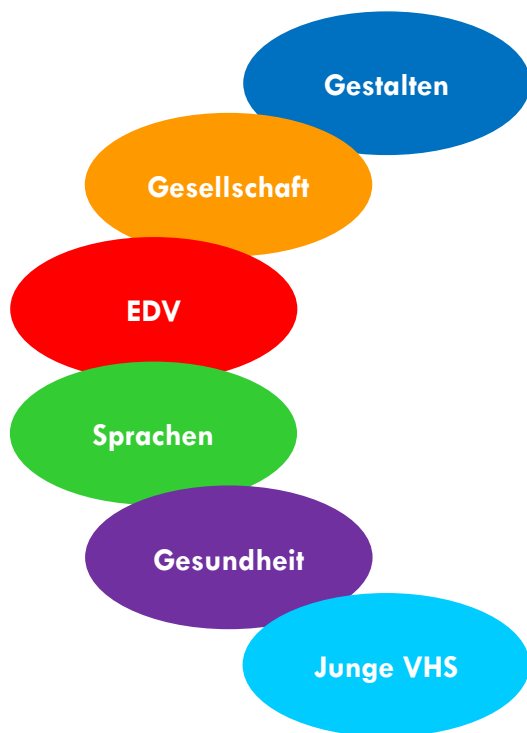


Volkshochschule Wutöschingen mit Außenstelle Stühlingen

PROGRAMM Herbst 2022



Leitung: Annette Loll
Kirchstraße 5
79793 Wutöschingen
Telefon (0 77 46) 8 52-11
Telefax (0 77 46) 8 52-50

aloll@wutoeschingen.de
www.wutoeschingen.de

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 08.00 – 12.00 Uhr
Mi 14.00 – 18.00 Uhr



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.

I n h a l t

Das aktuelle Programm umfasst den Zeitraum September 2022 bis Februar 2023. Für das Frühjahr 2023 planen wir ein neues Programm.

1	Gestalten	Seite 3
2	Gesellschaft	Seite 4
3	Sprachen Englisch • Französisch • Italienisch • Spanisch	Seite 5
4	Gesundheit Körper und Geist • Fitness und Bewegung	Seite 7
5	Programm Nebenstelle Stühlingen EDV • Sprachen • Fitness und Bewegung	Seite 11
6	Organisatorisches	Seite 13
7	Kooperationsangebote der VHS Klettgau und VHS Jestetten	Seite 14

„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.

Weiter Informationen zu unserem aktuellen Kursangebot finden Sie in unserem Amtsblatt und sind bei unserer Geschäftsstelle zu erfragen.

Kurse

Gestalten

2/2201 Malen mit Acryl – für Anfänger und Fortgeschrittene – Das Malen mit Acryl soll nicht nur die Maltechnik, sondern insbesondere auch individuelle gestalterische Prozesse fördern und die schöpferische Phantasie der Kursteilnehmer anregen. Beginn: Mittwoch, 21. September 2022, 18.30 – 21.00 Uhr, 7 Abende, Alemannenschule Wutöschingen, Leiter: Stefano Barbera, Gebühr: 65.00 €

2/2202 Kreativworkshop GLAS – Wir lernen in diesem Kurs mit einem einfachen Glasschneider und einer Hilfsvorrichtung Glasflaschen zu schneiden. Es braucht ein bisschen Übung. Deshalb werden wir zuerst Flaschen probeschneiden, bevor wir an unsere kommenden Lieblingstücke gehen. Wir lernen die Kanten zu bearbeiten, damit sich niemand mehr daran schneidet bzw. wir können schleifen, bis wir Trinkglasqualität erreichen. Dann wird je nach Geschmack dekoriert. So entstehen Flaschenlichter für Kerzen, Vasen oder Vorratsgläser. Damit unsere Flaschenlichter auch mit Kerzen funktionieren und gut zur Geltung kommen, richten wir uns ein schönes Kirschbaumbrett, schleifen und nutzen es. Die Oberfläche wird auf Wunsch geölt. Termin: Samstag, 08. Oktober 2022, 10.00 – 15.00 Uhr (inklusive 1 Stunde Mittagspause), 1 Termin, Alemannenschule Wutöschingen, Leiterin: Angela Kunz, Gebühr: 25.00 €, Materialkosten: 12 – 25 € je nach Verbrauch



