



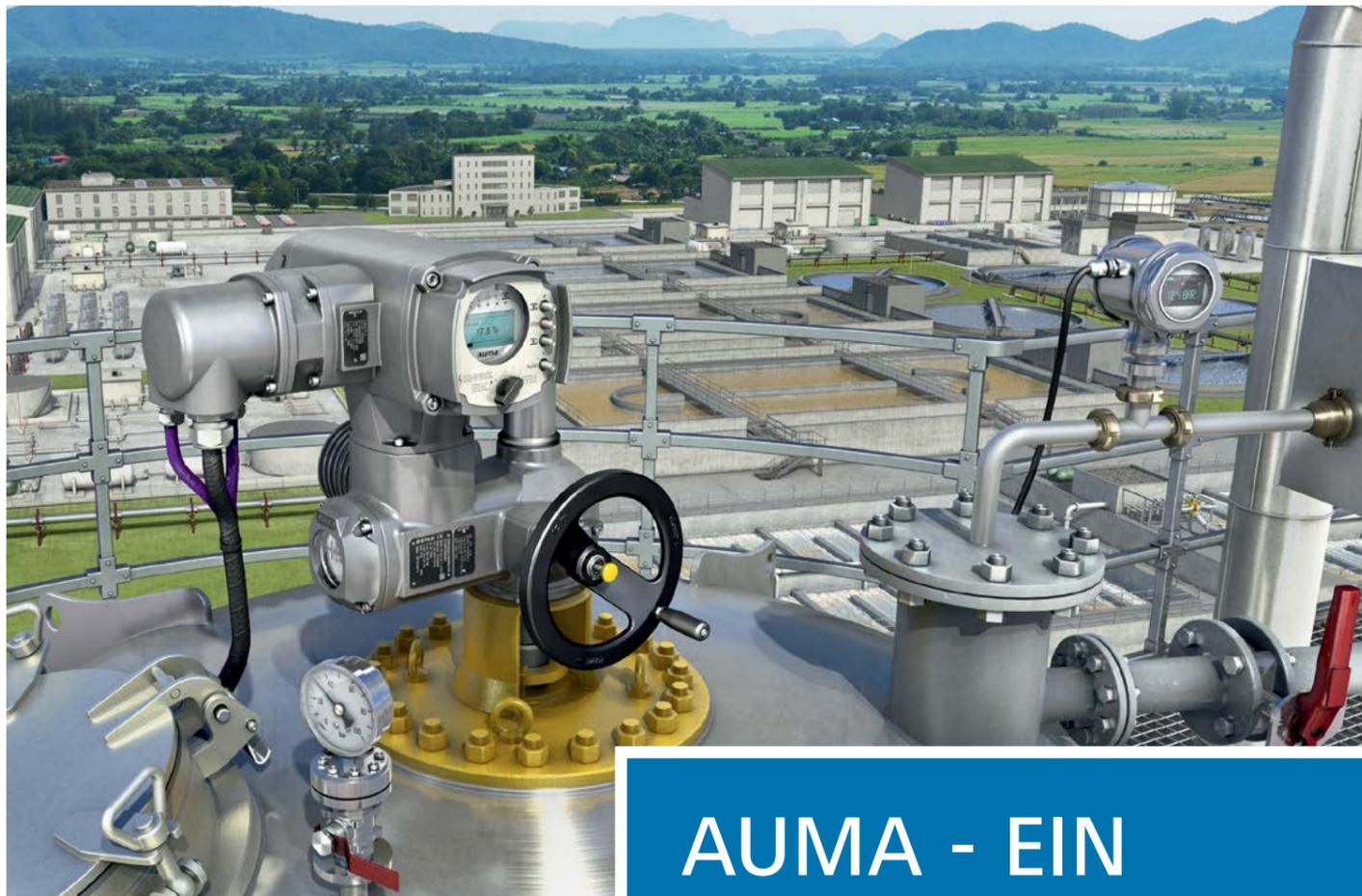
Maskenfestivaland

Programm 2023/1

Februar bis September



Auggen | Bad Bellingen | Badenweiler
Buggingen | Müllheim | Schliengen | Sulzburg



AUMA - EIN UNTERNEHMEN IN BEWEGUNG

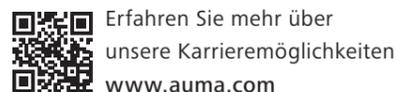
Zuverlässig, innovativ, nachhaltig: AUMA entwickelt und baut seit über 50 Jahren elektrische Stellantriebe und zählt zu den international führenden Lieferanten für Energiewirtschaft, Wasserwirtschaft und Petrochemie.

- Als Familienunternehmen identifizieren wir uns mit unseren weltweit 2 600 Mitarbeitern an allen Standorten.
- Weiter zu wachsen, uns permanent zu verbessern, das ist unser täglicher Anspruch.
- Dazu setzen wir auf Kompetenz, Kreativität und die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen.

Dazu setzen wir auf Sie.

Starten Sie Ihre Karriere in unserem Unternehmen. AUMA bietet:

- Interessante und vielseitige Aufgaben in unterschiedlichen Bereichen
- Respektvolle Unternehmenskultur
- Beste Arbeitsbedingungen
- Optimale Ausstattung der Arbeitsplätze
- Flexible Arbeitszeiten und Arbeitszeitmodelle
- Attraktive Bezahlung
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Ausgezeichnetes Betriebsrestaurant



Erfahren Sie mehr über
unsere Karrieremöglichkeiten
www.auma.com

auma®
Solutions for a world in motion

Die Volkshochschule Markgräflerland ist eine gemeinnützige Einrichtung für Jugend- und Erwachsenenbildung, sie arbeitet überkonfessionell und überparteilich. Die VHS Markgräflerland ist Mitglied des Volkshochschulverbandes Baden-Württemberg, des Arbeitskreises der Volkshochschulen im Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald und des Volkshochschul-Leistungsverbundes Berufliche Bildung Südlicher Oberrhein. Die VHS Markgräflerland wird unterstützt von den Mitgliedsgemeinden Auggen, Bad Bellingen, Badenweiler, Buggingen, Müllheim, Schliengen, Sulzburg und dem Land Baden-Württemberg.

Geschäftsstelle Müllheim

VHS Markgräflerland, Gerbergasse 8, 79379 Müllheim

Leiterin Stefanie Heuberger
Verwaltung Nicole Koch, Daniela Franck-Schurr, Silke Schneider
Telefon 07631/16686
Telefax 07631/16499
E-Mail info@vhs-markgraeflerland.de
Internet www.vhs-markgraeflerland.de

Geschäftszeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag 9.00 – 12.00 Uhr
 Dienstag 14.00 – 16.00 Uhr
 Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr
 Sprechstunde Deutsch: Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter 07631/16686.

Außenstellen der Volkshochschule Markgräflerland

Auggen, Bad Bellingen, Badenweiler, Buggingen, Müllheim, Schliengen, Sulzburg. Bitte wenden Sie sich in Belangen der Außenstellen an die Geschäftsstelle in Müllheim.

Vorstand der Volkshochschule Markgräflerland:

Martin Löffler, Bürgermeister, Müllheim | Beate Wagner, Oberstudiendirektorin, Müllheim | Johannes Ackermann, Bürgermeister, Buggingen | Dr. Christian Renkert, Bürgermeister, Schliengen | Ulli Waldkirch, Bürgermeister, Auggen | Vincenz Wissler, Bürgermeister, Badenweiler | Dr. Carsten Vogelwohl, Bürgermeister, Bad Bellingen | Dirk Blens, Bürgermeister, Sulzburg | Birgit Drefs, Buggingen

Anzeigenkontakt:

TYPO|GRAFIK Medienproduktion Staufen, 07633/9252991
guido@typografik-medien.de

Bilder aus Vhs Kursen in diesem Heft

In dieser Jubiläumsausgabe haben wir versucht die Vielfalt des Vhs-Angebots durch Fotos aus aktuellen Vhs-Kursen lebendig werden zu lassen. Wir danken unserem Dozenten Kurt Jürgen Seitz ganz herzlich für die vielen tollen Bilder, die er gemacht hat und den Teilnehmenden und Lehrenden für ihre Bereitschaft mitzumachen. Wollen Sie mehr Kursfotos sehen, dann besuchen Sie unsere kleine Ausstellung in den Fluren des Vhs-Hauses. Wir freuen uns auf Sie.

Herzlichen Glückwunsch zu 50 Jahren Volkshochschule Markgräflerland



Was für ein schönes Jubiläum, zu dem wir gerne gratulieren. Am 5. April 1973 wurde die Volkshochschule Markgräflerland als erste interkommunale Bildungseinrichtung im Landkreis, damals mit Modellcharakter gegründet. Noch heute wird die Vhs von sieben Mitgliedsgemeinden, die eng zusammenarbeiten, gemeinsam getragen.

Bereits die Gründungsväter haben schon erkannt, dass Weiterbildung und lebenslanges Lernen immer größere gesellschaftspolitische Bedeutung erlangen werden. Und die Entwicklung der letzten Jahrzehnte gibt ihnen Recht: Die Vhs hat einen stetigen Aufwärtstrend erfahren. Im Jahr 1973 lag die Unterrichtsleistung noch bei 1.500 Unterrichtsstunden, 2019 vor der Pandemie, lagen sie bei über 15.000.

Geburtstage sind Tage der Bilanz und der Perspektive. Dass die Vhs nach 50 Jahren stolz auf ihre geleistete Arbeit sein kann, steht außer Frage. Deshalb ist es wichtig an ihrem Geburtstag auch in die Zukunft zu blicken. Aktuell und auch zukünftig gibt es viele Themen, die die Gesellschaft und somit auch die Vhs, die immer auch ein Spiegel der Gesellschaft ist, beschäftigen: der demografische Wandel, die Migration und die damit verbundene Integration, die rasante Digitalisierung in Alltag und Beruf, der Klimawandel und seine Auswirkungen, die Bewahrung unserer Demokratie. Den Kursteilnehmenden Angebote zu machen, die ihnen helfen, diese aktuellen Entwicklungen einzuordnen und nachhaltig zu meistern, zeigt wie wichtig die Arbeit der Vhs auch in Zukunft sein wird.

Die Vhs kann stolz darauf sein, seit 50 Jahren dank engagierter Dozentinnen und Dozenten, Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, langjähriger Kooperationspartner sowie unterstützender Mitgliedsgemeinden, ein vielseitiges, interessantes und mit der Zeit gehendes Weiterbildungsprogramm zu präsentieren.

Ich wünsche unserer Vhs weiterhin gutes Gelingen und eine erfolgreiche Zukunft – sie wird mehr denn je gebraucht und ist aus unserer Bildungslandschaft im Markgräflerland nicht mehr wegzudenken.

