

Volkshochschule Wutöschingen mit Außenstelle Stühlingen

PROGRAMM 2020 / 2021



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



Inhalt

Corona fordert von uns viel Flexibilität und wir freuen uns, wenn Sie von unserem Programm regen Gebrauch machen. Bedingt durch die aktuelle Situation, ist es uns nicht möglich die Durchführung aller Kurse zu garantieren. Wir gehen davon aus, dass wir nach den Sommerferien wieder mit Kursen starten können, zumindest in einem eingeschränkten Umfang.

1	Gestalten Malen • Kreativ • Gitarre für Anfänger • Seniorentanz • Werken mit Holz	Seite 3
2	Gesellschaft Lesewanderung • Workshop Humor • VorleseZeit • Workshops Garten • Smartphones • Kultur- und Bildungsfahrten	Seite 5
3	EDV – siehe Programmteil Außenstelle Stühlingen	Seite 21
4	Sprachen Englisch • Französisch • Italienisch • Spanisch	Seite 8
5	Gesundheit Ernährung (Kochen und Backen) • Körper und Geist • Fitness und Bewegung	Seite 10
6	Junge VHS Tanzen • Tastaturschreiben • Kreativ	Seite 19
7	Programm Außenstelle Stühlingen	Seite 20
8	Organisatorisches	Seite 26

„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.



Kurse

Gestalten - Kreativ

2/2001

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, 16. September 2020, 18.30 – 21.00 Uhr, 7 Abende, Alemannenschule Wutöschingen, Leiter: Stefano Barbera, Gebühr: 60.00 €

1/2102

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, 20. Januar 2021, 18.30 – 21.00 Uhr, 7 Abende, Alemannenschule Wutöschingen, Leiter: Stefano Barbera, Gebühr: 60.00 €

1/2103

Workshop: Schmuck aus Holz, Metall und Schmucksteinen – Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die fasziniert sind vom Mix zwischen den Materialien. An zwei Abenden fertigen wir einen Anhänger für eine dekorative Kette und einen Fingerring. Wir werden sägen, viel feilen und kleben. Geduld ist gefragt. Entstehen soll ein individuelles Einzelstück. Verschiedene interessante Hölzer, Metalle, Schmucksteine wie z.B. Zirkonia und ähnliches können von der Kursleiterin bezogen werden. Beginn: Freitag, 19. Februar 2021, 18.30 – 21.00 Uhr, 2 Abende, Alemannenschule Wutöschingen, Leiterin: Angela Kunz, Gebühr 30.00 € + ca. 14.00 € Materialkosten

Gestalten – Musikalische Praxis

2/2004

Gitarren-Workshop für Anfänger – In diesem Workshop werden die gesamten Grundakkorde (Dur, Moll, 7er) erarbeitet. Weitere Kursinhalte sind Schlagtechniken, Liedbegleitung sowie theoretisches Grundlagenwissen. Der Kurs richtet sich an absolute Anfänger. Bitte eine spielbare Gitarre zum Kurs mitbringen. Beginn: Montag, 28. September 2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Abende, Mediothek Wutöschingen, Leiter: Robert Frauendienst, Gebühr: 45.00 € + ca. 15.00 € Kursunterlagen

1/2105

Gitarren-Workshop für Anfänger – In diesem Workshop werden die gesamten Grundakkorde (Dur, Moll, 7er) erarbeitet. Weitere Kursinhalte sind Schlagtechniken, Liedbegleitung sowie theoretisches Grundlagenwissen. Der Kurs richtet sich an absolute Anfänger. Bitte eine spielbare Gitarre zum Kurs mitbringen. Beginn: Montag, 18. Januar 2021, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Abende, Mediothek Wutöschingen, Leiter: Robert Frauendienst, Gebühr: 45.00 € + ca. 15.00 € Kursunterlagen

Tanz

2/2006

Seniorentanz – In diesem Kurs stehen Tänze aus aller Welt auf dem Programm. Tanzen ist förderlich für Beweglichkeit und Gedächtnis und gesund für Herz und Kreislauf. Neben den körperlichen Aspekten kommen auch Spaß und Gemeinschaft nicht zu kurz. Heino Schmidt ist geprüfter Tanzleiter und bietet bereits seit 12 Jahren Seniorentanzkurse an. Ein Partner ist für den Kurs nicht erforderlich. Beginn: Donnerstag, 24. September 2020, 16.30 – 18.00 Uhr, 10 Abende, Klosterschür Oftringen, Leiter: Heino Schmidt, Gebühr: 45.00 €

1/2107

Seniorentanz – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2006
Beginn: Donnerstag, 21. Januar 2021, 16.30 – 18.00 Uhr, 10 Abende, Klosterschür Oftringen, Leiter: Heino Schmidt, Gebühr: 45.00 €



Gesellschaft

2/2008

Smartphones – Einstieg für Senioren – 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

Beginn: Samstag, 10. Oktober 2020, 9.00 – 12.00 Uhr, 3 Vormittage, Rathaus Wutöschingen
Sitzungssaal, Leiter: Dominik Kibelkstis, Gebühr: 42.00 € incl. Kursunterlagen

2/2009

Humorvoller durch den Alltag und souveräner Auftreten auf der Bühne des Lebens – Denn gerade im Laufe des Lebens, geht uns durch belastende Situationen und Krisen das Lachen verloren. Lassen Sie sich überraschen und wagen sie etwas Neues in netter Gesellschaft. Mit Humor und Leichtigkeit durch den Alltag und den kleinen und großen Hürden des Lebens mit einem Lächeln begegnen, in dem wir die Perspektive ändern. Der Kurs beinhaltet spielerische Übungen und einen theoretischen Teil, wie sich das Lachen langfristig auf unsere Gesundheit auswirkt. Und noch wichtiger! Wie wir es täglich immer wieder in unserem Alltag finden, trainieren und daraus eine Lebensphilosophie entwickeln können. Somit gesünder sind und mit anderen gute Kontakte pflegen. Dann, Lachen ist das Kleingeld der Seele. (Heinz Rühmann)
Beginn: Dienstag, 10. November 2020, 19.00 – 20.30 Uhr, 3 Abende, ehem. Rathaus Schwerzen, Leiterin: Andrea Bendel (Humor Master, Humorberaterin), Gebühr: 30.00 €

2/2010

VorleseZeit im Advent - für Menschen von 7 bis 99 Jahren

2. Auflage unserer VorleseZeit im Advent. Für lesebegeisterte Menschen und solche die es noch werden wollen. Altbekannte und neue, besinnliche und humorvolle Geschichten werden die Vorleser an diesem Nachmittag zu Gehör bringen. Und so verwandelt sich die Mediothek in eine lebendige Geschichten-Mediothek. Das Lesecafé lädt zum Verweilen und Schmökern ein. Mitwirkende: Klaus Herm, Gerald Edinger, Annette Loll. Termin: Mittwoch, 16. Dezember 2020, 14.00 – 17.00 Uhr, Mediothek Wutöschingen, Unkostenbeitrag: Erwachsene 5,00 Euro, Kinder 3,00 €. Zur besseren Planung wird um telefonische Anmeldung, bei der VHS, bis zum 10. Dezember gebeten.