Gesellschaft

2/2203 Smartphones – Tipps für den Einstieg (auch für Senioren geeignet) – Zwischenzeitlich gehört es im Alltag dazu. Das Smartphone. Als herkömmliches Verständigungsmedium oder mittlerweile auch Allzweckwaffe ist es aus dem Besitz jedes Einzelnen bzw. der Meisten nicht mehr weg zu denken. Leider kommt es aber vor, dass die Technik unseren Fähigkeiten einen oder sogar zwei Schritte voraus ist und wir uns erst einmal mit den neuen Funktionen und Techniken auseinandersetzen müssen. Das bringt manchmal eine echte Herausforderung mit sich. Von der Einrichtung bis zur ersten „WhatsApp“-Nachricht soll in diesem Kurs thematisiert werden:

- Einrichtung iOS (iPhone), Android (Samsung, etc.) Grundeinstellungen
- Erklärung Mobile Daten, W-LAN
- Erklärung Benutzerkonten (Mail, WhatsApp)
- Einführung App-Downloads
- Einführung Sicherheit im Netz
- Erklärung Medien auf das Smartphone, von dem Smartphone

Termine: Dienstag, 04. und Donnerstag, 06. Oktober, 17.00 – 19.15 Uhr, Freitag, 07. Oktober 2022, 16.00 – 18.15 Uhr, 3 Termine, Sitzungssaal Rathaus Wutöschingen, Leiter: Dominik Kibelkstis, Gebühr: 45.00 € incl. Kursunterlagen

2/2203 Nov. Smartphones – Tipps für den Einstieg (auch für Senioren geeignet) – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2203

Termine: Dienstag, 08. und Donnerstag, 10. November, 17.00 – 19.15 Uhr, Freitag, 11. November 2022, 16.00 – 18.15 Uhr, 3 Termine, Sitzungssaal Rathaus Wutöschingen, Leiter: Dominik Kibelkstis, Gebühr: 45.00 € incl. Kursunterlagen

2/2204 Humor und Lachen als Lebenselixier - Wollen Sie in Zukunft dem Alltag, mit seinen kleinen und großen Krisen, leichter und humorvoller begegnen? Denn gerade in stressigen und hektischen Zeiten geht uns die Leichtigkeit und das Lachen verloren. Darum lade ich sie ein, ihre Lachmuskeln und die Humorfähigkeit zu trainieren. Der Kurs beinhaltet einen kurzen theoretischen Teil. Was bedeutet Lachen für die Gesundheit und für die Organe im Körper? Warum ist es gesund zu lachen? Einfache Übungen, wie man den Humor hervorlocken und leichter durch den Alltag gehen kann. Es benötigt keine spezielle Kenntnis, denn jeder hat seinen eigenen Humor stets dabei. Es gilt ihn zu entdecken und freizulassen. Denn ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag (Charlie Chaplin). **Auch „Wiederholungstäter“ sind herzlich willkommen.** Die Kurse sind immer wieder anders, jedoch immer humorvoll. Beginn: Mittwoch, 09. November 2022, 19.00 – 21.00 Uhr, 3 Abende, ehem. Rathaus Schwerzen, Leiterin: Andrea Bendel (Humor Master, Humorberaterin), Gebühr: 40.00 €



2/2210 Italienisch für Anfänger (A1) - Sie interessieren sich für die italienische Kultur, die Lebensart und möchten dieses Land gerne auch sprachlich kennenlernen. Gemeinsam werden wir in einer entspannten Atmosphäre die Grundkenntnisse der italienischen Sprache erarbeiten. Themen sind z.B. Begrüßungsformen, Freizeitbeschäftigung, Berufe. Kursbuch: Espresso 1 (Hueber-Verlag).

