

Volkshochschule Wutöschingen

mit Nebenstelle Stühlingen



Gemeinde
WUTÖSCHINGEN
... lebenswert



Lernen mit unserer
Volkshochschule

Leitung: Annette Loll
Kirchstraße 5
79793 Wutöschingen
☎ 07746 / 852 11
✉ aloll@wutoeschingen.de
www.wutoeschingen.de

Öffnungszeiten:

Mo + Fr 08.00 – 13.00 Uhr
Di + Do 08.00 – 12.00 / 14.00 – 17.00 Uhr
Mi 08.00 – 12.00 / 14.00 – 18.30 Uhr

mit Nebenstelle Stühlingen

Zertifizierte Bildungsqualität für die VHS Wutöschingen

Die VHS-Arbeitsgemeinschaft im Landkreis Waldshut hat das anerkannte Qualitätsentwicklungsverfahren ZBQ des vhs-Verbands Baden-Württemberg erfolgreich durchgeführt.

Die VHS Wutöschingen, als Mitglied der Arbeitsgemeinschaft, hat sich am Zertifizierungs-Prozess beteiligt und somit wird unserer VHS „Zertifizierte Bildungsqualität“ bescheinigt.



„Lernen mit unserer Volkshochschule“ - Unser Ziel ist es ein breitgefächertes, qualitätsvolles sowie kostengünstiges Weiterbildungsangebot bereitzuhalten. Unter diesen Aspekten haben wir ein Bildungsangebot erarbeitet, das insbesondere die sprachliche, kreative, berufs- und gesundheitsorientierte Weiterbildung ermöglichen soll.

Weitere Informationen zu unserem aktuellen Kursangebot finden Sie auf unserer Homepage, in unserem Amtsblatt und sind bei unserer Geschäftsstelle zu erfragen.

Inhalt

Das aktuelle Programm umfasst den Zeitraum September 2025 bis Juni 2026.

1	Gestalten, Kultur		Seite 4
2	Junge VHS		Seite 6
3	Digitales und Beruf		Seite 7
4	Politik, Gesellschaft, Umwelt		Seite 8
5	Sprachen Englisch • Französisch • Italienisch		Seite 12
5	Gesundheit Ernährung • Körper und Geist • Fitness und Bewegung		Seite 14
7	Programm Nebenstelle Stühlingen Sprachen • Fitness und Bewegung		Seite 23
8	Organisatorisches		Seite 25

KURSE



GESTALTEN & KULTUR

2/2501 Acryl-Malkurs für Anfänger und Fortgeschrittene – In diesem Kurs geht es vor allem darum, Ihre eigenen Wunschbilder schöpferisch und kreativ auf Leinwand zu bringen. In Ihrer Kursleiterin haben Sie eine erfahrene Kraft an der Seite, die Ihnen bei der Umsetzung Hilfestellung und individuelle Anregung gibt. Was Sie dafür brauchen? Etwas Zeit für sich selbst, eine Prise Neugierde und Freude am Austausch mit Gleichgesinnten.

Beginn: Donnerstag, 18. September 2025, 18.30 – 21.00 Uhr, 6 Termine, Alemannenschule Wutöschingen, Leiterin: Gudrun Bernauer, Gebühr: 5 – 6 Teilnehmer 85,- € / 7 Teilnehmer 75,- € / 8 Teilnehmer 70,- €

1/2601 Acryl-Malkurs für Anfänger und Fortgeschrittene – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2501

Beginn: Donnerstag, 08. Januar 2026, 18.30 – 21.00 Uhr, 6 Termine, Alemannenschule Wutöschingen, Leiterin: Gudrun Bernauer, Gebühr: 5 – 6 Teilnehmer 85,- € / 7 Teilnehmer 75,- € / 8 Teilnehmer 70,- €

1/2602 Workshop malen mit Acrylfarben Großeltern & Enkelkind Projekt

Oma oder Opa und Enkelkind malen miteinander ein Bild.

Dieses gemeinsame kreative Malen und die dabei geführten Gespräche stärken die Beziehung und tragen zum gegenseitigen Verständnis der Generationen bei.

Eine wertvolle Zeit für die Kinder, Omas oder Opas!

Termin: Samstag, 21. März 2026, 9.00 – 12.00 Uhr, Alemannenschule Wutöschingen, Leiterin: Gudrun Bernauer, Gebühr: 18,- €

2/2502 Malen mit Acryl – feste Malgruppe – Plätze können nur nach Verfügbarkeit vergeben werden.

Das Malen mit Acryl soll nicht nur die Maltechnik, sondern insbesondere auch individuelle gestalterische Prozesse fördern und die schöpferische Phantasie der Kursteilnehmer anregen. Leiter: Stefano Barbera, 6 Termine, Alemannenschule Wutöschingen, Gebühr: 70,- €

Neues Kursangebot!

1/2612 Tanzkurs für Erwachsene

Tanzen ist die Sprache des Körpers. Lass uns gemeinsam diese wundervolle Sprache lernen, mit Discofox, Walzer, Tango, Cha-cha-cha oder Rumba. Im Tanzkurs erwartest dich Spaß und Bewegung. Für alle Tanzbegeisterte die das Tanzen lieben oder neu entdecken wollen. Es ist jeder willkommen - egal ob Mann, Frau, Bruder, Schwester oder Freunde (bitte beachten – die Anmeldung ist nur paarweise möglich)! Komm vorbei und entdecke, wie Tanz Herzen verbindet und Freude macht. Beginn: Dienstag, 13. Januar 2026, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 Termine, Klosterschüler Offertingen, Leiterin: Maryna Gerlach (Ausbildung im Bereich Tanz), Gebühr: 70,- € pro Person

Neues Kursangebot!

1/2603 Töpferkurs an der Drehscheibe – eine faszinierende Reise in die Welt der Töpferei!



(Quelle: pixabay)

In diesem Kurs wird die Gelegenheit geboten, die Grundlagen der Töpferei an der Drehscheibe zu erlernen oder vorhandene Fertigkeiten auf das nächste Level zu bringen. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Kursinhalte für Anfänger: Für diejenigen, die noch keine Erfahrung an der Drehscheibe haben, konzentrieren wir uns auf die grundlegenden Techniken des Zentrierens, Formens und Fertigstellens von Tonobjekten. Gemeinsam gehen wir Schritt für Schritt durch diese einzelnen Anteile, um sicherzustellen, dass ein solides Fundament geschaffen wird.

Kursinhalte für Fortgeschrittene: Für diejenigen mit fortgeschrittenen Fähigkeiten besteht die Möglichkeit, die vorhandenen Fähigkeiten durch verschiedene Techniken, Formen und Stile an der Drehscheibe zu vertiefen. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die ihre Fertigkeiten weiter perfektionieren und ihre künstlerische Ausdrucksweise erweitern möchten. Er dient zudem als Plattform, um individuelle Projekte und Vorhaben fortzuführen und sich an neue Herausforderungen zu wagen.

Termin: Samstag, 24. Januar 2026, 9.00 – 12.00 Uhr, Töpferwerkstatt Bonndorf-Boll (wenn möglich werden Fahrgemeinschaften gebildet)

Leiterin: Kim Arb, Gebühr: 25,- € zuzüglich Materialkosten (10,- € pro Kg verwendetem Ton)



JUNGE VHS

2/2504 Inklusives Kreativprojekt – in Kooperation mit den Caritas-Werkstätten Hochrhein

Freut euch auf einen kreativen Tag in den Herbstferien! Bei unserem inklusiven Kreativprojekt wollen wir gemeinsam mit Holz und Ton arbeiten und noch viele andere tolle Sachen gestalten.

Wir wollen mit diesem Projekt eine inklusive Begegnung von Menschen mit Unterstützungsbedarf und Kindern ermöglichen und dabei auf Augenhöhe zusammenarbeiten und uns gegenseitig unterstützen.

Wir freuen uns auf einen kreativen Tag mit euch mit viel Spaß und guter Laune!