Ihr

Martin Löffler
Bürgermeister Müllheim,
1. Vorsitzender der Vhs



So melden Sie sich an ...



schriftlich per Anmeldekarte

Auf der Seite 62 finden Sie unsere **Anmeldekarte**. Bitte geben Sie uns ein SEPA Lastschriftmandat.



schriftlich per E-Mail

info@vhs-markgraeflerland.de

Bitte alle Angaben machen, die auch auf der Anmeldekarte abgefragt werden.



schriftlich per Fax

07631/16499

Auf der Seite 62 finden Sie unsere **Anmeldekarte**. Bitte geben Sie uns eine Einzugsermächtigung.



per Internet

www.vhs-markgraeflerland.de

Hier finden Sie alle Veranstaltungen der Volkshochschule mit Anmeldeöglichkeit über eine sichere, verschlüsselte Verbindung.



telefonisch

07631 - 16686



persönlich

Geschäftsstelle Müllheim, Gerbergasse 8

Mo, Di, Do, Fr 9.00 – 12.00 Uhr
Di 14.00 – 16.00 Uhr
Do 14.00 – 18.00 Uhr

Haupt-Kursräume in Müllheim ...



VHS-Haus, Gerbergasse 8
im historischen Gebäude „Oberer Engler“. Hierin befindet sich die Geschäftsstelle der VHS. Kostenlose Parkplätze direkt am Haus auf dem Viehmarktplatz.



Alemannen Realschule, Bismarckstraße 8
zwischen Gymnasium und Finanzamt. Kostenfreie Parkplätze in der Bismarckstraße oder 100 m entfernt beim Rathaus.



VHS-Räume, Hacher Straße 7
in der Nähe des Bahnhofes im Erdgeschoss des Bürohauses. Bitte benutzen Sie die markierten VHS-Parkplätze im Hof direkt vor dem Haus.

Bitte beachten Sie

Ihre Anmeldung gilt als verbindlich und wird von uns in der Regel **nicht** bestätigt. Sie erhalten nur eine Benachrichtigung, wenn die Veranstaltung bereits belegt ist, abgesagt werden muss oder sich irgendwelche Änderungen ergeben.

Wir berücksichtigen die Anmeldungen in der zeitlichen Reihenfolge des Eingangs. Ansonsten gelten unsere Geschäftsbedingungen, die Sie auf Seite 63 finden. Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Markgräflerland an.

Wir bitten Sie, uns für die Bezahlung möglichst ein SEPA Lastschriftmandat zu erteilen, damit erleichtern Sie uns das Anmeldeverfahren enorm.

Herzlichen Dank.

Impressum

Programmheft der VHS Markgräflerland e. V.

Verantwortlich für den Inhalt:

Stefanie Heuberger, VHS Geschäftsführerin

Gestaltung/Produktion:

TYPO | GRAFIK Medienproduktion, Staufen

Druck: Badischer Verlag, Freiburg

Auflage: 21.000 Exemplare

Erscheinungsweise: 2 x jährlich

Bildnachweis: AdobeStock; Pixabay; Guido Schmidt;

VHS-Verband; Mitgliedsgemeinden; Kurt Jürgen Seitz; privat.

VHS Spezial

Vorträge und Einzelveranstaltungen	4
Vhs Wissen live	8
Exkursionen	9
Junge Vhs	10
Jugendkunstschule in der Vhs	12

Allgemeinbildung

Ratgeber	14
Gedächtnis & Lernen	15
Kommunikation & Persönlichkeit	15
Religion & Philosophie	16
Naturwissenschaften	16
Gastgeber Wein	17
Natur & Ökologie	18
Nachhaltigkeit	19
Garten	20
Tierhaltung	20

Kunst & Gestalten

Literatur & Geschichten	21
Malen & Gestalten	21
Grafik & Schrift	22
Plastisches Gestalten	23
Textiles Gestalten	25
Kunsthandwerk	25
Fotografie	26
Musik	27
Standardtanz	29
Internationaler Tanz	29

Gesundheit & Ernährung

Kraftquellen & Heilmethoden	30
Stressbewältigung & Entspannung	31
Yoga online	31
Übersicht Entspannung	32
Yoga in Präsenz	33
Yoga für bestimmte Zielgruppen	35
Taji & Qi Gong	36
Pilates	38
Übersicht Fitnesskurse	39
Cantienica	40
Faszientraining	40
Rücken - Nacken - Schulter	40
Gymnastik für bestimmte Zielgruppen	41
Fitness/Ausdauer	41
Zumba®/Dance Fitness	42
Life Kinetik	42
Aikido	43
Ernährung	43
Ernährungsstile	43
Kochen	44
Kochen mit Kindern	45

Sprachen

Integrationskurse	46
Deutsch als Fremdsprache	47
Englisch	49
Französisch	50
Italienisch	51
Spanisch	52
Portugiesisch	53
Latein	54
Arabisch	54
Russisch	54
Gebärdensprache	54

Beruf und EDV

Lehrgänge	55
Präsentation	56
Computerschreiben	56
EDV Grundlagen	56
EDV-Aufbaukurse	57
Word	57
Power Point	58
Excel	58
Tablet & Smartphone	59
Soziale Medien	60

Außenstellen

Badenweiler, Schliengen, Sulzburg	61
Anmeldekarte	62
SEPA Lastschriftmandat	62
Geschäftsbedingungen	63
Datenschutzbestimmungen	64

Zur schnellen Orientierung sind unsere Onlinekurse mit diesem Symbol gekennzeichnet.



Jubiläumsgewinnspiel 5 x 50 Euro Vhs Gutscheine zu gewinnen

Seit 50 Jahren erreicht die Volkshochschule Markgräflerland viele Menschen mit ihrem umfangreichen Bildungsangebot. So vielseitig unser Angebot, so vielseitig unsere Teilnehmenden. Jeder und jede verbindet etwas Anderes mit der Vhs. Teilen Sie uns mit, warum Sie gerne zur Vhs gehen und was die Vhs für Sie bedeutet und gewinnen Sie einen Vhs-Gutschein im Wert von 50,00 für einen Vhs Kurs. Bitte vervollständigen Sie den nebenstehenden Satz und geben Sie den Abschnitt bis spätestens 17.03.2023 bei uns in der Geschäftsstelle ab oder senden ihn an info@vhs-markgraeflerland.de Viel Glück!

Unter allen Einsendungen werden fünf Vhs-Gutscheine, jeder im Wert von 50 € ausgelost und die Gewinner persönlich benachrichtigt. Die Teilnahme ist nur innerhalb des Teilnahmezeitraums möglich. Nach Teilnahmeschluss eingehende Einsendungen werden bei der Auslosung nicht mehr berücksichtigt. Pro Teilnehmendem nimmt nur eine übermittelte Einsendung am Gewinnspiel teil. Die Ermittlung der Gewinner erfolgt nach Teilnahmeschluss im Rahmen einer auf dem Zufallsprinzip beruhenden Verlosung unter allen Teilnehmenden.

Ich gehe gerne zur Vhs, weil ...

Name

Adresse

E-Mail Telefon

VHS Spezial



Vorträge und Einzelveranstaltungen

Bitte beachten Sie auch unsere digitalen Vorträge im Livestream unter [vhs.wissen digital](#) (Seite 8). Für alle Vorträge und Einzelveranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich.

Februar

PI0412 – Seite 20

Lichtbildvortrag: Steine, Mauern und Einfassungen – Materialien im Garten zielgerichtet verwenden

Hansjörg Haas, Gartenbauingenieur

Mittwoch, 08.02.23, 19:00 - 20:30 Uhr
Müllheim, Gemeindesaal Hügelheim
5,00 EUR Abendkasse

PI0421 – Seite 20

Vortrag: Welcher Hund passt zu mir?

Janine Lachmann

Mittwoch, 15.02.23, 19:00 - 20:30 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 11
9,00 EUR

Q30000 – Seite 42

Life Kinetik® Infotermin

Judith Seebacher, Life-Kinetik-Trainerin

Montag, 27.02.23, 19:00 - 20:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 18
Gebührenfrei!

März

Q10901 – Seite 6

Vortrag am Nachmittag: Der Westweg Schwarzwald

zu Fuß von Pforzheim nach Basel

Josef Schlegel

Mittwoch, 08.03.23, 15:00 - 16:30 Uhr

Müllheim, VHS-Haus, Raum 18

Gebührenfrei!

Q30306 – Seite 31

Ätherische Öle leichtgemacht

Diana Breh

Mittwoch, 08.03.23, 19:00 - 20:00 Uhr

Müllheim, VHS-Haus, Raum 23

10,00 EUR

Q10303 – Seite 14

Kleine Finanzkunde für Grenzgänger

Dr. Michael Ritzau

Donnerstag, 09.03.23, 19:30 - 21:00 Uhr

Müllheim, VHS-Haus, Raum 11

9,00 EUR

Q10605 – Seite 15

Vortrag: Aus der Trauer ins Leben

Kerstin Frenzel

Montag, 13.03.23, 19:00 - 21:00 Uhr

Müllheim, VHS-Haus, Raum 22

10,00 EUR

Q50180 – Seite 55

**Infotermin
Lehrgang Office-Manager/-in (VHS)**

Donnerstag, 23.03.2023,

Müllheim, Vhs-Haus, Raum 24, 18:00 Uhr

Gebührenfrei!

Q10304 – Seite 14

Geldanlage bei hoher Inflation und niedrigen Zinsen

Michael Ritzau

Donnerstag, 23.03.23, 19:30 - 21:00 Uhr

Müllheim, VHS-Haus, Raum 11

9,00 EUR

Q10606 – Seite 15

**Vortrag:
Streiten Sie noch oder lachen Sie schon?**

Kerstin Frenzel

Montag, 27.03.23, 19:00 - 21:00 Uhr

Müllheim, VHS-Haus, Raum 22

10,00 EUR

Q10305 – Seite 15

Früher in Rente?

Anja Günther, Betriebswirtin

Mittwoch, 29.03.23, 18:00 - 19:30 Uhr

Müllheim, VHS-Haus, Raum 11

9,00 EUR

Q10803 – Seite 16

Vortrag: Der Zweck heiligt die Mittel – gibt es gerechten Terrorismus oder darf man sich fürs Klima festkleben?

Anna Längström

Donnerstag, 30.03.23, 18:30 - 20:00 Uhr

Müllheim, VHS-Haus, Raum 11

9,00 EUR

April

Q10607 – Seite 15

Vortrag: Sei du selbst. Alle anderen gibt es schon.

Kerstin Frenzel

Montag, 17.04.23, 19:00 - 21:00 Uhr

Müllheim, VHS-Haus, Raum 22

10,00 EUR

Q10902 – Seite 6

Vortrag am Nachmittag: Holland und Flandern auf Wasserwegen

Peter Stecher

Mittwoch, 19.04.23, 15:00 - 16:30 Uhr

Müllheim, VHS-Haus, Raum 18

Gebührenfrei!

