiten mit kritischer Reflexion.

**Bitte mitbringen:** Laptop, Tablet oder Smartphone zum direkten Ausprobieren.

1x, Dienstag, 10.03.26, 17.30 – 19.45 Uhr  
€ 18,-

Bötzingen, Anbau Festhalle, Raum FE2

**Softskills -  
Bewerbungstraining****Zusammenarbeit mit vhs Böblingen**

## ● 501.050

**Games, Gaming und E-Sport:  
Mehr als nur Zeitvertreib**

Gaming und E-Sport fördern wichtige Soft Skills wie Teamarbeit, Kommunikation, strategisches Denken und Durchhaltevermögen, die in vielen Berufen geschätzt werden. In diesem WebVortrag erhalten Sie einen praxisnahen Einblick, wie diese Kompetenzen durch Spielen entwickelt werden und welche vielfältigen Berufsbilder die lebendige Gaming- und E-Sport-Branche bereithält. Die Referentin macht das Thema leicht verständlich und zugänglich - ideal für alle, die Gaming bisher nur aus der Perspektive ihrer Kinder kennen. Lernen Sie, wie digitale Spiele Brücken zu neuen Karrieremöglichkeiten schlagen und welchen Mehrwert sie für die berufliche Entwicklung bieten.

1x, Mittwoch, 25.03.26, 19.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,-

Online – bequem von zuhause aus

Weitere Infos siehe Webseite

**Deepfakes, KI-Betrug  
und Desinformationen  
im Internet**

Im FB1, Rubrik Kommunikation, finden Sie zwei spannende Online-Vorträge





Junge vhs

## Literatur - Kultur - Gestalten

In Zusammenarbeit mit Hörwerke e.V.

### ● 6203000 Wir erstellen ein eigenes Hörspiel



Matthias Baumann, Medienpädagoge, Filmexperte und langjährig mitwirkend beim Lern-Radio der PH Freiburg

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. Erst Theorie, dann Text ausdenken, dann Geräusche aufnehmen, mit der Technik zusammensetzen und zwischendrin ganz viel Spaß haben. Und damit das auch die richtige Atmosphäre bekommt, geht's zum praktischen Ausprobieren nach Freiburg-Littenweiler in das Radio-Studio der Pädagogischen Hochschule. Auf Wunsch werden Fahrgemeinschaften gebildet.



Freitag, von 18.00-20.00 Uhr in Bötzingen, Samstag, von 10.00-13.00 Uhr in Freiburg-Littenweiler

Das Wochenende steht noch nicht fest. Es wird auf unserer Webseite veröffentlicht. Gerne bereits anmelden, damit wir Euch informieren sobald das Datum bekannt ist. € 30,- Erwachsene / 21,-€ Jugendliche ab 12 Jahre

### ● 6203010 Besuch einer echten Hörspiel-Probe



Mit Mitgliedern des Vereins Hörwerke e.V.



Im Radio-Studio der Pädagogischen Hochschule in Freiburg-Littenweiler könnt Ihr Zeuge einer echten Hörspiel-Probe werden. Mit geöffneten Augen seht Ihr, wie die Künstler die Geräusche machen, seht die Spannung in ihren Gesichtern und erlebt die Begeisterung der ganzen Gruppe. Macht Ihr die Augen zu, habt Ihr das Gefühl ein echtes Hörspiel zu hören. Ein faszinierendes Erlebnis für die ganze Familie! Auf Wunsch werden Fahrgemeinschaften gebildet.

Samstag, von 14.00 – 16.00 Uhr in Freiburg-Littenweiler, Das Wochenende steht noch nicht fest. Es wird auf unserer Webseite veröffentlicht. Gerne bereits anmelden, damit wir Euch informieren sobald das Datum bekannt ist.

10 € Erwachsene / 5 € Jugendliche ab 12 Jahre.

Für Teilnehmende am vorherigen Hörspiel-Workshop ist der Besuch kostenfrei. Der Einlass ist vor Ort an den Verein zu entrichten.

**Eine Anmeldung ist aufgrund der Gruppengröße/Vorplanung für beide Kurse erforderlich. Herzliche willkommen an alle Hörspiel-Fans ab 12 Jahre.** Mehr Informationen zum Hörspielverein erhaltet [Ihr auf www.horwerke-verein.de](http://www.horwerke-verein.de)

## 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

Bötzingen, Adam-Treiber-Sporthalle, Ausschankraum

### ● 6302020

Kids 7-10 Jahre

14x, donnerstags, ab 05.03.26, 16.00 – 17.00 Uhr  
€ 56,-

### ● 6302021

Junior 4-6 Jahre

14x, donnerstags, ab 05.03.26, 17.15 – 18.15 Uhr  
€ 56,-

## Gesundheit und Ernährung

### ● 6305022 Kochen und Backen in den Osterferien

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, Donnerstag, 09.04. und Freitag, 10.04.26, jeweils 09.00-13.00 Uhr  
€ 21,50 (zzgl. 12,-€ Lebensmittelkosten)  
Bötzingen, WAL Werkreal- und Realschule, 001 Küche

Du bist 16 und hast Lust auf mehr?



Beim Hoopdance, Hula-Fit, Häkeln, Handyfotografie, den Fotowalks, Schreibkursen und in unseren Entspannungskursen bist Du herzlich willkommen!



## Lust auf Bingo?

Kommt vorbei! Siehe S. 7



## Natur

### ● 6400100 Weinbergführung für Familien



Ökolog. Weingut Johannes Kiefer, Ökologisches Familienweingut Johannes Kiefer

Begleitet uns mit Euern Eltern und Großeltern auf eine spannende Exkursion durch unsere Weinberge. Wir werden viele Pflanzen und Tiere entdecken und haben viel zu zeigen und zu erzählen. Anschließend gibt es

eine kleine Kostprobe unserer selbstgemachten Produkte, für alle die wollen.

Treffpunkt: 10 Minuten vor Start am Rathaus Bahlingen (Kreuzung Kapellenstraße-Webergässle).

**Bemerkungen:** Wichtig sind festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung sowie eine Kopfbedeckung.

1x, Sonntag, 14.06.26, 9.00 – 12.00 Uhr  
€ 10,- Erwachsene, Kinder bis 18 Jahre frei  
Treffpunkt siehe Text

### Highlights aus der vhs Umkirch

#### Kreativkurs für Kinder – offenes Atelier

Für Jugendliche und Kinder  
10 – 16 Jahre. Mit Ton modellieren,  
malen oder zeichnen.

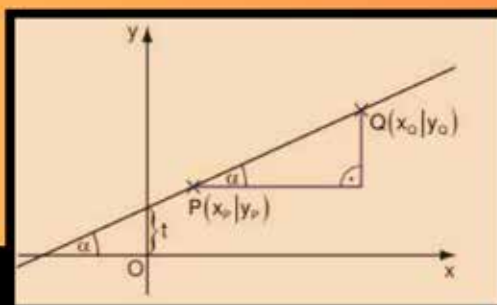
7x, freitags, ab 19.06.2026,  
15:00 – 17:00 Uhr, € 95,-  
(Lernmittelgebühr € 10,-)

Nähere Information und Anmeldung  
bei der vhs Umkirch ab Seite 61



## Vorbereitung Realschulprüfung

$$(a+b)^2 = a^2 + 2 \cdot a \cdot b + b^2$$



Für die kommenden  
Realschulprüfungen  
im Mai planen wir  
Vorbereitungskurse in  
den Fächern Mathe  
und Englisch.

Nach Abschluss der  
Kurskonzeption findet  
Ihr die Termine auf  
unserer Webseite.





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

## 11. Urheberrecht 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](http://www.vhsmarch.de)  
[anmeldung@vhsmarch.de](mailto: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 Programmtails sowie auf unserer Webseite.

**Kursorte der vhs March**

**Schule Am Bürgle (OT Buchheim)**

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

**Sporthalle March (OT Buchheim)**

Sportplatzstr. 11, 79232 March

**Bürgerhaus March (OT Buchheim)**

Sportplatzstr. 14, 79232 March

**Rathaus Buchheim (Ortsverwaltung)**

Holzhauser Str. 7, 79232 March

**Rathaus II Hugstetten**

Am Felsenkeller 4, 79232 March

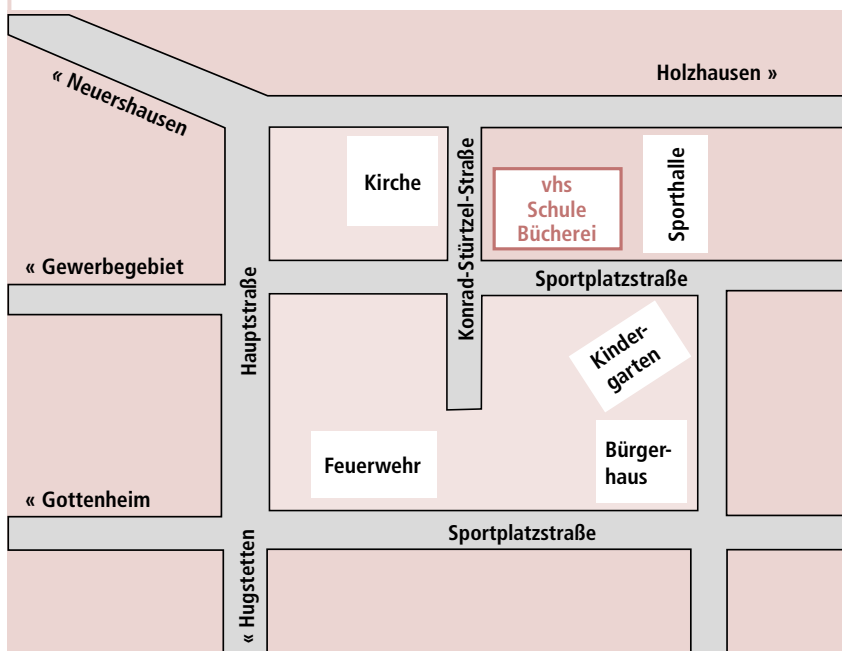
**Halle Hugstetten**

Anton-Lips-Str. 1, 79232 March

**Sternwarte March**

Hölgacker 1, Kirchacker, 79232 March

**So finden Sie uns**



## Online Veranstaltungen



### Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich!

Unsere Onlinekurse sind entweder browserbasiert oder Sie laden die kostenlose zoom-App herunter. Sie benötigen ein stabiles Internet, bei den zoom-Kursen zusätzlich Kamera und Mikrofon. Die Zugangsdaten erhalten Sie einige Tage vor Veranstaltungsbeginn. 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](http://www.vhsmarch.de).



### Geschichte - Ökonomie - Pädagogik - Persönlichkeitsentwicklung ab Seite 32

25.02.	18:00	10351	Schöffen: Der Weiße Ring Baden-Württemberg
25.02.	19:00	11030	Faszination Weltraumwetter
02.03.	17:00	11160	Der Medienführerschein für Kinder (9-14 J.)
03.03.	19:00	10610	Superhirn: Namen und Gesichter merken
05.03.	19:30	10620	Stark im Stress: 7 Power-Erfolgs-Faktoren für mentale Stärke und Resilienz
09.03.	19:00	10300	Wie Frauen an der Börse investieren sollten
09.03.	19:00	10650	Innere Balance trotz vollem Alltag
10.03.	18:00	10352	Schöffen: Ethik und Verantwortung in chem. Analytik im Strafverfahren
12.03.	19:30	10621	Mit mentaler Stärke Stress leichter bewältigen
16.03.	18:00	11161	Kinder und Medien - Was Eltern wissen sollten
16.03.	19:00	11100	Alles fake? Deepfakes, KI-Betrug und die Auswirkungen auf die Gesellschaft
18.03.	19:00	10600	Warum Glück ein Schulfach sein sollte
23.03.	19:00	10653	Erfolg beginnt im Kopf
25.03.	18:00	10310	Familienabsicherung für junge Eltern (Hybrid!)
25.03.	19:00	11101	Games, Gaming und E-Sport: Mehr als nur Zeitvertreib
14.04.	18:00	10353	Schöffen: Resilienz im Schöffenamt
15.04.	18:00	10311	Vorsorgevollmacht, Generalvollmacht, Testament (Hybrid)
15.04.	19:00	10601	Träume besser verstehen
17.04.	18:00	10340	Digitaler Nachlass (Hybrid)
22.04.	19:00	10101	Jüdisches Leben von 1945 bis heute
29.04.	18:00	10312	Kann KI mein Testament erstellen?
29.04.	19:00	10602	Ein Burnout kommt nicht über Nacht: Handeln, bevor der Job krank macht
06.05.	19:00	11102	Desinformation im Internet: Wie können Demokratien reagieren?
07.05.	19:15	10661	So wird AD(H)S zum starken Plus
12.05.	19:00	10603	Hip-Hop: Kreativität, Postkolonialismus und Konstruktion von Geschlecht
20.05.	19:00	10210	Wenn der Alltag unterbrochen wird: Vorsorge für Krisen und Katastrophen



### Kunst - Kultur - Kulturgeschichte ab Seite 38

03.03.	19:00	20600	Zwischen Werkstatt und Wohnzimmer: Design als Kulturgeschichte
10.03.	19:00	20601	Skulpturen im Wandel: Vom Götterbild zur Street Art
17.03.	19:00	20602	Designerinnen im Aufbruch
24.03.	19:00	20603	Typografie als Spiegel der Zeit: Schrift und Macht
21.04.	19:00	20604	Architektur- und Designerpaare
05.05.	19:00	20605	Städte, die Geschichte machten
19.05.	19:00	20606	Surrealismus: Träume, Mythen und das Unbewusste
26.05.	19:00	20607	Die Stadt als Bühne: Urbanes Leben und Inszenierung
23.06.	19:00	20608	Warum Kunst? Theorie(n) der Ästhetik
30.06.	19:00	20609	Zwischen Schock und Schönheit: Die Geburt der Abstraktion





## Gesundheit ab Seite 40

25.02.	18:00	30330 ff	Projekt „Gesund und Digital vor Ort“: 6 Online-Vorträge zu Gesundheitsthemen
26.02.	19:00	30320	Chronische Atemwegserkrankungen
05.03.	19:00	30321	Reflux: Diagnose und Therapie
12.03.	19:00	30322	Tinnitus
19.03.	19:00	30323	Depressionen
26.03.	18:30	30192	YinYoga
26.03.	19:00	30324	Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte
26.03.	20:00	30193	Zeit für mich - mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Alltag
16.04.	19:00	30325	Erkrankungen der Hand
16.04.	19:00	30500	Ernährung bei Regelschmerzen, Endometriose und Adenomyose
28.04.	18:30	30501	Zyklusgerecht essen
05.05.	19:00	30502	Weniger Zucker - mehr Power
07.05.	19:00	30326	Das weibliche Herz
21.05.	19:00	30327	Venenleiden
16.06.	19:00	30328	Wie umgehen mit Todeswünschen?



## Sprachen ab Seite 48

14.04.	16:00	40010	Vokabeln lernen im Sekundentakt - Für Schüler*innen
10.06.	19:00	40011	Vokabeln lernen - Tipps vom Gedächtnisweltmeister



## Digitale Welt - Softskills - IT ab Seite 50

03.03.	17:00	50117	Professionell präsentierung & begeistern
16.03.	16:00	50120	Künstliche Intelligenz (KI) für Anfänger
17.03.	17:30	50110	Canva Grundkurs
08.04.	18:30	50121	Künstliche Intelligenz (KI) für Anfänger
13.04.	16:30	50122	KI trifft PowerPoint
19.04.	10:30	50153	Sicherheitseinstellungen für Smartphones und Tablets
21.04.	17:30	50123	KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer
22.04.	16:30	50124	KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz
24.04.	17:30	50111	Canva Grundkurs
29.04.	17:30	50112	Canva - Social Media und Videoerstellung
10.05.	10:30	50151	Excel Basics
11.05.	19:00	50010	Wie Service-Roboter das Berufsleben verändern



## Junge vhs ab Seite 52

02.03.	17:00	11160	Der Medienführerschein für Kinder (9 – 14 J.)
14.04.	16:00	40010	Vokabeln lernen im Sekundentakt - Für Schüler*innen

Die vhs March ist dabei: [onlinevhs@bw](mailto:onlinevhs@bw) – das neue Online-Portal der Volkshochschulen.

**Ein Klick –  
viele Möglichkeiten.**

Finde Deinen Kurs  
bequem von überall.

**online  
vhs@bw**

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





## Politik – Gesellschaft – Umwelt

### Geschichte – Zeitgeschichte

#### ● 10100

#### Via Habsburg – Auf den Spuren der Habsburger

Präsenzvortrag

Hubert Matt-Willmatt, Journalist

Das Haus Habsburg war eine der mächtigsten Dynastien Europas. Über Jahrhunderte lenkten die Persönlichkeiten dieser großen Herrscherfamilie entscheidend die Geschehnisse Europas.

Hubert Matt-Willmatt gibt in einem bebilderten Vortrag einen Einblick über seine fast zwei Jahre dauernde Recherchereise zu seinem kulturhistorischen und touristischen Reiseführer in über 70 markante Erinnerungsorte mit ihrem oft noch sichtbaren, aber auch unbeachteten Erbe in Frankreich, der Schweiz, Deutschland und Österreich, so auch gerade in und um Freiburg. Die Stadt selbst hatte mehrfache, jahrhundertelange Beziehungen zu den Habsburgern.

Mit dem Vortrag kann die VIA Habsburg, die der Europarat 2014 als 29. Europäische Kulturstraße zertifizierte, von Nancy bis Wien umfassend entdeckt werden. Der Reiseführer kann erworben werden!

Dienstag, 21.04.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

€ 8,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-011

#### ● 10101

#### Jüdisches Leben von 1945 bis heute

Online-Vortrag

Andrea von Treuenfeld, Journalistin – Autorin – Moderatorin

Andrea von Treuenfeld liest aus ihren Büchern »Leben mit Auschwitz. Momente der Geschichte und Erfahrungen der dritten Generation« und »Jüdisch jetzt! Junge Jüdinnen und Juden über ihr Leben in Deutschland« sowie »Israelis in Berlin nach dem 7. Oktober«.

Mittwoch, 22.04.2026, 19.00 – 20.00 Uhr

€ 10,-

Online – bequem von zuhause aus

#### ● 10110

#### Einführungsvortrag zur Exkursion auf die Baar nach Hüfingen und Donaueschingen – wo Brigach und Breg die Donau zuweg bringen

Dr. Ewald M. Hall

Ohne Gebühr für angemeldete Teilnehmer\*innen an der Exkursion am 18.07.2026. Die Landschaft der Baar gehört zu den ältesten Siedlungsräumen des deutschen Südwestens. Aus der Hallstattzeit zeugt das Fürstengrab auf dem Magdalenenberg (um 616 v.Chr.) bei Villingen, aus der Römerzeit das Auxiliarlager Brigobanne bei Hüfingen. In der Hochmulde der Baar fließen bei Donaueschingen die Schwarzwaldflüsse Brigach und Breg zur Donau zusammen. Wir wollen die mögliche Herkunft des Landschaftsnamens Baar genauer untersuchen und uns auch den Namen der drei Flüsse Brigach, Breg und Donau widmen. Hierzu müssen wir bis auf die iberische Halbinsel nach Spanien und Portugal und bis über den Bosphorus in die Türkei schauen. Der Vortrag wird unterstützt durch zahlreiche Bilder und Karten.