Beginn: Montag, 26. September 2022, 19.30 – 21.00 Uhr, 20 Abende, Alemannenschule Wutöschingen, Leiter: Giampietro Forgione, Gebühr: 115.00 € + Buch

Sprachkurs – ONLINE (über Zoom)

2/2211 Online - Spanisch Anfänger Fortsetzungskurs A1.1 (ab Lektion 3) – Ziel dieses Kurses ist es, sich im Urlaub verständigen zu können. Wir lernen mit neuen Methoden, um besser zu lernen. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen. Ich freue mich auf Sie! Bienvenidos! Buch: Con gusto nuevo A1, Lektion 3, Klett Verlag. Beginn: Montag, 09. Januar 2023, 20.00 – 21.30 Uhr, 10 Abende, **Online über Zoom**, Leiterin: Marcela Rieck, Gebühr: 60.00 € + ca. 30.00 € Buch

Gesundheit

Für Körper und Geist

2/2212 Yoga für starke Frauen Größe XL und mehr - Wer hat eigentlich gesagt, dass mollige Frauen nicht auch Yoga machen können? Sie müssen nur den ersten Schritt wagen! Yoga ist mehr als nur Meditation und OMM, es stärkt nicht nur den Körper und macht ihn flexibler und beweglicher, sondern gibt zusätzlich mehr Selbstvertrauen und schult die eigene Körperwahrnehmung. Probieren Sie es doch einfach einmal aus und lernen Sie ihren Körper ganz neu kennen. Feiert die Weiblichkeit! **Auch mollige Teenager sind zu diesem Kurs sehr herzlich willkommen!**

Beginn: Montag, 12. September 2022, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Andrea Kohlpaintner-Scherble, Gebühr: 55.00 €

2/2213 Yoga für Berufstätige - 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.

Beginn: Montag, 12. September 2022, 19.45 – 20.45 Uhr, 8 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Andrea Kohlpaintner-Scherble, Gebühr: 55.00 €

2/2214 Yoga für junggebliebene Senioren jeden Alters - Yoga kennt keine Altersgrenze. Yoga kann sogar den Alterungsprozess aufhalten, Yoga bietet die Gelegenheit den eigenen Körper besser kennen zu lernen und verhilft uns, unsere Beweglichkeit und unsere Eigenständigkeit wieder zu erlangen. Durch die Yoga-Atmung gelangen wir zu mehr Vitalität und Wohlbefinden. Yoga vermag die Nervenzellen im Gehirn zu aktivieren, dadurch bleibt auch das Gedächtnis aktiv. Durch sanfte Yogaübungen wird auch das körperliche Wohlbefinden verbessert und Körper und Geist dürfen entspannen.

Beginn: Dienstag, 13. September 2022, 14.00 – 15.00 Uhr, 8 Termine, Mediothek Wutöschingen, Leiterin: Andrea Kohlpaintner-Scherble, Gebühr: 48.00 €

2/2215 Yoga für „Early Birds“ – Yoga für Berufstätige und Frühaufsteher (je nach Corona-Situation auch über Zoom möglich) - 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, 15. September 2022, 6.30 – 7.30 Uhr, 8 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Andrea Kohlpaintner-Scherble, Gebühr: 55.00 €

2/2216 Schnupperkurs Natur-Resilienz-Training

Was ist Natur Resilienz Training? Achtsamkeit, Wahrnehmung, neue Wege. Natur als Spiegel zum Erhalt der eigenen Widerstandsfähigkeit, Offenheit und Lebensfreude. Das Training findet bei jedem Wetter draußen statt. Termin: Donnerstag, 22. September 2022, 17.00 – 19.00 Uhr, 1 Termin, Treffpunkt: Ort wird noch bekannt gegeben, Leitung: Madelaine Balmer (Heilpraktikerin NVS, Natur-Resilienz-Trainerin®), Gebühr: 20.00 €

2/2233 Achtsamkeit und Entspannung „Ich bin mir wichtig“ - Energie und Kraft tanken auf der Reise zum ICH.

Wir leben in einer Zeit mit Leistungsdruck, Hektik, Stress - bei diesen Faktoren vergessen wir etwas sehr Wichtiges – UNS SELBST. Doch der Körper sendet Signale und zeigt uns dann oft, dass es Zeit ist zum Herunterfahren und an sich selbst zu denken. Meditieren und Entspannen bietet eine geniale Basis um ins Gleichgewicht zu kommen.

Der Kurs dient als Oase der gemeinsamen Entspannung und geschützter Rückzugsort, aus dem wir wieder gestärkt in den Alltag gehen. Im Kurs werden wir verschiedene Meditations- und Entspannungstechniken kennenlernen und üben - Traditionelle Meditation, Geführte Bilder, Entspannung und Körperscans.

Neben dem Erlernen und Vertiefen der Entspannungstechniken, tauschen wir uns über unsere Erfahrungen der Achtsamkeitsübungen im Alltag aus.