Termin: Donnerstag, 30. Oktober 2025, 10.00 – 14.00 Uhr, Alemannenschule Wutöschingen, Leiterinnen: Martina Henninger, Birgitta Hilpert, Gebühr: 10.00 € incl. Materialkosten

1/2602 Workshop malen mit Acrylfarben Großeltern & Enkelkind Projekt

Termin: Samstag, 21. Januar 2026, 9.00 – 12.00 Uhr, Alemannenschule Wutöschingen, Leiterin: Gudrun Bernauer, Gebühr: 22,- €

Kursausschreibung siehe Seite 4.

Tanz

Kooperationsangebot der Tanzschule Tibelius

Tanzen für Kinder und Jugendliche – Die Tanzschule Vitali Tibelius bietet für Kinder ab 3 Jahren Latein- und Europäisches Programm sowie Volks-, moderne und klassische Tänze an. Beginn: Freitag, 19. September 2025, Kinder ab 3 Jahren 15.30 – 16.30 Uhr, Kinder ab 6 Jahren 16.30 – 17.30 Uhr, Kinder ab 8 Jahren 17.30 – 18.30 Uhr, 18.30 – 19.30 Uhr Partnertanz Kinder, ganzjährig (außer Schulferien), ehem. Schulhaus Horheim

Leiterin: Viktoria Tibelius, Gebühr: 25.00 €/Monat, Geschwister 12.50 €/Monat.

Anmeldung direkt über die Tanzschule Tibelius per Email: Viktoria-mode@web.de



DIGITALES UND BERUF

Neues Kursangebot!

KI 25/26 Vortragsreihe: KI-Wissen – zwischen Vision und Wirklichkeit

Die Vortragsreihe von KI-Experte und KI-Manager Juan Garcia, gibt Einblicke und soll Wissen zum Thema KI vermitteln. Diese Vortragsreihe ist so konzipiert, dass die einzelnen Vorträge aufeinander aufbauen. Die Grundlage bilden die Vorträge Nr. 1 und Nr. 2. In diesen wird umfassend erklärt, was die Tools von KI sind und wie diese funktionieren. In den themenspezifischen Vorträgen wird dann das Wissen vertieft und das Verständnis für die Werkzeuge gestärkt. Zudem wird der Umgang mit den Anwendungen sowie die Mensch-Tool-Interaktion gefördert, was zur Entwicklung sowohl persönlicher als auch beruflicher Kompetenzen beiträgt.

Kursnummer	Kurstermin	Vortrag
KI 1/25	25.09.2025	1 Zwischen Vision und Wirklichkeit
KI 2/25	30.09.2025	2 Von Rohdaten zu KI-Wissen
KI 3/25	15.10.2025	4 Visuelle Magie mit KI
KI 4/25	18.11.2025	1 Zwischen Vision und Wirklichkeit
KI 5/25	19.11.2025	3 ChatGPT & Co. im täglichen Leben
KI 6/25	09.12.2025	1 Zwischen Vision und Wirklichkeit
KI 7/25	10.12.2025	2 Von Rohdaten zu KI-Wissen
KI 1/26	20.01.2026	1 Zwischen Vision und Wirklichkeit
KI 2/26	11.02.2026	3 ChatGPT & Co. im täglichen Leben
KI 3/26	10.03.2026	1 Zwischen Vision und Wirklichkeit
KI 4/26	22.04.2026	3 ChatGPT & Co. im täglichen Leben
KI 5/26	19.05.2026	1 Zwischen Vision und Wirklichkeit
KI 6/26	16.06.2026	2 Von Rohdaten zu KI-Wissen

Bitte bei der Anmeldung die entsprechende Kursnummer angeben.

Die Vorträge werden aus technischen Gründen entweder über Microsoft Teams oder über Google Meet stattfinden. So ist sichergestellt, dass eine alternative Möglichkeit zur Verfügung steht. In jedem Fall bleibt der Ablauf und der Prozess derselbe. Die Teilnahme ist flexibel möglich – entweder über die Desktop-App am PC oder Laptop, über verschiedene Browser oder auch bequem über das Mobiltelefon.

Vortragsbeginn ist jeweils um 18.30 Uhr.

Die Kursdauer für Vortrag 1 und 2 beträgt jeweils 1,5 Stunden für Vortrag 3 und 4 jeweils 1 Stunde.

Kursgebühr pro Vortrag: 20,- €

Kursleiter: Juan Garcia



POLITIK, GESELLSCHAFT, UMWELT

Neues Kursangebot!

2/2505 Workshop - Natur und Umwelt entdecken

Ein Kurs für alle, die die Natur lieben und schützen wollen. Naturerlebnis-Zeit im Artenschutzgebiet Fockeltengraben (Steinatal)

Eine Kooperations-Veranstaltung mit dem Verein Klimenz – Erlebbar Umweltbildung e. V. aus Waldshut-Tiengen und der VHS Lauchringen.

Das Artenschutzgebiet Fockeltengraben liegt ganz in unserer Nähe, im Unteren Steinatal (bei Detzeln) und wird vom Verein Klimenz betreut.

Die ehemalige Teichanlage der Forellenzucht wird als Lernstätte für Naturschutz und Naturbildung genutzt. Dort verbringen wir einen Nachmittag und werden spannende Entdeckungen zum Thema Natur, Naturschutz und Umwelt machen. Wir erfahren wie wichtig ein intaktes Ökosystem für eine lebenswerte Umwelt und unser Klima ist.

Der Workshop ist auch für Familien mit Kindern ab ca. 7 Jahren geeignet

KLIMENZ pflegt Biotope, entfernt invasive Pflanzen und informiert die Öffentlichkeit über Naturschutz. Er arbeitet mit Schulen und Bildungseinrichtungen zusammen, kooperiert mit Naturschutzbehörden und Umweltverbänden, sensibilisiert für gesetzliche Vorgaben im Naturschutz.

Termin: Samstag, 27. September 2025 von 14.00 – ca. 17.00 Uhr, Ort: Fockeltengraben – wir bilden Fahrgemeinschaften, Kursgebühr gegen Spende – damit unterstützen wir den Verein Klimenz

Neues Kursangebot!

2/2506 Workshop – Bier brauen

In diesem Kurs brauen Sie Ihr eigenes Bier – Schritt für Schritt unter fachkundiger Anleitung.

Sie lernen dabei den gesamten Brauprozess kennen: von der Auswahl der Zutaten über das Maischen und Gären bis hin zum richtigen Abfüllen. Darüber hinaus erfahren Sie wissenswertes zu den rechtlichen Rahmenbedingungen des Bierbrauens in Deutschland und entdecken spannende Hintergründe rund um das traditionsreiche und kreative Handwerk.

Ein idealer Kurs für alle, die Bier nicht nur genießen, sondern auch verstehen und selbst herstellen möchten!

Wichtig: Jeder Teilnehmer*in braucht noch jeweils 6-7 saubere 0,33 Flaschen die am 2. Termin mitzubringen sind. Die Infos dazu werden am 1. Tag (Brautag) mitgeteilt.

Termine: **Samstag, 29. November 2025**, 9.00 – 12.00 + 13.00 – 18.00 Uhr (inbegriffen eine kleine Mittagspause von einer Stunde) **und Samstag, 13. Dezember 2025**, 9.00 – 15.00 Uhr (keine größere Mittagspause möglich - kleine Pausen immer wieder zwischendurch), Lehrküche Alemannenschule, Leiter: Matthias Riep (Lernbegleiter ASW und Hobby-Bierbrauer), Gebühr: 95.00 € (beinhaltet alle Rohstoffe und Materialien)

2/2507 Öffentlichkeitsarbeit im digitalen Zeitalter

Wie man Aufmerksamkeit gewinnt und behält: Die Presse schickt keine Vertreter mehr zu Hauptversammlungen oder kleineren Veranstaltungen. Redaktionen fehlen schlicht die Mitarbeiter, die solche Termine wahrnehmen. Da ist mehr denn je Eigeninitiative gefragt. Hier stellt sich die Frage, wie Vereine und Institutionen selbst die Initiative ergreifen können. Die Sozialen Medien werden für die Wahrnehmung außerhalb des Vereins oder der Institution immer wichtiger. Im Workshop mit dem langjährigen Journalisten, Zeitungsredakteur und Autoren Gerald Edinger bekommen Sie Informationen zu den Themen Presse- und Öffentlichkeitsarbeit allgemein, inklusive Soziale Medien und wie Öffentlichkeitsarbeit nachhaltig gestaltet werden kann. Welche Informationen sind wichtig, welche Veranstaltung kann in welcher Form beworben werden, wie wird eine Meldung für die Zeitung und Internetauftritte gestaltet und formuliert.