Q30301 – Seite 30

Vortrag: Besser sehen

Heinz Hauenstein

Mittwoch, 19.04.23, 18:00 - 19:30 Uhr

Müllheim, VHS-Haus, Raum 23

10,00 EUR

Q10407 – Seite 18

**Vortrag:
„Natur vor der Haustür“ eine Bilderreise**

in Kooperation mit dem

NABU Nördliches Markgräflerland

Edgar Erler

Mittwoch, 26.04.23, 18:30 - 20:00 Uhr

Müllheim, VHS-Haus, Raum 11

9,00 EUR

Mai

Q10408 – Seite 18

Der Steinkauz als typischer Bewohner von Streuobstwiesen

in Kooperation mit dem

NABU Nördliches Markgräflerland

Dr. Helmut Mett

Mittwoch, 03.05.23, 18:30 - 20:00 Uhr

Müllheim, VHS-Haus, Raum 11

9,00 EUR

Q10903 – Seite 7

Vortrag am Nachmittag: Irlands Südwesten – die Bilderbuchecke Irlands

Marion Landwerth-Hesselmann

Mittwoch, 10.05.23, 15:00 - 16:30 Uhr

Müllheim, VHS-Haus, Raum 18

Gebührenfrei!

Q10424 – Seite 20

Futtermittelintoleranz und Allergien bei Hunden

Nicole Michels

Mittwoch, 24.05.23, 18:30 - 20:00 Uhr

Müllheim, VHS-Haus, Raum 23

9,00 EUR

Q10804 – Seite 16

Vortrag: Aktuelle Fragestellungen der Tierethik

Anna Längström

Donnerstag, 11.05.23, 18:30 - 21:00 Uhr

Müllheim, VHS-Haus, Raum 11

12,00 EUR

Q30307 – Seite 31

Ätherische Öle leichtgemacht

Diana Breh

Mittwoch, 24.05.23, 19:00 - 20:00 Uhr

Müllheim, VHS-Haus, Raum 11

10,00 EUR

Q10805 – Seite 16

Vortrag: Einführung in das Judentum & das jüdische Festjahr

Anna Längström

Donnerstag, 25.05.23, 18:30 - 20:30 Uhr

Müllheim, VHS-Haus, Raum 11

12,00 EUR

Juli

Q10428 – Seite 17

Vortrag: Theoretische Einführung in die Astronomie

Yannik Hechel

Mittwoch, 05.07.23, 19:00 - 21:00 Uhr

Müllheim, VHS-Haus, Raum 11

12,00 EUR

Ferien

Osterferien

03. 04. – 14. 04. 2023

Pfingstferien

29. 05. – 09. 06. 2023

Sommerferien

27. 07. – 08. 09. 2023

Kursräume

Müllheim

Alter Rathaussaal, Grundbuchamt

Ecke Werderstraße/Wilhelmstraße

Alter Schulsaal, Niederweiler

Weilertalstraße 20a

Alemannen Realschule, Bismarckstr. 8

Bürgerhaus, Hauptstraße 122

Festhalle Hügelheim, Industriestraße 1

Freie Waldorfschule, Zirkusplatz 1

Frick Mühle, Gerbergasse 74 +76

VHS, Hacher Straße 7

Markgräfler Museum, Wilhelmstraße 7

Römerberghalle, Niederweiler,

Weilertalstraße 20

Rosenburg Grundschule, Mühlenstr. 71

VHS-Haus, Gerbergasse 8

Augen

Ev. Gemeindehaus, Oberdorfstraße 2

Rathaus, Hauptstraße 28

Bad Bellingen

Balinea Thermen, Badstraße 14

Bürgersaal, Hertingen

Badenweiler

Rathaus, Luisenstraße 5

Schulhaus, Schweighof

René-Schickele-Schule, Oberweiler

Buggingen

Grund- und Hauptschule,

Wilhelm-Ritter Str. 3

Rathaus, Hauptstraße 31

Schliengen

Bürger- und Gästehaus, Nidauer Platz 1

Burgunderhalle, Mauchen

Gasthaus Sonne, Marktplatz 1

Hebelschule, Schwarzwaldstraße 9

Sulzburg

Ernst-Leitz Schule, Ernst-Leitz-Weg 3





Exkursionen und Führungen

Die VOLKSHOCHSCHULEN des Landkreises Breisgau-Hochschwarzwald / Freiburg

Frühjahr/Sommer 2023

vhs Umkirch
Samstag
29.03.2023
16:30-18:30 Uhr

Waldführung „Abenteuer Wald“

Wir laden alle interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu einem Waldspaziergang durch den Umkircher Gemeindeforest ein. Unser Förster, Martin Ehrler, erklärt unterwegs alles Wissenswerte zum Thema Wald und beantwortet Ihre Fragen.

- Führung: Martin Ehrler
- Treffpunkt: Grillplatz Umkirch, (nach Bushaltestelle „Schloss an der Waltershofener Straße“)
- Anmeldung: ☎ 07665 – 50516
- Kursnummer: 100.015
- Teilnahmegebühr: 5.- €

vhs Freiburg
Samstag
06.05.2023
09:30-14:30 Uhr

Forstliche Wanderung vom Schauinsland zur Talstation

Naturschutz, Land- und Forstwirtschaft am Schauinsland sind die Themen dieser Wanderung. Sie bekommen einen Überblick über die historische Waldnutzung am Schauinsland. Die Folgen des Klimawandels für den Wald und Waldbaustراتيجien werden angesprochen. Wir wandern vom Gipfel des Schauinslands zur Talstation Schauinslandbahn. Eine anspruchsvolle Wanderung, die steil bergab geht, ca. 800 Höhenmeter, teils auf Waldwegen, teils auf schmalen Fußwegen. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk, Rucksackvesper (keine Einkehrmöglichkeit auf der Strecke). - Anmeldung erforderlich.

- Führung: Philipp Schell, Revierleiter Schauinsland
- Treffpunkt: Talstation Schauinslandbahn
- Anmeldung: ☎ 0761 36895-10
- Kursnummer: 104.449
- Teilnahmegebühr: 20.- € (inklusive Fahrkarte Schauinslandbahn)

Volksbildungswerk Bötzingen
Sonntag
16.04.2023
07:00-09:30 Uhr

Wiedehopf und Hefezopf

In den 1980er Jahren gab es am Kaiserstuhl nur noch 3-5 Brutpaare des Wiedehopfes. Dank der Bemühungen des NABU Kaiserstuhl konnte das Aussterben des schönen Vogels nicht nur verhindert werden, sondern sogar wieder ein großer Bestand aufgebaut werden. Der langjährige Vorsitzende des NABU Kaiserstuhl, Engelbert Mayer, wird uns auf seiner Exkursion wichtige Einblicke lebensweise des Wiedehopfes geben und von seinen vielfältigen Erfahrungen mit diesem wunderschönen Vogel berichten. Die Beobachtung schließt mit einer kleinen Stärkung ab, die Kosten sind in der Kursgebühr enthalten.

- Führung: Engelbert Mayer
- Veranstaltungsort: Eichstetten
- Treffpunkt: Wird mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben.
- Anmeldung: ☎ 07663 – 931020
- Teilnahmegebühr: 10.- €

vhs March
Samstag
22.07.2023
08:30-18:00 Uhr

Studienfahrt nach Gengenbach und Oberkirch

Auf den Spuren der Dichter Grimmelshausen und Hauff. Die wichtigen literarischen Orte am mittelhochdeutschen Oberrhein sind Gengenbach und Oberkirch. U.a. ist das Flößereimuseum (mit Führung) unser Ziel, sowie das Grimmelshausen-Museum in Oberkirch. Auch ein Besuch der Schauenburg ist geplant. Die Entstehung der Burg hängt eng mit den Freiburger Zähringern zusammen. In der Burgwirtschaft lassen wir den Tag ausklingen, und werden uns dabei die Sage von der Weißen Dame anhören. Einen Einführungsvortrag zur Exkursion gibt es am Di. 27.06.2023.

- Führung: Dr. Ewald Hall
- Treffpunkt: March-Buchheim, Bürgleplatz, Sportplatzstr. 9
- Anmeldung (bis 23.06.23): www.vhsmarch.de
- Kursnummer: 109.000
- Teilnahmegebühr: 68.- € (mind. 20 TN)

Mittwochsreihe

Vorträge am Nachmittag

● Q10901

Vortrag am Nachmittag: Der Westweg Schwarzwald

zu Fuß von Pforzheim nach Basel
Josef Schlegel

Der weithin bekannte „Westweg“ führt von Pforzheim nach Basel über den Hauptkamm des gesamten Schwarzwaldes. Er lockt mit so bedrohlich-verheißungsvoll klingenden Etappenzielen wie „Zuflucht“, „Kalte Herberge“ oder gar „Notschrei“ und gipfelt schließlich in der Endstation, dem „Badischen Bahnhof“ - im schweizerischen Basel. Ab dem Titisee kann sogar eine westliche wie östliche Variante begangen werden. Der Referent hat den kompletten Weg westlich nach Basel und östlich zurück zum Titisee erwandert und konnte

unterwegs so manche Eindrücke sammeln, von denen er kaum zu träumen gewagt hätte: Humorvolles, Nachdenkliches, Kurioses, aber in jedem Fall: Schwarzwaldnatur pur. Von seinen Erfahrungen auf diesem „Fernwanderweg im Nahen“ berichtet Josef Schlegel in seinem Bildvortrag.

Mittwoch, 08.03.23, 15:00 - 16:30 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 18
Gebührenfrei! Anmeldung erforderlich!

● Q10902

Vortrag am Nachmittag: Holland und Flandern auf Wasserwegen

Peter Stecher

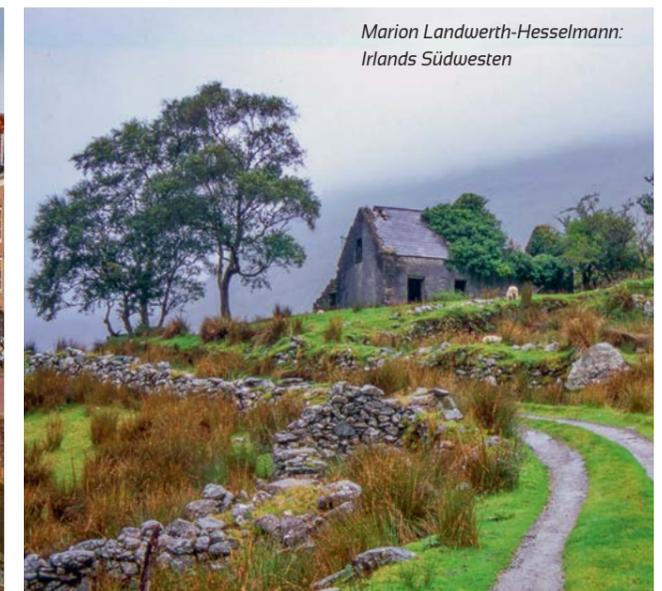
Kanäle, Flüsse und Meeresarme durchziehen Holland und Belgien und führen Sie zu malerischen Städtchen und pulsierenden Hafenstädten wie Amsterdam, Rotterdam und Antwerpen. Rund um die eingedämmte ehemalige Zuidersee bewundern Sie das



Josef Schlegel,
Der Westweg Schwarzwald



Peter Stecher.
Holland und Flandern auf Wasserwegen



Marion Landwerth-Hesselmann:
Irlands Südwesten

Fischerdorf Medembliet und das malerische Hansestädtchen Hoorn. Seit dem 17. Jh. ist Delft für seine Porzellanmanufaktur mit der blau-weißen Delfter Ware berühmt. Bei einer Grachtenfahrt haben Sie die beste Möglichkeit die Amstelmetropole Amsterdam kennenzulernen. Romantisch und bezaubernd, Städte wie im Bilderbuch, sind Brügge und Gent. Als Herzstück von Brüssel gilt der schöne und imposante Grand Place (Grote Markt). Hollands Markenzeichen sind seit dem 15. Jh. die Windmühlen und tauchen in fast jedem Landschaftsgemälde auf. Erleben Sie in dieser Multivision mit Live-Vortrag die ganze Vielfalt der einzigartigen Flusslandschaft und kulturelle Städte von Holland und Flandern.

