

vhs
Programm
2024/25

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“

Inhalt

Das aktuelle Programm umfasst den Zeitraum September 2024 bis Juni 2025.

- | | | |
|---|---|--|
| 1 | Kultur, Gestalten |  Seite 3 |
| 2 | Junge VHS |  Seite 4 |
| 3 | Politik, Gesellschaft, Umwelt |  Seite 5 |
| 4 | Sprachen
Englisch • Französisch • Italienisch |  Seite 7 |
| 5 | Gesundheit
Ernährung • Körper und Geist • Fitness und Bewegung |  Seite 9 |
| 6 | Programm Nebenstelle Stühlingen
Sprachen • Fitness und Bewegung |  Seite 18 |
| 7 | Organisatorisches | Seite 20 |

„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.

KURSE



GESTALTEN

2/2401 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, 07. November 2024, 18.00 – 20.30 Uhr, 7 Abende, Alemannenschule Wutöschingen, Leiterin: Gudrun Bernauer, Gebühr: 65.00 €

2/2402 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. 7 Abende, Alemannenschule Wutöschingen, Leiter: Stefano Barbera, Gebühr: 65.00 €



JUNGE VHS

Gestalten

2/2403 Inklusives Kreativprojekt – in Kooperation mit den Caritas-Werkstätten Hochrhein Wir wollen mit diesem Projekt eine inklusive Begegnung auf Augenhöhe, von Menschen mit Behinderung und Kindern ohne Beeinträchtigung ermöglichen. Menschen mit und ohne Beeinträchtigung werden zusammen kreativ sein und sich gegenseitig unterstützen. Bei diesem inklusiven Kreativprojekt arbeiten wir mit Naturmaterialien. Wir werden mit Ton kleine Tiere formen und noch viele andere tolle Sachen gestalten. Wir freuen uns auf euch. Das Kreativprojekt ist für Kinder ab 8 Jahren geeignet. Termin: Dienstag, 29. Oktober 2024, 10.00 – 14.00 Uhr, 1 Termin, Alemannenschule Wutöschingen, Leiterinnen: Martina Henninger, Birgitta Hilpert, Gebühr: 5.00 € incl. Materialkosten

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, 13. September 2024, 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



POLITIK, GESELLSCHAFT, UMWELT

2/2404 Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung „Lerne NEIN zu sagen“

In meinem Kurs zeige ich dir, wie du als Konflikt-Vermeider lernst, zu anderen wertschätzend „nein“ zu sagen – ohne es immer allen recht machen zu wollen. Der Kurs besteht aus vier Modulen.

Modul 1: Du lernst deine eigenen Bedürfnisse kennen und sie zu identifizieren. Denn nur wenn dir diese bewusst sind, kannst du danach handeln und die beste Möglichkeit für dich finden, sie dir zu erfüllen.

Modul 2: Du findest heraus, welche negativen Glaubenssätze dich daran hindern, deine eigenen Bedürfnisse zu erfüllen und lernst sie aufzulösen.

Modul 3: Du lernst, welche Grenzen du setzen kannst, um deine eigenen Bedürfnisse zu schützen und wie du diese Grenzen anderen achtsam kommunizierst.

Modul 4: Du entdeckst, welche Denk- und Verhaltensmuster dich noch daran hindern, Grenzen zu setzen und löst diese auf – damit du selbstbewusst, von innen heraus und somit überzeugend „nein“ sagen kannst.

Die vier Module sind aufeinander aufgebaut und die Inhalte werden auf die TeilnehmerInnen abgestimmt. Damit du für dich den besten Nutzen aus dem Kurs ziehen kannst, plane bitte zusätzlich zum Kurs täglich 5-15 Minuten für Praxisaufgaben ein. Beginn: Mittwoch, 06. November 2024, 19.15 – 20.45 Uhr, 4 Abende, Mediothek Wutöschingen, Leiterin: Ramona Ehrmann (Systemischer Coach, Hypnose Coach, Mediatorin), Gebühr: 60.00 €