1/2111

Mein Verein, Presse und soziale Medien – „Mein Verein wird von der Presse nicht richtig wahrgenommen, andere Vereine bekommen in der Zeitung mehr Platz!“ Solche oder ähnliche Klagen von Vereinsvertretern hören Redakteure von Zeitungen immer wieder. Wie kann ich mir mit meinen Anliegen Gehör bei der Presse verschaffen, wie knüpfe ich Kontakte, wie halte ich sie lebendig, welche Informationen sind wichtig, welche nicht, wann gehe ich den Medienmachern auf den Geist? Und wie ticken Journalisten eigentlich. Im Workshop mit dem langjährigen freien Journalisten und Zeitungsredakteur Gerald Edinger bekommen Sie Informationen, wie Pressearbeit funktioniert, wie sie nachhaltig gestaltet werden kann. Wie formuliere ich eine Meldung und was sind eigentlich die sechs W. Melanie Edinger gibt im Anschluss Tipps welche Chancen und Risiken soziale Medien für Vereine haben können. Termin: Mittwoch 24. Februar 2021, 19.30 – 22.00 Uhr, 1 Abend, Rathaus Wutöschingen Sitzungssaal, Leiter/In: Gerald und Melanie Edinger, Gebühr: 20.00 €

1/2112

Wildblumen für Balkon und Gärten – Workshop – Traumhafte Blütenzauber an Mauervorsprüngen, duftende Kräuterrasen und abwechslungsreiche Blumenpracht in Beeten, Töpfen und Kästen statt Kulturpflanzen, die mal wieder nicht richtig anwachsen wollen, ständig gepflegt und gewässert werden müssen. Dieser Kurs richtet sich an alle Pflanzenliebhaber und Gartenfreunde oder solche, die es bald werden wollen. Wer Spaß 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. Bitte Schreibzeug und Grundriss des Gartens/Balkons mitbringen. Kosten für das Skript in CD-Form (4.00 €; wird im Kurs abgerechnet). Termin: Samstag, 06. März 2021, 9.30 – 16.30 Uhr, 1 Tag, Sitzungssaal Rathaus Wutöschingen, Leiterin: Christine Hembach (Projektleitung Naturparkschule Mönchweiler, Gebühr: 30.00 € + 4.00 € für Skript (CD))

1/2113

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

Viele Gartenpflanzen werden im Frühjahr geschnitten. Besonders Gehölze die am frischen Trieb blühen wie Rosen, Sommerlieder, Weinreben oder Kiwi benötigen im Frühjahr einen fachgerechten Rückschnitt. Aber auch weitere Obst- und Ziergehölze können jetzt gut geschnitten werden. Diese Schnittmaßnahmen sind wichtig für die Blüte, den Fruchtertrag und die Gesunderhaltung der Pflanzen. Bei dieser Veranstaltung wird gezeigt, welche Schnittwerkzeuge sich am besten eignen und wann für welche Pflanzen der beste Schnittzeitpunkt ist. Das Seminar beinhaltet vormittags einen theoretischen Teil und am Nachmittag einen praktischen Teil im Garten. Neben vielen Informationen zum Schnitt geht es auch um Pflanzenkrankheiten, Nützlinge und ökologische Gartenbewirtschaftung.

Termin: Samstag, 13. März 2021, 10.00 – 16.30 Uhr (Mittagspause ca. 1,5 h), 1 Tag, Vereinsraum Siedlergemeinschaft Wutöschingen, Leiter: Sven Görlitz (Gartenbautechniker und Gartenberater Verband Wohneigentum Baden-Württemberg), Gebühr: für Mitglieder Siedlerbund 10.00 €, Nichtmitglieder 17.00 €

1/2114

Lesewanderung / Litera Tour – Natur und Kultur im Menzenschwandertal – Vom Feldberggletscher ausgeschliffen, hält das Menzenschwandertal noch einige eiszeitliche Relikte für uns bereit, die wir erwandern wollen. Entlang des Südhangs führt der Weg über Weidfelder ins Krunkelbachtal bis zur Radonquelle und der Stelle, wo Uran abgebaut wurde. Bergan erreichen wir die Kluse im oberen Albtal, einst angelegt von den Mönchen St. Blasians. Die beeindruckende Moräne zeugt vom Abschmelzen des Gletschers. Nach der Umrundung steigen wir durch den Wasserfall wieder ab und erreichen Menzenschwand über den Wildapfelpfad.

Danach lassen wir uns im Le Petit Salon von den Malkünsten der Gebrüder Winterhalter verzaubern. Wer kennt nicht das majestätische Gemälde der Kaiserin Sisi? Franz Xaver wirkte über 30 Jahre an den europäischen Kaiser- und Königshäusern als Hofmaler. Krankheitsbedingt ließ er später seinen nicht minderbegabten Bruder Hermann nachkommen. Bei einer Führung mit anschließendem Filmbeitrag, werden wir alles über die künstlerischen Söhne Menzenschwands erfahren, die unweit des Museums in ärmlichen Verhältnissen aufgewachsen sind. Die Autorin und Naturparkführerin Birgit Hermann verbindet mit dieser Tour gleich zwei der 88 Lieblingsplätze aus ihrem Buch „Hochschwarzwald“.

Termin: Samstag, 17. April 2021, 10.00 – 16.30 Uhr, Treffpunkt: Rathaus Wutöschingen, Leiterin: Birgit Hermann, Gebühr 24.00 €

Foto: Birgit Hermann



Kultur- und Bildungsfahrten

Kultur- und Bildungsfahrten sind vorgesehen. Informationen erhalten Sie auf Anfrage und werden im Amtsblatt der Gemeinden bzw. in der Tagespresse bekannt gegeben.

2/2020

Französisch für Fortgeschrittene 1 (A2) – Voilà le premier livre terminé! Nous allons améliorer et approfondir nos connaissances à l'écrit et l'oral dans les situations de la vie courante avec le livre **“On y va A2, Unité 2”** -La ville autrement-. Bienvenue aux nouveaux membres! Beginn: Mittwoch, 23. September 2020, 20.00 – 21.30 Uhr, 25 Abende, Mediothek Wutöschingen, Leiterin: Birgit Meßmer, Gebühr: 118.00 € + ca. 29.00 € Buch

2/2021

Spanisch für Anfänger – Fortsetzungskurs (A1) – Spanisch wird immer wichtiger. Planen Sie einen Urlaub in Spanien oder Lateinamerika? Dann sind Sie hier richtig. Wir werden diese melodische Sprache Schritt für Schritt lernen. Ziel dieses Kurses ist es, sich verständigen zu können. Bienvenidos! Beginn: Montag, 02. November 2020, 19.00 – 20.30 Uhr, 20 Abende, Alemannenschule Wutöschingen, Leiterin: Marcela Rieck, Gebühr: 95.00 € + ca. 30.00 € Buch (Caminos Neu A1 ab Lektion 6 B/C)

2/2022

Englisch Update für Fortgeschrittene II (Niveau B1.1/ B1.2) – In diesem Kurs werden Wortschatz, Aussprache, Hör- und Leseverständnis sowie Grammatikkenntnisse geschult. Zusätzlich trainieren wir die selbständige Sprachanwendung in typischen Alltagssituationen. Konversation und Textverständnis stehen im Fokus. Dies ist ein Fortsetzungskurs des letzten Semesters (unit 5, Step 3). Im Laufe des Kurses beginnen wir mit dem nächsten Level B1.2. Quereinsteiger sind herzlich willkommen! Der Unterricht ist so gegliedert, dass die Teilnahme am vorigen Kurs keine Voraussetzung ist. Unterrichtssprache ist Englisch. Beginn: Dienstag, 06. Oktober 2020, 19.00 – 20.30 Uhr, 20 Abende, Alemannenschule Wutöschingen, Leiterin: Tanja Kaiser, Gebühr: 95.00 € + ca. 24.00 € Buch (Network Now B1.1)

2/2023

Englisch Update für Fortgeschrittene III (Niveau B2) – Sie möchten Ihre bereits fundierten Englischkenntnisse (Niveau B1.2) weiter ausbauen? In diesem B2 Fortsetzungskurs werden Theorie und Praxis gekoppelt. Ihr vorhandener Wortschatz und das Verständnis komplexerer Sprachsituationen und Texte wird durch einen kontinuierlichen Aufbau des Wortschatzes, der Grammatik und der Anwendung von Redewendungen erweitert und vertieft. Neben Aussprache und Konversation wird auch das Hör- und Leseverständnis anhand aktueller Themen intensiv geschult. Unterrichtssprache ist Englisch. Beginn: Mittwoch, 07. Oktober 2020, 19.00 – 20.30 Uhr, 20 Abende, Alemannenschule Wutöschingen, Leiterin: Tanja Kaiser, Gebühr: 95.00 € + ca. 24.00 € Buch (A New Start Refresher B2, Cornelsen)

Gesundheit

Ernährung



Bitte beachten Sie, dass die Kurse teilweise mit einem Ersatztermin ausgeschrieben sind. Für den Fall, dass wir auf Grund der Corona-Verordnung im Herbstprogramm Kurse im Bereich Ernährung noch nicht durchführen dürfen, haben wir bereits einen Ersatztermin festgelegt.