Mittwoch, 19.04.23, 15:00 - 16:30 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 18
Gebührenfrei! Anmeldung erforderlich!

● Q10903

Vortrag am Nachmittag: Irlands Südwesten – die Bilderbuchecke Irlands

Marion Landwerth-Hesselmann

Der Südwesten Irlands mit den Grafschaften Cork und Kerry ist mit den fünf Halbinseln und vielen vorgelagerten Inseln die bekannteste und meist besuchte Gegend Irlands. Killarney mit seinen Seen und Bergen und der „Ring of Kerry“ – eine der schönsten Küstenstraßen – sind weltberühmt. Meilen weite Strände aber auch schroffe Berge begeistern die Besucher. Hier befindet sich auch der höchste Berg Irlands. Die Berühmtheit verdankt der „Garten Irlands“ dem vom Golfstrom verursachten Klima, in dem eine subtropische Vegetation gedeiht. Der Weg geht aber nicht nur vorbei an wunderschöner und abwechslungsrei-

cher Landschaft mit üppiger Flora, sondern immer wieder auch an prähistorischen und frühchristlichen Baudenkmälern, die von der Geschichte Irlands erzählen, und durch die typisch irisch bunten und lebhaften Orte mit ihren Festen und Traditionen.

Mittwoch, 10.05.23, 15:00 - 16:30 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 18
Gebührenfrei! Anmeldung erforderlich!



MARKGRÄFLER IMMOBILIEN-BÜRO PONKRATZ & LEHMANN GMBH & CO. KG

IHR IMMOBILIENBÜRO IM MARKGRÄFLERLAND

Werderstraße 11 • 79379 Müllheim
Tel. 076 31 / 17 89 0

Mitglied im
Immobilienverband Deutschland (IVD)

information@mibnet.de

www.mibnet.de

vhs wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

MAX PLANCK GESELLSCHAFT



Süddeutsche Zeitung

Mit vhs.wissen live bieten wir erstmals ein digitales Wissenschaftsprogramm an. Die interessanten Vorträge hochkarätiger Referenten werden live von den Volkshochschulen Erding und Südost im Landkreis München gestreamt. Eine Teilnahme ist von jedem digitalen Endgerät möglich (z.B. Smartphone oder Laptop). Sie melden sich bei uns gegen eine Gebühr von 10,00 € unter der Kursnummer Q10004 an und erhalten die Zugangslinks für alle Vorträge im Livestream, die Sie dann bequem von überall zu den angegebenen Zeiten im Livestream anschauen können.

vhs.wissen live ist eine Kooperation von ca. 160 Volkshochschulen in Deutschland und Österreich sowie dem Deutschlandfunk, der Max Planck Gesellschaft und der Süddeutschen Zeitung.

Eine ausführliche Beschreibung aller Vorträge finden Sie auch auf unserer Homepage unter www.vhs-markgraeflerland.de.

- Q10004 **vhs.wissen live: Welternährungssicherung und nachhaltige Ernährungssysteme**
Martin Qaim
Montag, 06.02.23, 19:30 - 21:00 Uhr
- Q10005 **vhs.wissen live: Landwirtschaftliche Tierhaltung in Deutschland, 1945-1990**
Veronika Settele
Mittwoch, 08.02.23, 19:30 - 21:00 Uhr
- Q10006 **vhs.wissen live: Inflation und Globalisierung – von 1850 bis heute**
Herold James
Sonntag, 12.02.23, 19:30 - 21:00 Uhr
- Q10007 **vhs.wissen live: JournalistInnen der Süddeutschen Zeitung im Gespräch**
Mittwoch, 22.02.23, 19:30 - 21:00 Uhr
- Q10008 **vhs.wissen live: Kann man Demokratie messen?**
Philip Mano
Montag, 27.02.23, 19:30 - 21:00 Uhr
- Q10009 **vhs.wissen live: Humanoide Roboter in Raumfahrt, Industrie und Pflege**
Alin Albu-Schäffer
Dienstag, 07.03.23, 19:30 - 21:00 Uhr

- Q10010 **vhs.wissen live: Was ist Technik? – Vom kreativen Ausufen eines Begriffs**
Ulrich Wengenroth
Dienstag, 28.02.23, 19:30 - 21:00 Uhr
- Q10011 **vhs.wissen live: JournalistInnen der Süddeutschen Zeitung im Gespräch**
Mittwoch, 22.03.23, 19:30 - 21:00 Uhr
- Q10012 **vhs.wissen live: Dunkle Materie: Das große Rätsel der Kosmologie**
Sybille Anderl
Mittwoch, 15.03.23, 19:30 - 21:00 Uhr
- Q10013 **vhs.wissen live: Mehr Sicherheit für das Auto der Zukunft: Wie werden Fahrerassistenzsysteme entwickelt?**
Christoph von Hugo
Dienstag, 21.03.23, 19:30 - 21:00 Uhr
- Q10015 **vhs.wissen live: Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden?**
Dieter Gerten
Donnerstag, 16.03.23, 19:30 - 21:00 Uhr
- Q10016 **vhs.wissen live: Der sterbliche Gott. Staat und Revolution in Russland.**
Jörg Baberowski
Sonntag, 16.04.23, 19:30 - 21:00 Uhr

- Q10018 **vhs.wissen live: Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas entgegensetzen?**
Mojib Latif
Dienstag, 18.04.23, 19:30 - 21:00 Uhr
- Q10019 **vhs.wissen live: Exit – Warum Menschen aufbrechen. Globale Migration im 21. Jahrhundert**
Thomas Faist
Sonntag, 23.04.23, 19:30 - 21:00 Uhr
- Q10020 **vhs.wissen live: Eine andere Jüdische Weltgeschichte**
Michael Wolffsohn
Mittwoch, 26.04.23, 19:30 - 21:00 Uhr
- Q10021 **vhs.wissen live: Krieg und Frieden in der Ukraine. Wissen wir heute mehr als vor einem Jahr?**
Kateryna Mishchenko/Martin Schulze Wessel
Montag, 08.05.23, 19:30 - 21:00 Uhr
- Q10023 **vhs.wissen live: Romantik – der zweite Impuls der europäischen Moderne**
Stefan Matuschek
Donnerstag, 11.05.23, 19:30 - 21:00 Uhr
- Q10026 **vhs.wissen live: Ethik der Digitalisierung**
Wolfgang Huber
Montag, 22.05.23, 19:30 - 21:00 Uhr

50 Jahre Vhs: Unser Geschenk an Sie

Die Vhs Markgräflerland feiert ihren 50. Geburtstag und natürlich gibt es zum Geburtstag auch Geschenke. Wir schenken Ihnen interessante Einblicke in Form von 5 ganz unterschiedlichen Exkursionen im Rahmen unserer Reihe „Blick hinter die Kulissen“. Alle kostenfrei, als Geschenk für Sie. Wenn das kein Grund zum Feiern ist! Eine Anmeldung ist für alle Exkursionen unbedingt erforderlich, Plätze sind begrenzt.

Blick hinter die Kulissen

● Q10040
Flugplatz Freiburg
Bernhard Schnekenburger

Der Verkehrsflugplatz Freiburg gehört zu den beliebtesten Flugplätzen in Deutschland. Neben der Bedeutung für privaten Reiseflug und Flugsport ist er eine wichtige Infrastruktureinrichtung für Geschäftsreiseflüge sowie für Ambulanzflüge (Patienten- und Organspendentransport) und Rettungseinsätze für die Universitätsklinik Freiburg, die etwa die Hälfte der über 30.000 Flüge pro Jahr ausmachen. Bei der Führung mit Flugleiter Bernhard Schnekenburger bekommen die Teilnehmenden interessante Informationen über den Flugbetrieb sowie die Ausbildung von Piloten. Besichtigt werden können: Tower-Vorfeld mit Flugplatzfeuerwehr, Hangar eines Fliegervereins mit historischen Flugzeugen und Kunstflugmaschinen, Ultraleichtflugzeuge und UL-Gyrocopter (Tragschrauber), Rettungshubschrauber der DRF (wenn er nicht im Einsatz ist), Hangar der Verkehrsfliegerschule und der Flugwerft, alles unter dem Vorbehalt, dass der Flugbetrieb es zulässt.

Freitag, 24.03.23, 15:00 - 17:30 Uhr
Treffpunkt: Flugplatz Freiburg, Am Flughafen 8, vor dem Tower
Gebührenfrei. Anmeldung erforderlich!

● Q10041
Die Gärtnerei Piluweri
Horst Ritter

Wussten Sie, dass im biologisch-dynamischen Anbau Präparate aus Kuhmist und Bergkristallen in feinstofflicher Dosierung verwendet werden? Kennen Sie den Unterschied zwischen einer samenfesten Gurkensorte und einer F1 Hybride? Seit über 90 Jahren gibt es schon Demeter-Anbau, seit mehr als 25 Jahren die Gärtnerei Piluweri in Müllheim-Hügelheim, die seit dem ersten Tag an nach Demeter-Richtlinien bewirtschaftet

wird. Im geschützten Anbau werden ca. 70 verschiedene Arten an Gemüse, Salaten, Kräutern und Kartoffeln ganzjährig kultiviert. Sämtliche Jungpflanzen werden im eigenen Betrieb angezogen. Mehrfach ausgezeichnet und über die Region hinaus bekannt geworden, ist der Betrieb für sein nachhaltiges Betriebskonzept und seine Saatgut- und Züchtungsarbeit. Nehmen Sie die Gelegenheit wahr, in einer kleinen Gruppe den Betrieb zu besichtigen, seine Arbeitsweise und Philosophie kennen zu lernen und Einblick in den Anbau hochwertiger, regionaler Lebensmittel zu bekommen.

Freitag, 14.04.23, 16:30 - 18:00 Uhr
Müllheim, Treffpunkt: Gärtnerei Piluweri, Eingang Glasgewächshäuser
Gebührenfrei.
Anmeldeschluss ist der 06. April 2023

● Q10042
Besuch beim Technischen Hilfswerk in Müllheim
Jonathan Delleske

Das THW ist eine Einsatzorganisation des Bundes, die zu 98% ehrenamtlich getragen ist und mit bundesweit mehr als 80.000 Freiwilligen die Grundlage für die Arbeit des THW im Bevölkerungsschutz bildet. Mit seinem Fachwissen und den vielfältigen Erfahrungen ist das THW gefragter Unterstützer für Feuerwehr, Polizei, Hilfsorganisationen und andere und wird zudem im Auftrag der Bundesregierung weltweit eingesetzt. Der Ortsverband Müllheim stellt sich und seine vielfältigen Aufgaben, die dafür notwendigen Geräte sowie ihre Einsatzgebiete bei diesem Blick hinter die Kulissen vor.