Freuen Sie sich auf einen entspannenden Kurs und fördern Sie Ihre Gesundheit!

Beginn: Donnerstag, 29. September 2022, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leitung: Matthias Lott, Gebühr: 80.00 €, bei Kleingruppen von 7 Personen 95.00 €

2/2234 Achtsamkeit und Entspannung „Ich bin mir wichtig“ – Workshop am Wochenende

Kursbeschreibung wie Kurs 2/2233

Termine: Freitag, 18.11.2022 von 18.30 bis ca. 21.00 Uhr und Samstag, 19.11.2022 von 9.00 – 16.00 Uhr (incl. Mittagspause), Mediothek Wutöschingen, Leitung: Matthias Lott, Gebühr: 60.00 €, bei Kleingruppen von 7-8 Personen 75.00 €

2/2217 Schnupperkurs Natur-Resilienz-Training – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2216

Termin: Samstag, 22. Oktober 2022, 14.00 – 16.00 Uhr, 1 Termin, Treffpunkt: Ort wird noch bekannt gegeben, Leitung: Madelaine Balmer (Heilpraktikerin NVS, Natur-Resilienz-Trainerin®), Gebühr: 20.00 €

Fitness und Bewegung

2/2218 Line Dance für fortgeschrittene Senioren – (leichte Vorkenntnisse). Sie lieben Countrymusic, Tanz, fröhliche Gesellschaft und haben etwas Vorkenntnisse im Line Dance? Dann freuen wir uns auf Sie! Einfach mal vorbeischaun und schnuppern. Eine bereits bestehende Gruppe freut sich auf Zuwachs. Beginn: Montag, 12. September 2022, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Abende, Klosterschür Oftringen, Leiterin: Gudrun Schendel, Gebühr: 45.00 € (bei Paaren 2. Person 35.00 €)

2/2219 Line Dance Aufbaukurs – (Vorkenntnisse erforderlich). Dieser Kurs ist für alle geeignet die Vorkenntnisse haben, wieder einsteigen oder auffrischen bzw. intensivieren möchten. Wer Lust auf Rhythmus, lustige Gesellschaft, gute Laune und tolle Countrymusic hat, ist herzlich willkommen! Ich freue mich riesig auf euch! Beginn: Dienstag, 13. September 2022, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 Abende, Klosterschür Oftringen, Leiterin: Gudrun Schendel, Gebühr: 45.00 € (bei Paaren 2. Person 35.00 €)

2/2220 Line Dance Fortgeschrittenen-Kurs – (sehr gute Vorkenntnisse erforderlich). Dieser Kurs ist für alle Line Dancer*innen geeignet, die bereits gute Vorkenntnisse besitzen. Ich freue mich riesig auf euch! Beginn: Dienstag, 13. September 2022, 20.30 – 22.00 Uhr, 10 Abende, Klosterschür Oftringen, Leiterin: Gudrun Schendel, Gebühr: 45.00 € (bei Paaren 2. Person 35.00 €)

2/2221 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-Kreislaufleistung, 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, 04. Oktober 2022, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 Abende, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

2/2222 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: Mittwoch, 05. Oktober 2022, 15.00 – 16.00 Uhr, 10 Nachmittage, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

2/2223 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, 06. Oktober 2022, 11.00 – 12.00 Uhr, 10 Vormittage, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

2/2224 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, 07. Oktober 2022, 9.00 – 10.00 Uhr, 10 Vormittage, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Karina Eichkorn, Gebühr: 60.00 €

2/2225 Bodypump – zu mitreißender Musik und unter Einsatz einer Langhantel mit frei wählbaren Gewichten, trainieren Sie beim BODYPUMP mit hoher Wiederholungszahl Ihre Kraftausdauer. Die hohe Wiederholungsrate sorgt dafür, dass Ihr Herz-Kreislauf-System angeregt wird und Sie schlanke, fein definierte Muskeln ausbilden. Beginn: Freitag, 07. Oktober 2022, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 Abende, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Marilena Randazzo, Gebühr: 60.00 €

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 zwischen den 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 Kursleitern/Innen zusammen.