2/2024

Workshop: Hagebutte – Sagenhaftes gibt es zu erfahren über die Wildrose mit ihren leuchtenden und vitaminreichen Früchten. Wir verarbeiten die schmackhaften Hagebutten in der Küche der Alemannenschule zu einer Degustation und einem Produkt. Termin: Donnerstag, 01. Oktober 2020, 18.00 – 21.00 Uhr, 1 Abend, Alemannenschule Wutöschingen, Lehrküche, Leiterin: Madelaine Balmer (Drogistin und Heilpraktikerin NVS), Gebühr: 18.00 € + 5.00 € Nebenkosten

2/2025

Koch-Workshop: Flammkuchen Variationen – Verschiedene Flammkuchen von süß bis herzhaft und klassisch bis edel, werden an diesem Abend zubereitet. Außerdem werden verschiedene Teige ausprobiert und ein auch Glas Cidre darf dazu nicht fehlen. Termin: Freitag, 25. September 2020 (Ersatztermin: Freitag, 15.01.2021), 18.00 – 22.00 Uhr, 1 Abend, Alemannenschule Wutöschingen, Lehrküche, Leiter: Christof Widder, Gebühr: 28.00 € + 14.00 € Nebenkosten

2/2026

Koch-Workshop: Bratwurstparty – Wir machen unsere grobe Bratwurst selbst, dazu kochen wir ein klassisches Sauerkraut sowie Püree, eventuell auch einen Kartoffelsalat. Termin: Freitag, 16. Oktober 2020 (Ersatztermin: Freitag, 26.02.2021), 18.00 – 22.00 Uhr, 1 Abend, Alemannenschule Wutöschingen, Lehrküche, Leiter: Christof Widder, Gebühr: 28.00 € + 15.00 € Nebenkosten

2/2027

Weihnachtsgebäck – Besonders im Advent liebt man den Duft von Weihnachtsgebäck. In diesem Kurs backen wir leckere „Brötle“ nach alten und neuen Rezepten. Eine große Auswahl köstlicher Plätzchen erwartet Sie. Montag, 23. November 2020, 19.00 – 22.00 Uhr, 1 Abend, Alemannenschule Wutöschingen, Lehrküche, Leiterin: Margarethe Zolg, Gebühr: 17.00 € + ca. 5.00 € Nebenkosten

2/2028

Koch-Workshop: Sushiparty – Wir bereiten verschiedene Sushi Variationen zu, vom speziellen kochen des Sushireises bis zum Rollen von Maki, Nigiri oder California Roll. Termin: Freitag, 13. November 2020 (Ersatztermin: Freitag, 12.03.2021), 18.00 – 22.00 Uhr, 1 Abend, Alemannenschule Wutöschingen, Lehrküche, Leiter: Christof Widder, Gebühr: 28.00 € + 22.00 € Nebenkosten

2/2029

Koch-Workshop: Toskana-Küche – Menü 1 – Wir tauchen in die toskanische Küche ein und kochen ein vier Gänge Menü mit Rindercarpaccio, Saltimbocca vom Hähnchen und dazu selbstgemachte Tagliatelle. Termin: Freitag, 11. Dezember 2020 (Ersatztermin: Freitag, 16.04.2021), 18.00 – 22.00 Uhr, 1 Abend, Alemannenschule Wutöschingen, Lehrküche, Leiter: Christof Widder, Gebühr: 28.00 € + 25.00 € Nebenkosten

1/2130

Koch-Workshop: Köstlich Vegetarisch – Wir kochen ein drei Gänge Menü mit einem Hokkaido-Kokos-Süppchen, Gemüse-Carpaccio und Ravioli gefüllt mit Spinat und Ricotta (nicht vegan). Termin: Freitag, 15. Januar 2021 (Ersatztermin: Freitag, 07.05.2021), 18.00 – 22.00 Uhr, 1 Abend, Alemannenschule Wutöschingen, Lehrküche, Leiter: Christof Widder, Gebühr: 28.00 € + 15.00 € Nebenkosten

1/2132

Laugengebäck – Leckeres Laugengebäck frisch aus dem eigenen Ofen schmeckt herrlich! Wir backen Laugenbrezel, Tannenzapfen, Knoten und Laugenkastanien. Sie werden sehen, das ist ganz einfach. Termin: Montag, 18. Januar 2021, 19.00 – 22.00 Uhr, 1 Abend, Alemannenschule Wutöschingen, Lehrküche, Leiterin: Margarethe Zolg, Gebühr: 17.00 € + ca. 5.00 € Nebenkosten

1/2133

Koch-Workshop: Toskana Küche – Menü 2 - Wir tauchen ein in die toskanische Küche und kochen ein vier Gänge Menü mit gefüllten Agnolotti sowie einem gedünsteten Fisch auf Risotto. Termin Freitag, 12. März 2021 (Ersatztermin: Freitag 11.06.2021), 18.00 – 22.00 Uhr, 1 Abend, Alemannenschule Wutöschingen, Lehrküche, Leiter: Christof Widder, Gebühr: 28.00 € + 25.00 € Nebenkosten

1/2134

Kuchen für jeden Tag – Ob Biskuit, Rührkuchen, Mürbeteig mit und ohne Streusel oder Hefeteig, aus allen Teigarten lassen sich köstliche Kuchen und Torten zaubern. Termin: Montag, 22. März 2021, 19.00 – 22.00 Uhr, 1 Abend, Alemannenschule Wutöschingen, Lehrküche, Leiterin: Margarethe Zolg, Gebühr: 17.00 € + ca. 5.00 € Nebenkosten

1/2135

Workshop: Kalte Wildkräuterküche – Auf einem Spaziergang werden gemeinsam wildwachsende, saisonale Pflanzen gesammelt. Der Spaziergang findet bei jeder Witterung statt. Im Anschluss werden mit den Pflanzen leckere Kleinigkeiten zubereitet. Termin: Donnerstag, 29. April 2021, 18.00 – 21.00 Uhr, 1 Abend, Alemannenschule Wutöschingen, Lehrküche, Leiterin: Madelaine Balmer (Drogistin und Heilpraktikerin NVS), Gebühr: 18.00 € + 5.00 € Nebenkosten

1/2136

Workshop: Linde – Ziel ist es unter einer Linde zu verweilen, ihre Düfte und Ausstrahlung sowie Geschichte zu erfahren und falls das Wetter mitmacht auch vor Ort etwas zu produzieren (Option bei Regenwetter ist die Lehrküche der Alemannenschule). Termin: Donnerstag, 17. Juni 2021, 18.00 – 21.00 Uhr, 1 Abend, Leiterin: Madelaine Balmer (Drogistin und Heilpraktikerin NVS), Gebühr: 18.00 € + 5.00 € Nebenkosten