Donnerstag, 04.05.23, 18:30 - 20:00 Uhr
Müllheim, Neuenburger Str. 11 in Müllheim
Gebührenfrei. Anmeldung erforderlich!

● Q10043
Die Staudengärtnerei Gräfin von Zeppelin
Sigrid Siefert

Vor über 90 Jahren hat Helen von Stein-Zeppelin, die Iris-Gräfin, die Gärtnerei gegründet. Die Liebe zu Pflanzen, das Fachwissen, eine große Vielfalt, besondere Züchtungen und natürlich Stauden in bester Qualität prägen bis heute die Gärtnerei. Innerhalb einer Führung stellen wir Ihnen die Gärtnerei und ihre Arbeit vor und durchstreifen gemeinsam die Schaubeeche und Topfquartiere. Zusammen mit der Blütenfülle und der Aussicht auf die Weinberge des Markgräflerlandes wird aus dieser Führung Genuss pur.

Freitag, 26.05.23, 15:00 - 16:00 Uhr
Sulzburg, Weinstr. 2, 79295 Sulzburg-Laufen
Gebührenfrei.
Anmeldeschluss ist der 11. Mai 2023

● Q10044
Die Münsterbauhütte Freiburg
Dr. Ruth Hötzel

Entdecken Sie die Geheimnisse des Münsterbaus bei einer Führung durch die Münsterbauhütte. Wozu gibt es eine Münsterbauhütte? Welches Werkzeug verwendeten die Steinmetze im Mittelalter? Wie wird in der heutigen Werkstatt gearbeitet? Bestaunen Sie Wasserspeier, Skulpturen und Kreuzblumen im Bauhüttenmuseum und erfahren Sie, vor welchen Herausforderungen die Münsterbaumeister standen und stehen.

Donnerstag, 15.06.23, 15:00 - 16:30 Uhr
Treffpunkt: Münsterladen, Herrenstr. 30, Freiburg
Gebührenfrei.
Anmeldeschluss ist der 09.06. 2023



www.vhs-markgraeflerland.de



Junge Vhs

Lernen

● Q10502

Webinar: Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler*innen

Helmut Lange, Dipl. Pädagoge

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft euch dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt euch anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt euch die besten Vokabellern-Tricks. Es wird die Plattform „edudip“ benutzt, diese Plattform ist browserbasiert. Sie erhalten den Link, sowie eine Anleitung zur Nutzung von edudip vor Kursbeginn per Mail.

Dienstag, 21.03.23, 16:00 - 18:00 Uhr
Müllheim, Online, bequem bei Ihnen Zuhause
24,00 EUR

Computerschreiben

● Q50110

Online: Computerschreiben für alle ab 10 Jahren und Erwachsene

Beate Freytag

Mit einer neuen beschleunigten Lehr- und Lernmethode lernt man in angenehmer Atmosphäre an zwei Terminen die Beherrschung des Tastaturfeldes eines Computers. Das Erlernen beruht auf einer ganzheitlichen Methode, die Ergebnisse der Hirnforschung mit Visualisierungs- und Assoziationstechniken verbindet. Es wird das 10-Finger System mit Spaß und wenig Aufwand gelernt. Um Fingerfertigkeit und Schnelligkeit zu trainieren, sollte im Anschluss Zuhause geschrieben und geübt werden. Anmeldeschluss ist der 10.03.2023, da die Kursunterlagen vorab per Post versendet werden.

Samstags, ab 18.03.23, 9:00 - 10:45 Uhr, 2x
Müllheim, Online, bequem von Zuhause
49,00 EUR inkl. umfangreichen Materials.
Keine Ermäßigung mehr möglich!

● Q50111

Online: Computerschreiben für alle ab 10 Jahren und Erwachsene

Beate Freytag

Kursbeschreibung siehe Q50110.

Samstags, ab 22.04.23, 9:00 - 10:45 Uhr, 2x
Müllheim, Online, bequem von Zuhause
49,00 EUR inkl. umfangreichen Materials.
Keine Ermäßigung mehr möglich!

Kreatives

● Q20707

Basteln mit Papier vor Ostern für Kinder ab 7 Jahren

Simone Engelsberger

Du möchtest für Ostern etwas Schönes aus Papier basteln? Hier hast du die Wahl zwischen Körbchen, Schachteln oder Fensterbildern. Bitte mitbringen: Bastelschere, Kleber, Bleistift.

Samstag, 25.03.23, 10:00 - 11:30 Uhr
Schliengen, Hebelschule
8,00 EUR zzgl. Materialkosten, je nach Verbrauch, direkt an die Dozentin zu entrichten.

● Q20710

Stoffdruck in den Osterferien für Kinder ab 7 Jahren

Simone Engelsberger

Gestalte eine Stofftasche oder Kissenbezug nach deinen Wünschen mit Stoffdruck. Bitte Malkittel mitbringen.

Mittwoch, 12.04.23, 10:00 - 13:00 Uhr
Schliengen, Hebelschule

15,00 EUR zzgl. Materialkosten, je nach Verbrauch, direkt an die Dozentin zu entrichten.

● Q20912

Nähkurs in den Osterferien für Kinder ab 12 Jahren

Annette Kempf, Schneiderin

Die Osterferien eignen sich super für Nähprojekte, die praktisch sind im Schulalltag oder Persönliches zum Verschenken. Wie z.B. Kosmetiktasche, Laptophülle, Minirucksack, Lunch-Bag, witzige Topflappen, Tischsets. Gerne könnt ihr auch eigene Projekte mitbringen, wie T-Shirt oder einfache Röcke oder Kleider. Grundkenntnisse an der Nähmaschine erforderlich. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Faden u.s.w. Gerne können die

Projekte vor Beginn des Kurses besprochen werden. Den Kontakt der Kursleiterin erhalten Sie über die VHS.

Dienstag, 11.04.23 bis Donnerstag, 13.04.23,
täglich 14:00 - 17:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 01
45,00 EUR zzgl. eventuell Materialkosten je nach Bedarf direkt an die Dozentin zu entrichten.

● Q20801

Töpfern am Nachmittag für Schüler*innen ab 7 Jahren und Erwachsene

Ursel Sofie Scheil

Durch das Erlernen verschiedener Aufbau-techniken soll den Teilnehmenden (auch ohne Vorkenntnisse) ermöglicht werden, nach kurzer Zeit selbständig und nach eigenen Ideen zu arbeiten. Die Tonarbeiten entstehen ohne elektrische Drehscheibe, nur in Handarbeit und werden anschließend gebrannt und glasiert. Wir arbeiten mit wunderschönen, bleifreien Glasuren. Vor etlichen Jahren entstand die Idee, aus Schülern und Erwachsenen eine Gruppe zu bilden. In dieser Zusammensetzung wird das gegenseitige Helfen und der Gedanken- und Ideenaustausch besonders großgeschrieben.

donnerstags, ab 02.03.23, 15:00 - 16:30 Uhr, 8x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 01
50,00 EUR

Anmeldung und Auskunft bei der Kursleiterin, Telefon: 07632/5756.

Abgabe der Anmeldekarte ebenfalls nur bei der Kursleiterin.

● Q20807

Tonwerkstatt zum Geburtstag oder Offene Werkstatt

Antje Städtler, Keramikgestalterin und Pädagogin

Sie haben Lust, mit Freunden, Bekannten, Ihrer Familie zu töpfeln? Ihr Kind möchte den Geburtstag einmal anders feiern, Ideen und Wünsche in Ton modellieren und mit keramischen Farben umsetzen? Sehr anschaulich und individuell wird beim Arbeiten mit Ton Einblick in handwerkliches Gestalten gegeben. Buchen Sie einen kompletten Nachmittag nach Ihren Vorstellungen. Gerne kann im Vorfeld auf Ideen, Wünsche oder Motto eingegangen werden. Weitere Informationen und Terminabsprache direkt mit der Dozentin unter 07631/1836501.

96,00 EUR, Gesamtpreis für einen gebuchten Kurs für max. 8 Personen, inkl. Brennen, zzgl. Material wird nach Verbrauch gerechnet. Termine nach Absprache - Dauer 2,5 Stunden.

Kochen

● Q30522

Kochkurs für Kinder von 9 - 12 Jahren

Romy Geyer,

Tagesmutter, Restaurantfachfrau

Schnippeln, schneiden, schälen und dann gemeinsam kochen, backen und natürlich essen! Der fröhliche Kinderkochkurs, der junge Feinschmecker*innen mit einfachen und leckeren Gerichten an eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung heranführen möchte. Dazu werden Grundlagen im richtigen Umgang mit Küchengeräten und Kochbesteck vermittelt. Bitte schreiben Sie uns, ob Ihr Kind irgendwelche Allergien oder Unverträglichkeiten hat. Bitte Kochschürze und ein Geschirrtuch mitbringen.

Samstag, 29.04.23, 10:00 - 14:00 Uhr
Müllheim, Alemannen-Realschule,
1.OG - Küche (A-Bau)
22,00 EUR zzgl. Materialkosten
Die Materialkosten werden vor Ort abgerechnet und variieren je nach Tagespreise beim Händler.

Aikido

● Q30282

AIKIDO Bonsai (ab 7 Jahren)

Martin Litschgi, Dipl. Instrumentalpädagoge,
Dan-Träger (Schwarzgurt) Aikikai Japan

AIKIDO ist eine moderne, friedvolle Selbstverteidigung, basierend auf jahrhundertealter Tradition, zur Persönlichkeitsentwicklung mit innerer Ruhe und Stärke. Trainingsinhalte: Abwehr- und Haltetechniken, Fallschulung, Atem- und Meditationsübungen. AIKIDO dient der Gewaltprävention, der aggressionsfreien verbalen oder physischen Konfliktlösung sowie einem harmonischen Miteinander ohne wertendes Vergleichen. AIKIDO fördert auf geistiger Ebene: Selbstvertrauen, Konzentration, Toleranz, Geduld, Respekt und die Vernetzung von rechter (Kreativität, Intuition) und linker (Rechnen, Sprache) Gehirnhälfte sowie auf körperlicher Ebene: Gesundheit, Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Reaktion. Anfänger*innen und Fortgeschrittene trainieren zusammen und lernen respektvoll mit- und voneinander.

montags, ab 06.03.23, 14:30 - 15:15 Uhr, 12x
Müllheim, Hacher Str.7, Raum 06
54,00 EUR



Aikido Kurs

● Q30280

AIKIDO Kids (ab ca. 9 Jahre)

Martin Litschgi, Dipl. Instrumentalpädagoge,
Dan-Träger (Schwarzgurt) Aikikai Japan

Kursbeschreibung siehe Q30281.

montags, ab 06.03.23, 15:30 - 16:15 Uhr, 12x
Müllheim, Hacher Str.7, Raum 06
54,00 EUR

● Q30283

AIKIDO Kids (ab ca. 9 Jahre)

Martin Litschgi, Dipl. Instrumentalpädagoge,
Dan-Träger (Schwarzgurt) Aikikai Japan

Kursbeschreibung siehe Q30281.

freitags, ab 03.03.23, 17:00 - 17:45 Uhr, 12x
Müllheim, Hacher Str.7, Raum 06
54,00 EUR

● Q30281

AIKIDO Jugend (ab ca. 12 Jahre)

Martin Litschgi, Dipl. Instrumentalpädagoge,
Dan-Träger (Schwarzgurt) Aikikai Japan

Kursbeschreibung siehe Q30281.

montags, ab 06.03.23, 16:30 - 17:15 Uhr, 12x
Müllheim, Hacher Str.7, Raum 06
54,00 EUR

● Q30284

AIKIDO Jugend (ab ca. 12 Jahre)

Martin Litschgi, Dipl. Instrumentalpädagoge,
Dan-Träger (Schwarzgurt) Aikikai Japan

Kursbeschreibung siehe Q30281.

freitags, ab 03.03.23, 18:00 - 18:45 Uhr, 12x
Müllheim, Hacher Str.7, Raum 06
54,00 EUR

Spanisch

● Q42208

Basteln und Spanisch lernen für Kinder ab 6 Jahren - Kleingruppe

Marina Barbero

Es werden jedes Mal kleine, tolle Kunstwerke gebastelt und nebenbei lernt ihr Spanisch! Wir werden viel Spaß haben!