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

Junge VHS

2/2226 Tanzen für Kinder und Jugendliche – In Kooperation mit der Tanzschule Tibelius bietet die Tanzschule Tanzen für Kinder ab 3 Jahren mit Latein- und Europäischem Programm sowie Volks-, modernen und klassischen Tänzen an. Beginn: Freitag, 16. September 2022, 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



VHS Nebenstelle Stühlingen

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

Arbeit und Beruf

EDV

2/2227 Tastaturschulung – Suchst du immer noch die Zeichen und Buchstaben auf Deiner Tastatur mit zwei Fingern? Deine Schularbeiten und Präsentationen benötigen dadurch viel zu viel Zeit? Das lässt sich ändern. Finde die Position der Tasten auf einer Computertastatur schnell, sicher und Blind in nur wenigen Stunden. Mit dieser multisensorischen Methode, lernst du in kurzer Zeit das Schreiben auf einer Tastatur mit 10 Fingern. Aber: Übung macht den Meister!

Dieser Kurs ist für Kinder/Jugendliche ab der 5. Klasse sowie für Erwachsene geeignet.

Termine: Freitag, 23. September 2022, 18.15 – 19.45 Uhr/ Samstag, 24. September, 9.00 – 10.30 Uhr/ Freitag, 30. September, 18.15 – 19.45 Uhr/ Samstag, 01. Oktober, 9.00 – 12.30 Uhr. 4 Termine, Realschule Stühlingen EDV-Raum, Leiterin: Mirjam Herrmann, Gebühr: 40.00 € + ca. 23.00 € für Herdt-Buch „10-Fingersystem“

2/2228 Erstellung Geschäftsbriefbogen nach DIN 5008 und Verwendung als Serienbrief – Briefe schreiben kann doch jeder, denkt man. Stimmt, im privaten Bereich geht das auch ohne Normen. Aber nicht in der Geschäftskorrespondenz - ein leserfreundliches und übersichtlich gestaltetes Schriftstück macht immer einen guten Eindruck.

An diesem Samstag werden Sie die DIN 5008 in der Briefgestaltung und die Platzierung der einzelnen Elemente z.B. Anschriftenfeld, Falz- bzw. Lochmarke kennenlernen. Die Erstellung erfolgt mithilfe einer Tabelle, Kopf- und Fußzeile, Formen und Hilfslinien. Der Geschäftsbriefbogen wird für einen DIN lang Fensterbriefumschlag angelegt.

Der erstellte Geschäftsbrief wird anschließend als Muster für einen Serienbrief verwendet. Hier werden Sie die verschiedenen Seriendruckelemente kennenlernen und mit einer Adressdatei verknüpfen. Die Adressdatei für Ihren Serienbrief erstellen Sie in Excel.

Bitte bringen Sie zu diesem Kurs ein DIN A4-Blatt und einen Fensterbriefumschlag sowie eine Adressliste für einen Serienbrief mit. Gerne können sie eine bereits vorhandene Adressliste, welche bereits als Excel-Datei vorliegt, mitbringen.

Voraussetzung für diesen Kurs sind Kenntnisse in einem Office-Programm und der Umgang mit dem Computer.

Termine: Samstag, 11. Februar 2023, 9.00 – 13.15 Uhr, 1 Termin, Realschule Stühlingen EDV-Raum, Leiterin: Mirjam Herrmann, Gebühr: 40.00 € + ca. 20.00 € für Herdt-Kursunterlagen „Einsatz im Büroalltag“

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.**

2/2229 Französisch – Fortsetzungskurs für Anfänger (A2) mit Vorkenntnissen (der Kurs ist auch Online über Zoom möglich) – Nach Wiederholung der vergangenen Lektionen geht es weiter mit dem Buch Chapeau A2 (Lektion 5), 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, 19. September 2022, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 Abende, Realschule Stühlingen, Leiterin: Angela Böhrer, Gebühr: 60.00 € + ca. 30.00 € Buch

Sprachkurs - ONLINE (über Zoom)

2/2230 Online - Englisch Anfängerkurs mit Vorkenntnissen A1.1 – Dieser Kurs richtet sich an Kursteilnehmende, die ihre verschütteten Englischkenntnisse auffrischen möchten oder die nach jahrelanger Pause ihre Fertigkeiten im Sprechen, Leseverständnis und Schreiben verbessern möchten. Anhand von Dialogen und Situationen des Alltags werden einfache, kurze Sätze geübt. Dabei unterstützt uns Network Starter und der Computer. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine gute Internetverbindung, eine Kamera und ein Mikrofon. Buch: English Network Starter new edition, Unit 3, Klett Verlag. Beginn: Dienstag, 27. September 2022, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 Abende, **Online über Zoom**, Leiterin: Rosa Matthews, Gebühr: 60.00 € + ca. 30.00 € Buch