Dienstag, 07.07.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

€ 8,- kostenfrei für Teilnehmer der Exkursion am 18.07.26

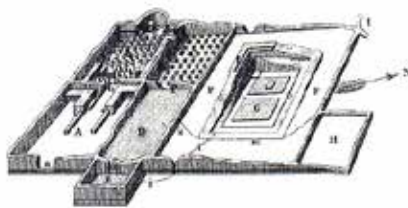
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-011

#### ● 10111

#### Exkursion zum römischen Kastellbad Brigobannis in Hüfingen und zur Donauquelle in Donaueschingen

Studienfahrt

Dr. Ewald M. Hall



Programm/Tagesablauf:

08:30 Uhr Abfahrt: Bürgleplatz Buchheim, Sportplatzstr. 9

10:00 Uhr Ankunft beim Kastellbad Brigobannis in Hüfingen

Führung/Besichtigung (90 min.) des überdachten Badegebäudes

11:30 Uhr Kleiner Spaziergang an der Breg in Hüfingen

12:00 Uhr Mittagessen in Hüfingen oder Umgebung

14:30 Uhr Besuch der Donauquelle in Donaueschingen und des Donautempels

15:30 Uhr Besichtigung/Führung durch die F.F. Brauerei in Donaueschingen mit Bierprobe und Brezel: Dauer ca. 90 Min.

17:00 Uhr Rückfahrt

18:30 Uhr Ankunft in Buchheim

An-/Abmeldeschluss: 05.06.2026 (Stornofrist Bus). Danach ist eine Abmeldung nur unter Bezahlung des vollen Reisepreises oder mit einem ärztlichen Attest für die Stornierung des Reisepreises möglich.

Ausführliche Infos unter [www.vhsmarch.de](http://www.vhsmarch.de) und in unserem Flyer zur Fahrt, den Sie gern bei uns anfordern können.

Änderungen vorbehalten.

Samstag, 18.07.2026, 08.30 – 18.30 Uhr

€ 80,-

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

### Ökonomie – Recht – Finanzen

#### ● 10300

#### Wie Frauen an der Börse investieren sollten

Online-Vortrag

Jessica Schwarzer, Finanzjournalistin und Buchautorin

Montag, 09.03.2026, 19.00 – 20.00 Uhr

€ 10,-

Online – bequem von zuhause aus

#### ● 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.

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

Anmeldung erforderlich!

Mittwoch, 25.03.2026, 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.

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

Mittwoch, 15.04.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

€ 10,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Seminarraum EG

### 10312

#### Kann KI mein Testament erstellen?

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.

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

Mittwoch, 29.04.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

€ 10,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Seminarraum EG

### 10340

#### Digitaler Nachlass

Präsenz-Vortrag mit Streaming über zoom

Joshua Buck, Rechtsanwalt

Was hinterlasse ich eigentlich digital? Wie bereite ich lebzeitig vor, dass nur das weitergegeben wird, was ich will? Und wer hat Zugriff und wer gerade nicht?

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

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

Ausführliche Kursbeschreibung unter [www.vhsmarch.de](http://www.vhsmarch.de). Anmeldung erforderlich!

Freitag, 17.04.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

€ 10,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-033 VKL

### Fortbildung für das Schöffenamt

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



Schöffinnen und Schöffen sind bundesweit für die Amtsperiode 2024-2028 im Einsatz, in Baden-Württemberg sind es ca. 7000 ehrenamtlich Tätige. Diese sollen in den Hauptverhandlungen der Strafkammern des Landgerichts und der Schöffengerichte der Amtsgerichte neben den Berufsrichtern mitwirken und mit gleichem Stimmrecht über Schuld und Strafe eines Angeklagten entscheiden. Um die Schöffen bei ihren verantwortungsvollen Aufgaben zu unterstützen, bieten der VHS-Verband Baden-Württemberg und der DVS-Landesverband Baden-Württemberg Online-Fortbildungen an.

#### Format:

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

Der Zugang für die Teilnehmenden erfolgt am Veranstaltungstag über einen Webbrowser (Firefox, Safari, Chrome, etc.), es ist keine Registrierung erforderlich. Während des Online-Seminars sind die Teilnehmenden nicht sicht- oder hörbar. Über die Fragefunktion in slido besteht gleichzeitig die Möglichkeit, sich in die Diskussion einzubringen.

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

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

### 10351

#### Der Weiße Ring Baden-Württemberg: Opferhilfe und Begleitung im Strafverfahren

Peter Egetemaier, Weißer Ring Baden-Württemberg

Der Weiße Ring setzt sich als größte Opferhilfsorganisation Deutschlands dafür ein, Menschen, die Opfer von Straftaten geworden sind, in allen Phasen des Strafverfahrens und darüber hinaus zu unterstützen. In diesem Vortrag werden die vielfältigen Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten

des Weißen Rings für Opfer von Straftaten vorgestellt.

Ausführliche Infos zur Online-Fortbildung finden Sie auf unserer Webseite [www.vhsmarch.de](http://www.vhsmarch.de).

Mittwoch, 25.02.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Ohne Gebühr

Online – bequem von zuhause aus

### 10352

#### Ethik und Verantwortung in chemischer Analytik im Strafverfahren:

Ein praxisnaher Einblick für Schöffinnen und Schöffen

Dr. Tillmann Viefhaus, Projektleiter Viefhaus-Analytik

Chemische Analytik ist fester Bestandteil vieler Strafverfahren – dort, wo Spuren, Substanzen oder Stoffzusammensetzungen eine Rolle spielen. Mit spannenden Fallbeispielen aus Praxis und Justiz lernen Teilnehmer die Verbindung zwischen Gesetz und Tätigkeit eines Analytikers zu sehen.

Ausführliche Infos zur Online-Fortbildung finden Sie auf unserer Webseite [www.vhsmarch.de](http://www.vhsmarch.de).

Dienstag, 10.03.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Ohne Gebühr

Online – bequem von zuhause aus

### 10353

#### Resilienz im Schöffenamt

Umgang mit psychosozialen Belastungen

Stefanie Heimpel, Sozialpädagogin/Franka Holl, Sozialpädagogin

Als Person im Schöffenamt sind Sie in vielen Fällen mit belastenden und emotional fordernden Situationen konfrontiert. Der Vortrag liefert Teilnehmenden praxisnahe Impulse zum Umgang mit schweren Gewalt- und Sexualdelikten im Schöffenamt und zur Stärkung der eigenen Selbstfürsorge.

Ausführliche Infos zur Online-Fortbildung finden Sie auf unserer Webseite [www.vhsmarch.de](http://www.vhsmarch.de).

Dienstag, 14.04.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Ohne Gebühr

Online – bequem von zuhause aus





## 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, 03.03.2026 und 17.03.2026,  
jeweils 18.30 – 20.00 Uhr  
€ 25,-  
Buchheim, Schule Am Bürgle,  
O-012 Input OG

### ● 10430

#### Alpaka-Trekkingtour

Für Erwachsene und mit Kind als Begleitperson

Monika Herbstritt, Totenberghof Waldkirch



Auf dem Totenberghof bei Waldkirch leben Alpakas, mit denen die Familie Herbstritt Trekkingtouren anbietet. Die Alpakas sind sehr kommunikativ und aufgeweckt. Dies bringen sie durch ein Summen zum Aus-

druck. 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](http://www.vhsmarch.de).

Samstag, 25.04.2026, 10.00 – 12.00 Uhr  
€ 28,- /ermäßigt € 14,-  
Treff: Totenberghof bei Waldkirch, Wegel-  
bach 2, 79183 Waldkirch

### ● 10450

#### Einführung ins Boulespiel

Thomas Meder/Thomas Kretsch



Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung. Der Bouleplatz befindet sich hinter der Sporthalle March, Sportplatzstr. 11, Buchheim. Ausführliche Kursbeschreibung: [www.vhsmarch.de](http://www.vhsmarch.de)

3x, freitags, ab 10.04.2026,  
17.00 – 18.00 Uhr  
€ 9,-  
Sporthalle March, Bouleplatz

### ● 10470

#### Wie kann ich mit meiner Solaranlage Geld verdienen?

Präsenzvortrag für Hausbesitzer

Christian Meyer, 1. Vorsitzender beim Klimaschutzverein March

Die gesetzlichen Regelungen und Anforderungen werden ständig angepasst. Herr Meyer vom Klimaschutzverein March informiert über die aktuellen gesetzlichen Regelungen und zeigt Wege auf, wie man als Hausbesitzer zu nachhaltiger Energienut-

zung, Klimaschutz und CO<sub>2</sub>-Reduzierung bei gleichzeitigem wirtschaftlichen Erfolg beitragen kann.

Geld verdienen, anstatt für Energie auszugeben, das ist das Ziel! Klimaschutz und Wirtschaft im Einklang!

Derzeit (Stand Nov. 2025) kann man mehr Geld verdienen, als man für Strom und Wärme ausgeben muss.

Wie geht das denn? Welche Möglichkeiten und Lösungen realisiert werden können, stellt Hr. Meyer anhand von Beispielen dar. Auch in March sind Vorzeige-Projekte realisiert.

Freitag, 20.03.2026, 19.00 – 20.30 Uhr  
€ 8,-  
Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

## Persönlichkeitsentwicklung – Psychologie

### ● 10601

#### Träume besser verstehen – Was kann ich aus Träumen lernen?

Online-Vortrag

Prof. Dr. Michael Schredl, Schlaflabor, Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, Mannheim

Mittwoch, 15.04.2026, 19.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,-  
Online – bequem von zuhause aus

### ● 10602

#### Ein Burnout kommt nicht über Nacht: Handeln bevor der Job krank macht

Online-Vortrag

Carola Kleinschmidt, Diplombiologin, Autorin und Trainerin für Stressprävention

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie erste Anzeichen von stressbedingter Erschöpfung erkennen und was Sie konkret tun können, um wieder in Balance zu kommen und den Stresspegel zu reduzieren.

Mittwoch, 29.04.2026, 19.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,-  
Online – bequem von zuhause aus

### ● 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.

Dienstag, 03.03.2026, 19.00 – 21.30 Uhr  
€ 30,-  
Online – bequem von zuhause aus

### ● 10620 Stark im Stress: 7 Power-Erfolgs-Faktoren für mentale Stärke und Resilienz



Online-Vortrag, zoom  
Dr. Linda Zimmermann, Dipl.-Psych. und  
Fitnesstrainerin

Was ist Stress und wie reagiert unser Körper auf Stress? In diesem Impulsvortrag bringt Dr. Linda Zimmermann (Diplompsychologin, Beraterin und systemischer Business Coach) Sie auf den aktuellen Stand: u.a. Fakten zur mentalen Gesundheit, bedeutsame Stressoren in der Arbeits- und Privatwelt und welche Stress-Merkmale Sie als Person als Frühwarnsignale ernst nehmen sollten. Zudem erhalten Sie konkrete Alltags-Impulse, wie Sie sich in herausfordernden Zeiten mental und praktisch stärken, um langfristig gesund zu bleiben und ihr Leben bewusster, gelassener, gesünder und vor allem mit einer gelingenden Balance gestalten können.

Donnerstag, 05.03.2026, 19.30 – 21.00 Uhr  
€ 10,-  
Online – Zoom



### ● 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.

Donnerstag, 12.03.2026, 19.30 – 21.00 Uhr  
€ 10,-  
Online – Zoom

### ● 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, 09.03.2026, 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.

Montag, 23.03.2026, 19.00 – 20.30 Uhr  
€ 10,-  
Online – Zoom

#### Highlights aus der vhs Umkirch

##### Das philosophische Bauhaus: Platon

Philosophieren heißt im Gespräch bleiben und das vermeintlich Selbstverständliche zu hinterfragen.  
7x montags, ab 09.03.2026,  
17:30 – 19:00 Uhr, € 68,-

Infos und Anmeldung bei der vhs Umkirch, auf Seite 60

### ● 10660 So wird AD(H)S zum starken Plus



Kostenloser Infotermin zum Webinar  
Online-Vortrag, zoom  
Monica Schade, Psychologin

Kostenloser Auftakt: wir tauchen 20 min in die Themen ein, die uns im Seminar am 07.05.2026 erwarten – die direkte Umsetzungsmöglichkeit im Alltag und profitieren vom Austausch mit Gleichgesinnten.  
Ausführliche Kursbeschreibung: [www.vhsmarch.de](http://www.vhsmarch.de)

Donnerstag, 16.04.2026, 19.15 – 19.45 Uhr  
Ohne Gebühr  
Online – Zoom

### ● 10661 So wird AD(H)S zum starken Plus



Soforthilfe für Eltern  
Online-Vortrag, zoom  
Monica Schade, Psychologin

Wir begegnen einer Informationsflut in Literatur und social media – ADHS ist omnipräsent, und doch ist man als Eltern oft allein mit den Herausforderungen des Alltags. Gehirnforschung, Potenzialentfaltung, Impulskontrolle, Konzentrationssteigerung, positive Kommunikation und Therapiemodule für den Alltag stehen im Fokus dieses Seminars. ADHS ist Quelle besonderer Fähigkeiten – und so wird es zum starken Plus.  
Ausführliche Kursbeschreibung: [www.vhsmarch.de](http://www.vhsmarch.de)

Den Teilnahmelink erhalten Sie einige Tage vor Veranstaltungsbeginn.  
Bitte beachten Sie: Nach der Zusendung des Teilnahmelinks ist eine Abmeldung nicht mehr möglich!

Donnerstag, 07.05.2026, 19.15 – 21.45 Uhr  
€ 45,-  
Online – Zoom



## Länder- und Heimatkunde

### Naturzentrum Kaiserstuhl im Schwarzwaldverein e.V.

Bachenstr. 42, 79241 Ihringen

Programm + Infos:

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



### ● 10910 „Vogeltourismus“ in unserer Region

Präsenzvortrag

Hans-Jürgen Pfaff

NEU

Präsenzvortrag mit Bildern über den Vogelzug in unserer Region.  
Ausführliche Kursbeschreibung unter [www.vhsmarch.de](http://www.vhsmarch.de).

Mittwoch, 18.03.2026, 19.00 – 20.30 Uhr  
€ 8,–  
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-011

### ● 10911 Vogelstimmen-Exkursion

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

Um Frühaufsteher wie den Hausrotschwanz und das Morgenkonzert von Amsel, Drossel, Fink und Star zu erleben, spazieren wir durch Siedlung und Wald von Holzhausen. Matthias Hollerbach wird uns dabei helfen, die Stimmen den verschiedenen Vogelarten zuzuordnen.

Dauer 2 bis 2,5 Stunden, Treffpunkt: Kindergarten Holzhausen, Im Grün 2-4, 79232 March

Anmeldung erforderlich!

Samstag, 18.04.2026, 05.45 – 08.00 Uhr  
€ 10,–  
Holzhausen, Kindergarten, Im Grün 2-4

**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.

### ● 10930 Der Englische Garten in Hugstetten

Rundgang mit Führung

Armin Keller

Der Englische Garten in Hugstetten ist in seiner Ausdehnung und Ausstattung im südbadischen Raum einmalig. Zahlreiche Kleindenkmale, Solitäräume, Strauchwerke säumen die verschlungenen Wege. Der Park ermöglicht auf Grund seiner topografischen Lage herrliche Ausblicke in die Umgebung. Die Anlage ist vom Landesdenkmalamt als einzigartiges Kulturdenkmal von besonderer Bedeutung eingestuft.

Wie kommt ein Bauerndorf wie Hugstetten vor rund 200 Jahren zu einem solchen Garten? Erfahren Sie Wissenswertes zur Geschichte Hugstettens, zu den Merkmalen eines Englischen Gartens und zur Wiederentdeckung dieses Kulturdenkmals. Es gibt vieles zu erzählen und zu entdecken – gehen Sie mit auf eine historische und naturkundliche Entdeckungsreise!



Die Führung ist nicht geeignet für Rollstuhlfahrer und gehbeeinträchtigte Personen.

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

Anmeldung erforderlich!

Samstag, 09.05.2026, 10.00 – 12.00 Uhr  
€ 11,–

Treff: Heimatmuseum March (beim Rathaus Hugstetten)

### ● 10950 Eine Weltreise in Deutschland

Präsenzvortrag: Eine digitale Bilderreise von Bethlehem nach Texas

Florian Ladenburger

Kalifornien und Brasilien an nur einem Tag sehen? Gar kein Problem. An der deutschen Ostseeküste liegen diese beiden Orte direkt nebeneinander. Und in Deutschland gibt es noch viel mehr solcher „internationaler“ Orte. Im Allgäu liegt Bethlehem, im Meck-

lenburger Seenland Troja und Rom gibt es gleich drei Mal in verschiedenen Bundesländern.



Florian Ladenburger hat sich mit seiner Partnerin auf einen Roadtrip der besonderen Art durch Deutschland begeben. Sie besuchten Orte wie Wien, Kanada oder Sibirien. Hinter einigen Namen verbergen sich interessante Geschichten und kuriose Anekdoten, die an diesem Abend erzählt werden. Nebenbei zeigt sich auf dieser Reise, wie beeindruckend die Landschaft in unserem Heimatland sein kann.

Mit viel Leidenschaft und Herzblut berichtet Florian Ladenburger von seiner Reise vom Süden über den Osten zum Norden und zurück in unserem Land.

Faszinierende Bilder mit einem begeisterten Livebericht vermitteln Spannendes zu Land, Leuten und Kultur.

Sonntag, 15.03.2026, 17.00 – 18.30 Uhr  
€ 8,–

Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

### Highlights aus der vhs Kaiserstuhl-Tuniberg

#### Krankheiten an Bäumen und Gehölzen erkennen

Infos und Anmeldung bei der vhs  
Kaiserstuhl-Tuniberg, auf Seite 9

## Naturwissenschaften

### ● 11030 Faszination Weltraum- wetter: Sonnenstürme und ihre Auswirkungen auf uns Menschen

Online-Vortrag

Dr. Florian Günzkofer, Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt e.V. (DLR), Neustrelitz

Mittwoch, 25.02.2026, 19.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,–

Online – bequem von zuhause aus



## Sternwarte der vhs March

### Beobachtungsabende an der Sternwarte



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

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

**Bitte beachten Sie:** Die Beobachtung mit dem Teleskop ist für Kinder unter 12 Jahren nicht geeignet. Der Zugang zu Sternwarte und Teleskop ist nicht barrierefrei. Die Sternwarte liegt zwischen Buchheim und Holzhausen beim Sendemast am Wasserhochbehälter.