Termin: Donnerstag, 13. November 2025, 19.30 Uhr – ca. 22.00 Uhr, Sitzungssaal Rathaus Wutöschingen, Leiter: Gerald Edinger (Journalist), Gebühr: 20.00 €

Neue Kursangebote!

1/2607 Chemie für Jedermann/ Jedefrau – Anfänger

Überall sind wir von chemischen Stoffen umgeben, deshalb ist es wichtig darüber Bescheid zu wissen. An 6 Kursabenden erfahren die Teilnehmenden viel über die Chemie des Alltags und lernen deren Gefahren kennen. Auch wird auf Nachhaltigkeit im Haushalt eingegangen (Plastikvermeidung). Damit der Spaß nicht zu kurz kommt, dürfen die Teilnehmenden selbst experimentieren. Der Kurs ist auch für Jugendliche ab 14 Jahren geeignet. Beginn: Montag, 19. Januar 2026, 19.00 Uhr – 21.00 Uhr, 6 Abende, NWA-Raum Alemannenschule Wutöschingen, Leiter: Markus Hausen (OStR a.D.), Gebühr: 38.00 €

1/2608 Chemie für Jedermann/ Jedefrau – Fortgeschrittene

Eine Auswahl chemischer Phänomene werden leicht verständlich und anschaulich klärt. Zum Kontext passend werden Demo- oder Teilnehmer-Experimente durchgeführt. Die 6 Kursabende sind für Interessierte und evtl. auch für Lernpartner der ASW geeignet. Beginn: Dienstag, 20. Januar 2026, 19.00 Uhr – 21.00 Uhr, 6 Abende, NWA-Raum Alemannenschule Wutöschingen, Leiter: Markus Hausen (OStR a.D.), Gebühr: 38.00 €

1/2609 Wildblumen für Balkone und Gärten – Workshop

Traumhafte Blütenzauber an Mauervorsprüngen, duftende Kräuterrasen und abwechslungsreiche Blumenpracht in Beeten, Töpfen und Kästen statt Kulturpflanzen, die mal wieder nicht richtig wachsen wollen, ständig gepflegt und gewässert werden müssen. Dieser Kurs richtet sich an alle Pflanzenliebhaber und Gartenfreunde oder solche, die es bald werden wollen. Wer Freude an einem pflegeleichten und nicht kostspieligen Paradies für Mensch und Natur haben möchte, seinen Balkon oder Garten mit heimischen Pflanzen neu anlegen oder umgestalten möchte, erfährt Wissenswertes über richtige Planung, Bepflanzung und Pflege.

Termin: Februar/ März 2026 (genauer Termin wird noch bekannt gegeben), 09.30 – 16.00 Uhr, Rathaus Wutöschingen, Leiterin: Christine Hembach (Naturgarten-Planerin und Referentin für Bildung nachhaltige Entwicklung), Gebühr: bis 9 Teilnehmer 35,- €, ab 10 Teilnehmer 30,- € und zusätzlich 5,- € für das Skript zum Workshop

Neues Kursangebot!

1/2610 Workshop: Herrlicher Honig Bienen & Blumen – nur zusammen geht's weiter



(Quelle: pixabay)

Imkerin, Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin Mary Tröndle lädt zum gemütlichen Hock bei Kaffee und Honigbrot zu sich nach Weilheim ein.

Währenddessen wird sie über Bienen, das Stockleben und Bienenprodukte berichten.

Wir bekommen einen Einblick wie ein Bienenvolk funktioniert.

Wer möchte, darf das Imkern hautnah mit einem Schutzanzug miterleben.

Termin: Samstag, 25. April 2026, 14.00 – ca. 17.00 Uhr, Kursort: Weilheim (Fahrgemeinschaften), Leiterin: Marianne Tröndle (Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin, Imkerin), Gebühr: 24,- € (inkl. Material)

1/2611 Workshop Gartenbegehung – Naturnah Gärtner – Artenvielfalt fördern



(Foto: Sven Görlitz)

Dieser Workshop ist eine Kooperationsveranstaltung des Siedlerbunds Wutöschingen e.V. und der VHS Wutöschingen.

Die Artenvielfalt bei uns ist stark bedroht, in der freien Landschaft beherrschen Monokulturen das Bild und in den Hausgärten oft Pflasterflächen, Rasen und Steinwüsten statt Bäume, Sträucher und Stauden. Ein naturnaher Garten soll vor allem eines: Vielfalt bieten. Ein solcher Garten ist weit mehr als ein schöner Anblick – er ist ein lebendiger Lebensraum, in dem sich Menschen ebenso wohlfühlen wie Vögel, Insekten, Igel & Co. Selbst kleine Gärten können so zu einem Naturparadies werden, in dem es viel zu entdecken gibt. Bei diesem Vortrag wird gezeigt, wie man mehr Natur und Vielfalt in den Garten bringt, z.B. durch entsprechende Pflanzungen und dem Anlegen verschiedener Lebensbereiche. Naturgärten werden auch in Bezug auf Extremwetterereignisse immer wichtiger und so spielt der Umgang mit Boden, Regenwasser und der umweltgerechte Pflanzenschutz eine große Rolle. Bei der Veranstaltung können Fragen zu verschiedenen Gartenthemen gestellt und Tipps und Erfahrungen ausgetauscht werden. Für alle, die mit ihrem Garten zum eigenen Wohlbefinden, zum Artenschutz und zu einer lebenswerten Umwelt beitragen möchten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Termin: Dienstag, 19.05.2026, 18.00 – 20.00 Uhr, Ort wird noch bekannt gegeben, Leiter: Sven Görlitz (Gartenbautechniker und Gartenberater Verband Wohneigentum), Gebühr: für Mitglieder Siedlerbund 9.00 €, Nichtmitglieder 15.00 €

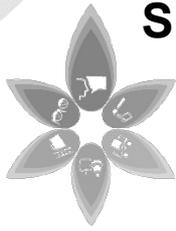
Senioren in der Gesellschaft

25/26 Erzählzeit-Treffen – Mit diesen Treffen wollen wir Geschichte(n) und Erlebnisse von früher wieder lebendig werden lassen, bevor sie in Vergessenheit geraten. Historische Aufnahmen von Wutöschingen und deren Geschichten dazu, sollen als Anregung dienen um miteinander ins Gespräch zu kommen. Moderation und Begleitung: Stephan Ebner und Beate Süß. Die Termine werden jeweils aktuell im Amtsblatt veröffentlicht.

Kooperations-Angebote mit der VHS Jestetten-Lottstetten und dem Bildungszentrum Waldshut finden Sie unter:

www.vhs-jestetten-lottstetten.de

www.bildungszentrum-waldshut.de



SPRACHEN



Bei allen Sprachkursen gilt der 1. Kursabend zur Orientierung. Bei weniger als 9 Personen siehe Staffelung Kursgebühren unter Organisatorisches.

Sprachkurse im Präsenzunterricht

2/2510 Französisch Konversation (B1)

Laissez-vous émerveiller par la beauté du français. Ensemble nous parlerons, nous lirons et nous écrivons dans une atmosphère conviviale. Bienvenue aux nouveaux participants.