Gesundheit

Fitness und Bewegung

2/2231 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, 19. September 2022, 20.15 – 21.15 Uhr, 10 Abende, Ehrenbachhalle Stühlingen-Weizen, Leiterin: Cornelia Pulito, Gebühr: 37.00 € (bei Paaren 2. Person 30.00 €)

2/2232 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, 13. Oktober 2022, 14.30 – 16.00 Uhr, 8 Nachmittage, Realschule Stühlingen, Leiterin: Veronika Keller, Gebühr: 48.00 € (bei Paaren 2. Person 42.00 €)

Organisatorisches

ANMELDUNGEN

Für alle Kurse ist **eine Anmeldung vor Beginn** erforderlich. Die Anmeldung (telefonisch, e-mail oder Fax) erfolgt bei der VHS-Geschäftsstelle: Annette Loll, Rathaus Wutöschingen, Kirchstraße 5,
☎ 07746/852-11, email: aloll@wutoeschingen.de Fax: 07746/852-50

Rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmer/innen eine Anmeldebestätigung.

KURSgebÜHREN

Abhängig von der Corona-Entwicklung kann es notwendig sein in den Kursen kleinere Gruppen zu bilden, was sich auch auf die Kursgebühr auswirken würde. Ggf. würden wir dann die Kursgebühr an die kleineren Gruppen anpassen müssen, was eine Erhöhung bedeuten würde.

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 12 Abende:

mindestens 8 Teilnehmende – 75.00 €
mindestens 7 Teilnehmende – 80.00 €
weniger als 7 Teilnehmende – 90.00 €
Kleingruppe – 100.00 €

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.

Kooperationsangebote der VHS Klettgau

Gestalten

K 205 001 Kreatives und plastisches Arbeiten mit Modelliermasse (Intensivkurs in der Kleingruppe)

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, eine eigene Skulptur nach ihren Vorstellungen herzustellen. Vermittelt werden Grundlagen der Modelliertechnik, systematisches Aufbauen eines Modells und Oberflächendifferenzierung. Das zu verarbeitende Material ist lufttrocknend und lässt sich später beispielsweise auch bemalen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Lassen Sie ihrer Kreativität freien Lauf! Bei Fragen steht der Kursleiter sehr gerne zur Verfügung. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 8 Teilnehmer festgelegt, sodass eine intensive und individuelle Betreuung durch den Kursleiter garantiert ist. Bitte mitbringen: Buttermesser, Teelöffel und Kuchengabel für die Gestaltung des Objekts. Außerdem bitte die eigene Verpflegung mitbringen (Vesper und Getränke).

Termine: Freitag, 23.09.2022, 16:00 Uhr – 20:00 Uhr,

Samstag, 24.09.2022 und Samstag, 01.10.2022, 10:00 Uhr – 18:00 Uhr

Dauer: 3 Tage

Ort: Realschule Erzingen, Werkraum 2

Gebühr: 110,- € zzgl. ca. 25,- € Materialkosten (die Materialkosten werden direkt am ersten Kurstag an den Kursleiter bezahlt)

Leitung: Lukas Schmid, Bildhauer

K 205 003 Gemeinsam nähen am Vormittag - Alles für das Baby (Intensivkurs in der Kleingruppe)

Babykleider sind besonders schöne Nähprojekte, weil sie so klein und überschaubar sind. Es macht Spaß für die Kleinsten zu nähen. Jeder, der Kleidung für Babys unter Anleitung nähen will, ist in diesem Kurs gut aufgehoben. Es gibt Hilfe zum Beispiel bei der Auswahl des Schnittes, beim Zuschneiden, beim Annähen von Bündchen, der Jersey-Verarbeitung, usw. Durch die kleine Gruppengröße mit max. 6 Teilnehmern ist eine intensive Betreuung durch die Kursleiterin garantiert.

Gerne können Sie angefangene Projekte zum Kurs mitbringen. Frau Schreiber hilft Ihnen gerne weiter. Wer möchte kann sich mit Frau Schreiber vor Kursbeginn abstimmen, damit bei Kursbeginn alle Materialien, Schnitt usw. vorhanden sind.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Nähprojekt / vorgewaschener Stoff, Nähgarn, benötigtes Zusatzmaterial wie z.B. Knöpfe, Reißverschluss, Schnittmuster etc.