2/2405 Presse- und Öffentlichkeitsarbeit für Vereine - Öffentlichkeitsarbeit und der Kontakt zur Presse sind in der multimedialen Welt auch für Vereine längst unverzichtbar geworden. Auf den ersten Blick scheint es zwischen diesen Bereichen keine Unterschiede zu geben. Doch es gibt sie. Bei diesem Kurs mit dem ehemaligen Zeitungsredakteur und Autoren Gerald Edinger lernen Sie nicht nur die Unterschiede der beiden Bereiche kennen, Sie erfahren auch, worauf es in beiden Bereichen ankommt. Er gibt Tipps, wie man Artikel für die Presse schreibt, Kontakte zur Redaktion knüpft, worauf es bei sozialen Medien ankommt und wie man seine aktuellen und künftigen Mitglieder erreicht. Dazu gibt es Informationen zu Bildrechten und zum Urheberrecht. Termin: Donnerstag, 14. November 2024, 19.30 Uhr – ca. 22.00 Uhr, Sitzungssaal Rathaus Wutöschingen, Leiter: Gerald Edinger (Journalist), Gebühr: 20.00 €

Neues Kursangebot!

1/2506 Chemie für Jedermann/ Jedefrau – Mancher hat das Schulfach „Chemie“ in keiner guten Erinnerung. Aber wir sind überall von chemischen Stoffen umgeben und es ist wichtig, darüber Bescheid zu wissen. An 6 Kursabenden erfahren die Teilnehmenden viel über die Chemie des Alltags und lernen Gefahren kennen. Auch wird auf Nachhaltigkeit im Haushalt eingegangen (Plastikvermeidung). Damit der Spaßfaktor nicht zu kurz kommt, dürfen Sie auch selbst (ungefährliche) Experimente durchführen. Der Kurs ist für Teilnehmende ab 14 Jahren geeignet. Beginn: Montag, 20. Januar 2025, 19.00 Uhr – 21.00 Uhr, 6 Abende, NWA-Raum Alemannenschule Wutöschingen, Leiter: Markus Hausen (OStR a.D.), Gebühr: 38.00 €

1/2507 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: Samstag, 22. Februar 2025, 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

1/2508 Workshop Gartenbegehung – Gärten im Klimawandel – Gärtnern für die Zukunft

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

Anpassung des Hausgartens an klimatische Veränderungen.

Wir erleben gerade gravierende klimatische Veränderungen, die uns vor große Herausforderungen stellen. Extremwetterereignisse wie Trockenheit, Hitze und Starkregen haben großen Einfluss auf unsere Gärten und unsere Wohngebiete. Es treten neue Schaderreger in den Gärten auf und treffen hier auf geschwächte Pflanzen. Hitzetage im Sommer bereiten sowohl den Gartenpflanzen, als auch den Bewohnern Stress. Trockenheit sorgt für leere Wassertonnen und Zisternen, Thujahecken gehen ein, der Rasen vertrocknet und viele andere Pflanzen breiten sich aus. Doch was tun? Bei vielen Gärtnernden macht sich Ratlosigkeit breit. Bei dieser Gartenbegehung gibt es viele Informationen und Lösungsmöglichkeiten zur Klimaanpassung des Gartens. Von einer angepassten Bodenbearbeitung, dem Umgang mit neuen Schaderregern, einer nachhaltigen Wassernutzung, bis hin zur Gestaltung grüner Oasen mit geeigneten Pflanzen in denen man sich auch an heißen Sommertagen gerne aufhält. Machen Sie Ihren Garten Klima-stabil!

Termin: Donnerstag, 22.05.2025, 18.00 – 20.00 Uhr, Ort werden noch bekannt gegeben, Leiter: Sven Görlitz (Gartenbautechniker und Gartenberater Verband Wohneigentum), Gebühr: für Mitglieder Siedlerbund 9.00 €, Nichtmitglieder 15.00 €

Vortrag

1/2509 Vortrag: Gemeinsam nachhaltig Netzwerken – Kreative Tipps für clevere Köpfe - Impulsvortrag mit Diskussion/ Aktion in der Mediothek Wutöschingen

Darum geht es: Oft sind's die kleinen Veränderungen, die Ressourcen sparen, den Geldbeutel schonen, gut fürs Klima sind und die Welt ein wenig besser machen.

Spass macht's erst recht, wenn man gemeinsam aktiv wird.