Für Körper und Geist

2/2037

Schnupperkurs Sportbogenschiessen (Erwachsene/ Jugendliche ab 12 Jahren) – Lust auf Abwechslung vom Alltag, nette Leute treffen und jede Menge Spaß haben? Dann ist der Bogensport der perfekte Sport für Sie. Beim Bogenschießen werden Körper und Geist in Einklang gebracht, die Konzentration und Muskeln gestärkt und der Stress hinter sich gelassen. Infos zum Kurs:

- Kurze Einführung in die Geschichte des Bogenschießens und des BSC Lauchringen e.V.
- Vorstellung Olympischer Recurve- und Compound Bogen
- Grundlagen des Bogenschießens mit dem Recurve Bogen
- Kurze Pause, Getränke und kleiner Imbiss inclusive
- Selbstständiges schießen auf kurze Distanz
- Abschlussturnier unter den Kursteilnehmern
- Abschluss und Siegerehrung

Haben wir Sie damit angesprochen? Wenn ja, dann freuen wir uns auf Ihre Teilnahme.

Termin: Samstag, 19. September 2020, 9.00 – 13.00 Uhr, 1 Tag, Bogensportgelände BSC Lauchringen (hinter Berolino Kinderland), Kursleiter: ausgebildete Trainer,
Gebühr: Erwachsene 35.00 €, Kinder 25.00 €, Erw. mit Kind 50.00 € (inkl. Getränke und Imbiss)

2/2038

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!

Beginn: Montag, 21. September 2020, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterinnen: Andrea Kohlpaintner-Scherble und Simone Schmidt, Gebühr: 50.00 €

2/2039

Geführte Meditation und Entspannungstechnik – „Nichts ist Wichtig“

Abschalten, Herunterfahren, Loslassen, Lebenskraft tanken.

Wir leben in einer Zeit mit Leistungsdruck, Hektik, Stress bei diesen Faktoren vergessen wir Uns. Doch der Körper sendet Signale und zeigt uns oft genug dass es Zeit ist zum Herunter fahren und an sich selbst zu Denken. Meditieren und Entspannen bietet eine geniale Basis um ins Gleichgewicht zu kommen.

In unseren gemeinsamen Abenden werden wir zusammen div. Meditation und Entspannungstechniken kennenlernen und üben. Der praxisorientierte Unterricht erfolgt in Kleingruppen bis max.12 Personen.

Bei den geführten Meditation- und Entspannungsabenden werden wir drei verschiedene Techniken kennenlernen:

Traditionelle Meditation

Geführte Bilder

Entspannung und Körperscans

Gegen Ende des Kurses, wird er Kursleiter versuchen auf jeden Einzelnen einzugehen, um gemeinsam herauszufinden was die beste Entspannungstechnik für den einzelnen darstellt.

Freuen Sie sich auf 10 entspannende Abende und fördern Sie ihre Gesundheit!

Bei den Meditationen werden keine Religionen, Glaubensrichtungen und Glaubensgrundsätze verbreitet und dargestellt. Beginn: Montag, 21. September, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 Termine, ehem. Rathaus Schwerzen, Leiter: Matthias Lott, Gebühr: 56.00 €

2/2040

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, 22. September 2020, 14.30 – 15.30 Uhr, 8 Termine, Mediothek Wutöschingen, Leiterinnen: Andrea Kohlpaintner-Scherble und Simone Schmidt, Gebühr: 45.00 €

2/2041

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, 24. September 2020, 6.30 – 7.30 Uhr, 8 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterinnen: Andrea Kohlpaintner-Scherble und Simone Schmidt, Gebühr: 50.00 €

NEUES ANGEBOT – Zertifiziertes Gesundheitstraining

2/2042

Natur-Resilienz-Training im Seminarraum Natur

Die eigene Widerstandsfähigkeit gegen alle Stürme des Lebens, heißt Resilienz. Sie ist das „Immunsystem unserer Seele“ und hilft, schwierige Lebenssituationen erfolgreich zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen. Hierbei kann die Natur ein wahrer Helfer sein! In der wohltuenden und entschleunigenden Atmosphäre der Natur fällt es den Menschen leichter, mit sich und ihren Herausforderungen in Resonanz zu gehen. Darüber hinaus bietet sie Weite und Raum für Persönlichkeitsentwicklung und Ressourcenstärkung. Warum also nicht die Kraft der Natur mit dem Resilienztraining zusammenführen?

Das Natur-Resilienz-Training ist ein neues Natur-Therapie-Konzept (entwickelt von der Akademie für Waldbaden und Gesundheit) im Rahmen der Primärprävention nach § 20 Absatz 1 SGB V anerkannt und kann von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden. Es werden maximal 10 TeilnehmerInnen zugelassen auch damit Distanzverordnungen eingehalten werden können. Das Training findet bei jedem Wetter draußen statt.

Beginn: Samstag, 26. September 2020, 10.00 – 11.30 Uhr, 8 Termine, Treffpunkt: Ort wird noch bekannt gegeben, Leitung: Madelaine Balmer (Heilpraktikerin NVS, Natur-Resilienz-Trainerin®), Gebühr: bis 5 Teilnehmer - 120.00 €, ab 6 Teilnehmer – 110.00 €

2/2043

Waldbaden „Shinrin Yoku“ – Eintauchen in die Atmosphäre der Stille und Schönheit des Waldes

Unter Waldbaden wird ein bewusstes Verweilen im Wald verstanden, mit dem Sinn sich zu erholen und die eigene Gesundheit zu stärken. Der Wald ist der ideale Ort mit allen Sinnen ganzheitliche Erfahrungen zu machen, dabei wahrzunehmen wie sich ein Wohlgefühl einstellt.

Dass ein Aufenthalt im Wald gut tut, die Erfahrung haben wir schon fast alle gemacht, nur wird dies wohl eher nicht Waldbaden sondern Waldspaziergang genannt. Wirklich beeindruckend und überraschend sind jedoch die Ergebnisse internationaler Studien zum Waldbaden.

- ein ausgiebiges achtsames Waldbad kann messbar die Stresshormone senken und ist als Burnout-Prävention zu empfehlen
- ein Tag im Wald kann Abwehrzellen zu einer Leistungssteigerung von mehr als 40% Prozent ankurbeln und diese Aktivierung hält dann auch noch über 2 Wochen an.

Nach einer zurückgelegten Wegstrecke im geschützten Rahmen einer Gruppe, sucht sich jeder einen Platz im Wald, um ab vom Weg in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen.