Beginn: Mittwoch, 17. September 2025, 18.30 – 20.00 Uhr, 25 Termine, Mediothek Wutöschingen, Leiterin: Birgit Meßmer, Gebühr: 135.00 € + ca. 29.- € Buch

2/2511 Französisch Fortgeschrittene (A1)

On continue à perfectionner notre français. Nous savons nous exprimer au présent et au passé, mais nous nous battons toujours avec les verbes irréguliers! Bienvenue aux nouveaux participants.

Beginn: Mittwoch, 17. September 2025, 20.00 – 21.30 Uhr, 25 Termine, Mediothek Wutöschingen, Leiterin: Birgit Meßmer, Gebühr: 135.00 € + ca. 29.00 € Buch

2/2512 Englisch im Job – ganz ohne Lampenfieber (Niveau B1)

In Ihrem Berufsalltag werden Sie zunehmend mit der englischen Sprache konfrontiert? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit diese Herausforderung selbstbewusst zu meistern. Erweitern Sie Ihre bereits bestehenden Englischkenntnisse und lernen Sie selbstbewusst auch im beruflichen Kontext auf Englisch zu kommunizieren, sei es in Meetings, beim Terminmanagement, in E-Mails oder am Telefon. Unterrichtssprache ist Englisch. **Jetzt anmelden und sprachlich durchstarten!**

Beginn: Dienstag, 23. September 2025, 19.00 – 20.30 Uhr, 12 Termine, Alemannenschule Wutöschingen, Leiterin: Tanja Kaiser, Gebühr: bei 8 Teilnehmenden 75.00 € (bei 7 TN 85.00 €/ bei 6 TN 100.00 €) + ca. 29.00 € Buch

2/2513 Englisch für Fortgeschrittene (Niveau B1.2)

Bringe deine Englischkenntnisse auf das nächste Level. In diesem Kurs lernst du, Englisch in Alltagssituationen und zu aktuellen Themen selbstbewusst anzuwenden und erfährst Interessantes über Land und Leute. Perfekt für Fortgeschrittene, die mit Spaß und Leichtigkeit Englisch lesen, verstehen und ihren Wortschatz weiter ausbauen möchten. Ziel ist es, freier zu sprechen und Sprachbarrieren in entspannter Atmosphäre zu überwinden. Wortschatz, Redewendungen und Grammatik werden im Kontext geübt. Unterrichtssprache ist Englisch.

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025, 19.00 – 20.30 Uhr, 25 Termine, Alemannenschule Wutöschingen, Leiterin: Tanja Kaiser, Gebühr: 135.00 € + ca. 29 € für das Kursbuch

2/2514 Italienisch für Fortgeschrittene, Aufbaukurs II (Niveau A2)

Aufbaukurs und Erweiterung der Sprachkenntnisse aus dem Kursbuch „Espresso 1“. Lesen und bearbeiten von Texten, Ausarbeitung mit ausgewählten Taschenbüchern. Quereinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich Willkommen; Buch: Espresso 1. Beginn: Montag, 29. September 2025, 19.30 – 21.00 Uhr, 20 Termine, Alemannenschule Wutöschingen, Leiter: Giampietro Forgione, Gebühr: 115.00 € + Buch

1/2615 Englisch für Reisende (Niveau A1.2)

Sie planen eine Urlaubsreise und haben schon lange kein Englisch mehr gesprochen? Bereiten Sie sich perfekt darauf vor! Englisch gehört mit ins Gepäck. Wir üben an 10 Kursabenden intensiv die wichtigsten Redewendungen für Hotel, Restaurant und unterwegs, damit Sie Ihren Urlaub noch intensiver genießen können und nicht ins Stottern kommen. Reisen Sie selbstbewusst!

Beginn: Dienstag, 13. Januar 2026, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 Termine, Alemannenschule Wutöschingen, Leiterin: Tanja Kaiser, Gebühr: 60.00 € + ca. 30.00 € Buch

1/2616 Business Talk, Facts & Trends – auch im Englischen auf Kurs? (Niveau B1)

In **Modul 2** unseres Business Englisch Kurses stärken Sie Ihre Sprachkompetenz für typische Situationen im Arbeitsalltag. Sie lernen, sich sicher in Meetings auszudrücken, über Zahlen und Fakten zu sprechen und Trends zu beschreiben. Mit praxisnahen Übungen erweitern Sie gezielt Ihr Vokabular, um im internationalen Arbeitsumfeld professionell zu kommunizieren. Unterrichtssprache ist Englisch. **Jetzt anmelden und sprachlich durchstarten!**

Beginn: Dienstag, 14. April 2026, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 Termine, Alemannenschule Wutöschingen, Leiterin: Tanja Kaiser, Gebühr: bei 8 Teilnehmenden 65.00 € (bei 7 TN 70.00 €/ bei 6 TN 85.00 €) + ca. 29.00 € Buch



GESUNDHEIT

Gesundheits-Workshops

2/2517 Workshop: Beinwell-Creme selber herstellen

Beinwell ist eine sehr alte Heilpflanze. Schon bei Hildegard von Bingen und Paracelsus wurde sie erwähnt und hochgelobt. Das im Namen enthaltene „Bein“ verrät schon einiges über die Anwendungsgebiete. Bevorzugt wird der Beinwell nämlich bei Knochenbrüchen, Gelenkschmerzen, Prellungen, Zerrungen und anderen Verletzungen des Bewegungsapparates eingesetzt. An diesem Nachmittag stellen wir eine Beinwellcreme selbst her.

Termin: Samstag, 18. Oktober 2025, 14.00 – ca. 17.00 Uhr, Lehrküche Alemannenschule, Leiterin: Marianne Tröndle (Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin, Imkerin), Gebühr: 16,- € (inkl. Material)

Für Eltern – neues Kursangebot

2/2518 Naturheilkunde für Kinder

Ein Praxiskurs für Eltern, Großeltern und Interessierte

Warum sind die ersten Lebensjahre so entscheidend für eine stabile Grundgesundheit? Welchen biologischen Sinn haben die häufig auftretenden Infekte der Kinder? Wie sieht eine naturgemäße Behandlung dieser Infekte aus? Welche Rolle spielen Bewegung und Ernährung? Und soll man nun impfen oder doch lieber nicht?

Diese und zahlreiche weitere Fragen werden in diesem Praxiskurs beantwortet - leicht verständlich, fachlich fundiert und systematisch aufbauend. Das im Kurs vermittelte Verständnis für Krankheitsursachen und die konkreten Anleitungen zu deren naturgemäßen Behandlung (homöopathisch, pflanzlich u.a.) macht Eltern zu Experten für die Gesundheit ihrer Kinder. Besprochen werden die häufigsten Krankheiten des Kindesalters • Infekte (Fieber, Schnupfen, Husten, Ohrenschmerzen) • Fehlregulationen des Immunsystems (Infektanfälligkeit, Allergien) • Konstitutionelle Belastungskrankheiten (Neurodermitis, vergrößerte Mandeln, chronische Krankheitsbelastungen, Verdauungs- und Entwicklungsstörungen).

Beginn: Mittwoch, 12. November 2025, 19.15 – 20.45 Uhr. 3 Termine, Mediothek Wutöschingen, Leiterin: Susanne Alber-Jansohn, Heilpraktikerin mit langjähriger Praxiserfahrung in der Behandlung von Kindern und Jugendlichen, sowie Autorin des Praxisbuches Naturheilkunde für Kinder (erschienen 2024 im Bacopa Verlag), Gebühr: 45.00 €

Neue Kursangebote!

2/2519 Koch-Workshop: (Blutige) Anfänger in der Küche

Kochen ist für dich eine Herausforderung? In diesem Kochkurs erlernen wir die Basics in der Küche - theoretisch und praktisch. Wie schneide ich zum Beispiel Gemüse? Wie geht eine richtige Sauce? Wie kocht man einen Risotto oder was ist wichtig bei der Zubereitung von Fleisch? Diese und andere grundlegende Fragen klären wir an diesem Abend.