Im Impulsvortrag werden viele Ideen und Lösungsansätze für Nachhaltiges Handeln im Alltag und im persönlichen Lebensumfeld gesammelt und vorgestellt, die wirklich etwas bringen.

Termin: Mittwoch, 12. Februar 2025, 18.00 – 19.30 Uhr, Leiterin: Christine Hembach (Naturgarten-Planerin und Referentin für Bildung nachhaltige Entwicklung), Mediothek Wutöschingen, Gebühr: auf Spendenbasis

Senioren in der Gesellschaft

24/25 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

2/2410 Business Englisch (Niveau B1) - In Ihrem Berufsalltag werden Sie zunehmend mit der englischen Sprache konfrontiert? Dieser Einstiegskurs bietet Ihnen die Möglichkeit diese Herausforderung selbstbewusst zu meistern. Erweitern Sie Ihre bereits bestehenden Englischkenntnisse und lernen Sie, effektiv auf Englisch zu kommunizieren, sei es in Meetings, E-Mails oder Telefonaten. Unterrichtssprache ist Englisch. Beginn: Dienstag, 24. September 2024, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 Abende, Alemannenschule Wutöschingen, Leiterin: Tanja Kaiser, Gebühr: 60.00 € + ca. 29.00 € Buch

2/2411 Englisch für Fortgeschrittene (Niveau B1) - In diesem Kurs lernst du, Englisch in Alltagssituationen und zu aktuellen Themen selbstbewusst anzuwenden. Perfekt für Fortgeschrittene, die mit Spaß und Leichtigkeit Englisch lesen, verstehen und sprechen wollen. Ziel ist es, deine passiven Kenntnisse zu aktivieren und Sprachbarrieren in entspannter Atmosphäre zu überwinden. Wortschatz, Redewendungen und Grammatik werden im Kontext geübt. Unterrichtssprache ist Englisch.

Beginn: Mittwoch, 25. September 2024, 19.00 – 20.30 Uhr, 25 Abende,
Alemannenschule Wutöschingen, Leiterin: Tanja Kaiser, Gebühr: 135.00 € + ca. 29 €
für das Kursbuch

1/2512 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, 14. Januar 2025, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 Abende, Alemannenschule Wutöschingen, Leiterin: Tanja Kaiser, Gebühr: 60.00 € + ca. 29.00 € Buch

2/2413 Französisch Konversation (B1) – Laissez-vous émerveiller par la beauté du français? Ensemble nous parlerons, nous lirons et nous écrirons dans une atmosphère conviviale. Tout servira de base à la discussion et aux échanges d'opinions. Bienvenue aux nouveaux participants. Beginn: Mittwoch, 25. September 2024, 18.30 – 20.00 Uhr, 25 Abende, Mediothek Wutöschingen, Leiterin: Birgit Meßmer, Gebühr: 135.00 € + ca. 29.- € Buch

2/2414 Französisch Fortgeschrittene (A1) – On continue à perfectionner notre français. D'abord nous allons réviser le vocabulaire déjà familier. Nous „savons“ nous exprimer aussi présent et au passé (Passé composé), mais nous nous battons toujours avec les verbes irréguliers! Bienvenue aux nouveaux participants. Beginn: Mittwoch, 25. September 2024, 20.00 – 21.30 Uhr, 25 Abende, Mediothek Wutöschingen, Leiterin: Birgit Meßmer, Gebühr: 135.00 € + ca. 29.00 € Buch

2/2415 Italienisch für Fortgeschrittene, Aufbaukurs II (A2) – Weiterführung des Fortgeschrittenenkurses; Quereinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich Willkommen; Buch: Espresso 1, Aufbaukurs mit den Lektionen Nr. 8 - Nr. 10 Niveau: Grundstufe A2. Beginn: Montag, 30. September 2024, 19.30 – 21.00 Uhr, 20 Abende, Alemannenschule Wutöschingen, Leiter: Giampietro Forgione, Gebühr: 115.00 € + Buch



GESUNDHEIT

Gesundheits-Workshops

2/2416 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, 23. November 2024, 14.00 – ca. 17.00 Uhr, 1 Termin, Lehrküche Alemannenschule, Leiterin: Marianne Tröndle (Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin, Imkerin), Gebühr: 16,- € (inkl. Material)

1/2517 Workshop: Hustenhonig selber machen

Zuerst werden wir die Pflanzen auf einem kleinen Spaziergang sammeln. Dabei erfahren wir schon sehr viel Wissenswertes über die Pflanzen. Danach bereiten wir unseren eigenen Hustenhonig zu.