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

#### ● 11010

Franz G. Braun/Agnes Rinkel-Wörne

Sonntag, 01.03.2026, 19.00 – 21.00 Uhr

€ 10,-

Sternwarte March

#### ● 11011

Joachim Goll

Mittwoch, 01.04.2026, 20.45 – 22.45 Uhr

€ 10,-

Sternwarte March

#### ● 11012

Franz G. Braun/Agnes Rinkel-Wörne

Freitag, 01.05.2026, 21.00 – 23.00 Uhr

€ 10,-

Sternwarte March

#### ● 11013

Joachim Goll

Montag, 01.06.2026, 22.00 – 23.59 Uhr

€ 10,-

Sternwarte March

#### ● 11014

Franz G. Braun/Agnes Rinkel-Wörne

Mittwoch, 01.07.2026, 22.15 – 23.59 Uhr

€ 10,-

Sternwarte March

#### ● 11015

Joachim Goll

Samstag, 01.08.2026, 22.00 – 23.59 Uhr

€ 10,-

Sternwarte March

### Der Marcher Planetenweg

Die Führung startet bei Tageslicht zu den Planeten-Stelen Merkur, Venus, Erde, Jupiter und Mars – und zurück zur Sternwarte. Auf dem Weg gibt es Infos zu unserem Sonnensystem, zur Sonne, zu den Planeten und natürlich zum Mond, dessen romantischen Aufgang als Vollmond wir bei klarem Himmel auf unserer 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, 02.03.2026, 16.30 – 18.30 Uhr

€ 10,-

Sternwarte March

#### ● 11021

Führung mit romantischem Vollmond-Aufgang

Agnes Rinkel-Wörne

Donnerstag, 02.04.2026, 20.00 – 22.00 Uhr

€ 10,-

Sternwarte March

## Kommunikation – Medien

#### ● 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>

Montag, 02.03.2026, 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>

Montag, 16.03.2026, 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](http://www.vhsmarch.de).

### Kunst- und Kulturgeschichte

#### ● 20601 Skulpturen im Wandel: Vom Götterbild zur Street Art

Online-Vortrag

Nicole Klemens, Kunsthistorikerin, M.A.

Von antiken Marmorstatuen über barocke Brunnen bis zu zeitgenössischer Street Art – Skulpturen im öffentlichen Raum sind Spiegel gesellschaftlicher Werte. Welche Botschaften transportieren sie heute?

Dienstag, 10.03.2026, 19.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,-  
Online – bequem von zuhause aus

#### ● 20602 Designerinnen im Aufbruch:

Von der „Neuen Frau“ zur modernen Gestalterin

Online-Vortrag

Nicole Klemens, Kunsthistorikerin, M.A.

Wie veränderten Frauen die Designgeschichte – und welche Spuren ziehen sich von den Avantgarden der Moderne bis zu zeitgenössischen Gestalterinnen?

Dienstag, 17.03.2026, 19.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,-  
Online – bequem von zuhause aus

#### ● 20605 Städte, die Geschichte machten:

Von Athen bis New York

Online-Vortrag

Nicole Klemens, Kunsthistorikerin, M.A.

Manche Städte sind mehr als nur Orte – sie sind Symbole für ganze Epochen. Athen steht für Demokratie, Florenz für die Renaissance, Paris für die Moderne, Berlin für Brüche und Neubeginn, New York für Avantgarde und Geschwindigkeit. Wir fragen: Wie prägen Städte die Geschichte – und wie inszenieren sie sich selbst als Weltbühne?

Dienstag, 05.05.2026, 19.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,-  
Online – bequem von zuhause aus

#### ● 20606 Surrealismus: Träume, Mythen und das Unbewusste

Online-Vortrag

Nicole Klemens, Kunsthistorikerin, M.A.

Die Surrealisten suchten Zugang zum Traumhaften, Mythischen und Verdrängten. Von Dalí bis Tanguy: Wie verbinden sich psychologische Theorien, Poesie und bildende Kunst?

Dienstag, 19.05.2026, 19.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,-  
Online – bequem von zuhause aus

#### ● 20608 Warum Kunst? Theorie(n) der Ästhetik

Online-Vortrag

Nicole Klemens, Kunsthistorikerin, M.A.

Dienstag, 23.06.2026, 19.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,-  
Online – bequem von zuhause aus

#### Anmeldung per Einzugsermächtigung:

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

## Malen – Zeichnen

#### ● 20710 Chinesische Kalligraphie

NEU

Die Kunst der chinesischen Kalligraphie entdecken

Indre Pennock



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: 3 € pro TN, im Kurs direkt zu bezahlen.

5x, dienstags, ab 14.04.2026,  
17.00 – 18.30 Uhr

€ 60,- zzgl. 3 € Materialkosten

Buchheim, Schule Am Bürgle, 0-010 Input  
OG

Highlights aus der vhs  
Kaiserstuhl-Tuniberg

Sütterlin Lese- und  
Schreibkurs

Infos und Anmeldung bei der vhs  
Kaiserstuhl-Tuniberg, auf Seite 12

## 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 getöp-  
fert, am dritten Termin werden die Werke  
farbig glasiert. Die Zeit zwischen dem zwei-  
ten 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. Mate-  
rialien zum Prägen (Holzstempel oder ähn-  
liches)  
In der Kursgebühr sind Materialkosten von  
25,- € enthalten.

3x, sonntags, ab 01.03.2026,  
14.00-17.00 Uhr.  
Termine: 01./08./22.03.2026.  
Am 22.03.2026 Kurszeit von  
14.00-18.00 Uhr.  
€ 90,- inkl. Materialkosten  
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-005,  
Werkraum UG

## Handwerk – Kunsthandwerk – Hobby

● **21010**

### Buchbinden kreativ

Workshop am Wochenende  
Inge Ziegler

NEU

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen  
des Buchbindehandwerks kennen.  
Wir stellen ein Buch in Klebebindung her,  
mit Kapitalband, Lesezeichen und beson-  
deren Umschlagpapieren. Dabei lernen Sie  
auch, wie man Schachteln, Mappen, Fotoal-  
ben, Leporellos und andere Dinge mit dieser  
Technik kreativ gestaltet.  
Bitte Arbeitskleidung anziehen. Materialkos-  
ten: Buch 4 €, alles Weitere nach Bedarf.

Freitag, 20.03.2026, 18.00 – 21.00 Uhr  
Samstag, 21.03.2026, 09.00 – 18.00 Uhr  
€ 84,- zzgl. Material nach Verbrauch  
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-008,  
NWT-Raum EG

## Foto – Bildbearbeitung

### Canva-Workshop: Grundkurs

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das  
für Präsentationen, Social-Media-Grafiken,  
Flyer und viele weitere Designs genutzt wer-  
den kann. Doch der Einstieg kann herausfor-  
dernd sein. Welche Funktionen sind wichtig?  
Wie lassen sich Designs professionell gestal-  
ten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-  
gestützte Features? Dieser Workshop bietet  
eine strukturierte Einführung in Canva und  
vermittelt praxisnah die wichtigsten Grund-  
lagen. 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 Com-  
puter, Smartphone oder Tablet.  
Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/LalDpNJOhzk>

● **50110**

Online über zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt



Dienstag, 17.03.2026, 17.30 – 20.30 Uhr  
€ 39,-  
Online – Zoom

● **50111**

Online über zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt



Freitag, 24.04.2026, 17.30 – 20.30 Uhr  
€ 39,-  
Online – Zoom

● **50112**

### Canva – Social Media und Videoerstellung

Online über zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt



Visuelle Inhalte sind der Schlüssel zu erfolg-  
reichem Social-Media-Marketing. Doch wie  
erstellt man ansprechende Designs, fesseln-  
de 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 Com-  
puter, Smartphone oder Tablet.

Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/FPBI2ANagSU>

Mittwoch, 29.04.2026, 17.30 – 20.30 Uhr  
€ 39,-  
Online – Zoom

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



## VHS UNTERWEGS

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich!

### März

02.03. 16:30 Uhr **11020** Führung: Der Marcher Planetenweg

### April

02.04. 20:00 **11021** Führung: Der Marcher Planetenweg  
10.04. 17:00 **10450** Einführung ins Boulespiel  
18.04. 10:00 **10460** Waldeulen: Hasen im Frühlingwald  
18.04. 05:45 **10911** Führung: Vogelstimmen-Exkursion  
25.04. 10:00 **10430** Alpaka-Trekkingtour

### Mai

09.05. 10:00 **10930** Führung: Der Englische Garten in Hugstetten

### Juni

13.06. 10:00 **10461** Waldeulen: Schmetterlinge, Blumen und Käfer

### Juli

18.07. 08:30 **10111** Exkursion: Hüfingen und Donaueschingen





## Musik

● **21310**

### Stimme. Ausdruck meiner selbst!

NEU

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 „Stimmschwierigkeiten“ sind herzlich willkommen  
WER GEHEN KANN, KANN AUCH TANZEN!  
WER SPRECHEN KANN, KANN AUCH SINGEN!

Samstag, 07.03.2026, 11.00 – 13.30 Uhr  
und

Samstag, 21.03.2026, 11.00 – 13.30 Uhr  
€ 95,–

Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-008



## Gesundheit und Fitness

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

### Entspannung – Stressbewältigung

● **30100**

### Qigong für Ruhe und Bewegung:

Daoyin Yangsheng Gong  
Medizinisches Qigong für Leber und Gallenblase

Claudia Kanga, Qigong-Lehrerin,  
Gesundheitspädagogin

Wir üben die Form des medizinisch orientierten Qigong für Leber und Gallenblase, bestehend aus acht Bildern. Sie dienen zum Entspannen der Leber und Regulieren der Gallenblase.

Der Übungssatz kann eine Leber-Qi-Stagnation lösen und so den freien Qi-Fluss im ganzen Körper anregen. Er wirkt therapeutisch und präventiv auf Leber- und Gallenbeschwerden, sowie Störungen der Verdauungsfunktion. Diese Qigongform ist leicht zu erlernen und sowohl für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Ergänzend prak-

tizieren wir weitere Übungen des Element Holz aus dem Neidan Qigong.

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte, flache Hallenschuhe.

10x, montags, ab 16.03.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

€ 105,–

Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

● **30102**

### Stilles und bewegtes Qigong Schwerpunkt „Leber“

NEU

Workshop am Wochenende  
Für Anfänger und Fortgeschrittene  
Claudia Kanga, Qigong-Lehrerin,  
Gesundheitspädagogin

Die Leber Übungen sind sehr vielseitig und integrieren körperliche, energetische, emotionale und geistig-seelische Aspekte. Sie bieten dem Praktizierenden weit mehr als nur ein wirksames Mittel gegen Stress, Ärger und Wut. Besonders wirksam ist diese Methodik zur Prävention von Stagnation. Die Übungen sorgen für Durchlässigkeit und tragen zur Harmonisierung von Körper und Geist bei. Die stillen Methoden sind ein Schlüssel, um sich selbst als Mensch besser zu verstehen und auf dieser Basis mehr Ruhe, Frieden, Klarheit und Kraft zu finden.

Mittels Klopfen, Schütteln, Dehnen, Bewegungs- und Ruheübungen, Massagen und Meditation werden wir die Leber harmonisieren, den Leber – Funktionskreis, die Niere (Mutter der Leber) und das Herz (Kind der Leber) stärken und kräftigen.

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

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

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

Samstag, 25.04.2026, 14.00 – 18.00 Uhr  
€ 35,–

Buchheim, Bürgerhaus March, Vereinsraum



## 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

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





## 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!

8x, montags, ab 02.03.2026,  
18.00 – 19.00 Uhr  
€ 61,–  
Buchheim, Schule am Bürgle, Raum O-001

## 30111 Hui Chun Gong

Katharina Single

Dieser Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse!

8x, dienstags, ab 03.03.2026,  
19.00 – 20.00 Uhr  
€ 61,–  
Buchheim, Schule am Bürgle, Raum O-001

## 30130 Kraftquelle Klang

NEU

Vortrag mit praktischen Übungen  
Rosa Katrin Beha, Heilpraktikerin, Bildungswissenschaftlerin B.A.

Mit Klangschalen Entspannung, Gesundheit und Lebensfreude stärken.

Erleben Sie, wie die sanften Schwingungen und harmonischen Klänge von Klangschalen Körper, Geist und Seele berühren. Der Vortrag gibt Einblicke in die Wirkungsweise von Klangschalen und zeigt auf wie sie tiefe Entspannung, Regeneration und innere Ruhe fördern können. Neben spannenden Hintergrundinformationen zur Entstehung und Forschung rund um die Klangmassage erwartet Sie auch ein kleiner praktischer Teil: Sie können die wohltuende Wirkung der Klänge selbst erleben. Ein Abend zum Innehalten, Loslassen und Auftanken – eine Einladung, Ihre eigene Kraftquelle im Klang zu entdecken.

Mittwoch, 15.04.2026, 18.30 – 19.30 Uhr  
€ 13,–  
Buchheim, Schule Am Bürgle,  
E-014 Input EG

## 30131 Klangmeditation mit Klangschalen

NEU

Rosa Katrin Beha, Heilpraktikerin,  
Bildungswissenschaftlerin B.A.

60 Minuten Auszeit vom Alltag  
Tauchen Sie ein in die harmonischen Klänge und sanften Schwingungen der Klangschalen. Während der Klangmeditation dürfen Sie einfach nur liegen, lauschen und loslassen – alles andere geschieht von selbst. Die wohltuenden Klänge bringen Körper, Geist und Seele in Einklang, fördern tiefe Entspannung und helfen, Stress abzubauen. Viele Menschen erleben nach einer Klangmeditation innere Ruhe, mehr Gelassenheit und ein Gefühl von Leichtigkeit und Klarheit. Eine Stunde, um aufzutanken, zur Ruhe zu kommen und sich selbst wieder näher zu spüren – getragen vom Klang.



Mittwoch, 04.03.2026, 19.00 – 20.00 Uhr  
€ 13,–  
Buchheim, Schule Am Bürgle,  
E-014 Input EG

**Ein Klick –  
viele Möglichkeiten.**

Finde Deinen Kurs  
bequem von überall.

online  
vhs@bw

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

vhs



## ● 30132 Klangschalen erleben – Entspannung mit allen Sinnen

Workshop am Wochenende

Rosa Katrin Beha, Heilpraktikerin, Bildungswissenschaftlerin B.A.

Gemeinsam begeben wir uns auf eine entspannende Klangreise, lernen die faszinierende Geschichte der Klangschalen kennen und erforschen spielerisch ihre Wirkungsweise. Sie werden Klang nicht nur hören, sondern auch spüren können – in einer Atmosphäre, die zum Loslassen und Ankommen einlädt.

Was erwartet Sie?

- Eine entspannende Klangreise mit verschiedenen Klangschalen
- Eine achtsame und sinnliche Begegnung mit den Instrumenten
- Theoretische Einblicke in die Wirkung und Anwendung der Klangschalen
- Raum zum Experimentieren und Ausprobieren
- Praktische Klangübungen zur Selbstanwendung für den Alltag
- Eine Klangentspannung für den Rücken als Übung zu zweit – auch mit nur einer Klangschale

Es wird am Ende eine umfangreiche Broschüre mit vielen weiterführenden Informationen und Übungen für Zuhause mitgegeben.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, bequeme Kleidung, eine Unterlage oder Matte, eine Decke und ggf. ein kleines Kissen für die Klangreisen im Liegen.

Samstag, 18.04.2026, 11.00 – 17.00 Uhr  
€ 60,-  
Buchheim, Schule Am Bürgle, E-014 Input EG



**Yoga für Kinder** finden Sie im Fachbereich „Junge vhs“.

## 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 04.03.2026,  
08.45 – 10.15 Uhr  
€ 126,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

## ● 30151

Natia Sommer-Lomidze, Hatha-Yoga-Lehrerin FYS

12x, mittwochs, ab 04.03.2026,  
10.30 – 12.00 Uhr  
€ 126,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

## ● 30161

Tanna Franz, Yoga-Lehrerin BDY, EYU

12x, donnerstags, ab 05.03.2026,  
09.00 – 10.30 Uhr  
€ 126,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

## ● 30162

Tanna Franz, Yoga-Lehrerin BDY, EYU

12x, mittwochs, ab 04.03.2026,  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 126,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Bürgersaal

## ● 30175

### Hatha-Yoga

Frühjahrskurs

Sonja Eisele, Yoga-Lehrerin FYS

5x, dienstags, ab 24.02.2026,  
09.00 – 10.30 Uhr

€ 53,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Vereinsraum

## ● 30176

### Hatha-Yoga

Sommerkurs

Sonja Eisele, Yoga-Lehrerin FYS

8x, dienstags, ab 09.06.2026,  
09.00 – 10.30 Uhr

€ 84,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Vereinsraum

### Highlights aus der vhs Umkirch

#### Wald.Yoga.Gehen – Bewegt entspannen

Waldspaziergang in Stille mit Übungen aus der Hatha-Yoga-Praxis.

5x mittwochs, ab 29.04.2026,  
18:00 – 19:45 Uhr, € 60,-

Infos und Anmeldung bei der  
vhs Umkirch, auf Seite 66

## ● 30141

### Yoga-Mix

Melanie Manns



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

15x, donnerstags, ab 26.02.2026,  
18.00 – 19.30 Uhr  
€ 157,-

Buchheim, Bürgerhaus March, Vereinsraum



## Fitnessyoga für Mamas und Babys



Diese Yogasessions fördern deine Rückbildung nach der Geburt, stärken deinen Beckenboden und kräftigen deinen Körper. Verspannungen lösen sich und du entwickelst Kraft und Ausdauer. Du bekommst du wieder ein gutes Gefühl für deinen Körper, dein Stoffwechsel wird angekurbelt und es macht einfach gute Laune.

Dein Baby profitiert von sanften, babygerechten Bewegungen, kleinen Massageeinheiten und liebevollen Berührungen, die seine Entwicklung fördern und Nähe schenken. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Es ist eine kleine Auszeit für euch beide, dabei bleibt auch Raum für Austausch und neue Kontakte untr Mamas und Baby. Am Besten etwa 2 – 3 Monate nach der Geburt, so wie du dich fühlst.

Teil- oder Rückerstattung bei manchen KK möglich, bitte vor Kursbeginn mit der KK abklären.

Kleingruppe: 4 bis max. 8 Frauen! .

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

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

### ● 30181

**Rückbildung nach der Geburt und Beckenbodenkräftigung**

Birgit Hug, Zertifizierte Trainerin für Yoga (Yoga Alliance), Mamafit, Babybauchfitness, indische Babymassage, BabyYoga.

10x, donnerstags, ab 26.02.2026,  
10.30 – 12.00 Uhr

€ 150,-

Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum

### ● 30182

**Rückbildung nach der Geburt und Beckenbodenkräftigung**

Birgit Hug, Zertifizierte Trainerin für Yoga (Yoga Alliance), Mamafit, Babybauchfitness, indische Babymassage, BabyYoga.

7x, donnerstags, ab 11.06.2026,  
10.30 – 12.00 Uhr

€ 105,-

Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum

## Gesund und Digital vor Ort

Mit dem Projekt „gesund und digital vor Ort“ 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 Verstetigung 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.