Termin: Samstag, 11. Oktober 2025, 18.00 – 22.00 Uhr, Lehrküche Alemannenschule, Leiter: Stefan Stritt (Koch und Küchenchef), Gebühr: 45,- € (inkl. Lebensmittel)

2/2520 Koch-Workshop: Karibische Küche

Jambalaya, Jerk Chicken, Kochbananen, exotischer Fisch, Maniok oder Süsskartoffel. Wir tauchen in diesem Kochkurs kulinarisch in die Karibik ein und kochen exotische Gerichte mit feinen Gewürzen und einem Hauch Chili.

Termin: Samstag, 08. November 2025, 18.00 – 22.00 Uhr, Lehrküche Alemannenschule, Leiter: Stefan Stritt (Koch und Küchenchef), Gebühr: 51,- € (inkl. Lebensmittel)

2/2521 Koch-Workshop: Vielfältige Levante Küche

In diesem Kochkurs beschäftigen wir uns mit der vielfältigen Küche der Levante Region. Ob hausgemachte Falafeln, Kibbeh, Hummus, Baba Ganoush, Shakschuka oder Fladenbrot, wir kochen uns kulinarisch durch den Nahen und Mittleren Osten.

Termin: Samstag, 15. November 2025, 18.00 – 22.00 Uhr, 1 Termin, Lehrküche Alemannenschule, Leiter: Stefan Stritt (Koch und Küchenchef), Gebühr: 49,- € (inkl. Lebensmittel)

2/2522 Koch-Workshop: Fisch - Grundkochkurs

Fisch richtig vor- und zubereiten zählt zu der Königsdisziplin in der Küche. Wir werden in diesem Kochkurs die grundlegenden Unterschiede der Fischarten kennenlernen sowie frischen Fisch ausnehmen, zerlegen und zubereiten.

Termin: Samstag, 22. November 2025, 18.00 – 22.00 Uhr, Lehrküche Alemannenschule, Leiter: Stefan Stritt (Koch und Küchenchef), Gebühr: 59,- € (inkl. Lebensmittel)

1/2623 Koch-Workshop: Pasta, Ravioli & Co

Hausgemachte Tagliatelle und selbst gefüllte Ravioli, Tortellini oder Sacchetti. Wir lernen in diesem Kochkurs verschiedene Teigwaren herzustellen und werden ein paar einfache aber köstliche Saucen dazu zaubern.

Termin: Samstag, 24. Januar 2026, 18.00 – 22.00 Uhr, Lehrküche Alemannenschule, Leiter: Stefan Stritt (Koch und Küchenchef), Gebühr: 49,- € (inkl. Lebensmittel)

1/2624 Koch-Workshop: Fleisch Kochkurs

Was ist wichtig beim Schneiden von Fleisch? Wie erkenne ich den richtigen Garpunkt? Welche Tipps gibt es für die richtige Zubereitung? Diesen und anderen Fragen rund um das Thema Fleisch gehen wir nach. Natürlich mit anschließender Verkostung.

Termin: Samstag, 14. März 2026, 18.00 – 22.00 Uhr, Lehrküche Alemannenschule, Leiter: Stefan Stritt (Koch und Küchenchef), Gebühr: 59,- € (inkl. Lebensmittel)

1/2625 Koch-Workshop: Vive la France

Ob Coq au vin, Ratatouille, Gratin, Crème brûlée, Tarte tatin, Boeuf bourguignon oder Bouillabaisse, Frankreich ist das Schlemmerparadies schlechthin. Gemeinsam bereiten wir verschiedene Speisen zu und begeben uns auf eine kulinarische Entdeckungsreise durch Frankreich.

Termin: Samstag, 23. Mai 2026, 18.00 – 22.00 Uhr, Lehrküche Alemannenschule, Leiter: Stefan Stritt (Koch und Küchenchef), Gebühr: 53,- € (inkl. Lebensmittel)

Für Körper und Geist

2/2526 Yoga für „Early Birds“ – Yoga für Berufstätige und Frühaufsteher

Mit diesem Angebot möchten wir gezielt Menschen ansprechen, die den Alltag einmal anders beginnen möchten. In einer Zeit voller Hetze und Stress kann Yoga ein Weg sein, um zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen. Durch Yoga kann man lernen sich nicht zu sehr in den täglichen Trubel hineinziehen zu lassen, sondern inneren Abstand zu finden. Inhalt des Kurses: individuelle Einführung – Impuls, Körperübungen, Meditation zum Abschluss. Nach der Yoga-Stunde starten Sie gestärkt in den Tag. Beginn: Donnerstag, 25. September 2025, 6.30 – 7.30 Uhr, 11 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Andrea Kohlpaintner-Scherble (Yogatherapeutin/ Yogalehrerin, Yoga-Akademie Freiburg), Gebühr: 76.00 €

In folgenden Yoga-Kursen können Plätze ausschließlich nach Verfügbarkeit vergeben werden:

2/2527 Yoga für starke Frauen – Kurstag: Montag von 18.30 – 19.30 Uhr

2/2528 Yoga für Berufstätige – Kurstag: Montag von 19.45 – 20.45 Uhr

2/2529 Yoga für Senioren – Kurstag. Dienstag von 14.00 - 15.00 Uhr

2/2530 Morgen-Yoga – Kurstag: Donnerstag von 7.45 – 8.45 Uhr

Sprechen Sie uns gerne an.



(Foto: Annette Loll)

Yoga für Senioren

Teilnehmerinnen und Kursleiterin Andrea Kohlpaintner-Scherble (obere reihe Mitte)

Neues Kursangebot!

2/2531 „Waldgeflüster“

Auszeit für einen Tag mit Klang, Waldbaden & Geschichten



(Foto: Annette Loll)

Nach einem ausgiebigen, morgendlichen Waldbad im spätsommerlichen Schwarzwald werden wir gemeinsam ein Mittagessen genießen. Anschließend werden wir in die Klänge von Gongs und Klangschalen eintauchen und uns dabei tief entspannen.

Den Tag werden wir mit frei erzählten Geschichten am Lagerfeuer ausklingen lassen.

Was verstehen wir unter Waldbaden (japan.: Shinrin-yoku): beim Waldbaden schlendern wir achtsam und absichtslos durch den Wald, genießen diesen mit allen Sinnen und baden in der wohltuenden Waldluft. Dabei entschleunigen wir und lassen unsere Seele baumeln.

Der Workshop eignet sich wunderbar als „Freundinnen-Tag“ oder als Geschenk für Menschen die gerne in der Natur sind. Unsere Basis wird ein gemütliches, warmes Waldhaus sein. Für die Anfahrt werden Fahrgemeinschaften gebildet.

Termin: Samstag, 11. Oktober 2025, 10.00 – ca. 18.00 Uhr,
Waldhütte in Ibach im Schwarzwald, Leiterin: Sandra Lass (Kursleiterin für Waldbaden, Klangtherapeutin, Erzählerin & Biologin), Gebühr: 85.00 € (inklusive Mittagessen)

Neue Kursangebote!

Qi Gong – regelmäßig praktiziert, verbessert die Atmung, das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel. Kräftigt die Sehnen, Bänder, Muskeln und Gelenke.

Qi Gong – fördert Ruhe, Konzentration, seelische Ausgeglichenheit und dient damit der Gesunderhaltung und Prävention. Die Kurse vermitteln wärmende Methoden, Methoden in Ruhe, Bewegung und Selbstmassage.