Termin: Dienstag, 06. Mai 2025, 17.30 – ca. 19.30 Uhr, 1 Termin, Lehrküche Alemannenschule, Leiterin: Marianne Tröndle (Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin, Imkerin), Gebühr: 21,- € (inkl. Material)

Ernährung

Neue Kursangebote!

2/2418 Koch-Workshop: Levante, Mezze und Co. - Kulinarische Reise durch den Mittleren Osten

Aus Auberginen, Kichererbsen, Orientalischen Gewürzen, Sesam oder Couscous werden wir feine Spezialitäten herstellen.

Termin: Freitag, 20. September 2024, 18.00 – 22.00 Uhr, 1 Termin, Lehrküche Alemannenschule, Leiter: Stefan Stritt (Koch und Küchenchef), Gebühr: 47,- € (inkl. Lebensmittel)

2/2419 Workshop – Wilde Herbstbeeren

Hagebutte, Holunder, Schlehe, Vogelbeere – die heimischen Wildfrüchte haben nicht nur ein großes Vitaminpotenzial, sie sind auch Grundlagen zu vielen leckeren Produkten. In diesem Workshop degustieren und verarbeiten wir diese Wildfrüchte.

Termin: Mittwoch, 09. Oktober 2024, 18.00 – 21.00 Uhr, 1 Termin, Lehrküche Alemannenschule, Leitung: Madelaine Balmer (Heilpraktikerin NVS, Natur-Resilienz-Trainerin®), Gebühr: 34.00 € (inkl. Material)

2/2420 Koch-Workshop: Fleisch und Saucenkochkurs für Anfänger

Was gilt es beim Vor- und Zubereiten von Fleisch zu beachten? Wie koche ich aus guten Grundprodukten frische und hausgemachte Saucen. Das wird der Schwerpunkt sein an diesem Abend.

Termin: Freitag, 08. November 2024, 18.00 – 22.00 Uhr, 1 Termin, Lehrküche Alemannenschule, Leiter: Stefan Stritt (Koch und Küchenchef), Gebühr: 52,- € (inkl. Lebensmittel)

1/2521 Koch-Workshop: Asiatische Küche

Grundlagen der Thai, der Indischen sowie der Koreanischen Küche. Wir lernen verschiedene Gewürze sowie Zubereitungen der Asiatischen Küche kennen.

Termin: Freitag, 21. März 2025, 18.00 – 22.00 Uhr, 1 Termin, Lehrküche Alemannenschule, Leiter: Stefan Stritt (Koch und Küchenchef), Gebühr: 50,- € (inkl. Lebensmittel)

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.

2/2422 Natur-Resilienz-Training

Thema: Erntedank – Dankbarkeit und Loslassen

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: Mittwoch, 04. September 2024, 18.00 – 20.00 Uhr, 1 Termin, Treffpunkt: Ort wird noch bekannt gegeben, Leitung: Madelaine Balmer (Heilpraktikerin NVS, Natur-Resilienz-Trainerin®), Gebühr: 20.00 €

2/2423 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, 19. September 2024, 6.30 – 7.30 Uhr, 12 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Andrea Kohlpaintner-Scherble (Yogatherapeutin/ Yogalehrerin, Yoga-Akademie Freiburg), Gebühr: 82.00 €

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

2/2424 Yoga für starke Frauen

2/2425 Yoga für Berufstätige

2/2426 Yoga für Senioren

2/2427 Morgen-Yoga

Sprechen Sie uns gerne an.



Yoga für Senioren

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

Neues Kursangebot!

2/2428 „Waldgeflüster“ – ein Tag mit Klang, Waldbaden & Geschichten



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 Tag eignet sich wunderbar als „Freundinnen-Tag“ oder als Geschenk für Menschen die gerne in der Natur sind. Unsere Basis wird eine gemütliche, warme, geschlossene Waldhütte sein. Für die Anfahrt werden Fahrgemeinschaften gebildet.