Samstag, 11.03.23, 15:00 - 17:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 01
14,00 EUR bei mind. 5 Teilnehmenden!
zzgl. Materialkosten über EUR 3 werden im Kurs separat eingesammelt.

● Q42209

Basteln und Spanisch lernen für Kinder ab 6 Jahren - Kleingruppe

Marina Barbero

Es werden jedes Mal kleine, tolle Kunstwerke gebastelt und nebenbei lernt ihr Spanisch! Wir werden viel Spaß haben!

Freitag, 21.04.23, 16:00 - 18:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 01
14,00 EUR bei mind. 5 Teilnehmenden!
zzgl. Materialkosten über EUR 3 werden im Kurs separat eingesammelt.



Jugendkunstschule

Offenes Atelier für Jugendliche

Nanette Zimmermann & Stephanie Bär

Wir bieten Raum für Kunst. Die Jugendkunstschule Müllheim lädt euch ein zum Offenen Atelier! Wo? VHS Müllheim - Gerbergasse 8 - Werkraum. Wann? Jeden ersten Samstag im Monat - 18:00 bis 20:00 Uhr. Was? Die Materialschränke sind geöffnet zum Thema: Mein Kreativer Raum! Wie? Vor allem völlig kostenfrei und spontan. Wer? Ihr seid jung, habt Spaß an der Kunst und wollt einen Ort in toller Atmosphäre.

Kommt zum Offenen Atelier am Samstag, 04.02.2023! 04.03.2023! 01.04.2023!

Wir freuen uns auf euch!

Müllheim, VHS-Haus, Gerbergasse 8, Raum 01
Gebührenfrei!

Natur & Kunst

● P20013

Feuer und Flamme: Ein Feuer-Kreativ-Erlebnistag

für Kinder von 6 - 10 Jahren

Kerstin Schmitt, Naturpädagogin

Im Mittelpunkt des Tages steht das Feuer – vom ersten Funken über lodernde Flammen bis zur letzten Asche. Wir sammeln Zunder und entfachen kleine eigene Feuer, was gar nicht mal so leicht ist. Wir gestalten Feuerbilder und machen Fackeln. Über dem großen Lagerfeuer halten wir unsere geschnitzten Stecken mit Bratpfel und Stockbrot. Außer bei Sturm und Gewitter findet der Kurs bei jedem Wetter statt. Der Tag möchte den Kindern neben Spaß und Gemeinschaftlichem, Wertschätzung und Verbundenheit mit der Natur vermitteln.

Freitag, 24.02.23, 10:00 - 15:00 Uhr
Müllheim, Treffpunkt Vögisheimer Grillhütte
27,00 EUR zzgl. 3,00 € Materialkosten direkt an die Dozentin zu entrichten.

VHS-Homepage aktuell – serviceorientiert – übersichtlich

Schauen Sie doch mal rein und nutzen Sie die vielen Servicefunktionen unter:
www.vhs-markgraeflerland.de

● Q20012

Natur - Kreativ- Frühlingszeit für Kinder von 6 - 10 Jahren

Kerstin Schmitt, Naturpädagogin

Es summt und werkelt allerorten, es ist Frühling in der Natur! Wir wollen an diesen drei Nachmittagen die frische Luft in Wald und auf der Wiese tanken, die erwachende Natur erleben, staunen und spielen- und so manches auch selber werkeln und ausprobieren. Die Nachmittage werden naturpädagogisch geleitet, neben angeleiteten Angeboten bieten sie Raum für freie Entdeckerfreude in der Natur. Außer bei Sturm und Gewitter finden die Nachmittage bei jedem Wetter statt.

freitags, ab 21.04.23, 15:00 - 18:00 Uhr, 3x Müllheim, Treffpunkt Vögisheimer Grillhütte
45,00 EUR zzgl. 3,00 € Materialkosten direkt an die Dozentin zu entrichten.

Malen & Zeichnen

● Q20704

Kleine Kunstwerkstatt für Kinder von 5 - 12 Jahren

Claudia Annette Maier, Künstlerin

„Kann ich nicht, gibt es nicht“. In diesem Kurs darf jeder basteln, bauen, modellieren, malen oder zeichnen wie es ihm/ihr Spaß macht. Es steht eine Auswahl an Materialien und Gestaltungsideen zur Verfügung. Es wird eine kurze Einführung in die Grundtechniken des Malens mit Gouache, des Zeichnens mit Buntstiften und Graphit, des Modellierens mit Ton, und in die Verwendung der zahlreichen Werkzeuge und Malmittel geben. Jedes Projekt wird individuell begleitet. Das eigene Entdecken steht dabei im Vordergrund. Der handwerkliche Prozess kann sowohl Aktivierung sein als auch Gelassenheit fördern und bietet Kindern die Möglichkeit in ihre eigenen Welten schöpferisch einzutauchen. Bitte Malkittel oder alte Kleidung mitbringen/anziehen.

mittwochs, ab 01.03.23, 16:00 - 18:00 Uhr, 15 x Müllheim, VHS-Haus, Raum 01
129,00 EUR zzgl. 20,00 € Materialkosten, direkt an die Dozentin zu entrichten.
Anmeldung nur auf Warteliste möglich!

● Q20705

Kleine Kunstwerkstatt für Kinder von 8 - 14 Jahren

Claudia Annette Maier, Künstlerin

„Kann ich nicht gibt es nicht“. In diesem Kurs darf jeder basteln, bauen, modellieren, malen oder zeichnen wie es ihm/ihr Spaß macht.

Es steht eine Auswahl an Materialien und Gestaltungsideen zur Verfügung. Es wird eine kurze Einführung in die Grundtechniken des Malens mit Gouache, des Zeichnens mit Buntstiften und Graphit, des Modellierens mit Ton, und in die Verwendung der zahlreichen Werkzeuge und Malmittel geben. Jedes Projekt wird individuell begleitet. Das eigene Entdecken steht dabei im Vordergrund. Der handwerkliche Prozess kann sowohl Aktivierung sein als auch Gelassenheit fördern und bietet Kindern die Möglichkeit in ihre eigenen Welten schöpferisch einzutauchen. Bitte Malkittel oder alte Kleidung mitbringen/anziehen. Bitte beachten Sie, die Kurstage sind nicht aufeinanderfolgend!

freitags, ab 24.03.23, 15:30 - 17:30 Uhr, 8x Müllheim, VHS-Haus, Raum 01
69,00 EUR zzgl. 20,00 € Materialkosten, direkt an die Dozentin zu entrichten.

● Q20706

Malen, Basteln, Werkeln für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Nanette Zimmermann, Bühnen- und Kostümbildnerin

In diesem Kurs werden wir mit den unterschiedlichsten Farben, Materialien und Techniken malen, basteln und plastisch arbeiten. Die 4 Elemente (Feuer, Wasser, Luft und Erde) sind unser Thema. Bitte Malerkittel mitbringen!

montags, ab 17.04.23, 15:00 - 16:30 Uhr, 8x Müllheim, VHS-Haus, Raum 01
52,00 EUR zzgl. 8,00 € Materialkosten direkt an die Dozentin zu entrichten.

● Q20708

Freies Malen und Zeichnen für Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene

Nanette Zimmermann, Bühnen- und Kostümbildnerin

Der künstlerische Schwerpunkt liegt auf dem freien Zeichnen mit Bleistift, Kohle und farbiger Tusche - das Malen mit Acrylfarbe werden wir streifen! Wir gehen es ganz frei und locker an und lernen verschiedene Techniken kennen, sich dem leeren Papier zu nähern - über Stillleben, Köpfe und Portrait zeichnen bis hin zum abstrakten Bild probieren wir alles aus! Bitte Malerkittel, Bleistifte und Pinsel mitbringen!

mittwochs, ab 19.04.23, 18:30 - 20:00 Uhr, 8x Müllheim, VHS-Haus, Raum 01
69,00 EUR zzgl. 8,00 € Materialkosten direkt an die Dozentin zu entrichten.

● Q20709

Das grafische Atelier: Linolschnitt für Kinder ab 12 Jahren und Erwachsene

Kompaktkurs am Wochenende

Claudia Annette Maier, Künstlerin

Unser Ziel ist es, ein eigenes Motiv als Linolschnitt umzusetzen. Wir benötigen handwerkliche Experimentierfreude und Gelassenheit. Am Ende drucken wir unsere eigenen Bilder oder Briefarten mit einer Handdruckpresse. Keine Vorkenntnisse notwendig.

Freitag, 30.06.23, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 01.07.23, 10:00 - 15:00 Uhr
Sonntag, 02.07.23, 10:00 - 15:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 01
69,00 EUR zzgl. 30,00 € Materialkosten, direkt an die Dozentin zu entrichten.

● Q20711

Handlettering – Die Kunst der schönen Buchstaben

für Jugendliche und Erwachsene

Christiane Cousquer

Handlettering, die Kunst der Buchstabenmalerei. Hier steht das handwerkliche Selbermachen im Vordergrund. Passend zu der Jahreszeit werden wir an diesem Vormittag mit Hilfe von Beispielen, Übungen und Tipps wunderschöne Texte oder Karten gestalten. Handlettering bietet eine gute Möglichkeit der Entschleunigung. Bitte mitbringen: Farbstifte, Bleistift, Radiergummi, Fineliner, Anspitzer, Geodreieck.

Samstag, 04.03.23, 9:30 - 12:30 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 21
16,00 EUR zzgl. 3,00 € Materialkosten, direkt an die Dozentin zu entrichten.

● Q20712

Handlettering – Die Kunst der schönen Buchstaben

für Jugendliche und Erwachsene

Christiane Cousquer

Kursbeschreibung siehe Q20711.