Der Ablauf wird mit entsprechenden Achtsamkeitsübungen durchgeführt und gemeinsam im Austausch abgerundet. Termin: Samstag, 26. September 2020, 15.00 – ca. 18.00 Uhr, Treffpunkt: Wutöschingen

- genauer Ort wird noch bekannt gegeben, Leitung: Miriam Baldes (Naturcoach, Dipl. Sozialpädagogin, syst. Coach), Gebühr 18.00 €

2/2044

Traditionelles Yoga - Yoga ist ein jahrtausendealter indischer Übungsweg. Traditionelles Yoga zeigt nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Seite dieses Weges. Es werden Techniken gezeigt und erklärt, welche den Körper, sowie den Geist kontrollieren, erfrischen und kräftigen. Sehr schnell wird dadurch der Unterschied zwischen einer oberflächlichen und einer wahren Meditation erfahren. Der Kursleiter studierte 13 Jahre Yoga und Sanskrit im Himalaja und seine 55-jährige Erfahrung kann individuell auf jeden Teilnehmer positiv einwirken. Traditionelles Yoga kann u.a. hervorragende Hilfe leisten bei: Gelenkproblemen, Entzündungen, Stress, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, innere Unzufriedenheit. Beginn: Donnerstag, 01. Oktober 2020, 20.00 – 21.30 Uhr, 8 Abende, ehem. Schulhaus Horheim, Leiter: Günter Oberschmid, Gebühr: 75.00 €

1/2145

Yoga für starke Frauen Größe XL und mehr - Kursbeschreibung wie Kurs 2/2038

Beginn: Montag, 18. Januar 2021, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterinnen: Andrea Kohlpaintner-Scherble und Simone Schmidt, Gebühr: 50.00 €

1/2146

Yoga für junggebliebene Senioren jeden Alters - Kursbeschreibung wie Kurs 2/2040

Beginn: Dienstag, 19. Januar 2021, 14.30 – 15.30 Uhr, 8 Termine, Mediothek Wutöschingen, Leiterinnen: Andrea Kohlpaintner-Scherble und Simone Schmidt, Gebühr: 45.00 €

1/2147

Yoga für „Early Birds“ – Yoga für Berufstätige und Frühaufsteher - Kursbeschreibung wie Kurs 2/2041

Beginn: Donnerstag, 21. Januar 2021, 6.30 – 7.30 Uhr, 8 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterinnen: Andrea Kohlpaintner-Scherble und Simone Schmidt, Gebühr: 50.00 €

1/2148

Traditionelles Yoga – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2044

Beginn: Dienstag, 23. Februar 2021, 20.00 – 21.30 Uhr, 8 Abende, ehem. Schulhaus Horheim, Leiter: Günter Oberschmid, Gebühr: 75.00 €

1/2149

Entspannungs-Workshop am Wochenende

Gerade in der heutigen Zeit ist Entspannung für Körper und Geist ein sehr wichtiges Thema.

Tauchen Sie ein in die Welt des Autogenen Trainings nach Schultz (Programm Samstag): Autogenes Training wird auch „konzentrierte Selbstentspannung“ genannt und entwickelte sich aus der Hypnose. Das Ziel war eine von Innen heraus erzeugte Entspannung ohne äußere Hilfsmittel. Mit Hilfe verschiedener Formeln (Autosuggestionen) wird die Aufmerksamkeit auf das Erleben von Entspannungsempfindungen wie Schwere, Wärme, Ruhe, ruhigen gleichmäßigen Puls, angenehm warmen Strömen in der Magengegend und Kühle auf der Stirn gelenkt. Ziele können sein: zur Ruhe kommen, Ängste und depressive Verstimmungen abbauen, Entwicklung des Körpergefühls, Stärkung der visuellen Vorstellungskraft, Senkung des Blutdrucks, Entspannung der Skelettmuskulatur.

Bei der Progressiven Muskelentspannung (Programm Sonntag), auch PME genannt, handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung ausgewählter Muskelgruppen ein Entspannungszustand des ganzen Körpers erreicht werden soll. Durch die physische Entspannung kommt es zur psychischen Entspannung. Vorteil der PME: Überall einsetzbar (sowohl im Sitzen als auch im Liegen), keine unerwünschten Nebenwirkungen, relativ leicht und schnell erlernbar, kein ausgeprägtes Vorstellungsvermögen notwendig, auch für unruhige und aktive Menschen geeignet.

Finden Sie für sich den richtigen Weg um in einem Folgekurs darauf aufzubauen.

Termin: Samstag, 13. und Sonntag, 14. März 2021, jeweils 9.00 – 12.00 Uhr, 1 Wochenende, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Franziska Althammer-Birk, Gebühr: 35.00 €

1/2150

Natur-Resilienz-Training im Seminarraum Natur – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2042

Beginn: Dienstag, 13. April 2021, 10.00 – 11.30 Uhr, 8 Termine, Treffpunkt: Ort wird noch bekannt gegeben, Leitung: Madelaine Balmer (Heilpraktikerin NVS, Natur-Resilienz-Trainerin®), Gebühr: bis 5 Teilnehmer - 120.00 €, ab 5 Teilnehmer – 110.00 €

Fitness und Bewegung

2/2051

Line Dance Aufbaukurs – (Vorkenntnisse erforderlich). Wer Lust auf Rhythmus, lustige Gesellschaft, gute Laune und tolle Countrymusic hat, ist herzlich Willkommen! Tanzen tut der Seele gut und Musik beflügelt. Die Koordination der einzelnen Choreos regt den Geist an und die Bewegung hält den Körper fit. Alles in Kombination macht Freude und setzt Glückshormone frei. Ich freue mich wieder auf euch! Beginn: Dienstag, 15. September 2020, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 Abende, Klosterschür Oftringen/ Bürgersaal Horheim, Leiterin: Gudrun Schendel, Gebühr: 45.00 € (bei Paaren 2. Person 35.00 €)

2/2052

Line Dance Fortgeschrittenen-Kurs – (sehr gute Vorkenntnisse erforderlich). Wer Lust auf „etwas mehr“ hat, ist in diesem Kurs herzlich willkommen! In diesem Kurs lernen wir brandneue Tänze und wiederholen viel aus den vergangenen Kursen. Tanzen tut der Seele gut und Musik beflügelt. Die Koordination der einzelnen Choreos regt den Geist an und die Bewegung hält den Körper fit. Alles in Kombination macht Freude und setzt Glückshormone frei. Ich freue mich wieder auf euch! Beginn: Dienstag, 15. September 2020, 20.00 – 21.30 Uhr, 10 Abende, Klosterschür Oftringen/ Bürgersaal Horheim, Leiterin: Gudrun Schendel, Gebühr: 45.00 € (bei Paaren 2. Person 35.00 €)

2/2053

Line Dance für Anfänger

Line Dance wird ohne Partner in Reihen vor- und nebeneinander zu Country Musik und auch zu anderen Musikstilen getanzt. Die Tänze haben schnell erlernbare Schrittfolgen. Durch langsame und schnelle Tanzbewegungen, entsteht ein effektives Fitness-Programm, das einfach Spaß macht. Beginn: Montag, 14. September 2020, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 Abende, Bürgersaal Horheim, Leiterin: Simone Maier Gebühr: 37.00 € (bei Paaren 2. Person 30.00 €)

2/2054

Fitness-Dance – Tanz dich fit!

Fitness-Dance ist ein Programm, das den Körper fit und gesund hält. Fitness Dance ist für jeden geeignet, der Freude an Musik und Bewegung hat. Durch langsame und schnelle Tanzbewegungen, entsteht ein effektives Fitness Training, mit dem sich Alltagsstress schnell abschütteln lässt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Beginn: Montag, 14. September 2020, 19.45 – 20.45 Uhr, 10 Abende, Bürgersaal Horheim, Leiterin: Simone Maier Gebühr: 37.00 €

2/2055

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: Dienstag, 22. September 2020, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 Vormittage, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Karina Eichkorn, Gebühr: 60.00 €

2/2056

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, 22. September 2020, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 Abende, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 60.00 €

2/2057

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, 23. September 2020, 15.00 – 16.00 Uhr, 10 Nachmittage, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

2/2058

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, 24. September 2020, 11.00 – 12.00 Uhr, 10 Vormittage, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

2/2059

Langhanteltraining – ist ein Kraftausdauertraining mit einer Langhantel und Zusatzgewichten, bei welchem alle Hauptmuskeln trainiert werden. Übungen und Musik sind rhythmisch aufeinander abgestimmt. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet. Beginn: Samstag, 26. September 2020, 14.00 – 15.00 Uhr, 10 Nachmittage, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Michelle Rapp, Gebühr: 70.00 €