Termin: Samstag, 21. September 2024, 10.00 – 20.00 Uhr, 1 Termin, 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

2/2429 Qi Gong im Herbst – 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, 23. September 2024, 9.00 – 10.15 Uhr, 6 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Eliane Steinebrunner (Übungsleiterin Prävention/ Fachübungsleiterin Qi Gong), Gebühr: 70.00 €

2/2430 Qi Gong im Herbst – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2429

Beginn: Montag, 23. September 2024, 10.30 – 11.45 Uhr, 6 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Eliane Steinebrunner (Übungsleiterin Prävention/ Fachübungsleiterin Qi Gong), Gebühr: 70.00 €

2/2431 Faszien in Bewegung – Wir dehnen unseren gesamten Körper mit den Engpassdehnungen und den Faszienrollen, nach Liebscher und Bracht. Beweglichkeit steigern und Schmerzen reduzieren! – lerne deinen Körper besser kennen – setze gezielt Dehnungen und Faszienrolle ein – lerne richtig zu Atmen beim Dehnen – steigere deine muskuläre, fasziale Beweglichkeit – beuge Schmerzen vor – bleibe beweglich. Beginn: Montag, 07. Oktober 2024, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 Abende, ehem. Rathaus Schwerzen, Leiter Werner Schmidt (Zertifizierter L&B Therapeut), Gebühr: 60.00 € + Kosten für Faszienset ca. 30 € bis 50 €

Neues Kursangebot!

2/2432 Progressive Muskelentspannung – Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen ist eine sehr effektive, leicht zu erlernende Entspannungsmethode und eignet sich ideal auch für Ungeübte. Durch willentliches An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen wird die eigene Körperwahrnehmung geschult und ein Zustand tiefer körperlicher Entspannung herbeigeführt. Dadurch können Symptome körperlicher Unruhe oder Erregung verringert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden. Beginn: Dienstag, 05. November 2024, 19.30 – 20.30 Uhr, 4 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Sandra Stritt (Yogalehrerin, DRK/ Seminarleiterin für Autogenes Training), Gebühr: 28.00 €

2/2433 „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: Mittwoch, 18. September 2024, 19.30 – 21.00 Uhr, 5 Termine, ehem. Rathaus Schwerzen, Leiter: Stefan Wächter (Jin Shin Jyutsu Praktiker), Gebühr: 35.00 €

2/2434 „Strömen“ – Jin Shin Jyutsu® (Angebot ohne wissenschaftliche Grundlage) – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2433

Beginn: Mittwoch, 6. November 2024, 19.30 – 21.00 Uhr, 5 Termine, ehem. Rathaus Schwerzen, Leiter: Stefan Wächter (Jin Shin Jyutsu Praktiker), Gebühr: 35.00 €

Vortrag

Impulsvortrag - Entspannen lernen – Burnout vermeiden

Wie entsteht ein Burnout und wie zeigt sich ein Burnout? Wer ist besonders gefährdet? Was kann ich dagegen tun? Was bewirkt Entspannung im Körper? Welche Entspannungsverfahren gibt es und wie lerne ich sie richtig? Diese und andere Fragen werden in diesem Impulsvortrag beantwortet.

Termin: Montag, 18. November 2024, 19.00 Uhr, 1 Termin, Mediothek Wutöschingen, Referentinnen: Tanja Fischer (Heilpraktikerin) und Sandra Stritt (Yogalehrerin & Entspannungstrainerin), Gebühr: auf Spendenbasis

Neue Kursangebote!

1/2535 Stressmanagement mit entspannender Gruppenthypnose – Wir schauen uns an, wie dein alltäglicher Stress zum Burnout führen kann und was du tun kannst, um dem entgegenzuwirken. Dazu finden wir Möglichkeiten, wie du auf deine Bedürfnisse eingehen kannst. Wir neutralisieren negative Glaubenssätze, die deinen Stress fördern, und ich zeige dir Übungen, die dir helfen, dein zentrales Nervensystem zu regulieren. Am Ende werden wir in einer entspannenden Gruppenthypnose die Wirkung der Maßnahmen verstärken. Hinweis: Hypnose ist eine Methode ohne wissenschaftlichen Nachweis, die sich als Ergänzung der Schulmedizin versteht.