Samstag, 13.05.23, 9:30 - 12:30 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 21
16,00 EUR zzgl. 3,00 € Materialkosten, direkt an die Dozentin zu entrichten.

● Q20714

Journaling – Kreatives Tagebuch gestalten für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Stephanie Bär, Heilpädagogin und bildende Künstlerin

Kreatives Tagebuchschreiben - auch genannt Journaling - ist wunderbar, um seinen Tag, seine Gedanken und Gefühle auszudrücken



und zu ordnen. In diesem Kurs bedienen wir uns dabei nicht nur des Stifts, sondern werden kreativ mit Collagen aus Zeitschriften, Naturmaterialien, kleine persönliche Accessoires (Eintrittskarten, Postkarten, Polaroids). Außerdem Feder und Tusche, Acrylstifte, Kohlestifte, Kreiden. Schluss mit einfachen Zeilen, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! In diesem Kurs wird am Ende dein ganz persönliches, einzigartiges Journal entstehen.

dienstags, ab 07.03.23, 18:00 - 19:00 Uhr, 6x Müllheim, VHS-Haus, Raum 22
29,00 EUR zzgl. 10,00 € Materialkosten direkt an die Dozentin zu entrichten.

Ferienkurse

● Q20014

Ferienfreizeit im Frühlingswald – Kurs in den Osterferien

für Kinder von 6 - 10 Jahren

Kerstin Schmitt, Naturpädagogin

Es zwitschert, duftet, sprießt, endlich Frühling! In der Woche nach Ostern wollen wir gemeinsam den Frühling im Wald und auf den Wiesen willkommen heißen. Wir werden Neues entdecken, spielen, Spaß haben, werkeln und kreativ werden. Bist du dabei? Bitte mitbringen: Vesper. Info und Anmeldung direkt bei der Dozentin Kerstin Schmitt, per Mail an: ke.schmitt@web.de (Tel. 07631-937423).

dienstags - freitags, 11.04.23 - 14.04.23,
8:30 - 13:00 Uhr, 4x Müllheim,
Treffpunkt: VHS-Haus; Haupteingang
85,00 EUR zzgl. 12,00 EUR Materialkosten,
Geschwisterermäßigung möglich.

● Q20015

Sommerferien: Waldgeistertreffen Kinder von 6-12 Jahren

Martina August und Claudia Krauss

In dieser Woche treffen sich eine Menge Waldgeister. Wir werden sie kennenlernen und ihnen eine Gestalt geben. Sie bekommen eine Wohnung, ein Haus, damit sie einen Ort zum Leben haben. Schließlich bekommen sie auch eine Geschichte, die wir am Ende den Eltern vorspielen werden. Zwischendurch wird Zeit zum Spielen, Feuer machen und Geschichten hören sein. Bitte mitbringen: Vesper. Info und Anmeldung direkt bei der Dozentin Martina August, 07631/15001 oder E-Mail: martina.august@t-online.de

montags - freitags, 31.07.23 - 04.08.23,
8:30 - 13:00 Uhr, 5x
Treffpunkt: Müllheim, VHS-Haus; Haupteingang
105,00 EUR zzgl. 15,00 EUR Materialkosten,
Geschwisterermäßigung möglich.

● Q20016

Sommerferien: Waldgeistertreffen Kinder von 6-12 Jahren

Martina August und Kerstin Schmitt

In dieser Woche treffen sich eine Menge Waldgeister. Wir werden sie kennenlernen und ihnen eine Gestalt geben. Sie bekommen eine Wohnung, ein Haus, damit sie einen Ort zum Leben haben. Wir spielen, werden kreativ und entdecken den Wald. Im Laufe der Woche entstehen viele schöne Naturkunstwerke, die wir am Ende den Eltern präsentieren wollen. Bitte mitbringen: Vesper. Info und Anmeldung direkt bei der Dozentin Kerstin Schmitt, Tel. 07631-937423, Mail: ke.schmitt@web.de

montags - freitags, 04.09.23 - 08.09.23,
8:30 - 13:00 Uhr, 5x
Treffpunkt: Müllheim, VHS-Haus; Haupteingang
105,00 EUR zzgl. 15,00 EUR Materialkosten,
Geschwisterermäßigung möglich.

Allgemeinbildung

Programmbereich Politik-Gesellschaft-Umwelt

VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Ratgeber

● Q10303

Kleine Finanzkunde für Grenzgänger

Michael Ritzau

Die Situation der Grenzgänger bei Versicherungen, Altersvorsorge, Steuern und Geldanlage ist komplex, da zwei Systeme, das deutsche und das schweizerische, beachtet werden müssen. In beiden Ländern gibt es immer wieder Änderungen wie die schon beschlossene AHV-Reform und die anstehende BVG-Reform. Für die meisten Grenzgänger bildet die „2. Säule“ (BVG, Pensionskasse) den Hauptteil der Altersvorsorge, aber Begrifflichkeiten wie „Freizügigkeitska-

pital“, „Koordinationsabzug“ oder „überobligatorische Vorsorge“ sind nicht selbsterklärend. Grenzgänger haben viele Fragen: Wie werden die Schweizer Renten in Deutschland besteuert? Lohnt sich ein Pensionskasseneinkauf? Was ist von einer Direktversicherung für Grenzgänger zu halten? Woran muss man denken, wenn man seine Schweizer Stelle aufgibt? Im Vortrag beleuchtet Dr. Michael Ritzau, ehemals Vizepräsident der Novartis Pensionskasse II, heute bankenunabhängiger Honoraranlageberater und Buchautor („Die große Fondslüge“), aus unabhängiger Sicht die Situation deutscher Grenzgänger in der Schweiz.

Donnerstag, 09.03.23, 19:30 - 21:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum II
9,00 EUR

● Q10304

Geldanlage bei hoher Inflation und niedrigen Zinsen

Michael Ritzau

Die dramatische Entwicklung der Inflation verunsichert Sparer, Anleger und Immobilienkäufer gleichermaßen. Privatanleger, die ihr Geld nur auf niedrig verzinsten Konten belassen, erleiden zurzeit einen hohen Kaufkraftverlust. Viele Bankkunden werden gezielt von ihrer Bank kontaktiert mit Vorschlägen, wie das Geld vorteilhaft anzulegen sei. Hier ist Vorsicht geboten, denn die vorgeschlagenen Anlagen mögen zwar einen Inflationsschutz bieten, zeichnen sich aber typischerweise durch hohe Kosten aus. Was kann man in dieser Situation tun? Welche Alternativen hat man und auf welche Kriterien muss man bei Geldanlagen achten? Soll man in die oft empfohlenen Zertifikate, Fonds oder fondsgebundenen Versicherungen investieren oder besser in kostengünstige Indexfonds (ETFs), Gold oder Immobilien? Was ist von der Beratung bei Banken, Versicherungen und scheinbar unabhängigen Finanzvertrieben zu halten? Im Vortrag geht Dr. Michael Ritzau, ehemals Vizepräsident der Novartis Pensionskasse II und heute bankenunabhängiger Honoraranlageberater und Buchautor („Die große Fondslüge“), auf all diese Fragen ein und beleuchtet die verschiedenen in Frage kommenden Analooptionen. Er zeigt Fallstricke auf und erklärt allgemeinverständlich grundlegende Konzepte der Geldanlage.

Donnerstag, 23.03.23, 19:30 - 21:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum II
9,00 EUR

● Q10305

Früher in Rente?

Tipps und Hinweise

Anja Günther, Betriebswirtin (VWA) Spezialisierung Thema Altersvorsorge und Rente

Wie sieht der bestmögliche Weg in Ihre Rente aus? Wann und unter welchen Voraussetzungen können Sie, unter Berücksichtigung der einzelnen Rentenarten, in Rente gehen? Welche Abschlüsse oder Zuschläge sind zu erwarten? Welcher Hinzuverdienst ist rentenunschädlich möglich? Kann ich für mich Nutzen aus der Flexirente ziehen? Was sind häufige „Renten-Irrtümer“? Was sollte man über die Hinterbliebenenrente unbedingt wissen? Wer die Einflussfaktoren auf seine Rente kennt, weiß, an welchen „Stellschrauben“ man evtl. drehen kann. Anja Günther informiert praxisorientiert, wie sich was in wie viel Euro auswirken kann. Sie erhalten Hinweise und Tipps, wie Sie Abschlüsse reduzieren und den Übergang sowie die eigene Rente optimieren können. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich auf die Möglichkeiten des Rentenbeginns der gesetzlichen Altersvorsorge vorbereiten wollen. Anja Günther ist Betriebswirtin mit Spezialisierung im Bereich Altersvorsorge und Rente und befindet sich im Zulassungsverfahren zur gerichtlich zugelassenen Rentenberaterin. Rentenberater verkaufen keine Versicherungen, sondern beraten nur auf dem Gebiet der gesetzlichen Rentenversicherung.

Mittwoch, 29.03.23, 18:00 - 19:30 Uhr

Müllheim, VHS-Haus, Raum II

9,00 EUR

Gedächtnis & Lernen

● Q10500

Webinar: Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Helmut Lange, Dipl. Pädagoge

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks. Es wird die Plattform „edudip“ benutzt, diese Plattform ist browserbasiert. Den Link, sowie eine Anleitung zur Nutzung von edudip erhalten Sie per Mail vor Kursbeginn.

Donnerstag, 09.03.23, 19:00 - 21:30 Uhr

Müllheim, Online, bequem bei Ihnen Zuhause

24,00 EUR

● Q10501

Webinar: Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Helmut Lange, Dipl. Pädagoge

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks. Es wird die Plattform „edudip“ benutzt, diese Plattform ist browserbasiert. Sie erhalten den Link, sowie eine Anleitung zur Nutzung von edudip vor Kursbeginn per Mail.

Donnerstag, 16.03.23, 19:00 - 21:30 Uhr

Müllheim, Online, bequem bei Ihnen Zuhause

24,00 EUR

● Q10503

Webinar: 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Helmut Lange, Dipl. Pädagoge

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merkmethode anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus! Sie erhalten den Link, sowie eine Anleitung zur Nutzung von edudip vor Kursbeginn per Mail.

Samstag, 25.03.23, 9:00 - 16:30 Uhr

Müllheim, Online, bequem bei Ihnen Zuhause

55,00 EUR

Kommunikation & Persönlichkeit

● Q10605

Vortrag: Aus der Trauer ins Leben

Kerstin Frenzel

Wenn der/die Partner(in) stirbt, ist dies ein sehr schmerzvoller und lebensbedrohlicher Einschnitt. In der Trauer entwickeln sich auch körperliche Symptome. Man ist überfordert und orientierungslos. Fremde und Verwandte wenden sich häufig ab. Es ist einfach nichts mehr, wie es war. Wenn du wissen willst, wie du einen gesunden Weg durch die Trauer findest, um wieder ein neues gutes Leben aufbauen zu können, dann bist du an diesem Abend herzlich willkommen.

Montag, 13.03.23, 19:00 - 21:00 Uhr

Müllheim, VHS-Haus, Raum 22

10,00 EUR

● Q10606

Vortrag: Streiten Sie noch oder lachen Sie schon?