2/2532 Qi Gong im Herbst – Auffrischung für Wiederholer - Die Jahreszeiten bewusst erleben und wahrnehmen, die Veränderungen im Körper spüren und die jeweils angesprochenen Organe durch spezielle Übungen unterstützen. Sie lernen die Zusammenhänge zwischen den Jahreszeiten, ihrem Befinden und sich selbst besser kennen. Thema im Herbst ist die Stärkung von Lunge und Dickdarm. Beginn: Montag, 22. September 2025, 9.00 – 10.15 Uhr, 2 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Eliane Steinebrunner (Übungsleiterin Prävention/ Fachübungsleiterin Qi Gong), Gebühr: 24.00 €

2/2533 Qi Gong im Herbst – Auffrischung für Wiederholer - Kursbeschreibung wie Kurs 2/2532

Beginn: Montag, 22. September 2025, 10.30 – 11.45 Uhr, 2 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Eliane Steinebrunner (Übungsleiterin Prävention/ Fachübungsleiterin Qi Gong), Gebühr: 24.00 €

Neues Kursangebot!

2/2534 Wirbelsäulen-Qi Gong - Wochenendkurs

Durch die Bewegungen des WS Qi Gong werden die Meridiane gedehnt und gereizt, Energieblockaden können sich auflösen und Sie spüren nach kurzer Übungszeit die Energie durch Ihren Körper fließen.

Durch viele spiralförmige Drehungen der Wirbelsäule, werden die Muskeln und Sehnen, die direkt neben der Wirbelsäule verlaufen gestärkt und geben Ihrem Rücken mehr Halt und Sicherheit.

Die aufrechte Haltung ergibt sich von selbst und ohne Kraftanstrengung. Dies wirkt sich auch positiv auf das Selbstbewusstsein und die Psyche aus.

WS-Qi Gong ist Entspannung und Muskelaufbau in einem und stärkt durch die Verbesserung des Energieflusses auch das Immunsystem.

Termin: Samstag, 04. Oktober 2025, 10.00 – 13.00 und 14.00 – 17.00 Uhr und Sonntag 05. Oktober 2025 von 9.00 – 12.00 Uhr, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Eliane Steinebrunner (Übungsleiterin Prävention/ Fachübungsleiterin Qi Gong), Gebühr: 70.00 €

2/2535 Faszien in Bewegung

Wir dehnen unseren gesamten Körper mit den Engpassdehnungen und den Faszirollen, nach Liebscher und Bracht. Beweglichkeit steigern und Schmerzen reduzieren! – lerne deinen Körper besser kennen – setze gezielt Dehnungen und Faszirollen ein – lerne richtig zu Atmen beim Dehnen – steigere deine muskuläre, fasziale Beweglichkeit – beuge Schmerzen vor – bleibe beweglich.

Beginn: Montag, 06. Oktober 2025, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 Termine, ehem. Rathaus Schwerzen, Leiter Werner Schmidt (Zertifizierter L&B Therapeut), Gebühr: 60.00 € + Kosten für Faszienrolle ca. 30 € bis 50 €

2/2536 Qi Gong im Winter - Element Wasser – Übungen für Niere und Blase

Die Schönheit und den Zauber des Winters, die Kraft und das Liebliche in Bewegung nachempfinden, Atmung und Gedanken anpassen und dabei Niere und Blase stärken, ist die Idee der Winterübungen. Wir beginnen rechtzeitig vor Winterbeginn, damit das Organpaar gut gestärkt in den Winter starten kann.

Beginn: Montag, 13. Oktober 2025, 9.00 – 10.15 Uhr, 6 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Eliane Steinebrunner (Übungsleiterin Prävention/ Fachübungsleiterin Qi Gong), Gebühr: 70.00 €

2/2537 Qi Gong im Winter - Element Wasser – Übungen für Niere und Blase Kursbeschreibung siehe Kurs 2/2536

Beginn: Montag, 13. Oktober 2025, 10.30 – 11.45 Uhr, 6 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Eliane Steinebrunner (Übungsleiterin Prävention/ Fachübungsleiterin Qi Gong), Gebühr: 70.00 €

2/2538 Wirbelsäulen-Qi Gong – Wochenendkurs – Kursbeschreibung siehe Kurs 2/2534

Termin: Freitag, 07. November 2025, 18.30 – 21.30 Uhr und Samstag 08. November 2025, 10.00 – 13.00 und 14.00 – 17.00 Uhr, Mediothek Wutöschingen, Leiterin: Eliane Steinebrunner (Übungsleiterin Prävention/ Fachübungsleiterin Qi Gong), Gebühr: 70.00 €

2/2539 „Strömen“ – Jin Shin Jyutsu® (Angebot ohne wissenschaftliche Grundlage) „Jin Shin Jyutsu“ (JSJ) – das ist zwar schwer auszusprechen, aber leicht in der Anwendung für jeden. Im Alltag wird es meist einfach „Strömen“ genannt. Dabei legen wir unsere Hände ganz einfach auf bestimmte „Energiepunkte“ am eigenen Körper und können so leichter wieder unser inneres Gleichgewicht finden. Wir unterstützen damit sanft unsere Gesundheit sowie unser Wohlbefinden und fördern unsere Selbstheilungskräfte. Das Strömen kann uns auch dabei helfen, unser Körperbewusstsein zu verbessern, sodass Stress, Stagnationen und Verspannungen leichter abgebaut werden können.

Jin Shin Jyutsu kann bei voller Bekleidung einfach sitzend oder liegend praktiziert werden. Beim Strömen regen wir energetische Verläufe und Bahnen in unserem Körper an, um wieder in eine Harmonie von Körper, Geist und Seele zu gelangen. Viele von uns halten oft intuitiv bereits bestimmte Körperstellen (z.B. die Hüfte, gefaltete Hände) und strömen sich, ohne es zu wissen. Was hier intuitiv in jedem angelegt ist, wird im Kurs ins Bewusstsein gerufen. So ist Jin Shin Jyutsu trotz des fremdartigen Namens eigentlich etwas sehr Einfaches und Vertrautes und kann für jeden ein treuer Begleiter und Helfer in unserem Alltag sein, in jedem Alter und für jedes Thema, sei es eine belastende schwere Krankheit oder auch Subtileres wie etwa Ängste oder Beziehungsprobleme.

Im Kurs gibt es immer einen kleinen theoretischen und einen ausgedehnten praktischen Teil, bei dem Sie verschiedenste Griffe und Anwendungen für den Alltag kennenlernen werden (z.B. für Entschlackung, Verdauung, Stärkung des Immunsystems oder bei verschiedenen Schmerzzuständen, emotionalen oder psychischen Themen u.v.a.).

Die angebotenen Kurse sind fortlaufend, wegen der Einfachheit des Jin Shin Jyutsu ist ein Einstieg aber jederzeit möglich, somit sind Anfänger ohne Vorkenntnisse genauso wie Fortgeschrittene willkommen.

Beginn: die genauen Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt im Amtsblatt und auf der Homepage veröffentlicht, Leiter: Stefan Wächter (Jin Shin Jyutsu Praktiker)

1/2641 Qi Gong im Frühling

Die Jahreszeiten bewusst erleben und wahrnehmen, die Veränderungen im Körper spüren und die jeweils angesprochenen Organe durch spezielle Übungen unterstützen. Sie lernen die Zusammenhänge zwischen den Jahreszeiten, ihrem Befinden und sich selbst besser kennen. Thema im Frühjahr ist die Stärkung von Leber und Galle. Beginn: Montag, 16. März 2026, 9.00 – 10.15 Uhr, 6 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Eliane Steinebrunner (Übungsleiterin Prävention/ Fachübungsleiterin Qi Gong), Gebühr: 70.00 €

1/2642 Qi Gong im Frühling – Kursbeschreibung wie Kurs 1/2641

Beginn: Montag, 16. März 2026, 10.30 – 11.45 Uhr, 6 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Eliane Steinebrunner (Übungsleiterin Prävention/ Fachübungsleiterin Qi Gong), Gebühr: 70.00 €

1/2643 Waldbaden – Den Wald mit allen Sinnen erleben

Wahrnehmen, entschleunigen, genießen und einfach sein – das ist Waldbaden.