Beginn: Donnerstag, 13. Februar 2025, 18.30 – 21.30 Uhr, 1 Termin, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Ramona Ehrmann (Systemischer Coach, Hypnose Coach, Mediatorin), Gebühr: 50.00 €

1/2536 Qi Gong im Frühjahr – 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, 31. März 2025, 9.00 – 10.15 Uhr, 6 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Eliane Steinebrunner (Übungsleiterin Prävention/ Fachübungsleiterin Qi Gong), Gebühr: 70.00 €

1/2537 Qi Gong im Frühjahr – Kursbeschreibung wie Kurs 1/2536

Beginn: Montag, 31. März 2025, 10.30 – 11.45 Uhr, 6 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Eliane Steinebrunner (Übungsleiterin Prävention/ Fachübungsleiterin Qi Gong), Gebühr: 70.00 €

1/2500 Autogenes Training - Stressbedingte Erkrankungen sind in unserer Gesellschaft seit Jahren auf dem Vormarsch. Gleichzeitig wächst das Bewusstsein für diese Entwicklung und immer mehr Menschen suchen sich gezielt Wege, um dem eigenen Stress(empfinden) entgegenzuwirken.

Das Autogene Training nach J. H. Schultz ist eine leicht zu erlernende und vielfältig anzuwendende Methode der Selbstentspannung. Es umfasst sechs Grundübungen, die stufenweise in einer festgelegten Reihenfolge durch in Gedanken gesprochene Sätze durchgeführt werden. Durch das regelmäßige Üben und das Integrieren der Methode in Ihren Alltag erreichen Sie einen Zustand der tiefen Entspannung, der Ihnen hilft, mit stressigen Situationen besser umzugehen und gleichzeitig ihr Wohlbefinden, ihre Konzentrationsfähigkeit und ihre körperliche wie psychische Entspannung zu steigern. In diesem achtwöchigen Kurs erlernen Sie die Grundstufe des Autogenen Trainings und erhalten wichtige und interessante Hintergrundinformationen.

Leiterin: Sandra Stritt (Yogalehrerin, DRK/ Seminarleiterin für Autogenes Training).

Termine Frühjahr 2025: Infos auf unserer Homepage oder direkt bei unserer VHS-Geschäftsstelle

Neue Kursangebote!

1/2538 After Work Entspannung in der Natur – Haben Sie sich schon öfter vorgenommen Zeit draußen zu verbringen, aber immer kam etwas dazwischen? Suchen Sie nach einer Möglichkeit sich nach der Arbeit zu erholen und zur Ruhe zu kommen? After-Work-Entspannung in der Natur verbindet die positive Wirkung von Wald und Natur mit leichten Bewegungen und Entspannungsübungen. Der Aufenthalt in Wald und Natur wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden und die Erholung aus und bietet so einen optimalen Ausgleich nach dem Arbeitstag. Termin: Mittwoch, 02. April 2025, 18.00 – 18.45 Uhr, 1 Abend, draußen (Ort wird noch bekannt gegeben), Leiterin: Lisa Garcia (Kursleiterin für Natur- und Walderleben, Natur- und Achtsamkeitstrainerin), Gebühr: 7.00 €

1/2539 Waldbaden – Den Wald mit allen Sinnen erleben – 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 mit der Gruppe werden Sie sich und die Natur auf eine neue Weise erfahren. Termin: Samstag, 24. Mai 2025, 10.00 – 12.00 Uhr, 1 Vormittag, draußen (Ort wird noch bekannt gegeben), Leiterin: Lisa Garcia (Kursleiterin für Natur- und Walderleben, Natur- und Achtsamkeitstrainerin), Gebühr: 15.00 €

1/2540 Waldbaden – Den Wald mit allen Sinnen erleben – Kursbeschreibung wie Kurs 1/2539 Termin: Samstag, 12. Juli 2025, 10.00 – 12.00 Uhr, 1 Vormittag, draußen (Ort wird noch bekannt gegeben), Leiterin: Lisa Garcia (Kursleiterin für Natur- und Walderleben, Natur- und Achtsamkeitstrainerin), Gebühr: 15.00 €