### ● 30330

**Wie E-Akte und E-Rezept die Zukunft gestalten**

Was bedeutet dieser Wandel für uns?

Andreas Lenz, Vorstandsvorsitzender BKK Pfalz

Mittwoch, 25.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
kostenlos

Online - bequem von zuhause aus

### ● 30331

**Mit Technik leben - Das intelligente Wohnen von morgen**

Thomas Heine, Landeskompetenzzentrum Pflege und Digitalisierung Baden-Württemberg

Mittwoch, 25.03.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
kostenlos

Online - bequem von zuhause aus

### ● 30332

**Die Zukunft gemeinsam gestalten**

Megatrends in Medizin und Pflege - und wie wir sie gemeinsam angehen können

Prof. Dr. Daniel Buhr, Steinbeis-Transferzentrum Soziale und Technische Innovation

Mittwoch, 29.04.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
kostenlos

Online - bequem von zuhause aus

### ● 30333

**Lebenslanges Lernen und Wohlbefinden im Alter**

Warum Lernen nie aufhört - und wie Routinen dabei helfen können

Julia Heckmann-Umhau, M. Sc. Psych., Universität Heidelberg

Mittwoch, 20.05.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
kostenlos

Online - bequem von zuhause aus

### ● 30334

**Sensible Daten, starke Verantwortung**

Datenschutz im Zeitalter von E-Akte und E-Rezept

Bianca Kastl, Chaos Computer Club

Mittwoch, 24.06.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
kostenlos

Online - bequem von zuhause aus

### ● 30335

**Das Erbe im Netz**

Wie wir unseren digitalen Nachlass gestalten können

Oliver Buttler, Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

Mittwoch, 15.07.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
kostenlos

Online - bequem von zuhause aus

### ● 30192

#### **YinYoga für mehr Beweglichkeit, Entspannung und innere Ruhe**

Onlinekurs über zoom

Sabrina Hölzl, Yogalehrerin BDY/EYU, zertifizierte Meditationslehrerin

8x, donnerstags, ab 26.03.2026,

18.30 – 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 19.03.2026

€ 85,–

Online – Zoom

### ● 30193

#### **YinYoga für mehr Beweglichkeit, Entspannung und innere Ruhe**

Onlinekurs über zoom

Sabrina Hölzl, Yogalehrerin BDY/EYU, zertifizierte Meditationslehrerin

4x, donnerstags, ab 26.03.2026,

20.00 – 20.45 Uhr

Anmeldeschluss: 19.03.2026

€ 43,–

Online – Zoom

### **Bewegung – Fitness**

#### **Pilates**

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



### ● 30233

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

10x, donnerstags, ab 26.02.2026,

18.30 – 19.30 Uhr

€ 79,–

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

### ● 30234

Miriam Kreklow, Fitness-Trainerin

15x, dienstags, ab 03.03.2026,

17.00 – 18.00 Uhr

€ 119,–

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

### ● 30235

Sabine Fehr-Well, Pilates-Trainerin

12x, dienstags, ab 24.02.2026,

18.00 – 19.00 Uhr

€ 95,–

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

### ● 30238

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

10x, freitags, ab 27.02.2026,

17.00 – 18.00 Uhr

€ 79,–

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

### **Wirbelsäulengymnastik 60+**

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



### ● 30251

Frühjahrskurs

Gabi Bender, Übungsleiterin

10x, montags, ab 02.03.2026,

16.45 – 17.45 Uhr

€ 79,–

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

### ● 30252

Frühjahrskurs

Gabi Bender, Übungsleiterin

10x, montags, ab 02.03.2026,

17.55 – 18.55 Uhr

€ 79,–

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

### ● 30251Z

Sommerkurs

Gabi Bender, Übungsleiterin

6x, montags, ab 08.06.2026,

16.45 – 17.45 Uhr

€ 47,–

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

### ● 30252Z

Sommerkurs

Gabi Bender, Übungsleiterin

6x, montags, ab 08.06.2026,

17.55 – 18.55 Uhr

€ 47,–

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

## ● 30260 Muskelkraft und Stabilität

Jutta Ehret, Übungsleiterin, B- und C-Lizenz

Ein aktives Leben erfordert kräftige Muskeln, Rumpfstabilität sowie ein gutes muskuläres Gleichgewicht. Die vielseitigen Übungen mit/ohne Kleingerät verbessern die Körperhaltung und helfen zur Vorbeugung und Verbesserung von Rückenschmerz und Gelenksbeschwerden. Durch individuelle Anpassungen eignen sich die Übungen für Neu-/Wiedereinsteiger ebenso wie für Fortgeschrittene. Abgerundet wird der Kurs durch ein entspannendes Dehnprogramm.

12x, montags, ab 13.04.2026,

17.00 – 18.00 Uhr

€ 95,-

Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum

## ● 30261 Bodyshape

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

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

8x, mittwochs, ab 04.03.2026,

18.15 – 19.15 Uhr

€ 64,-

Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum

## ● 30270 Entspannt in den Abend

Jutta Ehret, Übungsleiterin, B- und C-Lizenz



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, montags, ab 13.04.2026,

18.00 – 19.00 Uhr

€ 95,-

Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum

## ● 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

8x, mittwochs, ab 04.03.2026,

17.15 – 18.15 Uhr

€ 64,-

Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum

### In diesen ausgewählten Kursen erwerben Sie Future Skills:

#### 11160 Der Medienführerschein für Kinder (9 – 14 J.)

Seite 37

#### 10340 Digitaler Nachlass

Seite 33

Was ist beim Vererben von digitalen Daten zu beachten?

Vortrag von Joshua Buck, Rechtsanwälte

#### 10400 Wie funktioniert Online-Ausleihe in unsrer Gemeindebücherei?

Leitung: Thomas Belz, Leiter Gemeindebücherei March

Seite 50

#### 10470 Wie kann ich mit meiner Solaranlage Geld verdienen?

Seite 34

Tipps für Hausbesitzer

Vortrag von Christian Meyer, Klimaschutzverein March

#### 21310 Stimme: Ausdruck meiner selbst!

Seite 40

Workshop zur Stimmbildung mit Gudula Gertzen

#### 30172 Faszien- und Meridiandehnung

Seite 46

Kurs für mehr Beweglichkeit

#### 30420 Gesunde Füße – Stabiler Rücken

Seite 47

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

#### 40210 Chinesisch für Anfänger (A1)

Seite 48

China steigt zur Weltmacht auf – lernen Sie die Sprache!

#### 42210 Spanisch für Anfänger (A1)

Seite 49

#### 50120 Online: Künstliche Intelligenz (KI) für Anfänger

Seite 51

Wie kann ich KI gekonnt im Alltag und Beruf einsetzen?

Entdecken Sie die praktische Anwendung von KI wie z.B. ChatGPT.

Online-Veranstaltung, zoom. Aktive Beteiligung erwünscht.

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





### ● 30272

#### **Faszien- und Meridian- dehnung**

Petra Martinez von Remisowsky, Fachkraft für  
Spiraldynamik, Heilpraktikerin

NEU

Das Faszien-Netzwerk unseres Körpers und die Meridiane der Chinesischen/Japanischen Medizin haben viele Berührungspunkte. Faszien sind reißfeste, elastische Strukturen unseres Bindegewebes, die alle unsere Organe, Gewebe und Strukturen umhüllen, an ihrem Platz halten und Verbindungen dazwischen herstellen.

Meridiane ziehen als energetische Bahnen ununterbrochen durch unsere Körperschichten, stabilisieren und unterstützen alle Körperfunktionen und können mittels Akupunktur und Akupressur angesprochen werden. Im Kurs lernen Sie Selbsthilfe-Übungen, um die Beweglichkeit und innere Stabilität Ihres Körpers zu stärken.

Bitte mitbringen: Bewegungsfreundliche Kleidung und ein Handtuch.

10x, dienstags, ab 03.03.2026,

18.30 – 19.30 Uhr

€ 79,-

Buchheim, Sporthalle March, Fitnessraum

#### **Präventives Ausdauertraining 55+**

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

### ● 30280

#### **Vormittagskurs**

#### **Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule**

Gaby Hilbich-Bührle, staatl. gepr. Fitnesstrainerin

15x, mittwochs, ab 25.02.2026,  
09.00 – 10.00 Uhr

€ 113,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

### ● 30281

#### **Vormittagskurs**

#### **Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule**

Gaby Hilbich-Bührle, staatl. gepr. Fitnesstrainerin

15x, mittwochs, ab 25.02.2026,

10.00 – 11.00 Uhr

€ 113,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

### ● 30282

#### **Vormittagskurs**

#### **Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule**

Gaby Hilbich-Bührle, staatl. gepr. Fitnesstrainerin

15x, mittwochs, ab 25.02.2026,

11.00 – 12.00 Uhr

€ 113,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

#### **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.

### ● 30290

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

10x, dienstags, ab 24.02.2026, 19.00 –  
20.00 Uhr

€ 79,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

### ● 30291

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

10x, freitags, ab 27.02.2026,

18.00 – 19.00 Uhr

€ 79,-

Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

## **Prävention – Gesundheitspflege**

Kooperation mit der Kassenärztlichen  
Vereinigung BW

Alles Gute.

**KVBW**

Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg



### ● 30310

#### **Krampfaderbehandlung in der heutigen Zeit:**

Muss überhaupt noch operiert werden?  
Präsenzvortrag

Dr. med. Karsten Hartmann, Facharzt für  
Dermatologie, Phlebologie/Dr. med. Martin  
Kiderlen, Facharzt für Chirurgie, Phlebologie,  
Venenzentrum Freiburg

Unschöne Venen an den Beinen, wann sind es Krampfaden? Wann muss gehandelt werden – erst wenn es weh tut, wenn es juckt, die Haut sich unschön verfärbt? Oder schon ganz früh, wenn nur Besenreiser sichtbar sind, sozusagen prophylaktisch? Ab wann ist die Thrombosegefahr erhöht? Und wenn eine Behandlung ansteht, muss im Zeitalter der Lasertherapie, der Radiowelle, des Venenklebers, des Mikroschaums überhaupt noch operiert werden? Kann eine Krampfaderbehandlung so schonend sein, dass diese quasi in der Mittagspause durchgeführt wird ohne Arbeitsunfähigkeit, ohne dass mit dem Sport, dem Schwimmen pausiert werden muss, ohne dass Narben entstehen? Diese und andere Fragen werden die Referenten beantworten und zeigen, was heutzutage alles möglich (und sinnvoll) ist. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

Donnerstag, 23.04.2026, 19.00 – 20.30 Uhr  
€ 5,-

Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-008

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

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

### ● 30321

#### Reflux – Diagnose und Therapie

Online-Vortrag

Prof. Dr. med. Alexander Hann, Gastroenterologe, Universitätsklinikum Würzburg



Bei der Refluxerkrankung fließt Mageninhalt in die Speiseröhre zurück – und zwar nicht nur gelegentlich, sondern in krankhaft gesteigerter Häufigkeit. In dem Vortrag werden die Diagnose- und Therapiemöglichkeiten dieser weitverbreiteten Erkrankung vorgestellt.

Donnerstag, 05.03.2026, 19.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,–  
Online – bequem von zuhause aus

### ● 30322

#### Tinnitus

Online-Vortrag

Dr. Uso Walter, HNO-Arzt, Duisburg



Der Referent berichtet, welche Möglichkeiten die moderne Medizin gegen die lästigen Ohrgeräusche bereithält und wie Patienten lernen können, mit ihnen umzugehen.

Donnerstag, 12.03.2026, 19.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,–  
Online – bequem von zuhause aus

### ● 30324

#### Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte

Online-Vortrag

Prof. Dr. med. Hansjürgen Agostini, Leitender Oberarzt, Klinik für Augenheilkunde, Uniklinik Freiburg



Donnerstag, 26.03.2026, 19.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,–  
Online – bequem von zuhause aus

### ● 30325

#### Erkrankungen der Hand

Online-Vortrag

Dr. med. Boris Kurosch, Facharzt für Orthopädie, Esslingen



Karpaltunnelsyndrom, Schnappfinger, Morbus Dupuytren, Arthrose und Rheuma

Donnerstag, 16.04.2026, 19.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,–  
Online – bequem von zuhause aus

### ● 30326

#### Das weibliche Herz – schlagen Frauenherzen anders?

Online-Vortrag

PD Dr. med. Nadine Abanador-Kamper, Herzzentrum Wuppertal



Der Vortrag zielt darauf ab, das Bewusstsein für eine optimierte Versorgung von Frauen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu steigern.

Donnerstag, 07.05.2026, 19.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,–  
Online – bequem von zuhause aus

### ● 30420

#### Gesunde Füße – Stabiler Rücken

Kurs 1 - Kompaktkurs am Wochenende

Petra Martinez von Remisowsky, Fachkraft für Spirdynamik, 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, 18.04.2026, 09.00 – 13.30 Uhr  
€ 35,–  
Buchheim, Sporthalle March, Gymnastikraum

### Ernährung

### ● 30500

#### Ernährung bei Regelschmerzen, Endometriose und Adenomyose

Online-Vortrag, zoom

Annkatri Seidler



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
- 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 Annkatrin Seidler und erhalte Impulse, die du sofort in deinem Alltag umsetzen kannst.

Donnerstag, 16.04.2026, 19.00 – 20.00 Uhr  
kostenlos  
Online – Zoom

### ● 30501

#### Zyklusgerecht essen

Speiseplan-Workshop für Betroffene von Regelbeschwerden, Endometriose und Adenomyose

Online-Workshop, zoom

Annkatri Seidler



Leidest du unter Regelschmerzen oder Unwohlsein während deines Zyklus – und hast das Gefühl, dass deine Ernährung das Ganze noch verstärkt?

In diesem Workshop lernst du, wie du deine Ernährung gezielt an deinen Zyklus anpassen kannst, um dich gestärkt, ausgeglichen und energiegeladener zu fühlen.

Dieser Workshop ist für dich, wenn du:

- endlich einen klaren Plan für deine Ernährung haben möchtest,
- lernen willst, wie du deinen eigenen individuellen Speiseplan erstellst – mit hilfreichen Inspirationen und Rezeptideen
- wissen möchtest, welche Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel dich in den verschiedenen Zyklusphasen optimal unterstützen können
- Lust auf Austausch mit anderen Frauen hast, die die gleichen Herausforderungen kennen

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

Dienstag, 28.04.2026, 18.30 – 21.00 Uhr  
€ 26,–  
Online – Zoom

### ● 30502

#### Weniger Zucker – mehr Power

Online-Workshop, zoom

Annkatri Seidler



In diesem Workshop findest Du heraus:

- warum wir so gerne zu Zucker greifen
- wie Du Zuckerfallen im Alltag erkennst
- gesunde, 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.

Dienstag, 05.05.2026, 19.00 – 21.30 Uhr  
€ 26,–  
Online – Zoom

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



## ● 30510

### Leckere Häppchen aus der Kräuterküche

Bärbel Höfflin-Rock, Kräuterpädagogin, Gästeführerin

NEU

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

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Reste.

Lebensmittelkosten: Lebensmittel werden von der Kursleitung besorgt und im Kurs abgerechnet, ca. 18,- €.

Freitag, 24.04.2026, 18.00 – 22.30 Uhr

€ 29,- zzgl. Materialkosten

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



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.

## ● 40011

### Vokabeln lernen – Tipps vom Gedächtnisweltmeister

Online-Vortrag

Dr. Johannes Mallow, Zweimaliger Gedächtnisweltmeister, Gedächtniscoach

Wie kann man Vokabeln endlich effizienter und nachhaltiger lernen?

Mittwoch, 10.06.2026, 19.00 – 20.00 Uhr

€ 10,-

Online – bequem von zuhause aus

## Chinesisch

## ● 40210

### Chinesisch für Anfänger

Ein leichter und unterhaltsamer Einstieg in Sprache und Kultur

Indre Pennock

NEU



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 02.03.2026,

17.00 – 18.30 Uhr

€ 88,- (bei mind. 8 Kursteilnehmenden)

Buchheim, Schule Am Bürgle,

0-010 Input OG

### 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!

## Englisch

## ● 40620

### English Refresher Course (B1)

Für Fortgeschrittene

Olga Tsybalyuk

Neues Lehrwerk: Speakout Pre-Intermediate, 2nd Edition, unit 1, Pearson-Verlag (ISBN 9781292149349)

15x, donnerstags, ab 05.03.2026,

18.00 – 19.30 Uhr

€ 110,- (bei mind. 8 Kursteilnehmenden)

Buchheim, Schule Am Bürgle,

E-014 Input EG

## ● 40630

### Englisch für Senioren (B1.1)

Vera Trautenbach

Lehrwerk: Easy English B1.1, Cornelsen-Verlag, unit 7

15x, mittwochs, ab 04.03.2026,

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 2, 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 02.03.2026,

18.15 – 19.45 Uhr

€ 110,- (bei mind. 8 Kursteilnehmenden)

Buchheim, Schule Am Bürgle,

E-012 Input EG

## ● 40650

### Englisch (B2) - für Senior\*innen

Vormittagskurs für Fortgeschrittene

Christina Soavi

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

Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen!

15x, dienstags, ab 03.03.2026,

09.30 – 11.00 Uhr

€ 110,- (bei mind. 8 Kursteilnehmenden)

Buchheim, Bürgerhaus March, Musikraum II



---

● **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 03.03.2026,  
09.30 – 11.00 Uhr  
€ 110,- (bei mind. 8 Kursteilnehmenden)  
Buchheim, Bürgerhaus March, Musikraum I

---

● **40670**

**Brush up your English (B1)**

Englisch für Wiedereinsteiger  
Christina Soavi

Lehrwerk: A New Start, Refresher B1, unit 8,  
Cornelsen Verlag.

15x, montags, ab 02.03.2026,  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 110,- (bei mind. 8 Kursteilnehmenden)  
Buchheim, Schule Am Bürgle,  
Raum E-033 VKL

---

● **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 02.03.2026,  
09.30 – 11.00 Uhr  
€ 110,- (bei mind. 8 Kursteilnehmenden)  
Buchheim, Bürgerhaus March, Musikraum II

**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 03.03.2026,  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 110,- (bei mind. 8 Kursteilnehmenden)  
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-033 VKL

---

**Italienisch**

● **40910**

**Italienisch (A1)**

2. Sem.: Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Teresa Horn, Gymnasiallehrerin



Lehrwerk : Chiaro! Nuova Edizione A1, Hueber Verlag, Lezione 3-4

15x, donnerstags, ab 26.02.2026,  
18.00 – 19.30 Uhr  
€ 110,- (bei mind. 8 Kursteilnehmenden)  
Buchheim, Schule Am Bürgle,  
E-012 Input EG

---

● **40920**

**Italiano (B1)**

Corso di ripasso

Cristina Gaetani Liseo

Attraverso diverse attività si ripasseranno elementi grammaticali e lessicali.

Il materiale verrà fornito dall'insegnante. Si richiede conoscenza linguistica a livello B1.