Beim Waldbaden tauchen wir gemeinsam in den Wald und dessen wohltuende Atmosphäre ein. Es geht darum, sich intensiv und mit allen Sinnen auf die Natur einzulassen und diese bewusst und achtsam wahrzunehmen. Waldbaden stärkt das Immunsystem, sorgt für Entspannung und steigert das Wohlbefinden. Nehmen Sie sich Zeit für neue Erfahrungen in Wald und Natur um Körper, Geist und Seele etwas Gutes zu tun. Langsames Gehen und das Verweilen an einem Ort wechseln sich hierbei ab. Gemeinsam in der Gruppe werden Sie sich und die Natur auf eine neue Weise erfahren.

Termin: Samstag, 09. Mai 2026, 10.00 – 12.00 Uhr, 1 Termin, draußen (Ort wird noch bekannt gegeben), Leiterin: Lisa Garcia (Kursleiterin für Natur- und Walderleben, Natur- und Achtsamkeitstrainerin), Gebühr: 15.00 €

1/2644 Qi Gong im Sommer

Den Sommer genießen, mit Qi Gong Übungen, die speziell für diese Jahreszeit und die Organe Herz/ Dünndarm sowie im Spätsommer Magen/Milz zusammengestellt sind und die Energie des Sommers unterstützen, ausgleichen und stärken.

Beginn: Montag, 08. Juni 2026, 9.00 – 10.15 Uhr, 6 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Eliane Steinebrunner (Übungsleiterin Prävention/ Fachübungsleiterin Qi Gong), Gebühr: 70.00 €

1/2645 Qi Gong im Sommer – Kursbeschreibung wie Kurs 1/2644

Beginn: Montag, 08. Juni 2026, 10.30 – 11.45 Uhr, 6 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Eliane Steinebrunner (Übungsleiterin Prävention/ Fachübungsleiterin Qi Gong), Gebühr: 70.00 €

Infos zu der Bezuschussung unserer Gesundheitskurse durch Krankenkassen:

Die Bezuschussung von Gesundheitskursen sind durch die Regelungen zur Zertifizierung (Primärprävention nach § 20 Abs. 1 SGB V) noch restriktiver geworden.

Die Zertifizierung würde für uns als VHS einen unverhältnismäßig hohen Verwaltungsaufwand erfordern, den wir so nicht leisten können.

Die Bezuschussung der Kurse beruht auf einer Vereinbarung der Krankenkassen und ihren Kunden, das heißt, dass der eigentliche Ansprechpartner für Fragen bezüglich der Anerkennung der Kurse die Krankenkassen sind.

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass wir als VHS keinen Einfluss auf die Zuschusspraxis Ihrer Krankenkasse haben. Sollten Sie damit unzufrieden sein, wenden Sie sich bitte direkt an die Kasse.

Die Volkshochschulen haben ein breitgefächertes Gesundheitsprogramm. Wir arbeiten mit fachlich kompetenten und erfahrenen Kursleitenden zusammen.

Als Anregung zu Ihrer Kursauswahl: Wichtiger als ein Zuschuss ist, dass der Kurs Ihnen gut tut und Spaß macht.

Fitness und Bewegung

fit 01/26 Indoor Cycling – Indoor Cycling ist ein hocheffizientes, herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining auf einem stationären Bike. Die motivierende Musik simuliert dabei ein Geländeprofil. Variable Trainingszonen ermöglichen dabei die Verbesserung des Fettstoffwechsels, der Herz-Kreislauleistung, der Kraftausdauer- und Entspannungsfähigkeit. Obwohl das Training in der Gruppe stattfindet, kann jeder Teilnehmer seine Belastung selber steuern, so dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene in einer Lektion gemeinsam fahren können. In Zusammenarbeit mit „Everybody's Fitness“. Bitte bringen Sie feste Turnschuhe, ein Handtuch, eine Trinkflasche und eine Pulsuhr mit.

Beginn: Dienstag, 23. September 2025, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 Termine, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

fit 02/26 Indoor Cycling – Kursbeschreibung wie Kurs fit 01/26

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025, 8.30 – 9.30 Uhr, 10 Termine, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Michaela Schneider, Gebühr: 70.00 €

fit 03/26 Rückenzirkel – An acht hydraulikgesteuerten Geräten werden alle wesentlichen Muskelgruppen des Bewegungsapparates gekräftigt. Zusätzlich wirkt sich das Training sehr positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus.

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025, 11.00 – 12.00 Uhr, 10 Termine, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

fit 04/26 Pilates – auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Pilates-Training kann auf der Matte und an speziell entwickelten Geräten stattfinden. In Zusammenarbeit mit „Everybody's Fitness“. Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Trinkflasche mit.

Beginn: Freitag, 26. September 2025, 8.30 – 9.30 Uhr, 10 Termine, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Karina Eichkorn, Gebühr: 60.00 €

fit 05/26 Rückenzirkel – Kursbeschreibung wie Kurs fit 03/26

Beginn: Freitag, 26. September 2025, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 Termine, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

fit 06/26 Indoor Cycling – Kursbeschreibung wie Kurs fit 01/26

Beginn: Dienstag, 24. Februar 2026, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 Termine, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

fit 07/26 Indoor Cycling – Kursbeschreibung wie Kurs fit 01/26

Beginn: Mittwoch, 25. Februar 2026, 8.30 – 9.30 Uhr, 10 Termine, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

fit 08/26 Rückenzirkel – Kursbeschreibung wie Kurs fit 03/26

Beginn: Donnerstag, 26. Februar 2025, 11.00 – 12.00 Uhr, 10 Termine, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

fit 09/26 Pilates – Kursbeschreibung wie Kurs fit 04/26 Pilates

Beginn: Freitag, 13. März 2026, 8.30 – 9.30 Uhr, 10 Termine, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Karina Eichkorn, Gebühr: 60.00 €

fit 10/26 Rückenzirkel – Kursbeschreibung wie Kurs fit 03/26

Beginn: Freitag, 27. Februar 2026, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 Termine, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

VHS NEBENSTELLE STÜHLINGEN

In Kooperation mit der Gemeinde Stühlingen bieten wir an der Nebenstelle Stühlingen Kurse zu den folgenden Themenbereichen an:



SPRACHEN „In der Welt zu Hause“

Bei allen Sprachkursen gilt der 1. Kursabend zur Orientierung. Bei weniger als 9 Personen siehe Staffelung Kursgebühren unter Organisatorisches.

2/2546 Französisch Fortsetzungskurs (Niveau A2) – Nach Wiederholung der vergangenen Lektionen geht es weiter mit dem Buch Chapeau A2, Hueber Verlag. Ziel des Kurses ist der Erwerb der wichtigsten sprachlichen Grundlagen für das Zurechtfinden in typischen Alltagssituationen. Das hierzu nötige Vokabular wird in einfachen Redewendungen erarbeitet und geübt. Wir freuen uns auf Quereinsteiger, die unsere harmonische Gruppe bereichern. Beginn: Montag, 22. September 2025, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 Termine, Realschule Stühlingen, Leiterin: Angela Böhrer, Gebühr: 60.00 € + ca. 30.00 € Buch



DIGITALES UND BERUF

Neues Kursangebot!

KI 25/26 Vortragsreihe: KI-Wissen – zwischen Vision und Wirklichkeit

Kursbeschreibung und Kurstermine finden Sie auf Seite 7



GESUNDHEIT

Fitness und Bewegung

2/2547 Line Dance für Fortgeschrittene

Ausdauer stärken und Stimmung heben mit Line Dance. Raus aus dem Alltagstrott, schwungvoll und gemeinsam Spaß am Line Dance haben. Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der die Tanzenden in Reihen und Linien vor und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt. Line Dance ist auch: Fitness für Körper und Geist, Beweglichkeit, Konzentrationstraining, Koordinationstraining, Geselligkeit.