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

www.vhs-jestetten-lottstetten.de

www.bildungszentrum-waldshut.de

Fitness und Bewegung

2/2441 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, 08. Oktober 2024, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 Abende, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

2/2442 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, 10. Oktober 2024, 11.00 – 12.00 Uhr, 10 Vormittage, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

2/2443 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, 11. Oktober 2024, 8.30 – 9.30 Uhr, 10 Vormittage, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Karina Eichkorn, Gebühr: 60.00 €

2/2444 Rückenzirkel – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2442

Beginn: Freitag, 11. Oktober 2024, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 Nachmittage, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

1/2545 Judo – Schnupperkurs für Erwachsene – Fit werden und bleiben mit Judo – Judo, der „Sanfte Weg“, ist der Volkssport aus Japan, dessen Ursprünge in den Kampfkünsten der Samurai liegen. Im spielerischen Wettkampf wird versucht, mit geringstmöglichem Kraftaufwand die Bewegungen des Partners bzw. der Partnerin zu nutzen, um diese(n) aus dem Gleichgewicht zu bringen, zu werfen und am Boden festzuhalten. Judo kann nur in Gemeinschaft praktiziert werden. Deshalb lautet das Motto im Judo „wir wachsen gemeinsam“.

In Kooperation zwischen der VHS Wutöschingen und dem Judozentrum Wutöschingen bieten wir einen Schnupperkurs Judo an. Zielgruppe sind Erwachsene - neugierige Eltern, die schon immer mal wissen wollten, was ihre Kinder beim Judotraining so treiben, NeueinsteigerInnen, die auf eine etwas andere Art fit werden und bleiben wollen und WiedereinsteigerInnen, die sich nach Jahren der Judoabstinenz endlich mal wieder auf der Matte tummeln wollen. Die in unserem Schnupperkurs vermittelten grundsätzlichen judospezifischen Bewegungsabläufe verbessern unsere Beweglichkeit und Ausdauer und stärken unsere Muskulatur, insbesondere die Kraft unserer Körpermitte. Wir können die erforderlichen Judoanzüge leihweise zur Verfügung stellen. Bitte geben Sie deshalb bei der Anmeldung ihre Körpergröße in Zentimetern an.

Beginn: Dienstag, 14. Januar 2025, 19.45 – 21.15 Uhr, 10 Abende, Alemannenhalle Wutöschingen, Leiter: Fred Böttcher, Gebühr: 60.00 €

1/2546 Indoor Cycling – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2441

Beginn: Dienstag, 11. März 2025, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 Abende, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

1/2547 Rückenzirkel – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2442

Beginn: Donnerstag, 13. März 2025, 11.00 – 12.00 Uhr, 10 Vormittage, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

1/2548 Pilates – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2443

Beginn: Freitag, 14. März 2025, 8.30 – 9.30 Uhr, 10 Vormittage, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Karina Eichkorn, Gebühr: 60.00 €

1/2549 Rückenzirkel – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2442

Beginn: Freitag, 14. März 2025, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 Nachmittage, 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.

2/2450 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, 16. September 2024, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 Abende, Realschule Stühlingen, Leiterin: Angela Böhrer, Gebühr: 60.00 € + ca. 30.00 € Buch



GESUNDHEIT

Fitness und Bewegung

2/2451 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, 16. September 2024, 20.15 – 21.15 Uhr, 10 Abende, Ehrenbachhalle Stühlingen-Weizen, Leiterin: Cornelia Pulito, Gebühr: 40.00 € (bei Paaren 2. Person 33.00 €)

Neues Kursangebot!

2/2452 Fit mit LineDance – Wenn du nach einer unterhaltsamen und gleichzeitig effektiven Möglichkeit suchst, dich zu bewegen und deine koordinativen Fähigkeiten zu trainieren, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich. Spaß an der Bewegung zu mitreißender Musik steht bei „Fit mit LineDance“ im Vordergrund. Kleine, bis umfangreiche Schrittkombinationen werden in meist gleichmäßiger Wiederholung, auf fetzige Musik getanzt. Die koordinativen Fähigkeiten werden durch die einfachen Schrittfolgen und leichten Choreografien mit Richtungswechsel trainiert. Dadurch lassen sich neue Bewegungsmuster erlernen und die Koordination verbessern. Fit mit LineDance ist für alle Altersgruppen geeignet. Tanzerfahrung und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Melde dich jetzt für unseren Kurs „Fit mit LineDance“ an und erlebe eine neue Art der Bewegung.