Nuovi partecipanti sono benvenuti!

15x, dienstags, ab 03.03.2026,  
18.00 – 19.30 Uhr  
Kein Kurs am 17.03.2026!  
€ 110,- (bei mind. 8 Kursteilnehmenden)  
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-008

---

**Spanisch**

● **42210**

**Spanisch (A1)**

Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Claire Zuloeta de Sackers

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben.

15x, montags, ab 02.03.2026,  
19.30 – 21.00 Uhr  
€ 110,- (bei mind. 8 Kursteilnehmenden)  
Buchheim, Schule Am Bürgle,  
E-014 Input EG

---

● **42212**

**Spanisch (A2)**

Claire Zuloeta de Sackers

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

15x, montags, ab 02.03.2026,  
18.00 – 19.30 Uhr  
€ 110,- (bei mind. 8 Kursteilnehmenden)  
Buchheim, Schule Am Bürgle,  
E-014 Input 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 03.03.2026,  
19.30 – 21.00 Uhr  
€ 110,- (bei mind. 8 Kursteilnehmenden)  
Buchheim, Schule Am Bürgle,  
E-014 Input EG



## Digitale Welt-Softskills-IT

### 50010

#### Wie Serviceroboter das Berufsleben verändern

Online-Vortrag

Prof. Dr. Oliver Bendel, Professor für Wirtschaftsinformatik und Informationsethik, Hochschule für Wirtschaft FHNW, Schweiz

Montag, 11.05.2026, 19.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,-

Online – bequem von zuhause aus

## Digitale Welt – Softskills – IT

### EDV-Kurse mit Thilo Herzau

So nehmen Sie an den Online-Kursen von Thilo Herzau teil:

Sie melden sich bei der vhs March zum Online-Kurs an und erhalten eine Anmeldebestätigung. Wir geben Ihre E-Mail-Adresse an den Kursleiter weiter. Von ihm erhalten Sie einige Tage vor Kursbeginn die Zoom-Zugangsdaten.

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

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

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

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

### 50151

#### Excel Basics

Online über zoom

Thilo Herzau

Sonntag, 10.05.2026, 10.30 – 12.30 Uhr

€ 45,-

Online – Zoom

### 50153

#### Sicherheitseinstellungen für Smartphones und Tablets

Online über zoom

Thilo Herzau



Sonntag, 19.04.2026, 10.30 – 12.30 Uhr

€ 45,-

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/LaIDpNJOHzk>

### 50110

Online über zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Dienstag, 17.03.2026, 17.30 – 20.30 Uhr

€ 39,-

Online – Zoom

### 50111

Online über zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Freitag, 24.04.2026, 17.30 – 20.30 Uhr

€ 39,-

Online – Zoom

## Gemeindebücherei March

Sportplatzstraße 9

79232 March-Buchheim

Telefon (0 76 65) 93 94 66

Email: [info@buecherei-march.de](mailto:info@buecherei-march.de)

<https://gb-march.lmscloud.net/>

**Leitung:** Thomas Belz

Mitarbeiterinnen: Birgit Stöhr und Maria Kunzmann

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

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

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

**Öffnungszeiten:**

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

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



### 10400

#### Wie funktioniert Online-Ausleihe?

Die Digitale Bibliothek

Thomas Belz, Leiter Gemeindebücherei March



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

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

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Samstag, 14.03.2026, 13.45 – 15.45 Uhr

Ohne Gebühr

Buchheim, Gemeindebücherei

### ● 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>

Mittwoch, 29.04.2026, 17.30 – 20.30 Uhr

€ 39,-

Online – Zoom

### ● 50117

#### Zoom: Professionell präsentieren & begeistern

Online, zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Digitale Präsentationen erfordern mehr als nur das Teilen eines Bildschirms. Wie lassen sich Inhalte interaktiv gestalten? Wie bleibt das Publikum aufmerksam? Welche technischen Möglichkeiten bietet Zoom für eine professionelle Online-Präsentation? Dieser Kurs zeigt, wie digitale Präsentationen strukturiert, ansprechend und interaktiv gestaltet werden können. Dabei werden nicht nur Zoom-Funktionen ausführlich erklärt, sondern auch didaktische und technische Best

Practices vermittelt.

Kursinhalte: Online-Knigge-Regeln, Mikrofon- und Kamera einstellen, Funktionen von Zoom, Bildschirm teilen, Präsentationsarten, Spiele, Teilnehmer einbeziehen, Breakout-Sessions, Umfragen.

Eine aktive Mitarbeit der Teilnehmenden ist ausdrücklich erwünscht.

Dozenten- und Kursvorstellung: [https://youtu.be/Proz\\_B9H860](https://youtu.be/Proz_B9H860)

Dienstag, 03.03.2026, 17.00 – 19.15 Uhr

€ 29,-

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, 16.03.2026, 16.00 – 17.30 Uhr

€ 22,-

Online – Zoom

### ● 50121

Online über zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Mittwoch, 08.04.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

€ 22,-

Online – Zoom

### ● 50122

#### KI trifft PowerPoint – Künstliche Intelligenz für Präsentationen

Online über zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Präsentationen müssen nicht mehr mühsam Folie für Folie erstellt werden. Künstliche Intelligenz revolutioniert die Art, wie Präsentationen gestaltet werden. In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen.

Kursinhalte: Gamma KI, Powerpoint, Erstellung von Präsentationen, Präsentationsarten, Struktur & Inhalt.

Voraussetzung: PowerPoint Grundkenntnisse. Eine aktive Mitarbeit der Teilnehmenden ist ausdrücklich erwünscht.

Dozenten- und Kursvorstellung: [https://youtu.be/GLaYgHiY\\_Lg](https://youtu.be/GLaYgHiY_Lg)

Montag, 13.04.2026, 16.30 – 17.15 Uhr

€ 22,-

Online – Zoom





## ● 50123

### Online: KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer



Online über zoom

Robin Weniger, Staatl. gepr. Betriebswirt

Die manuelle Protokollerstellung kann zeit- aufwendig und mühsam sein. Künstliche Intelligenz bietet effiziente Lösungen, um Besprechungen, Meetings und Gespräche automatisch zu erfassen und strukturiert zu dokumentieren. In diesem Workshop wird gezeigt, wie verschiedene KI-Tools zur Protokollerstellung genutzt werden können, um Zeit zu sparen und die Qualität der Notizen zu verbessern.

Kursinhalte: Protokolle mit KI aufzeichnen und erstellen.

Dozenten- und Kursvorstellung: [https://youtu.be/\\_vjfVQJsGI](https://youtu.be/_vjfVQJsGI)

Dienstag, 21.04.2026, 17.30 – 18.15 Uhr

€ 22,-

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](https://youtu.be/f_dL_sUgfeA)

Mittwoch, 22.04.2026, 16.30 – 17.15 Uhr

€ 22,-

Online – Zoom

#### Anmeldung per Einzugsermächtigung:

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



Junge vhs

## Natur und Umwelt

### ● 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 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 Seite 34 und unter [www.vhsmarch.de](http://www.vhsmarch.de).

Samstag, 25.04.2026, 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).

**Claudia Kanga**, Erzieherin, Outdoor- und Erlebnispädagogin, Tel. 0761/46247.

**Ausführliche Infos, bitte unbedingt beachten!**

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

### ● 10460

#### Hasen im Frühlingswald



„Was hoppelt denn da?“

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

Der Frühling lockt die Tiere und die Kinder wieder nach draußen. Heute dreht sich alles um Hasen und Kaninchen. Wir gestalten einen Kaninchenbau, suchen, spielen und erfahren alles über diese Tiere. Und filzen uns Hasenanhänger.

Bitte mitbringen: Ausrüstung siehe Vorwort, Vesper und Getränk, Sitzunterlage, eigenes Handtuch, Filzwolle und Filznadeln  
Treffpunkt: Buchheim Waldparkplatz, links nach der Dreisambrücke Richtung Gottenheim, auf dem Parkplatz.

Samstag, 18.04.2026, 10.00 – 14.00 Uhr  
€ 20,- / ermäßigt € 18,-  
Treff: Buchheim, Waldparkplatz an der Dreisambrücke

## ● 10461

### Schmetterlinge, Blumen & Käfer



“Was fliegt über unsere Sommerwiesen?”

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

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

Bitte mitbringen: Ausrüstung siehe Vorwort, Vesper und Getränk, Sitzunterlage, eigenes Handtuch, Lupe, Faden, Klebstoff, Schere und buntes Transparentpapier, eine Holzwäscheklammer und buntes Muffin-Papierförmchen, Pfeifenputzer.

Treffpunkt: Buchheim Waldparkplatz, links nach der Dreisambrücke Richtung Gottenheim, auf dem Parkplatz.

Samstag, 13.06.2026, 10.00 – 14.00 Uhr  
€ 20,- / ermäßigt € 18,-  
Treff: Buchheim, Waldparkplatz an der Dreisambrücke

## Lernen

## ● 11160

### Der Medienführerschein für Kinder (9-14 Jahre)

NEU



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 Inter-

net 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>

Montag, 02.03.2026, 17.00 – 18.30 Uhr  
€ 20,-  
Online – Zoom

## Malen – Gestalten – Hobby

## ● 20860

### Töpfern für Kinder

von 7-12 Jahren

Silvia Putzbach



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

In diesem Kurs könnt ihr eurer Phantasie freien Lauf lassen, um selbständig aus Ton zu formen was euch gefällt. Oder ihr stellt mit etwas Hilfe zum Beispiel Seifenschalen, kleine Schüsseln, Teller, Kühlschrankmagnete her.

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

Bitte mitbringen: Alte Kleidung, Trinkflasche, evtl. Materialien zum Prägen (Häkeldecken, Holzstempel oder ähnliches)  
In der Kursgebühr sind Materialkosten von 20,- € enthalten.

3x, dienstags, ab 24.02.2026,  
15.30-18.30 Uhr  
Termine: 24.02., 03.03. und 17.03.2026.  
€ 75,- inkl. Materialkosten  
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum U-005, Werkraum UG

## Gesundheit

## ● 30142

### Yoga für Kinder (6-10 Jahre)

NEU

Kennenlerntermin

Melanie Manns

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

Donnerstag, 05.03.2026, 17.00 – 17.45 Uhr  
Ohne Gebühr!  
Buchheim, Bürgerhaus March, Vereinsraum

## ● 30143

### Yoga für Kinder (6-10 Jahre)

NEU

Fortlaufender Kurs

Melanie Manns

12x, donnerstags, ab 19.03.2026,  
17.00 – 17.45 Uhr  
€ 66,-  
Buchheim, Bürgerhaus March, Vereinsraum

### Bitte melden Sie sich unbedingt vor Kursbeginn an.

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

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



## 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.



Mittwoch, 04.03.2026, 16.00 – 19.45 Uhr und  
Mittwoch, 11.03.2026, 16.00 – 19.45 Uhr  
€ 38,- zzgl. Materialkosten  
Buchheim, Schule Am Bürgle, Raum E-002, Schulküche

## Sprachen lernen

### ● 40010

#### Vokabeln lernen im Sekundentakt

Online-Superhirn-Seminar für Schüler\*innen  
Konferenz-Tool edudip  
Helmut Lange, Gedächtnistrainer



Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft euch dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Online-Plattform: edudip (browserbasiert). 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.

Dienstag, 14.04.2026, 16.00 – 18.00 Uhr  
€ 25,-

Online – bequem von zuhause aus

## Klecksel



Klecksel March hat sich im Mai 2024 als eigener Verein „Kinder- und Jugendkunst Klecksel March“ gegründet. Der Verein verfügt über ein eigenes Atelier im Buchheimer Rathaus.

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 15.00 Uhr und die älteren Kinder ab 8 Jahren um 16.30 Uhr.

Die Klecksel-Kurse beginnen im Oktober und dauern bis zu den Sommerferien. Anmeldungen sind immer zum Quartalsanfang möglich, Abmeldungen immer zum Quartalsende.

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

### ● 20760

#### Ästhetische Früherziehung

Für Kinder von 5-7 Jahre

Veronika Kralova, Kunstpädagogin

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

### ● 20761

#### Ästhetische Früherziehung

Für Kinder von 5-7 Jahre

Veronika Kralova, Kunstpädagogin

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



### ● 20762

#### Ästhetische Früherziehung

Für Kinder von 5-7 Jahre

Christina Bechberger, Kunstpädagogin

Mittwochs, 15.00 – 16.30 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

Dienstags, 14.30 – 16.00 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

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



### ● 20766

#### Kreative Werkstatt

Für Kinder von 8-12 Jahre

Veronika Kralova, Kunstpädagogin

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

### ● 20767

#### Kreative Werkstatt

Für Kinder von 8-12 Jahre

Christina Bechberger, Kunstpädagogin

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



# Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule March

Gültig ab 01.01.2026

## 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 Lastschrifteinzug erfolgt innerhalb von 14 Tagen nach dem Kursbeginn im SEPA-Verfahren. Die Gläubiger-Identifikationsnummer der Gemeinde March, die den Bankeinzug der vhs-Kursgebühren durchführt, lautet DE37ZZZ00000102317. Die Mandatsreferenznummer für das Abbuchungsmandat ist das Buchungszeichen, das in der Rechnung und in den elektronischen Bestätigungen ausgewiesen ist.
- (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 Onlineteilnahme 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](mailto:vhs@umkirch.de)  
Internet: [www.vhsumkirch.de](http://www.vhsumkirch.de)

**Leitung:** Marcus Wieland

**Mitarbeiterinnen:**

Angela Montanti  
Anastasiya Kraft



**Bürozeiten:**

Montag – Donnerstag 8.00 – 12.00 Uhr  
Mittwoch 15.00 – 18.00 Uhr

**Vorsitzender:** Bürgermeister Walter Laub

**Anmeldung:**

Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle zu den oben genannten **Bürozeiten im Rathaus, 1. OG, Zimmer 17 und 18** persönlich, schriftlich oder jederzeit telefonisch (AB) entgegen. Sie sind damit **verbindlich** und **verpflichtend** angemeldet. **Eine Bestätigung erfolgt nicht.** Bei Angabe Ihrer E-Mail-Adresse kann Ihre Anmeldung bestätigt werden. Anmeldungen sind in schriftlicher Form, telefonisch, per FAX, per Email und über die Homepage der vhs möglich. Bitte melden Sie sich auch zu Einzelveranstaltungen und für Vorträge an. Ihre persönlichen Daten werden in unserer EDV gespeichert und ausschließlich zu Zwecken der vhs verwendet.

**Abmeldung:**

Wer nach Anmeldung nicht teilnehmen kann, muss sich **schriftlich bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn bei der Geschäftsstelle** abmelden. Bezahlte Gebühren werden erstattet bzw. die erteilte Einzugs-

ermächtigung storniert. **Im anderen Falle werden 100% der Kursgebühr erhoben.**

**Das Fernbleiben gilt nicht als Abmeldung. Abmeldungen bei Dozenten sind unwirksam.** Bei Sprach-

kursen 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 71 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**

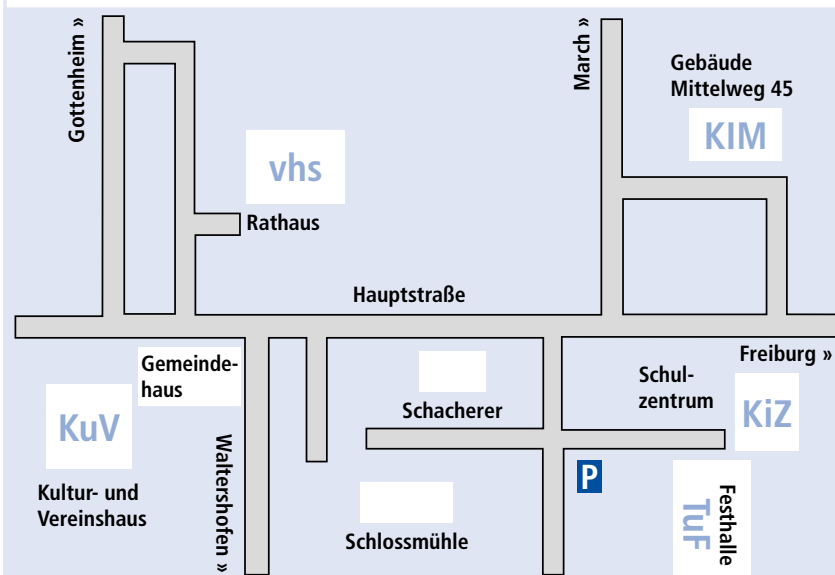
Franz-Heitzler-Weg 6 · 79224 Umkirch

**Umkircher Schlossmühle**

Schlossweg 3 · 79224 Umkirch

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

März	05.03.	09:30 Uhr	261.301130	Sanftes-Hatha-Yoga IV - mit Elementen der Alexander-Technik
	05.03.	11:15 Uhr	261.301140	Sanftes-Hatha-Yoga V - mit Elementen der Alexander-Technik
	06.03.	15:00 Uhr	261.207006	Kreativ Kurs für Kinder & Jugendliche 10 - 16 Jahre - Thema: Krafttier
	09.03.	17:30 Uhr	261.108000	Das philosophische Bauhaus: Philosophische Kernfragen unserer Existenz „Ein Gespräch mit Platon“
April	14.04.	19:15 Uhr	261.105000	Gewaltfreie Kommunikation in Erziehung & Familie
	15.04.	19:00 Uhr	261.207009	Kreativ Kurs für Erwachsene
	15.04.	18:30 Uhr	261.303522	Vortrag: Inklusion als Menschenrecht, barrierefreie Kommunikation.
	23.04.	19:30 Uhr	261.103000	Online-Vortrag: Aktien verstehen – klug investieren von Anfang an
	23.04.	19:00 Uhr	261.110100	Vogeltourismus in unserer Region
	23.04.	19:15 Uhr	261.306001	Potenzialentfaltung & Persönlichkeitsentwicklung für starke Kinder
	24.04.	18:30 Uhr	261.104090	Online Vortrag: Feilschen will gelernt sein: So holen Sie mehr raus für Ihr Geld
	24.04.	15:00 Uhr	261.207007	Kreativ Kurs für Kinder & Jugendliche 10 - 16 Jahre -Thema: Portrait
	29.04.	18:00 Uhr	261.301385	Wald.Yoga.Gehen - Bewegt entspannen & Natur genießen
	30.04.	19:15 Uhr	261.106100	Ehevorbereitung - Rückenwind für den schönsten Start
Mai	07.05.	19:15 Uhr	261.306000	So wird ADHS zum starken Plus -Soforthilfe für Eltern-
	08.05.	18:30 Uhr	261.106060	Online-Vortrag: Entfesseln Sie Ihre Stärke Selbstvertrauen und Überzeugungskraft
	12.05.	11:00 Uhr	261.302386	Power/Vinyasa Yoga nach der Geburt - Babys sind dabei
	13.05.	15:30 Uhr	261.210000	Hinterglasmalerei und Schmuck
	18.05.	18:30 Uhr	261.104100	Online Vortrag: Endlich eine Wohnung finden! So wirst du als Mieter*in ausgewählt
	21.05.	19:00 Uhr	261.210501	Collagen gestalten mit alten Zeitschriften
Juni	19.06.	18:30 Uhr	231.103080	Online Vortrag: Kein Bock auf Geldsorgen? Clever sein: Geld verstehen, Vermögen vermehren
	19.06.	15:00 Uhr	261.207008	Kreativ Kurs für Kinder & Jugendliche 10 - 16 Jahre - Thema: Offenes Atelier - Modellieren & Malen & Zeichnen
	27.06.	14:30 Uhr	261.103011	Online-Vortrag: Geld Verdienen durch Verkaufen im Internet
	27.06.	10:00 Uhr	261.106000	Wellness für die Liebe -für Ehe und Paare-

### 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

#### ● 100015 Waldführung „Abenteuer Wald“

Martin Ehrler



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

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

Donnerstag, 16.04.2026, 16.30 – 18.00 Uhr  
€ 5,- VHS-Verwaltungsgebühr (Führung kostenfrei)  
Grillplatz Umkirch

#### Highlights aus der vhs Kaiserstuhl-Tuniberg Weinbergführung für Familien

Groß und Klein dürfen sich auf eine spannende Exkursion durch die Weinberge des ökol. Familienweingut Kiefer aus Eichstetten freuen. Es gibt viel zu entdecken und lernen.