Nähgrundkenntnisse sind erforderlich.

Beginn: Mittwoch, 12.10.2022, 09:00 Uhr – 11:30 Uhr

Dauer: 5 Vormittage

Ort: Bürgerhaus Geißlingen

Gebühr: 70,- €

Leitung: Katrin Schreiber

Gesellschaft

K 101 007 Gefahren an der Haustür und am Telefon

Falsche Amtsperson, Trickdiebstahl und Haustürgeschäfte. Mit welchen Tricks werden derzeit Betrugsstraftaten begangen? Welche Möglichkeiten habe ich, um mich vor diesen Machenschaften zu schützen?

Falsche Polizeibeamte, Enkeltrick & Co. Wie ist die derzeitige Lage im Bereich der Anrufstraftaten in unserer Region? Woran erkenne ich den „Enkeltrick“, einen „Falschen Polizeibeamten“ oder eine „Falsche Polizeibeamtin“? Welche weiteren Maschen gibt es derzeit bei den Anrufstraftaten? Wie verhalte ich mich vor, bei und nach einem solchen Anruf?

Beginn: Dienstag, 04.10.2022, 10:00 Uhr – ca. 11:00 Uhr

Dauer: 1 Vormittag

Ort: Vereinshaus Grießen

Gebühr: kostenloses Angebot des Polizeipräsidiums Freiburg, Anmeldung notwendig

Leitung: Jürgen Spill

K 101 004 Pflege zu Hause organisieren

Im eigenen Haushalt rund um die Uhr versorgt zu werden – das wünschen sich viele pflegebedürftige Menschen. Weil Angehörige dies alleine zumeist nicht leisten können, sind praktikable Lösungen mit Unterstützung durch Dritte gefragt.

Zwar gibt es in Deutschland ansässige und von der Pflegekasse zugelassene Pflegedienste, die eine 24-Stunden-Pflege anbieten. Weil diese Qualität aber ihren Preis hat und nicht jeder Pflegebedürftige rund um die Uhr eine Fachkraft benötigt, boomt das Geschäft mit Hilfskräften aus Osteuropa. Vor allem, wenn es vorrangig darum geht, dass Pflegebedürftige nicht allein in ihrer Wohnung sein können, einfache Hilfen bei der Grundpflege erhalten und zusätzlich hauswirtschaftliche Tätigkeiten erledigt werden sollen, beschäftigen Haushalte mit Pflegebedürftigen gerne osteuropäische Kräfte – oft am Rande der Legalität. Der Vortrag klärt, worauf Angehörige achten sollten, wenn sie eine 24-Stunden-Pflege selbst oder mit einer Agentur organisieren müssen.

Zielgruppe des Vortrags sind vor allem Seniorinnen und Senioren sowie Angehörige von Pflegebedürftigen.

Termin: Anfang 2023, der genaue Termin wird noch bekannt gegeben

Dauer: 1 Abend

Ort: wird noch bekannt gegeben

Gebühr: 9,- €

Leitung: Manuel Döbele von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg
(Vortrag in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg)

Anmeldung für die Kurse bei der VHS Klettgau unter:

Telefon: 07742 / 935-105 oder per Mail: schoenle@klettgau.de

Kooperationsangebote der VHS Jestetten

Vortrag: Mietrecht „Irrtümer und Fallen“

Der Vortrag richtet sich an Mieter und Vermieter gleichermaßen. In kaum einem Lebensbereich kursieren so viele Halbwahrheiten wie im Mietrecht. Anhand eines Mietvertrages werden die für die Mietparteien wesentlichen Inhalte besprochen, um tatsächliche und rechtliche Probleme zwischen Vermietern und Mietern zu vermeiden.

Termin: Mittwoch, 18. Januar 2023 von 19.00 bis 20.30 Uhr

Ort: Seniorenresidenz Jestetten, Friedhofstr. 6a, 79798 Jestetten

Gebühr: 6,- €

Dozent, Jörg-Achim Schlichtholz, Rechtsanwalt

Anmeldung bei der VHS Jestetten-Lottstetten unter:

Telefon: 07745 / 920926 oder per Mail: info@vhs-jestetten-lottstetten.de