Beginn: Mittwoch, 25. September 2024, 16.00 – 17.00 Uhr, 5 Abende, Ehrenbachhalle Stühlingen-Weizen, Leiterin: Cornelia Pulito (Kursleiterin Fit mit Line Dance), Gebühr: 20.00 €

2/2453 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, 10. Oktober 2024, 14.30 – 16.00 Uhr, 8 Nachmittage, Ehrenbachhalle Stühlingen-Weizen, Leiterin: Veronika Keller, Gebühr: 48.00 €

1/2554 Mehr Lebensfreude durch Tanz – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2453

Beginn: Donnerstag, 16. Januar 2025, 14.30 – 16.00 Uhr, 6 Nachmittage, Ehrenbachhalle Stühlingen-Weizen, Leiterin: Veronika Keller, Gebühr: 36.00 €

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.

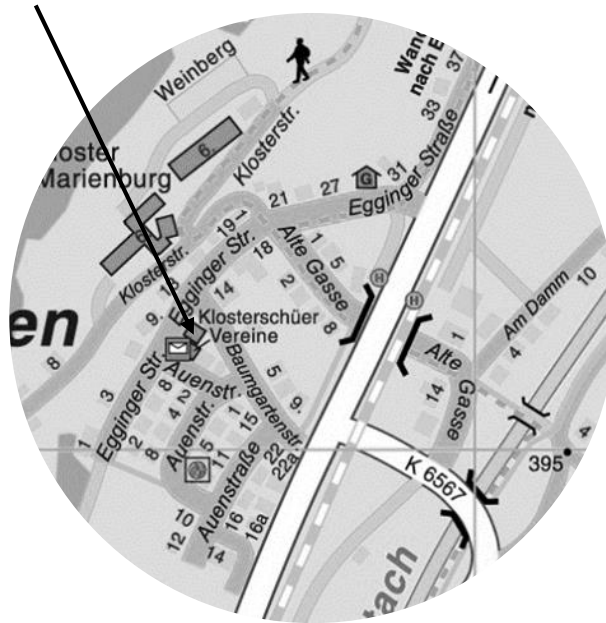
Wird die Mindestteilnehmerzahl **nicht** erreicht, wird die Veranstaltung abgesagt, es sei denn, die Teilnehmer/innen erklären sich zu einem Gebührenaufschlag und/oder einer Zeitverkürzung bereit. *Die*

HAFTUNG:

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.

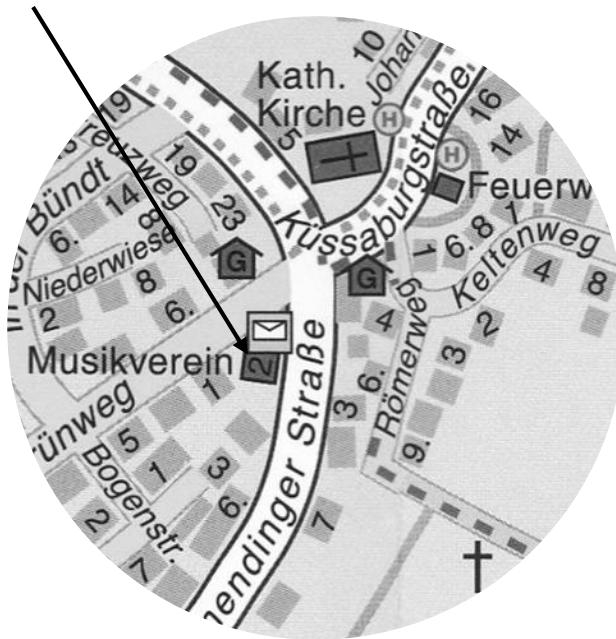
OFFTERINGEN

- Klosterschür Offeringen, Egginger Straße 12



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 Kleinkunsthöhle im Wutachtal