Nähere Information und Anmeldung bei der vhs Kaiserstuhl-Tuniberg auf Seite 9

#### ● 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, 15.07.2026, 14.00 – 16.00 Uhr  
€ 5,- VHS-Verwaltungsgebühr (Führung kostenfrei)  
Freiburger VAG

#### ● 103000 Online-Vortrag: Aktien verstehen – klug investieren von Anfang an

Werner Krieger

Staatsschulden, Inflation, politische Unsicherheit – viele Anleger suchen nach einem neuen Weg, ihr Vermögen sinnvoll zu schützen und zu vermehren. Aktien können dabei eine zentrale Rolle spielen – wenn man weiß, wie.

Dieses Webinar richtet sich an alle Personen, die das Thema Aktienanlage fundiert, aber verständlich kennenlernen möchten. Sie erfahren, wie ein Depot sinnvoll aufgebaut wird, welche Strategien langfristig überzeugen – und warum erfolgreiches Investieren nichts mit Glück, aber viel mit klarem Denken zu tun hat.

Auch der Umgang mit Börsenturbulenzen wird beleuchtet: Wie kann man sich vor größeren Verlusten schützen, ohne ständig in den Markt hinein- oder hinauszuspringen? Ein kompakter, praxisnaher Überblick – für alle, die mit Aktien mehr erreichen möchten, ohne ins Risiko zu stolpern.

Donnerstag, 23.04.2026, 19.30 – 21.30 Uhr  
€ 15,-  
Online

#### ● 103011 Online-Vortrag: Geld Verdienen durch Verkaufen im Internet

NEU

Thilo Herzau, IT Manager für Security

Internet- Verkaufsplattformen erfreuen sich immer stärkerer Beliebtheit. Allein Ebay hat in Deutschland mehr als 132 Millionen registrierte Mitglieder, die täglich rund eine Million Artikel anbieten bzw. kaufen. Viel zu viele gebrauchte und nicht mehr benutzte Gegenstände warten auf neue Besitzer, oder möchten Sie Ihren Familienschmuck veräußern? Evtl. stellen Sie selbst Produkte her bzw. möchten dieses Verkaufen. Dann mache ich Sie mit der aufregenden Welt der Auktion und Internetverkaufshäuser bekannt! Interaktiv werden Text-Formulierung, Artikelbeschreibung, Versand, Rechtliches behandelt welche Sie zum erfolgreichen Verkäufer macht. Nach dem Kurs sind Sie Fit, haben Sie alle Informationen als erfolgreicher Verkäufer!

Kursinhalt: Kauf und Verkauf bei Onlineauktionen; erfolgreiche Strategien beim Bieten und Versteigern / Verkaufen auf Portale, Text- Formulierungen, Nutzungsbedingungen; Schutz vor unzuverlässigen Bietern und Verkäufern. Voraussetzungen: Internetgrundkenntnisse

**Bemerkungen:** Voraussetzungen: Internetgrundkenntnisse, PC oder eigener Laptop

Samstag, 27.06.2026, 14.30 – 16.30 Uhr  
€ 45,-  
Zoom

#### ● 103080 Online Vortrag: Kein Bock auf Geldsorgen? Clever sein: Geld verstehen, Vermögen vermehrten

NEU

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

Wer sein Geld versteht, kann es vermehren – und das oft einfacher, als viele denken. Dieses Seminar vermittelt Ihnen verständlich, kompakt und ohne Fachchinesisch das nötige Basiswissen rund um Geld, Sparen und Investieren. Sie lernen, wie Sie kluge finanzielle Entscheidungen treffen, Risiken vermeiden und Schritt für Schritt Vermögen aufbauen.

Das Beste: Sie brauchen kein Vorwissen – nur Lust, Ihre Finanzen selbst in die Hand zu nehmen.

Freitag, 19.06.2026, 18.30 – 21.30 Uhr  
€ 60,-  
Online (Zoom)

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



## Online Vorträge

### ● 104090

#### Online Vortrag: Feilschen will gelernt sein: So holen Sie mehr raus für Ihr Geld

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

In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden, wie sie in Alltagssituationen (z. B. Kauf, Reparatur, Vertrag) besser verhandeln, sicherer auftreten und klüger argumentieren. Hemmungen beim Feilschen werden thematisiert – und mit praktischen Strategien, Gesprächstechniken und einer Prise Humor überwunden.

Ziel: Selbstbewusst und fair mehr erreichen.

Freitag, 24.04.2026, 18.30 – 21.30 Uhr  
€ 60,-  
Online (Zoom)

### ● 104100

#### Online Vortrag: Endlich eine Wohnung finden! So wirst du als Mieter\*in ausgewählt

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

Wohnungssuche ist oft zermürend – dieses Seminar zeigt, wie man sich klar, strukturiert und überzeugend präsentiert.

Die Teilnehmenden lernen, ihre Bewerbungsunterlagen gezielt zu gestalten, typische Fehler zu vermeiden und in Besichtigungen souverän aufzutreten.

Auch für Menschen mit vermeintlichen Nachteilen (z. B. Studierende, Alleinstehende, geringe Einkommen) gibt es konkrete Hilfestellungen.

Ziel ist es, die Chancen der Teilnehmenden am Wohnungsmarkt deutlich zu erhöhen.

Montag, 18.05.2026, 18.30 – 21.30 Uhr  
€ 60,-  
Online (Zoom)

## Pädagogik - Elternbildung

### ● 105000

#### Gewaltfreie Kommunikation in Erziehung & Familie

Monica Schade, Psychologin, Referentin, Coach

Der entspannte Elternleitfaden für ein starkes Miteinander in der Familie. Kinder hören oft nicht das, was Eltern sagen, sondern das, was sie leben. Umgekehrt hören Eltern oft nur das Verhalten des Kindes, nicht dessen Bedürfnis dahinter. In diesem Seminar lernen Sie anhand wissenschaftlicher

Kommunikationsmodelle anschaulich und praxisnah, wie gegenseitiges Gehörtwerden funktioniert.

Kinder verstehen, was Eltern wollen – Eltern erkennen, was Kinder wirklich brauchen. Für alle, die nicht länger in alten Drehbüchern leben wollen und zu mehr Gelassenheit und guten Beziehungen finden wollen.

Mittwoch, 15.04.2026, 19.15 – 21.15 Uhr  
€ 42,- pro Elternpaar  
Online

#### Familienabsicherung für junge Eltern (Vortrag)

#### Digitaler Nachlass (Vortrag)

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

Mittwoch, 25.03.2026, 18.00-19.30 Uhr  
Kursgebühr: 10 €

Nähere Informationen und die Anmeldung bei der vhs March auf Seite 33

## Persönlichkeitsentwicklung- Psychologie - Online Kurse

### ● 106000

#### Wellness für die Liebe – für Ehe und Paare –

Monica Schade, Psychologin, Referentin, Coach

Dieses Seminar bietet Raum, Ehe und Beziehungen zu fördern und zu bereichern. Sie sind für alle Paare gedacht, die ihre Partnerschaft mit neuen Impulsen beleben und vertiefen möchten. Dabei ist es egal, ob frisch verheiratet oder bereits Großeltern. Wir stellen wertvolle und alltagstaugliche Prinzipien vor, wie Paare mit den unterschiedlichen Herausforderungen in der Partnerschaft umgehen können. Wie halten wir unsere Partnerschaft lebendig und geben ihr neue oder beständige Frische und Liebe? Das Wir als Ressource neu entdecken und wertschätzen: ein Seminar für den Reset in Partnerschaften, in denen die Zuwendung und das Verständnis weniger geworden ist, oder ganz einfach die Verbindung irgendwie verloren gegangen ist. In diesem Seminar entdecken Sie, wie Sie Ihre Beziehung immer wieder bewusst erneuern können.

Samstag, 27.06.2026, 10.00 – 12.00 Uhr  
€ 42,- pro Paar  
Online

### ● 106060

#### Online-Vortrag: Entfesseln Sie Ihre Stärke Selbstvertrauen und Überzeugungskraft

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

Selbstvertrauen ist die Grundlage, um klar zu handeln. Überzeugungskraft öffnet Türen. Durchsetzungsvermögen sorgt dafür, dass Ihre Ideen gehört und umgesetzt werden. Gemeinsam bilden sie ein unschlagbares Trio – beruflich wie privat. In diesem Seminar entdecken Sie, wie Sie diese drei Kompetenzen gezielt entwickeln und miteinander verbinden. Sie lernen, Ihre innere Stärke sichtbar zu machen, klar Position zu beziehen und dabei Respekt und Akzeptanz zu bewahren.

Freitag, 08.05.2026, 18.30 – 21.30 Uhr  
€ 60,-  
Online (Zoom)

### ● 106100

#### Ehevorbereitung - Rückenwind für den schönsten Start

Monica Schade, Psychologin, Referentin, Coach



Mit Wissen & Verständnis in die Ehe starten, vielen Herausforderungen denen wir alle irgendwann begegnen konstruktiv begegnen. Eine stabile Ehe beginnt mit tiefem Verständnis füreinander. In diesem Seminar erfahren Sie, wie neuro-biologische Unterschiede zwischen Männern und Frauen, unsere unterschiedliche Sozialisation und individuelle Bindungsstile die Partnerschaft beeinflussen.

Ich weiß, dass eine Ehe ohne Vorbereitung und regelmäßiger Neuorientierung das Schönste verpasst. Dies ist ein Reiseführer in das größte Abenteuer unseres Lebens: zu bauen, erhalten und wachsen zu lassen. Das Wir startet mit Antworten und Rückenwind in die gemeinsame Zukunft.

Donnerstag, 30.04.2026, 19.15 – 21.15 Uhr  
€ 42,- pro Paar  
Online



## ● 108000

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

NEU

Claus Morisch

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 09.03.2026,

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, 21.03.2026, 15.00 – 17.30 Uhr

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

Kaffeeschule Freiburg, Adelheid-Steinmann-Str.4, Freiburg

## ● 110100

### „Vogeltourismus“ in unserer Region

NEU

Hans-Jürgen Pfaff

Jedes Frühjahr herrscht reger Betrieb am Himmel: Tausende Zugvögel brechen auf in ihre Brutgebiete. Einige kehren aus den südlichen Winterquartieren in unsere wunderschöne Region zurück, während andere den Winter hier verbracht haben und nun wieder in den Norden und Osten Europas weiterziehen. Der Vogelzug ist ein faszinierendes Naturschauspiel, das die Wissenschaft immer wieder vor Rätsel stellt. Vögel setzen dabei nicht nur eine, sondern verschiedene ausgeklügelte Strategien ein, um ihre weiten Reisen zu meistern.

Darüber hinaus werfen wir einen genaueren Blick auf die Sinnesorgane von Eulen sowie auf einige besondere Vogelarten in unserer Gegend – darunter Kuckuck, Bienenfresser, Mauersegler und Wiedehopf.

Erläutert werden auch die Fragen: Frieren die Vögel im Winter an die Füße und warum können Vögel auf Stromleitungen sitzen.

Freuen Sie sich dann auf einen zauberhaften Frühling voller Vogelgesang und interessanten Beobachtungen!

Donnerstag, 23.04.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

€ 8,-

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30



## Kultur – Gestalten

### Kulturkreis Umkirch

## ● 200010

### Kulturkreis Umkirch - Neue Visionen in Kunst, Kultur und Literatur im frühen 20. Jahrhundert

NEU

Monika Schacherer, Kunstvermittlerin, Malerin (BBK, GEDOK)

Neu: Künstlerpaare – Heimat & Exil-Erfolg. Moderne Kunst, Kultur & Lifestyle, Dichtung, Philosophie, Mode & Zeitgeist – „wir in Europa- damals & heute!“ Schwerpunkt: Sie & er, deren Leben und künstlerische Techniken sowie die Hintergründe! In spektakulären Filmen kommen sie auch selbst zu Wort. Im Spannungsfeld zwischen damals & heute finden wir neue Impulse, die unser Leben & Tun bereichern und intensivieren können: im Gespräch, Vortrag, Film & Fotos im Großbild-TV. Getränke vorhanden. Der Kurs findet im Schlossweg 2 statt.

Termine:

11.3.26: Lotte Laserstein & Traute Rose. - Autor: Erich Kästner

18.3.26: Picasso & die Frauen. - Autor: Robert Musil

25.3.26: Max Beckmann & Quappi. - Deutsche Literatur bis 1945.

13.4.26: Lyonel Feininger, Josef & Anni Albers. Bauhaus- und danach? Autor: E.M. Remarque & Marlene Dietrich

29.4.26: Hans Hartung & Anna-Eva Bergman; - Thomas & Katia Mann.

5x mittwochs, ab 11.03.2026,

15.00 – 17.15 Uhr

€ 36,-

Schacherer, Schlossweg 2

### 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.



## 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

8× mittwochs, ab 04.03.2026,  
17.30 – 20.00 Uhr

€ 115,–

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

#### ● 204002

Thomas Rösner, Dipl. Ing. und Freischaffender Künstler

8× mittwochs, ab 10.06.2026,  
17.30 – 20.00 Uhr

€ 115,–

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

## Kinder und Jugendliche

### 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

#### ● 204003

Thomas Rösner, Dipl. Ing. und Freischaffender Künstler

8× mittwochs, ab 04.03.2026,  
14.30 – 17.00 Uhr

€ 115,–

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

#### ● 204004

Thomas Rösner, Dipl. Ing. und Freischaffender Künstler

8× mittwochs, ab 10.06.2026,  
14.30 – 17.00 Uhr

€ 115,–

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

#### Highlights aus der vhs Kaiserstuhl-Tuniberg Kochen und Backen in den Osterferien

In den Osterferien kannst Du selbst den Kochlöffel schwingen und etwas Leckeres für Dich zubereiten. Wir machen Hauptgerichte mit Nachtisch – es wird bestimmt lecker!

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

## Kunst - Malen - Reise

### KUNST & MALEN: KREATIV!

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



#### ● 204005

Angelina Kuzmanovic-Amend, Kunstlehrerin

6× montags, ab 30.03.2026,  
15.00 – 17.30 Uhr

€ 95,–

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

#### ● 204006

Angelina Kuzmanovic-Amend, Kunstlehrerin

6× montags, ab 11.05.2026,  
15.00 – 17.30 Uhr

€ 95,–

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

#### ● 207006

**Kreativ Kurs für Kinder & Jugendliche 10 – 16 Jahre -  
Thema: Krafttier**

NEU

Birgit Hug, Grafik Designerin

In diesem Kreativ Kurs gehen wir auf die innere Reise zu unserem eigenen Krafttier, das uns Unterstützung und Schutz geben kann und uns an unsere inneren Stärken erinnert.

Wir werden dieses Krafttier malerisch umsetzen mit verschiedenen Materialien und Techniken: Acrylfarben, Kreide, Stoff, Papier, Drucktechnik oder Collagen, Malerei, Nähen. Anschließend fertigen wir ein Amulett des Krafttiers aus Speckstein oder Ton, das man immer bei sich tragen kann.

Für die Auswahl an Materialien fällt ein kleiner zusätzlicher Kostenbeitrag von 8 € an.

5× freitags, ab 13.03.2026,  
15.00 – 17.00 Uhr

€ 75,–

Kursort wird noch bekannt gegeben

### 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

## ● 207007

### Kreativ Kurs für Kinder & Jugendliche 10 – 16 Jahre -Thema: Portrait

NEU

Birgit Hug, Grafik Designerin

Alles ist möglich - ob du dich oder deine Familie, Freunde, Tiere gern darstellen möchtest, ganz egal.

Wir lernen die Umsetzung deines Lieblingsobjekts mit verschiedenen Materialien und Techniken:

Acrylfarben, Kreide, Stoff, Papier, Drucktechnik oder Collagen, Malerei, Nähen.

Möglicherweise entstehen im kreativen Prozess auch andere Themen, für die Raum ist. Für die Auswahl an Materialien fällt ein kleiner zusätzlicher Kostenbeitrag von 8 € an

5x freitags, ab 08.05.2026,

15.00 – 17.00 Uhr

€ 75,-

Kursort wird noch bekannt gegeben

## ● 207008

### Kreativ Kurs für Kinder & Jugendliche 10 – 16 Jahre - Thema: Offenes Atelier - Modellieren & Malen & Zeichnen

NEU

Birgit Hug, Grafik Designerin

Mit Ton modellieren, malen oder zeichnen - du wählst dein Thema, dein Material und deine Technik.

Wir lernen die Umsetzung deines Lieblingsobjekts mit: Acrylfarben, Kreide, Stoff, Papier, Drucktechnik oder Collagen, Malerei, Nähen. Ein kreativer Prozess, bei dem alles möglich ist.

Für die Auswahl an Materialien fällt ein kleiner zusätzlicher Kostenbeitrag von 8 € an.

5x freitags, ab 26.06.2026,

15.00 – 17.00 Uhr

€ 75,-

Wird noch bekannt gegeben

## ● 207009

### Kreativ Kurs für Erwachsene

NEU

Birgit Hug, Grafik Designerin

Es geht nicht um das perfekte Ergebnis, sondern um den kreativen Prozess – in einem Raum, der inspiriert und stärkt.

Jeder trägt ein kreatives Talent in sich – es braucht nur den richtigen Rahmen, um sich frei zu entfalten.

Offenes Atelier - Modellieren & Malen & Zeichnen

Mit Ton modellieren, malen oder zeichnen - du wählst dein Thema, dein Material und deine Technik.

Wir lernen die Umsetzung deines Lieblings-

objekts mit: Acrylfarben, Kreide, Stoff, Papier, Drucktechnik oder Collagen, Malerei, Nähen. Ein kreativer Prozess, bei dem alles möglich ist.