1/2160

Line Dance Aufbaukurs – (gute Vorkenntnisse erforderlich). Kursbeschreibung wie Kurs 2/2051
Beginn: Dienstag, 02. März 2021, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 Abende, Klosterschür Oftringen/ Bürgersaal Horheim, Leiterin: Gudrun Schendel, Gebühr: 45.00 € (bei Paaren 2. Person 35.00 €)

1/2161

Line Dance Fortgeschrittenen-Kurs – (sehr gute Vorkenntnisse erforderlich). Kursbeschreibung wie Kurs 2/2052. Beginn: Dienstag, 02. März 2021, 20.00 – 21.30 Uhr, 10 Abende, Klosterschür Oftringen/ Bürgersaal Horheim, Leiterin: Gudrun Schendel, Gebühr: 45.00 € (bei Paaren 2. Person 35.00 €)

1/2162

Line Dance für Anfänger - Kursbeschreibung wie Kurs 2/2053
Beginn: Montag, 15. März 2021, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 Abende, Bürgersaal Horheim, Leiterin: Simone Maier Gebühr: 37.00 € (bei Paaren 2. Person 30.00 €)

1/2163

Fitness-Dance – Tanz dich fit! - Kursbeschreibung wie Kurs 2/2054
Beginn: Montag, 15. März 2021, 19.45 – 20.45 Uhr, 10 Abende, Bürgersaal Horheim, Leiterin: Simone Maier Gebühr: 37.00 €

1/2164

Pilates – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2055
Beginn: Dienstag, 23. Februar 2021, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 Vormittage, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Karina Eichkorn, Gebühr: 60.00 €

1/2165

Indoor Cycling – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2056
Beginn: Dienstag, 23. Februar 2021, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 Abende, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 60.00 €

1/2166

Rückenzirkel – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2057
Beginn: Mittwoch, 24. Februar 2021, 15.00 – 16.00 Uhr, 10 Nachmittage, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

1/2167

Rückenzirkel – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2058
Beginn: Donnerstag, 25. Februar 2021, 11.00 – 12.00 Uhr, 10 Vormittage, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

1/2168

Ganzkörpertraining – Bei diesem Training werden mit komplexen Basisübungen alle Muskelgruppen gleichmäßig beansprucht. Zur Verbesserung der allgemeinen Fitness, Gesundheit und Kondition. Für alle Altersgruppen und Trainingslevel geeignet. Beginn: Samstag, 27. Februar 2021, 14.00 – 15.00 Uhr, 10 Nachmittage, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Melissa Stulz, 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 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

2/2069

Tanzen für Kinder und Jugendliche – In Kooperation mit der Tanzschule Vitali Tibelius bietet die Tanzschule Tanzen für Kinder ab 3 Jahren mit Latein- und Europäischem Programm sowie Volks-, modernen und klassischen Tänzen an. Beginn: Freitag, 18. September 2020, 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

2/2087

Tastaturschreiben heute (Kinder und Jugendliche ab 5. Klasse) – Kursbeschreibung siehe Programmteil der Außenstelle Stühlingen – Kurs 2/2087 „Junge VHS“. Beginn: Freitag, 25. September 2020, 18.00 – 19.30 Uhr, 5 Abende, Realschule Stühlingen, EDV-Raum, Leiterin: Mirjam Herrmann, Gebühr: 40.00 € + ca. 16.00 € für Herdt-Buch „10-Fingersystem“

2/2070

Die Kreativwerkstatt (für Kinder ab 8 Jahren) – Wenn ihr neugierig seid, gerne mit Farben experimentiert und mit Gips arbeiten möchtet, dann seid ihr in unserer Kreativwerkstatt genau richtig. Lerne in der Gruppe verschiedenen Maltechniken kennen, stelle deine eigene Malkreide her, deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! Wir freuen uns auf dich! Beginn: Donnerstag, 01. Oktober 2020, 16.00 – 18.00 Uhr, 4 Nachmittage, Alemannenschule Wutöschingen, Leiterinnen: Martina Henninger, Birgitta Hilpert, Gebühr: 38.00 € + ca. 10.00 € – 15.00 € für Materialkosten

2/2071

Kreativ-Projekt – Kreatives Malen (für Kinder ab 8 Jahren) – In Zusammenarbeit mit den Caritaswerkstätten Hochrhein. Macht mit bei unserem inklusiven Kreativprojekt! Freut euch auf einen kreativen Tag, wir wollen ein gemeinsames Gruppenbild gestalten, bei dem wir uns kennenlernen, voneinander lernen und uns gegenseitig unterstützen. Wir werden verschiedene Maltechniken ausprobieren, auf Leinwand und Papier malen. Wir wollen mit diesem Projekt eine inklusive Begegnung von Menschen mit Behinderung und Kindern ohne Beeinträchtigung ermöglichen. Hier sollen Menschen mit und ohne Beeinträchtigung auf Augenhöhe zusammenarbeiten und sich gegenseitig unterstützen. Termin: Dienstag, 27. Oktober 2020, 9.30 – 14.30 Uhr (Herbstferien), 1 Tag, Alemannenschule Wutöschingen, Leiterinnen: Martina Henninger, Birgitta Hilpert, Gebühr: 15.00 € incl. Materialkosten

1/2172

Kreativ-Projekt – Kreatives basteln für den Frühling (für Kinder ab 8 Jahren) – In Zusammenarbeit mit den Caritaswerkstätten Hochrhein. Wir wollen gemeinsam mit euch kreativ sein und tolle Sachen für den Frühling basteln. Wir werden mit Gips/ Beton arbeiten aber auch mit vielen anderen Materialien, lasst euch überraschen! Wir wollen mit diesem Projekt eine inklusive Begegnung von Menschen mit Behinderung und Kindern ohne Beeinträchtigung ermöglichen. Hier sollen Menschen mit und ohne Behinderung auf Augenhöhe zusammenarbeiten und sich gegenseitig unterstützen. Termin: Mittwoch, 07. April 2021, 9.30 – 14.30 Uhr (Osterferien), 1 Tag, Alemannenschule Wutöschingen, Leiterinnen: Martina Henninger, Birgitta Hilpert, Gebühr: 15.00 € incl. Materialkosten

1/2173

Die Kreativwerkstatt (für Kinder ab 8 Jahren) – Wenn ihr neugierig seid, gerne mit Farben experimentiert und mit Gips arbeiten möchtet, dann seid ihr in unserer Kreativwerkstatt genau richtig. Lerne in der Gruppe verschiedenen Maltechniken kennen, stelle deine eigene Malkreide her, deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! Wir freuen uns auf dich! Beginn: Donnerstag, 15. April 2021, 16.00 – 18.00 Uhr, 4 Nachmittage, Alemannenschule Wutöschingen, Leiterinnen: Martina Henninger, Birgitta Hilpert, Gebühr: 38.00 € + ca. 10.00 € – 15.00 € für Materialkosten

Weitere Angebote der „Jungen VHS“ finden Sie im Programmteil Außenstelle Stühlingen auf Seite 25

VHS Außenstelle Stühlingen

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

- 1 EDV**
- 2 Sprachen**
- 3 Gesundheit**
- 4 Junge VHS**

EDV

2/2087

Tastaturschreiben heute – Dieser Kurs ist auch für Erwachsene geeignet! – Kursausschreibung siehe unter Kurs 2/2087 „Junge VHS“

Beginn: Freitag, 25. September 2020, 18.00 – 19.30 Uhr, 5 Abende, Realschule Stühlingen, EDV-Raum, Leiterin: Mirjam Herrmann, Gebühr: 40.00 € + ca. 16.00 € für Herdt-Buch „10-Fingersystem“

1/2174

Office 2016 (Word, Excel, PowerPoint) kompakt – In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die Arbeit mit Microsoft Office 2016 (Word, Excel und PowerPoint). Für jedes Programm sind zwei Samstage vorgesehen. Vorkenntnisse in einem der Programme sind erforderlich. Eigenes Bild-, Text- und Zahlenmaterial können für den Kurs verwendet werden. Bitte bringen Sie diese auf einem USB-Stick mit. Hier können Sie auch Ihre Übungen abspeichern. Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows 10 und dem Office Programm 2016.