Beginn: Montag, 22. September 2025, 20.15 – 21.15 Uhr, 10 Termine, Ehrenbachhalle Stühlingen-Weizen, Leiterin: Cornelia Pulito, Gebühr: 40.00 € (bei Paaren 2. Person 33.00 €)

2/2548 Mehr Lebensfreude durch Tanz

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse ergeben, dass Tanzen vitalisierend auf den Körper, Geist und Seele wirkt. Es kann eine hervorragende Prophylaxe gegen Demenz und Depression sein. Beim Tanzen fegen wir den Staub des Alltags aus unserer Seele und konzentrieren uns auf unsere innere Mitte. In diesem Kurs tanzen wir im Kreis um eine schön gestaltete Mitte, zu ruhigen und beschwingten Melodien aus der ganzen Welt. Dabei begegnen wir uns selbst und den anderen auf achtsame Weise und kommen dabei zur Ruhe.

Beginn: Donnerstag, 09. Oktober 2025, 14.30 – 16.00 Uhr, 8 Termine, Ehrenbachhalle Stühlingen-Weizen, Leiterin: Veronika Keller, Gebühr: 48.00 €

1/2649 Mehr Lebensfreude durch Tanz – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2548

Beginn: Donnerstag, 08. Januar 2026, 14.30 – 16.00 Uhr, 5 Termine, Ehrenbachhalle Stühlingen-Weizen, Leiterin: Veronika Keller, Gebühr: 30.00 €

1/2650 Line Dance für Fortgeschrittene – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2547

Beginn: Montag, 23. Februar 2026, 20.15 – 21.15 Uhr, 10 Termine, Ehrenbachhalle Stühlingen-Weizen, Leiterin: Cornelia Pulito, Gebühr: 40.00 € (bei Paaren 2. Person 33.00 €)

ORGANISATORISCHES

ANMELDUNGEN

Für alle Kurse ist **eine Anmeldung vor Beginn** erforderlich. Die Anmeldung (telefonisch, E-Mail, Homepage) erfolgt bei der VHS-Geschäftsstelle: Annette Loll, Rathaus Wutöschingen, Kirchstraße 5, ☎ 07746/852-11, E-Mail: aloll@wutoeschingen.de

Rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmer/innen eine Anmeldebestätigung.

STAFFELUNG KURSgebÜHREN SPRACHKURSE

Sprachkurse 10 Abende:

mindestens 8 Teilnehmende	– 65.00 €
mindestens 7 Teilnehmende	– 70.00 €
weniger als 7 Teilnehmende	– 85.00 €
Kleingruppe	– 95.00 €

Sprachkurse 20 Abende:

mindestens 8 Teilnehmende	– 120.00 €
mindestens 7 Teilnehmende	– 130.00 €
weniger als 7 Teilnehmende	– 140.00 €
Kleingruppe	– 180.00 €

Sprachkurse 25 Abende:

mindestens 8 Teilnehmende	– 150.00 €
mindestens 7 Teilnehmende	– 165.00 €
weniger als 7 Teilnehmende	– 190.00 €
Kleingruppe	– 225.00 €

MINDESTTEILNEHMERZAHL

Für Kurse sind in der Regel Mindest- und Höchstteilnehmerzahlen festgelegt. Im Allgemeinen sind für jeden Kurs mindestens 8 Personen erforderlich. Bei Kursen mit geringerer Teilnehmerzahl ist es u.U. notwendig, eine höhere Gebühr zu erheben.

Wird die Mindestteilnehmerzahl **nicht** erreicht, wird die Veranstaltung abgesagt, es sei denn, die Teilnehmer/innen erklären sich zu einem Gebührenaufschlag und/oder einer Zeitverkürzung bereit.

ABMELDUNGEN

Eine Abmeldung ist bis zu **4 Arbeitstagen** (während den üblichen Dienstzeiten) vor Kursbeginn möglich und hat ausschließlich bei der VHS-Geschäftsstelle zu erfolgen. Abmeldungen beim Kursleiter/in sind nicht wirksam.

Bei Abmeldungen nach Kursbeginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30,- €.

Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Bei Nichterscheinen am Kurs/Seminar wird die volle Gebühr erhoben.

GEBÜHRENBEZAHLUNG

Rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmer/innen eine Anmeldebestätigung. Die Zahlung der Gebühr erfolgt bargeldlos mittels Einzugsermächtigung bzw. SEPA-Lastschriftmandat am ersten Kurstermin. Bitte IBAN – BIC bereithalten.

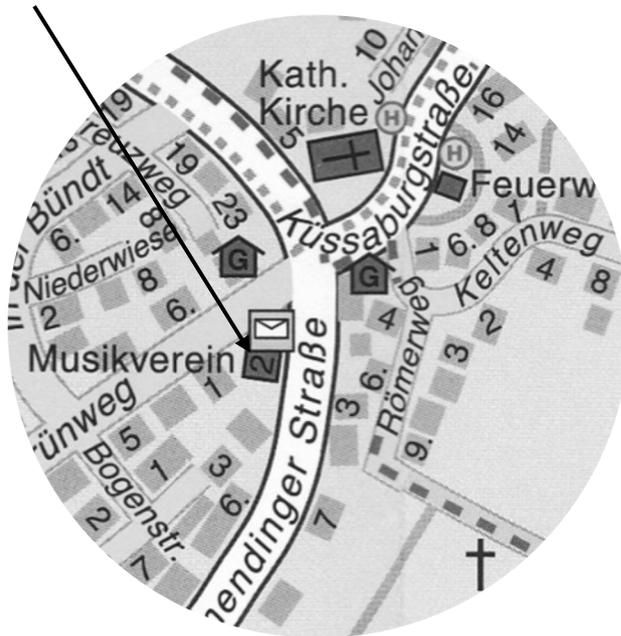
Wird die Mindestteilnehmerzahl **nicht** erreicht, wird die Veranstaltung abgesagt, es sei denn, die Teilnehmer/innen erklären sich zu einem Gebührenaufschlag und/oder einer Zeitverkürzung bereit.

HAFTUNG:

Die VHS vermittelt die Veranstaltungen, übernimmt jedoch keine Haftung für irgendwelche Schäden, die bei der Teilnahme an Veranstaltungen und Studienfahrten entstehen können. Dies gilt gleichsam für die Teilnehmer/innen und Dozenten/innen.

SCHWERZEN

- ehem. Rathaus Schwerzen, Willmendingerstr. 2



STÜHLINGEN

- Realschule Stühlingen, Gebäudeteil „Altes Pavillon“, Hallauer Straße 7; Raum B13 und B14



WEIZEN

- Ehrenbachhalle Weizen, Ehrenbachstraße 37, 79780 Stühlingen-Weizen

MEDIOTHEK WUTÖSCHINGEN



Mediothek Wutöschingen

Hauptstraße 28 A
79793 Wutöschingen
07746 / 852-48

<https://www.wutoeschingen.de/kultur-soziales/mediothek/uebersicht/>

Öffnungszeiten

Montag: 16:00 — 18:00 Uhr
Dienstag: 09:30 — 12:30 Uhr
Mittwoch: 16:00 — 19:00 Uhr
Donnerstag: 09:30 — 12:30 Uhr
Freitag: 16:00 — 18:00 Uhr

KULTURRING WUTÖSCHINGEN

Seit mehr als 30 Jahren beweist der Kulturring Wutöschingen, dass Kultur im ländlichen Raum anspruchsvoll und erfrischend sein kann. Das ehrenamtliche Kulturring-Team bringt sich bei der Programmauswahl und Betreuung der Veranstaltungen mit viel Herzblut ein.

"Unsere 3G - Gute Künstler, Gute Unterhaltung, Glückliche Gäste"
Unser Motto! - Wir laden Sie herzlich zu einem Besuch bei uns in der Klosterschüer ein und freuen uns auf Ihr Kommen von nah und fern!

alle Infos zum Programm finden Sie unter:
<https://www.wutoeschingen.de/kultur-soziales/klosterschueer/programm/>

Kulturring Wutöschingen
Ansprechpartnerin: Frau Annette Loll
Kirchstraße 5, 79793 Wutöschingen
07746 852 11
aloll@wutoeschingen.de



Die Kleinkunsthöhne im Wutachtal