Für die Auswahl an Materialien fällt ein kleiner zusätzlicher Kostenbeitrag von 8 € an. Eigenes Material kann gern mitgebracht werden.

8x mittwochs, ab 11.03.2026,

19.00 – 21.00 Uhr

€ 118,-

Wird noch bekannt gegeben

### Kurse in der Umkircher Schlossmühle für stilvolle Seminare und Workshops



Kooperation mit dem  
Förderverein Umkircher Mühle e.V.

## ● 209002

### Häkeln lernen für Anfänger

Andrea Stertz, Crochetta Strick- und Häkeldesign

Wenn du das Handwerk häkeln lernen möchtest, bist du hier richtig. In einem Kurs, der über 4 Wochen geht, lernst du alles wichtige, von der ersten Masche bis zu häkeln eines eigenen einfachen Projekts. Wenn du hast, bring bitte Häkelnadeln und Wollreste mit. Zum Üben stelle ich Wollreste und Häkelnadeln zum Aus-

leihen zur Verfügung. Baumwollgarn oder Baumwollmischgarn für die Häkelnadel 4 oder 5 sind ideal.

**Bemerkungen:** Häkelnadeln und Wollreste

4x samstags, ab 07.03.2026,

11.00 – 12.30 Uhr

€ 50,-

Umkircher Schlossmühle

## ● 209003

### Granny Squares häkeln lernen

Andrea Stertz, Crochetta Strick- und Häkeldesign



Die guten alten Granny Squares sind gehäkelte Quadrate mit viel Tradition. Ich zeige, wie sie gehäkelt werden, welche Varianten es gibt und was man daraus anfertigen kann. Stirnbänder, Taschen, Kissen und Bettdecken. Die einzelnen Quadrate können sehr fantasievoll kombiniert werden. Bitte Garn und Häkelnadeln mitbringen, zum Üben stelle ich Häkelnadeln leihweise zur Verfügung.

**Bemerkungen:** Garn und Häkelnadeln

4x dienstags, ab 17.03.2026,

16.00 – 17.30 Uhr

€ 50,-

Umkircher Schlossmühle

## ● 210500

### Hand- und Brush-Lettering Workshop

Fides Garbea

Wir starten mit einem kurzen Theorie-Teil über Lettering, Techniken und Material. In entspannter Atmosphäre üben wir anhand von Übungsblättern gemeinsam die Buchstaben. Es wird erklärt, was zu beachten ist. Währenddessen ist Zeit Fragen der Teilnehmer zu beantworten und es gibt weitere Informationen über Lettering und Material. Nach einer kurzen

Pause erarbeiten wir uns 1-3 individuelle Grußkarten. Jeder bekommt ein Materialpaket mit Papier und entsprechenden Stiften. Außerdem einen Guide für Zuhause.



Für Kaffee/ Tee/ Wasser und kleine Snacks ist gesorgt.

Samstag, 25.04.2026, 10.00 – 15.30 Uhr  
€ 70,- (inkl. 30,00,- € Materialkosten)  
Umkircher Schlossmühle

## Handwerk - Kunsthandwerk

### ● 210000

#### Hinterglasmalerei und Schmuck

Monika Schacherer, Kunstvermittlerin, Malerin (BBK, GEDOK)

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir werden wahlweise Hinterglasbilder, Broschen & Anhänger fertigen.

Die Materialumlage ermöglicht es, ohne schwierige Einkäufe teilzunehmen.

Mit Freude an der Malerei & Gestaltung - mit Hinterglasmalerei, Broschen, die man verschenken - oder auch als Anhänger tragen kann.

5 € Material, Zusatz-Material (Gebühr) für 24 Kt. Blatt-Gold.

2x mittwochs, ab 13.05.2026,  
15.30 – 17.45 Uhr

€ 23,-

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24

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



Kooperation VHS / Gemeindebücherei

### ● 210501

#### Collagen gestalten mit alten Zeitschriften

Katrin Jochim



In unserer Bücherei stapeln sich alte Zeitschriften, für die wir keine Verwendung mehr haben. Bevor sie im Papiercontainer landen, wollen wir lieber etwas Spannenderes damit anstellen.

Deshalb laden wir zu einem Workshop ein, bei dem wir aus diesen Heften spielerisch Kunst entstehen lassen.

Mit Ausschneiden, Kleben und spontanen Ideen entsteht aus scheinbar unscheinbarem Material etwas Überraschendes: Bilder, die Geschichten erzählen oder einfach nur Spaß machen.

**Bitte mitbringen:** Schere und Kleber

Donnerstag, 21.05.2026, 19.00 – 20.00 Uhr  
kostenlos

## Musik

### ● 213003

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

Burkard Gröbl, Musikpädagoge

Gitarre ist das ultimative Instrument! Ich habe mich für die Gitarre entschieden. Sie ist immer mitnehmbar, man kann sogar im Bett spielen. 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 04.03.2026,  
17.00 – 18.00 Uhr

€ 215,-

**Hinweis:** Preisanpassung, sollte der Kurs trotz weniger Teilnehmer stattfinden.

Absprache mit Dozenten und vhs.

Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33



Gemeinde  
Bücherei  
Umkirch

## Öffnungszeiten der Gemeindebücherei Umkirch

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

e-mail: [Gemeindebuecherei@kiz-umkirch.de](mailto:Gemeindebuecherei@kiz-umkirch.de)

<https://www.umkirch.de/de/Leben-in-Umkirch/>

[Freizeit-und-Kultur/Bücherei](#)

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



## ● 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 Wertegefühl zu entwickeln, um zu „sagen“ - das klingt gut, richtig, oder irgendwie daneben. Lerne oder ergänze, ohne Notenbeschäftigung. Experimentelles Chorsingen, mit unterschiedlichen Lied-Formen, mehreren Sprachen, und möglichst frei von bisherigen Klischees.

10× mittwochs, ab 04.03.2026, 19.00 – 20.00 Uhr  
€ 215,- **Hinweis:** Preisanpassung, sollte der Kurs trotz weniger Teilnehmer stattfinden. Absprache mit Dozenten und vhs. Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 34

## ● 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“ 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.

10× mittwochs, ab 04.03.2026, 18.00 – 19.00 Uhr  
€ 215,- **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 zur Verfügung. Es wäre von Vorteil, aber kein Muss, sich für daheim Übungsmöglichkeiten zu schaffen.



4× freitags, ab 06.03.2026, 17.00 – 18.30 Uhr  
€ 120,-  
KiZ Grundschule



## Gesundheit und Fitness

### Kinder und Jugendliche

#### Ballett Grade 2

Die Ballettkurse vermitteln die Grundlagen und fortgeschrittenen Kenntnisse für klassisches Ballett basierend auf den Lehrplänen der Royal Academy of Dance® (RAD®). Dabei liegt der Schwerpunkt besonders darauf die Freude am Tanzen zu vermitteln und mittels einer fundierten Technik ein gutes Körperbewusstsein zu erlernen. Wir arbeiten an einer gesunden Körperhaltung, einer sauberen Ausführung der Übungen und an einer guten Koordination der Bewegungen. Auch Musikalität und Ausdruck werden gefördert und von der passenden Musik unterstützt. Das Kursangebot richtet sich sowohl an alle

Hobby-TänzerInnen, als auch an alle Interessenten, die später gerne einen Beruf im Tanzbereich ergreifen möchten.

## ● 300338

Sabrina Gufert, zertifizierte Ballettlehrerin

18× montags, ab 23.02.2026, 16.15 – 17.30 Uhr  
Gebühr pro 1 UE 6,00 €  
Turn- und Festhalle

## ● 300339

Sabrina Gufert, zertifizierte Ballettlehrerin

17× dienstags, ab 24.02.2026, 16.15 – 17.30 Uhr  
Gebühr pro 1 UE 6,00 €  
Turn- und Festhalle

## ● 300340

Sabrina Gufert, zertifizierte Ballettlehrerin

18× mittwochs, ab 25.02.2026, 16.45 – 18.00 Uhr  
Gebühr pro 1 UE 6,00 €  
Turn- und Festhalle

## ● 300356

### Ballett Grade 2

Sabrina Gufert, zertifizierte Ballettlehrerin

18× freitags, ab 27.02.2026, 16.45 – 18.00 Uhr  
€ 6,-  
Turn- und Festhalle

## ● 300341

### Ballett Grade 1B

Sabrina Gufert, zertifizierte Ballettlehrerin

18× freitags, ab 27.02.2026, 15.30 – 16.45 Uhr  
Gebühr pro 1 UE 6,00 €  
Turn- und Festhalle

## ● 300344

### Ballett Grade 1A

Sabrina Gufert, zertifizierte Ballettlehrerin

18× montags, ab 23.02.2026, 15.00 – 16.15 Uhr  
Gebühr pro 1 UE 6,00 €  
Turn- und Festhalle

### Ballett Grade 4

## ● 300350

Sabrina Gufert, zertifizierte Ballettlehrerin

18 donnerstags, ab 26.02.2026, 18.30 – 20.00 Uhr  
Gebühr pro 1 UE 6,00 €  
Turn- und Festhalle

● **300352**

Lilli Jacoby, zertifizierte Ballettlehrerin

18x montags, ab 23.02.2026,  
17.30 – 19.00 Uhr  
Gebühr pro 1 UE 6,00 €  
Turn- und Festhalle

● **300358**

**Ballett - ab Grade 4 - Mix-Kurs**

Lilli Jacoby, zertifizierte Ballettlehrerin

17x samstags, ab 21.02.2026,  
11.30 – 13.00 Uhr  
Gebühr pro 1 UE 6,00 €  
Turn- und Festhalle

● **300355**

**Ballett Grade 3**

Sabrina Gufert, zertifizierte Ballettlehrerin

17x mittwochs, ab 25.02.2026,  
18.00 – 19.30 Uhr  
Gebühr pro 1 UE 6,00 €  
Turn- und Festhalle

● **300359**

**Ballett Grade 3**

Sabrina Gufert, zertifizierte Ballettlehrerin



18 donnerstags, ab 26.02.2026,  
17.00 – 18.30 Uhr  
Gebühr pro 1 UE 6,00 €  
Turn- und Festhalle

● **300357**

**Ballett Grade 6**

Sabrina Gufert, zertifizierte Ballettlehrerin

17x mittwochs, ab 25.02.2026,  
19.30 – 21.00 Uhr  
Gebühr pro 1 UE 6,00 €  
Turn- und Festhalle

● **300347**

**Ballett Grade 6 Spitze**

Sabrina Gufert, zertifizierte Ballettlehrerin

17x freitags, ab 27.02.2026,  
18.00 – 20.00 Uhr  
Gebühr pro 1 UE 6,00 €  
Turn- und Festhalle

● **300361**

**Ballett Grade 5**

Sabrina Gufert, zertifizierte Ballettlehrerin

18x dienstags und donnerstags, 24.02.2026  
– 23.07.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, 18x  
Gebühr pro 1 UE 6,00 €  
Turn- und Festhalle

● **300343**

**Ballett Grade 5 Spitze**

Sabrina Gufert, zertifizierte Ballettlehrerin

18x montags und donnerstags, 23.02.2026  
– 23.07.2026, 19.00 – 21.00 Uhr, 18x  
Gebühr pro 1 UE 6,00 €  
Turn- und Festhalle

● **300345**

**Tänzerische Früherziehung B  
(ab 5 Jahren)**

Sabrina Gufert, zertifizierte Ballettlehrerin

Tänzerische Früherziehung ist eine Möglichkeit, den natürlichen Bewegungsdrang und die Lust am Tanzen zu bewahren. Die Kinder werden auf spielerische Art und mit viel Fantasie an die tänzerische Früherziehung herangeführt. Hier spielen Spaß, kindgerechte Musik und eine Vielzahl von Requisiten eine wichtige Rolle!

Die kindgerechte Körperhaltung ist ein wichtiger Faktor und trägt im großen Maße zum natürlichen Selbstbewusstsein bei. Die tänzerische Früherziehung verbessert die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit des Kindes, die auch im späteren Berufsalltag nützlich sein werden.

So lernen die Kleinsten nach und nach und auf spielerische Weise Techniken wie die Spiraldynamik, welche zur Vermeidung / Behebung von Senkfüßen beiträgt und das ganze Skelett stützt.

Kurse in unterschiedlichen Leistungsstufen. An unterschiedlichen Wochentagen.

Anmeldung über die VHS.

18x dienstags, ab 24.02.2026,  
15.15 – 16.15 Uhr  
Gebühr pro 1 UE 6,00 €  
Turn- und Festhalle

● **300348**

**Tänzerische Früherziehung A  
(ab 4 Jahren)**

Sabrina Gufert, zertifizierte Ballettlehrerin

18x donnerstags, ab 26.02.2026,  
16.15 – 17.00 Uhr  
Gebühr pro 1 UE 6,00 €  
Turn- und Festhalle

● **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 05.03.2026,  
17.30 – 19.00 Uhr  
€ 105,-  
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

● **301100**

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

Andrea Weißer, Yogalehrerin

Hathayoga ist eine Methode, mit welcher wir wieder mehr bei uns selbst ankommen können. Mit unterschiedlichen Yogahaltungen (Asanas) entwickeln und fördern wir Kraft und Beweglichkeit. Wir schulen uns besser wahrzunehmen und achtsamer zu sein. In Kontakt mit dem Atem und der eigenen Lebensenergie können wir tief mit dem Sein in Berührung kommen, dies kann auf unser ganzes System unterstützend und heilsam wirken. Der Geist kann zur Ruhe finden und es wird möglich, mehr Gelassenheit und Klarheit, mehr Stille und inneren Frieden zu erfahren. Ich nutze gerne die Alexandertechnik für ein Üben in mehr Leichtigkeit und Stabilität. Der Kurs eignet sich für Einsteiger und Fortgeschrittene.

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

15x montags, ab 02.03.2026,  
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 02.03.2026,  
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 02.03.2026,  
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 donnerstags, ab 05.03.2026,  
09.30 – 11.00 Uhr  
€ 116,–  
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

### ● 301140

#### **Sanftes-Hatha-Yoga V - mit Elementen der Alexander-Technik**

Andrea Weißer, Yogalehrerin

15x donnerstags, ab 05.03.2026,  
11.15 – 12.45 Uhr  
€ 116,–  
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

#### **Pilates mit und ohne Kleingeräte am Vormittag**

Pilates ist ein ganzheitliches Training für Körper und Geist. Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen, Haltungsschulung, Körperwahrnehmung, und Atmung vereinigen dieses Training zu einer besonderen Gymnastik. Dabei wird der ganze Körper bewegt, die Muskulatur gekräftigt aber auch gedehnt und ein besonderes Augenmerk liegt auf einer aufrechten und gesunden Körperhaltung. Dafür biete ich Übungen mit und ohne kleine Trainingsgeräte an.

### ● 301350

Kerstin Bett, Ergotherapeutin, Pilatetrainerin

16x dienstags, ab 03.03.2026,  
10.15 – 11.15 Uhr  
€ 97,–  
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

### ● 301351

Kerstin Bett, Ergotherapeutin, Pilatetrainerin

16x dienstags, ab 03.03.2026,  
09.00 – 10.00 Uhr  
€ 97,–  
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 33

### ● 301352

Kerstin Bett, Ergotherapeutin, Pilatetrainerin

16x donnerstags, ab 05.03.2026,  
10.00 – 11.00 Uhr  
€ 97,–  
KiM, UG, Bewegungsraum

### ● 301354

#### **Pilates mit und ohne Kleingeräte am Abend**

Kerstin Bett, Ergotherapeutin, Pilatetrainerin

16x donnerstags, ab 05.03.2026,  
20.00 – 21.00 Uhr  
€ 97,–  
KiM, UG, Bewegungsraum

### ● 301380

#### **Pilates- postnatales Training mit Pilateselementen**

Miriam Krecklow, Fitness- und Pilatetrainerin

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

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

15x montags, ab 09.03.2026,  
19.30 – 20.30 Uhr  
€ 72,–  
KiM, UG, Bewegungsraum

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

### **Online After-Work Yoga**

Einmal die Woche ein festes Yoga-Date mit dir selbst, wie klingt das? Genau das machen wir Donnerstag abends. Einfach zu Hause die Matte ausrollen, den Zoom-Link öffnen und los geht's. Ganz easy, ganz leicht, du musst nirgends mehr hinfahren und hast deine Yoga-Praxis trotzdem fest in deine Woche integriert. In den Einheiten von 45 min werden wir bewusst vom Alltag abschalten, deinen Körper komplett durchbewegen, deine Körperhaltung und -spannung verbessern, deine Flexibilität und Dehnfähigkeit steigern sowie meditieren und entspannen. Der Fokus der Stunde wird immer wieder variieren, sodass für jeden etwas dabei ist. Zu den Übungen werden verschiedene Levels angeboten, damit jeder daran teilnehmen kann. Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Gefahr.

### ● 301383

Leonie Palinkas

9x donnerstags, ab 05.03.2026,  
18.00 – 18.45 Uhr  
€ 70,–  
Zoom

### ● 301384

Leonie Palinkas

6x donnerstags, ab 11.06.2026,  
18.00 – 18.45 Uhr  
€ 50,–  
Zoom

### **Entspannung - Stressbewältigung**

### ● 301385

#### **Wald.Yoga.Gehen - Bewegt entspannen & Natur genießen**

Gabriele Kühnle

Bei einem Waldspaziergang in Stille führen wir im Gehen oder Stehen einfache Bewegungsabfolgen und Haltungen aus der Hatha-Yogapraxis aus, die körperlich aktivieren und innere Weite und Entspannung fördern. Impulse zu Wahrnehmung und Achtsamkeit begleiten uns auf dem Weg. Dabei werden wir durch die heimische „Waldapotheke“ unterstützt, die das Immunsystem stärkt und ausgleichend auf unser vegetatives Nervensystem wirkt.

Wir gehen bei (fast) jedem Wetter auf ebenen Waldwegen ca. 2-3 km. Yogakenntnisse sind nicht erforderlich. Geeignet für Menschen, die sich gerne in der Natur aufhalten und eine gute Grundkondition für die Wegstrecke mitbringen. Bitte tragen Sie



bequeme und wetterangepasste Kleidung und Schuhe, die einen rutschfesten Stand ermöglichen.

Treffpunkt: Grillhütte im Wald Ortsausgang Umkirch nach Waltershofen

**Bemerkungen:** bequeme und wetter angepasste Kleidung und Schuhe

5× mittwochs, ab 29.04.2026,

18.00 – 19.45 Uhr

€ 60,-

Grillhütte im Wald Ortsausgang Umkirch nach Wa

## Gymnastik - Fitness

### ● 302200

#### Gymnastik für Wirbelsäule und Rücken am Vormittag

Ana Pereira-Naundorf, Dipl. Sportlehrerin

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

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

15× montags, ab 09.03.2026,

09.00 – 10.15 Uhr

€ 109,-

KiM, UG, Bewegungsraum

### ● 302210

#### Fitnessgymnastik / Rücken und Wirbelsäule am Vormittag

Ana Pereira-Naundorf, Dipl. Sportlehrerin

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

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

15× montags, ab 09.03.2026,

10.25 – 11.40 Uhr

€ 109,-

KiM, UG, Bewegungsraum

## Prävention - Krankheit - Gesundheit

### Power/Vinyasa Yoga nach der Geburt - Babys sind dabei

Birgit Hug, zertifizierte Trainerin für Yoga (Yoga Alliance)



Diese Yogasessions fördern deine Rückbildung nach der Geburt, stärken deinen Beckenboden und kräftigen deinen Körper. Verspannungen lösen sich und du entwickelst Kraft und Ausdauer.