Word: Sie lernen Schrift- und Absatzformatierungen von Text, Seitengestaltung und weitere Formatierungen wie Nummerierungen/Einzüge in Word kennen. Die Erstellung einer Speise- und Getränkekarte wird mittels Tabulatoren erleichtert. Außerdem fügen Sie Tabellen in Ihre Dokumente ein. Es werden Entwürfe bzw. Ausgestaltungen von Gutscheinen und Einladungen unter Verwendung von grafischen Elementen oder Fotos erstellt. Hierbei lernen Sie Textfelder, digitale Fotos, WordArts oder Zeichnungselemente in Ihr Dokument einzufügen. Die einzelnen Elemente können nach Bedarf weiter bearbeitet und verändert werden.

Excel: Erstellen Sie eine Tabelle und nutzen Sie dabei die verschiedenen Formatierungen und Gestaltungsvarianten, welche Excel Ihnen bietet. Zusätzlich werden einfache Berechnungen und das Sortieren innerhalb von Tabellen durchgeführt. Außerdem werden die verschiedenen Arten von Diagrammen erklärt und es besteht auch die Möglichkeit zur Erstellung eines Diagrammes.

PowerPoint: An diesen beiden Samstagen erstellen Sie eine eigene Bildschirmpräsentation und lernen den Aufbau einer Präsentation mit dem Programm PowerPoint kennen. Dabei verwenden Sie grafische Elemente wie z.B. Bilder, Fotos, Zeichnungsobjekte. Sie fügen verschiedene Folienlayouts oder auch Inhalte z.B. Tabellen ein. Zusätzlich stehen Ihnen diverse Folienübergänge und Animationen zur Verfügung, mit der Sie eine Präsentation effektiv aufbereiten können. Außerdem lassen sich mit Power Point Gutscheine, Einladungen und ähnliche kreative Ideen unkompliziert umsetzen und gestalten.

Beginn: Samstag, 23. Januar 2021, 9.00 - 12.30 Uhr, 6 Vormittage, Realschule Stühlingen, EDV-Raum, Leiterin: Mirjam Herrmann, Gebühr: 120.00 € + ca. 52.00 € Kursunterlagen

1/2175

Word 2016 - Gestaltung – In diesem Kurs lernen Sie die grafischen Gestaltungsmöglichkeiten von Word 2016 kennen und für Ihre Zwecke zu verwenden. Die einzelnen Elemente wie z.B. digitale Fotos oder Grafiken können nach Bedarf weiterbearbeitet und verändert werden. Sie entwerfen Ihren eigenen Briefbogen, einen Flyer mit Wickelfalz oder auch Einladungen in verschiedenen Formaten. Hierzu werden Ihnen auch Grundsätze der grafischen Gestaltung vermittelt. Ein weiterer möglicher Kursinhalt wird auch die Erstellung eines Serienbriefs sein. Bitte bringen Sie für die Gestaltung des Briefbogens und des Flyers einen Textentwurf mit. Für diesen Kurs sind Kenntnisse im Office-Programm Word erforderlich. Beginn: Samstag, 17. April 2021, 9.00 - 12.30 Uhr, 2 Vormittage, Realschule Stühlingen, EDV-Raum, Leiterin: Mirjam Herrmann, Gebühr: 45.00 € + ca. 18.00 € Kursunterlagen + zusätzlich Handout von Kursleiterin (für Kursteilnehmer von Kurs Office kompakt 2020/2021 nur Handout).

Gesundheit

Ernährung

Bitte beachten Sie, dass die Kurse teilweise mit einem Ersatztermin ausgeschrieben sind. Für den Fall, dass wir auf Grund der Corona-Verordnung im Herbstprogramm Kurse im Bereich Ernährung noch nicht durchführen dürfen, haben wir bereits einen Ersatztermin festgelegt.

2/2078

Brot backen für Anfänger – Brot backen ist in, so einfach und nur wenige Zutaten werden benötigt. In diesem Kurs backen wir einfache Brote und Frühstücksbrötchen, die einfach jedem gelingen. Probieren Sie es aus! Termin: Montag, 12. Oktober 2020 (Ersatztermin: Mo, 01.03.2021), 19.00 – 22.00 Uhr, 1 Abend, Realschule Stühlingen, Lehrküche, Leiterin: Margarethe Zolg, Gebühr: 17.00 € + ca. 5.00 € Nebenkosten

1/2179

Fasnetküchle – Zur Fasnacht gehört einfach „Fettgebäck“. Selbstgemachte Berliner, gezogene Küchle, Scherben und Striebe sowie die Rieckle aus Schleitheim. Alles „so wie früher bei Oma“. Termin: Montag, 01. Februar 2021, 19.00 – 22.00 Uhr, 1 Abend, Realschule Stühlingen, Lehrküche, Leiterin: Margarethe Zolg, Gebühr: 17.00 € + ca. 5.00 € Nebenkosten

1/2180

Gesund kochen mit dem Thermomix – Neue Rezepte aus saisonalen Produkten. Für Thermomixbesitzer, bei denen das Gerät nur in der Küche steht, wenig gebraucht wird oder einfach neue Ideen braucht! An diesem Abend wird mit dem Thermomix ein mehrgängiges, unkompliziertes Menü aus saisonalen Produkten zubereitet. Für weitere Einsatzmöglichkeiten und einfachere Handhabung des Thermomix gibt es viele Tipps, ebenso Anregungen für Mitbringsel und Kleinigkeiten aus der Küche, die sich auch als schnelle, individuelle Geschenke hervorragend verwenden lassen.

Termin: Montag, 19. April 2021, 18.00 – 22.00 Uhr, 1 Abend, Realschule Stühlingen, Lehrküche, Leiterin: Uschi Rach, Gebühr: 22.00 € + ca. 12.00 € Nebenkosten

Fitness und Bewegung

2/2081

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 einzelne Tänzer 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, 05. Oktober 2020, 20.15 – 21.15 Uhr, 10 Abende, Aula Realschule Stühlingen, Leiterin: Cornelia Pulito, Gebühr: 37.00 € (bei Paaren 2. Person 30.00 €)

2/2082

Mehr Lebensfreude durch Tanz – Neue wissenschaftliche Erkenntnisse ergeben, dass Tanzen vitalisierend auf den Körper, Geist und Seele wirkt. Es ist eine hervorragende Prophylaxe gegen Demenz und Depression. 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, 01. Oktober 2020, 15.00 – 16.30 Uhr, 8 Nachmittage, Realschule Stühlingen, Leiterin: Veronika Keller, Gebühr: 48.00 € (bei Paaren 2. Person 42.00 €)

1/2183

Line Dance für Fortgeschrittene – Kursausschreibung wie 2/2081

Beginn: Montag, 18. Januar 2021, 20.15 – 21.15 Uhr, 10 Abende, Aula Realschule Stühlingen, Leiterin: Cornelia Pulito, Gebühr: 37.00 € (bei Paaren 2. Person 30.00 €)

1/2184

Mehr Lebensfreude durch Tanz – Neue wissenschaftliche Erkenntnisse ergeben, dass Tanzen vitalisierend auf den Körper, Geist und Seele wirkt. Es ist eine hervorragende Prophylaxe gegen Demenz und Depression. 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, 21. Januar 2021, 15.00 – 16.30 Uhr, 7 Nachmittage, Realschule Stühlingen, Leiterin: Veronika Keller, Gebühr: 42.00 € (bei Paaren 2. Person 36.00 €)

Junge VHS

Gesundheit

2/2085

Teen-Yoga – Mach's dir leicht, wenn deine Welt Kopf steht. Sei cool, offen und neugierig für unser Teen-Yoga. Die Pubertätsphase in der du dich jetzt befindest, sollte eine Phase der Bereicherung sein und nicht der Haltlosigkeit. Manchmal ist es so, dass Kopf und Herz nicht einig sind und daraus entstehen Zweifel. Hier setzt Yoga an. Yoga möchte Kopf und Herz zusammenbringen. Finde heraus, was dem im Wege steht. Selbsterforschung ist ein zentrales Thema im Yoga. Denn hier geht es nur um dich selbst und um dein körperliches Wohlbefinden. Starkes Selbstvertrauen wird aufgebaut und somit kann ein entspannter Umgang mit dem Körper und den Gefühlen entstehen. Yoga wurde mittlerweile bereits gründlich erforscht und man ist zur Erkenntnis gekommen, dass Yoga sehr wichtige Wirkungen auf Körper und Geist haben: Gehirnfunktion und Konzentration werden verbessert. Stress wird reduziert. Das Herz-Kreislaufsystem und das Immunsystem werden stabilisiert. Der Hormonhaushalt wird ausgeglichen. Der Gleichgewichtssinn wird trainiert. Yoga macht deinen Körper stark und hilft dir dabei mit Krankheiten und anderen Hindernissen des Lebens gelassener umzugehen. Sei mutig und traue dich, einen neuen Weg zu gehen. Beginn: Donnerstag, 01. Oktober 2020, 17.00 – 18.30 Uhr, 8 Nachmittage, Aula Grundschule, Leiterinnen: Andrea Kohlpaintner-Scherble und Simone Schmidt, Gebühr: 47.00 €

1/2186

Teen-Yoga – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2085. Beginn: Donnerstag, 21. Januar 2021, 17.00 – 18.30 Uhr, 8 Nachmittage, Aula Grundschule, Leiterinnen: Andrea Kohlpaintner-Scherble und Simone Schmidt, Gebühr: 47.00 €

EDV

2/2087

Tastaturschreiben heute (Kinder und Jugendliche ab 5. Klasse) – Dieser Kurs ist auch für Erwachsene geeignet!

Du musst immer noch Zeichen und Buchstaben mit zwei Fingern suchen? Die Schularbeiten oder Referate benötigen viel zu viel Zeit am PC und beim Chatten bekommst Du nur die Hälfte mit? Das ist uncool und lästig! Mit dieser abwechslungsreichen Methode lernst Du in relativ kurzer Zeit das Tastaturschreiben mit 10 Fingern. Farben und Vorstellungsbilder verdeutlichen die Verbindung von Fingern und Tasten. So weiß auch der kleine Finger, dass es Tasten nur für ihn gibt. Aber auch hier gilt: Übung macht den Meister! Dieser Kurs ist auch für Erwachsene geeignet! Beginn: Freitag, 25. September 2020, 18.00 – 19.30 Uhr, 5 Abende, Realschule Stühlingen, EDV-Raum, Leiterin: Mirjam Herrmann, Gebühr: 40.00 € + ca. 16.00 € für Herdt-Buch „10-Fingersystem“

**Weitere Angebote der
„Jungen VHS“ finden Sie
im Programmteil
Wutöschingen auf Seite
19**



Foto: Factum/Weise

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.

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.

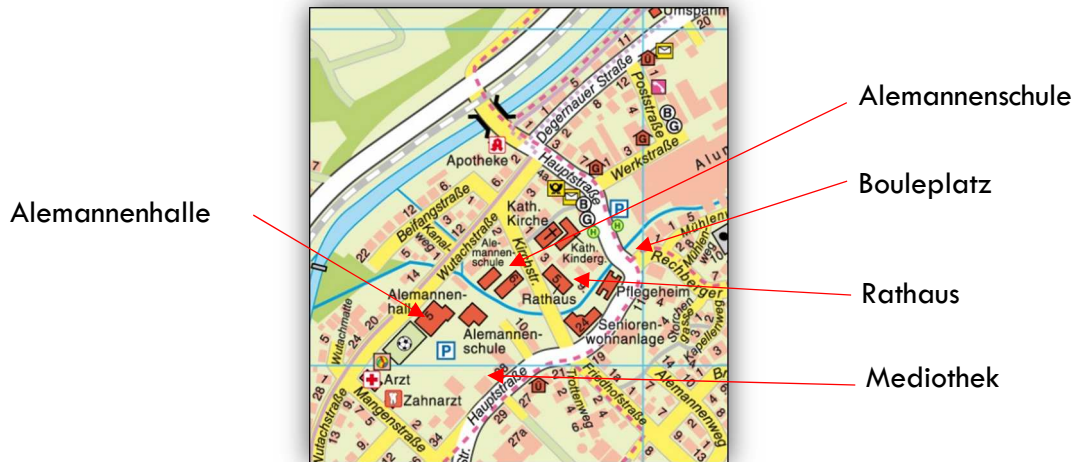
GEBÜHRENBEZAHLUNG

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.

UNSERE KURSOORTE

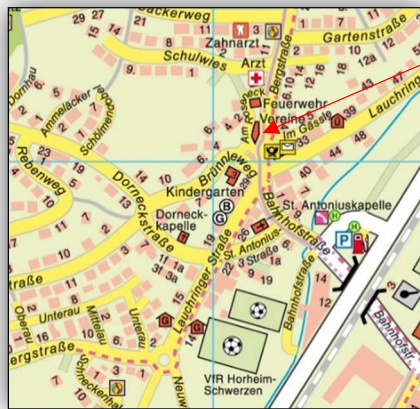
Wutöschingen

- Alemannenschule Wutöschingen, Kirchstraße 6
- Alemannenhalle Wutöschingen, Wutachstraße 5
- Mediothek Wutöschingen, Hauptstraße 28a
- Rathaus Wutöschingen, Kirchstraße 5
- Bouleplatz Wutöschingen, Ortsmitte



Horheim

- ehem. Schulhaus Horheim, Bergstraße 3



Offeringen

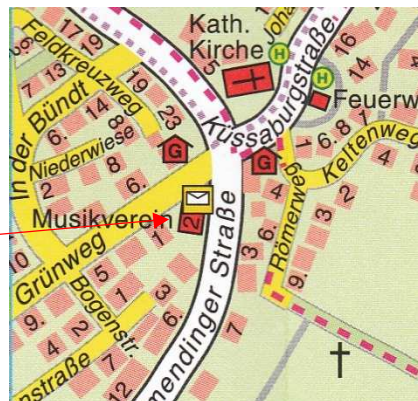
- Klosterschüler Offeringen, Egginger Straße 12



Schwerzen

- Ehem. Rathaus Schwerzen, Willmendingerstr. 2

ehem. Rathaus



Stühlingen

Unsere Kursorte:

- Realschule Stühlingen, Gebäudeteil „Altes Pavillon“, Hallauer Straße 7; Raum B13 und B14
- Aula, Grundschule Stühlingen
- EDV-Raum, Untergeschoss „Neues Pavillon“
- Lehrküche, Untergeschoss Hohenlupfenschule

Grundschule

Realschule



Wissen, was drin ist.