Du bekommst du wieder ein gutes Gefühl für deinen Körper, dein Stoffwechsel wird angekurbelt und es macht einfach gute Laune - ganz in deinem eigenen Tempo.

Auch deinem Baby widmen wir ein wenig Zeit in Form von kleinen Massageeinheiten und sanftem BabyYoga, die seine Entwicklung fördern und Nähe schenken.

Es ist eine kleine Auszeit für euch beide, dabei bleibt auch Raum für Austausch und neue Kontakte unter Mamas und Babys.

Am Besten etwa 2 – 3 Monate nach der Geburt, so wie du dich fühlst.

**Bitte mitbringen:** Yogamatte und eine Decke für dein Baby

### ● 302386

9× dienstags, ab 10.03.2026,

11.00 – 12.30 Uhr

€ 120,-

Kursort wird noch bekannt gegeben

NEU

### ● 302387

8× dienstags, ab 09.06.2026,

11.00 – 12.30 Uhr

€ 110,-

Kursort wird noch bekannt gegeben

NEU

## Online Workout - Get in Shape



Du möchtest gezielt deine allgemeine Fitness verbessern und mit Spaß und Motivation regelmäßig dran bleiben? Dann bist du in diesem online Workout-Kurs genau richtig. Es wird ein Kraft-Ausdauer Training mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt. Zu den Übungen werden verschiedene Levels angeboten, damit jeder daran teilnehmen kann. Innerhalb von 45 min wird es ein Warm-up, einen Hauptteil mit gezielten Übungen für die Ausdauer und für bestimmte Muskelgruppen (Beine, Po, Bauch, Arme & Rücken) sowie ein Cool-down/Stretching geben. Im Hintergrund sorgen musikalische Beats für Motivation. Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Gefahr.

### ● 302450

Leonie Palinkas

9× donnerstags, ab 05.03.2026,

19.00 – 19.45 Uhr

€ 70,-

Zoom

### ● 302455

Leonie Palinkas

6× donnerstags, ab 11.06.2026,

19.00 – 19.45 Uhr

€ 50,-

Zoom

### 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.



## Bewegung - Tanz

### ● 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

17x dienstags, ab 03.03.2026,  
19.30 – 21.00 Uhr  
€ 200,–

Turn- und Festhalle

### ● 302501

#### Ballett und Haltungslehre für Erwachsene A2

Anni Bückle, zertifizierte Ballettlehrerin

In diesem Kurs werden die 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. Es ist nie zu spät, um mit dem Tanzen anzufangen!

Der Kurs richtet sich an alle, die Lust auf Bewegung haben. Erste Grundkenntnisse sind herzlich willkommen, aber keine Voraussetzung. Level: Anfänger 2

17x dienstags, ab 03.03.2026,  
18.15 – 19.30 Uhr  
€ 192,–

Turn- und Festhalle

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

## Prävention - Krankheit - Gesundheit

### ● 303522

#### Vortrag: Inklusion als Menschenrecht, barrierefreie Kommunikation.

NEU

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

„Der Kurs richtet sich an hörgeschädigte Menschen, pädagogische Fachkräfte in den Regelschulen, die hörgeschädigte Schüler inkludieren wollen, Mitarbeiter\*innen von Einrichtungen für Hörgeschädigte, sowie an Unternehmen, die hörgeschädigte Menschen ausbilden oder beschäftigen.“

- Inhalte umfassen Inklusion als Menschenrecht, barrierefreie Kommunikation, technische Hilfsmittel, wie Hörgeräte und Cochleaimplantate, Strategien für die soziale Integration.

- Es werden Methoden zur Sensibilisierung des Teams, zum Abbau von Berührungängsten und zur Förderung einer inklusiven Umgebung vorgestellt“.

Mittwoch, 15.04.2026, 18.30 – 20.00 Uhr  
€ 5,– Verwaltungsgebühr  
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

#### Highlights aus der vhs March Digitaler Nachlass (Vortrag)

Was hinterlasse ich eigentlich digital?  
Wie bereite ich rechtzeitig vor, dass nur das weitergegeben wird, was ich will?  
Freitag, 17.04.2026, 18.00-19.30 Uhr  
Kursgebühr: 10 €

Nähere Informationen und die Anmeldung bei der vhs March auf Seite 33

### ● 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, 20.05.2026, 19.00 – 21.00 Uhr  
€ 10,–  
Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30

## Pädagogik - Elternbildung

### ● 306000

#### So wird ADHS zum starken Plus -Soforthilfe für Eltern-

NEU

Monica Schade, Psychologin, Referentin, Coach

Am 16.04.26 um 19.15 Uhr tauchen wir in einem kostenlosen Auftakt 20 min. in die Themen die uns im Seminar erwarten - die direkte Umsetzungsmöglichkeit im Alltag und profitieren vom Austausch mit Gleichgesinnten.

Wir begegnen Informationsflut in Literatur und social media - ADHS ist omnipräsent, und doch ist man als Eltern oft allein mit den Herausforderungen des Alltags.

Was ist richtig, was falsch an Erkenntnissen und Orientierung?

Wie fördere ich mein Kind richtig in seiner individuellen Persönlichkeit?

Was ist der Stand in Wissenschaft wirklich, was kann ich als Elternteil effizient wirklich tun und unterstützen?

Was braucht mein Kind, wie gestalte ich den Alltag für uns einfach und harmonisch?

Wie können Kinder und Jugendliche leichter lernen und überwinden ihren Schweinehund wirklich?

Methoden, Strategien aus der Praxis und viel Wissen aus der Neurobiologie und Neurochemie helfen uns das individuell richtige für unser Kind zu finden und anzuwenden. Den Umgang im Alltag, mit Schule, Aufgabenbewältigung, Sozialisierung gut schaffen- und vor allem - Verlust von Selbstbewusstsein vorzubeugen und die Kinderpsychologie zu entlasten - sind unsere Schwerpunkte. sind Folgen, die das Leben und die Psyche stark belasten.

Donnerstag, 07.05.2026, 19.15 – 21.15 Uhr  
Gebühr: 42,00 € pro Elternpaar  
Online

## ● 306001

### Potenzialentfaltung & Persönlichkeitsentwicklung für starke Kinder

Monica Schade, Psychologin, Referentin, Coach

In diesem Seminar lernen Eltern, Erzieher\*innen und pädagogisch Interessierte, wie sie Kinder zu einer starken, selbstbewussten und resilienten Persönlichkeit entwickeln können. Wir lernen individuelle Einzigartigkeit und Stärken durch „Strength Profiling“ zu erkennen, Kindern dadurch Flügel für ihr Leben zu geben und ein gesundes, positives Mindset zu entwickeln.

Zentrale Inhalte des Seminars sind:

- Individuelle Persönlichkeitsentwicklung fördern
- Wir lernen wie wir Kompetenzen entwickeln, out of the box zu denken und Lösungsstrategien zu finden
- Ein persönliches Stärkenprofil erstellen
- Reflexionsfähigkeit & Resilienz fördern
- Ein positives Mindset

Ziel ist es, Kinder ganzheitlich zu stärken, ihre Potenziale sichtbar zu machen und ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, die sie sowohl heute als auch in ihrer Zukunft kraftvoll unterstützen.

Donnerstag, 23.04.2026, 19.15 – 21.15 Uhr  
€ 45,- pro Eltern/Paar  
Online

## ● 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, uns kleinere und größere körperliche 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, 15.04.2026, 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.

12× mittwochs, ab  
04.03.2026, 10.00 –  
11.30 Uhr  
ab € 95,-  
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 verständlich aussprechen, Wort- und Satzakzente korrekt setzen. Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen die Interessen der Teilnehmer.

Es werden aktuelle Themen behandelt und bei Bedarf Grammatikkenntnisse erweitert. Vorkenntnisse aller Zeitformen erforderlich. Sie sind bei uns herzlich willkommen!

10× freitags, ab 06.03.2026,  
09.30 – 10.30 Uhr  
ab € 95,-  
Umkircher Schlossmühle

## Spanisch

### ● 422010

#### 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

15× dienstags und montags,  
03.03.2026 – 29.06.2026,  
20.00 – 21.30 Uhr, 15×  
ab € 95,-

Kultur- und Vereinshaus,  
1. OG, Raum 26







## ● 422011 Spanisch II (A1)

Laura Chávez Díaz, Spanischlehrerin

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Unidad 4

15× montags, ab 02.03.2026,

20.00 – 21.30 Uhr

ab € 95,–

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 26

## ● 422020 Spanisch IV (A1)

Laura Chávez Díaz, Spanischlehrerin

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

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Unidad 10

15× montags und dienstags, 02.03.2026 –

30.06.2026, 18.15 – 19.45 Uhr, 15×

ab € 95,–

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 26

## ● 422030 Spanisch V (A2)

Laura Chávez Díaz, Spanischlehrerin

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2, ab Unidad 1

15× dienstags, ab 03.03.2026, 18.30 –

20.00 Uhr

ab € 95,–

Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 26



## Grundbildung

### Grundbildung - Online Kurse

## ● 501011 Online-Vortrag: Excel Basics sicher beherrschen

Thilo Herzau, IT Manager für Security

Der Arbeitsalltag umfasst immer mehr an Fachkenntnissen, in allen Bereichen und fordert mehr Kenntnisse des Mitarbeiters. Dieser Kurs eignet sich für einen Schnelleinstieg in die Basic Funktionen der Tabellengestaltung mit Excel. Sie lernen schnell den Umgang mit dem Programm, die Erstellung und Gestaltung einfacher Tabellen, Formatierungen, Sortierung, Filtern, Regeln, sowie einfache Formeln. Einfache Berechnungen sowie die ansprechende Darstellung der Ergebnisse führen Sie zum gewünschten Erfolg.

**Bemerkungen:** Voraussetzungen: Internetgrundkenntnisse, PC oder eigener Laptop

Samstag, 13.06.2026, 14.30 – 16.30 Uhr

€ 45,–

Zoom

## ● 700050 Online-Vortrag: Superhirn - Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner

Helmut Lange

Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches.

Dienstag, 10.03.2026,

19.00 – 21.30 Uhr

€ 25,–

Online (Edupip)



## ● 700052 Online-Vortrag: Superhirn - Vokabel lernen im Sekundentakt

Helmut Lange

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

Dienstag, 24.03.2026, 19.00 – 21.30 Uhr

€ 25,–

Online (Edupip)

## ● 700055 Online-Vortrag: Superhirn - Vokabel lernen im Sekunden- takt für Schüler

Helmut Lange

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

Dienstag, 17.03.2026, 16.00 – 18.00 Uhr

€ 25,–

Online (Edupip)

## ● 700057 Online-Vortrag: 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Helmut Lange

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus!

Samstag, 28.03.2026, 09.00 – 16.30 Uhr

€ 55,–

Online (Edupip)

## 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 Vertragspartnerin betreffenden Regelungen sinngemäß.
- (3) Die vhs darf die Teilnahme von solchen persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen, die in unmittelbarem Zusammenhang mit der Durchführung des Angebots stehen, abhängig machen.

## 4. Entgelt und Veranstaltungstermin

- (1) Das Veranstaltungsentgelt wie auch der Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).
- (2) Die Rechnungstellung erfolgt grundsätzlich per E-Mail.
- (3) Die Gebührenaufzahlung erfolgt durch Rechnung zum Kursbeginn oder durch Lastschriftinzug bei Erteilung eines Lastschriftmandats. Die Mandatsreferenznummer für das Abbuchungsmandat ist das Buchungszeichen, das in der Rechnung und in den elektronischen Bestätigungen ausgewiesen ist.
- (4) Bei Unterbelegung eines Kurses kann sich die Kursdauer und/oder das Kursentgelt ändern. Im Falle einer Entgelterhöhung gewährt die vhs dem Kursteilnehmer die Möglichkeit einer außerordentlichen Kündigung innerhalb der Frist von Bekanntgabe der Entgeltänderung bis zum letzten Arbeitstag vor dem darauf folgenden Kurstermin.

## 5. Organisatorische Änderungen

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

## 6. Rücktritt und Kündigung durch den Vertragspartner/Teilnehmer

- (1) Angemeldete Teilnehmer können ohne Angabe von Gründen innerhalb folgender Rücktrittsfristen zurücktreten (schriftlich oder persönlich): für Regelkurse bis spätestens 3 Werktage vor dem ersten Kurstermin, für Sprachkurse bis spätestens drei Tage nach dem ersten Kurstermin, für Wochenendkurse, Seminare, Exkursionen, Tagesseminare und Vorträge bis spätestens eine Woche vor dem Kurstermin. Bei einem späteren Rücktritt ist die volle Gebühr zu bezahlen und kann nicht mehr erstattet werden.
- (2) Abmeldungen bei Dozenten sind unwirksam.
- (3) Entscheidend ist der Eingang des Schreibens bei der vhs. Im Falle eines fristgerechten Rücktritts von der Kursteilnahme wird das entrichtete Entgelt in voller Höhe zurückgezahlt. Im Übrigen wird die Kursgebühr nur erstattet, wenn die betreffende Veranstaltung ausfällt.
- (4) Der Vertrag kann ferner gekündigt werden, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist.
- (5) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der Vertragspartner die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der Vertragspartner nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen. Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.
- (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 Einheiten 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 queralitorisches 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 Vertragspartnerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.
- (3) Die vhs haftet nicht für Unfälle auf dem Weg zur und von der Veranstaltungsstätte sowie für Diebstahl oder die Beschädigung privater Gegenstände durch Dritte in den Veranstaltungsräumen und rund um das Veranstaltungsgebäude.

## 11. Urheberrecht

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

## 12. Schlussbestimmungen

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

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

- (1) Die 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.



## Berufliche Weiterbildung mit Xpert Business

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

Aus 13 Bausteinen wählen Sie Ihren passenden Online-Kurs und nehmen an einer Webinar-Reihe teil, die aus bis zu 24 Live-Webinaren besteht. Während eines Webinars sind Sie über das Internet live mit einem virtuellen Klassenraum verbunden und nehmen so am Unterricht eines Fachdozenten teil. Dabei können Sie jederzeit Fragen an den Fachdozenten stellen. Das Geschehen im virtuellen Klassenraum wird aufgezeichnet, sodass Sie sich zu jedem Kursabend im Nachgang ganz in Ruhe das entsprechende Video anschauen können. Mit den Übungen und Praxisaufgaben aus dem passenden Xpert Business-Lehr- und Übungsmaterial können Sie zwischen den Kursabenden das Erlernte anwenden und festigen. Weitere Informationen unter [www.xpert-business-lernnetz.de](http://www.xpert-business-lernnetz.de) – Es besteht Gelegenheit zur Teilnahme an einer Xpert-Business-Prüfung. Kurs-Inhalte und Lernzielkatalog finden Sie unter [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge). Kursabende: 2x wöchentlich (Mo/Mi oder Di/Do), jedes Webinar umfasst bis zu 24 Termine.

Weitere Informationen unter [www.vhs-hochschwarzwald.de](http://www.vhs-hochschwarzwald.de).

**Kursbeginne:** Montag, 09.03.26 und Dienstag 10.03.26, 18:30 Uhr

### Die Bausteine im Überblick:

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

### Anmeldung und Informationen:

Volkshochschule Hochschwarzwald e.V.  
Seb.-Kneipp-Anlage 2, 79822 Titisee-Neustadt  
Tel.: 07651-1363, Fax: 07651-4676  
[info@vhs-hochschwarzwald.de](mailto:info@vhs-hochschwarzwald.de)  
[www.vhs-hochschwarzwald.de](http://www.vhs-hochschwarzwald.de)



# Energie für Blitzschnell Weiter

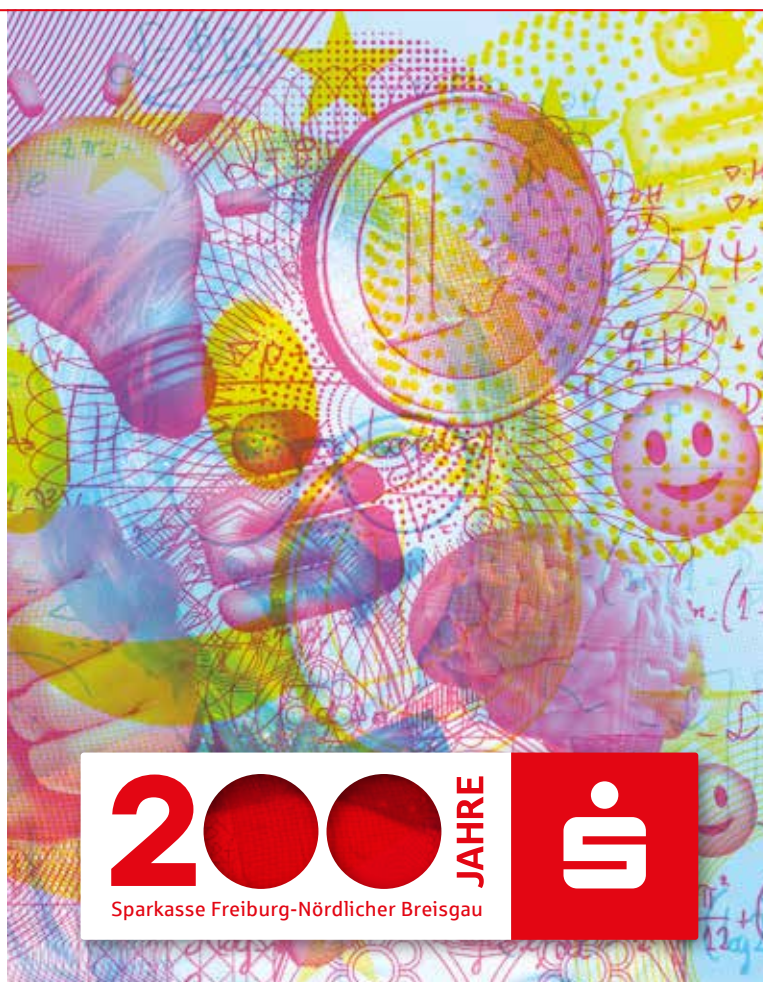


Willkommen im größten  
Schnellladenetz Deutschlands.  
**Unsere Energie Bewegt Was**  
[enbw.com/emob](https://enbw.com/emob)

## 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





**FARB  
MIT  
MISCH  
ERIN**

**Werde  
Kursleiter\*in**  
bei Deiner vhs

**Gestalte das  
bunte Angebot.**