Kerstin Frenzel

Da hört man ein freundliches Wort und ein Lächeln zaubert sich auf das Gesicht. Jemand nimmt sich kurz Zeit, hört einem zu und schon fühlt man sich verstanden. Die Arbeit gelingt leichter, man freut sich auf den Feierabend mit den Kindern und dem Partner. Im Alltag gelingt es uns leider oftmals nicht mehr eine gute Kommunikation zu führen. Die Kinder hören nicht zu, mit dem Partner gibt es häufig Missverständnisse, Konflikte beim Erziehungsstil. Ich zeige Ihnen wie gute Kommunikation gelingt. Ich arbeite mit Beispielen aus Ihrem Alltag, mit kleinen Übungen und Rollenspielen. Das macht den Vortrag alltagsnah, konkret und lebendig.

Montag, 27.03.23, 19:00 - 21:00 Uhr

Müllheim, VHS-Haus, Raum 22

10,00 EUR

● Q10607

Vortrag: Sei du selbst. Alle anderen gibt es schon.

Kerstin Frenzel

Eines hat uns die Pandemie gelehrt: ewige Optimierung und Anpassung führt nicht zu einem glücklichen Leben. Dies führt nur zu Selbstzweifeln und wir leben privat und/oder beruflich ein Leben, welches uns gar nicht

entspricht. Dabei sind wir so wie wir sind absolut einzigartig und wundervoll. Wer sich selbst kennt und liebt ist erfolgreich, zufrieden und lebt seine Träume. Finden Sie Ihre Stärken heraus, wie einzigartig sie sind und nutzen Sie diese Kombination für die Erreichung Ihrer Ziele. Eine Anleitung wie dies einfach gelingt, bekommen Sie von mir an die Hand.

Montag, 17.04.23, 19:00 - 21:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 22
10,00 EUR

Religion & Philosophie

● Q10801

Philosophie: Schopenhauer und Nietzsche: der „Buddha von Frankfurt“ und der „Philosoph mit dem Hammer“

Dr. Volker Pfeifer

Die beiden Philosophen Arthur Schopenhauer und Friedrich Nietzsche möchten die traditionelle Philosophie von Grund auf erneuern. Schopenhauer wendet sich gegen die Vernunft als Grundlage der Philosophie und vertritt ein neues Prinzip: „den Willen zum Leben, den der Mensch mit den anderen Lebewesen teilt“. Nietzsche will alle bisherige Philosophie „zertrümmern“ und alle überlieferten Werte verneinen, um ein neues, umfassendes „Ja zum Leben“ zu begründen. Anhand ausgewählter Texte und mit dem Schwerpunkt auf philosophischen Gesprächen wollen wir uns ein eigenes Bild von den beiden Philosophen erarbeiten und kritisch beurteilen, inwieweit sie uns auch heute noch Orientierung geben können. Zu unseren Personen: Dr. Volker Pfeifer ist ehemaliger Lehrer der Philosophie, Ethik und Geschichte am Faust-Gymnasium Staufen. Er ist Autor einer Didaktik des Ethikunterrichts sowie eines Lehrbuchs zum ethischen Argumentieren. Andrea Welz war bis zum August 2020 Lehrerin am Max-Planck-Gymnasium Lahr, wo sie Philosophie, Ethik und Theater unterrichtete.

dienstags, ab 14.03.23, 17:45 - 19:15 Uhr, 6x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 11
55,00 EUR

● Q10803

Vortrag: Der Zweck heiligt die Mittel - gibt es gerechten Terrorismus oder darf man sich fürs Klima festkleben?

Anna Längström

In diesem Vortrag beschäftigen wir uns mit aktuellen Themen der Weltpolitik und versuchen diese in ethische Prinzipien einzuordnen. Ist es gerechtfertigt, wenn sich Klimaak-

tivisten an der Straße festkleben? Darf man Krieg führen, um Frieden zu erlangen? Wann ist ein Krieg gerecht?

Donnerstag, 30.03.23, 18:30 - 20:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 11
9,00 EUR

● Q10804

Vortrag: Aktuelle Fragestellungen der Tierethik

Anna Längström

Darf man Tiere essen? Darf man Lebensräume von Tieren zubauen, wenn man dafür ein Krankenhaus auf eine Wiese baut? Sind Menschen auch Tiere oder gibt es einen Unterschied? Darf es Massentierhaltung geben? In diesem Vortrag beschäftigen wir uns mit einigen philosophischen Fragen zur Tierethik. Dabei geht es nicht darum, eine richtige Antwort zu finden, denn diese gibt es meistens nicht. Stattdessen schauen wir uns die wichtigsten Theorien der Tierethik an und versuchen, solche alltäglichen Fragen darin einzuordnen. Der Vortrag regt an, sich mit der Stellung des Tieres näher zu befassen und bislang bekannte Denkmuster zu durchbrechen.

Donnerstag, 11.05.23, 18:30 - 21:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 11
12,00 EUR

● Q10805

Vortrag: Einführung in das Judentum & das jüdische Festjahr

Anna Längström

Wer ist eigentlich Jude? Darf man am Shabbat Auto fahren oder das Handy benutzen? Stimmt es, dass Chanukka das jüdische Weihnachten ist? Können alle Juden Hebräisch? Diesen und anderen Fragen und Mythen gehen wir in diesem Vortrag nach. Auf dem Programm steht zuerst eine lockere und vielseitige Einführung in das Thema Judentum, bevor

wir uns nachher dem Jüdischen Festjahr und insbesondere dem Thema Shabbat zuwenden werden. Die Zuhörer erhalten auch die Gelegenheit, alle ihre Fragen zum Judentum zu stellen. Ziel des Vortrags ist es, einen erfrischenden Einstieg in das Thema Judentum zu bieten, der zum Weiterlesen und -hören anregt und sämtliche Berührungspunkte mit dem Judentum versucht in Interesse umzuwandeln.

Donnerstag, 25.05.23, 18:30 - 20:30 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 11
12,00 EUR

Naturwissenschaften

● Q10426

Unser Wetter

Eine kleine Wetterkunde

Bernhard Schnekenburger

In diesem Wetterseminar über drei Abende erhalten Sie einen Einblick in unser Wetter, für Laien verständlich und auf unsere lokalen „Spezialitäten“ bezogen.

1. Termin: „Die Wetterküche“: Die weltumspannende Wettermaschine ist faszinierend und verblüffend einfach. Was bringt die weltweite Wetterküche zum Kochen und zum Toben? Warum regnet es am Amazonas täglich und in der Sahara fast nie? Zusammen mit diesen Themen werden ebenso verbreitete wie unverstandene Wettermeldungen nachvollziehbar und Wetterphänomene wie verständlich. Spannende physikalische Zusammenhänge wie die Auswirkung der Temperatur auf die Wolkenbildung erklären sich im Zusammenhang fast nebenbei.

2. Termin: „Wetter Deutschland“: Fronten zwischen Kalt und Warm. Woher kommen „T-Shirt-Wetter“ im Januar und Frostnächte im Juni? Wieso sind Hochdruckgebiete kalt und Tiefdruckgebiete warm? Warum kann das Wetter

für Südspeanien besser vorhergesagt werden als für Müllheim? Zu diesem Abend gehören unsere „Island Tiefs“, „Kalt- und Warmfronten“ und wie man sie mit einem Blick an den Himmel erkennt. Dabei helfen viele Fotos markanter Wolkenbilder aus der Region.

3. Termin: „Lokales Wetter“: Wie funktionieren unsere lokalen „Spezialwetter“ im Höllen- und Münstertal? Und warum liegt auf dem Feldberg im Mai noch Schnee? Warum es auf dem auf dem Belchen und Hochblauen schneller kühl wird als in Müllheim oder Schliengen? Und warum hat das Markgräflerland überhaupt so ein bekannt freundliches Klima? Wie sagen mir die Wolken, die ich morgens um acht Uhr am Himmel sehen kann und um zehn Uhr wieder verschwunden sind, dass es am Nachmittag wahrscheinlich Gewitter gibt? Am Schluss werden wir Wetterberichte viel besser verstehen und dadurch das Wetter sehr präzise vorhersagen können, zumindest für den Tagesausflug.

Mittwoch, 08.03.23, 18:30 - 21:00 Uhr
Mittwoch, 15.03.23, 18:30 - 21:00 Uhr
Mittwoch, 22.03.23, 18:30 - 21:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 11
39,00 EUR

● Q10428

Vortrag: Theoretische Einführung in die Astronomie

Yannik Heckel

Warum fasziniert uns der Sternenhimmel? In diesem Vortrag betrachten wir die Entwicklung der Astronomie von den ersten Aufzeichnungen bis heute. Der Vortrag richtet sich an alle, die einen groben Überblick über die Geschichte der Astronomie und der Himmelsobjekte bekommen möchten. Der Vortrag ist der erste Teil. Es folgt eine zweiteilige praktische Einführung in die Astronomie. Diese ist separat buchbar.

Mittwoch, 05.07.23, 19:00 - 21:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 11
12,00 EUR

● Q10429

Einführung in die Astronomie

Praktischer Kurs

Yannik Heckel

Wie bedient man ein Teleskop und wie findet man sich am Sternenhimmel zurecht? Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne unter freiem Himmel mit und ohne Instrumente beobachten möchten. Gerne können Teleskope und Ferngläser mitgebracht werden. Der Kurs findet nur bei klarem Himmel statt. Zusätzlich kann ein einführender Vortrag gebucht werden. Der Kursort wird noch bekannt gegeben.

Samstag, 08.07.23, 21:00 - 22:30 Uhr
Samstag, 15.07.23, 21:00 - 22:30 Uhr
Müllheim, Ort wird noch bekannt gegeben.
24,00 EUR



● Q50001

**„echte Gastlichkeit“
Diplom „Naturpark-Gastgeber –
Wein spezial“**

Dozententeam

VHS-Lehrgang mit Diplom „Naturpark - Gastgeber - Wein spezial“ und Zertifikat „Anerkannter Berater für Deutschen Wein“ (DWI). In Kooperation mit dem Naturpark Südschwarzwald und der Schwarzwald Tourismus GmbH.

Im touristischen Serviceangebot werden neue und spannende Angebote, Erlebnisführungen und die persönliche Betreuung ihrer Gäste immer wichtiger, um einen unvergesslichen Urlaub zu garantieren. Der Weintourismus spielt in unserer Region dabei eine immer größere Rolle und erfährt eine zunehmende Professionalisierung. Mit der Zusatzqualifikation zum „Naturpark-Gastgeber - Wein spezial“ wollen wir mit einem vielseitigen Kursprogramm, gestaltet von einem erfahrenen Dozententeam, weinkompetente Gastgeber für

den Naturpark Südschwarzwald ausbilden. Lassen Sie sich begeistern von dem spannenden Wissen über das Thema Wein in den unterschiedlichsten Facetten, und erfahren Sie, wie sie diese Informationen kreativ und kurzweilig für Ihre Gäste umsetzen können. Darüber hinaus enthält der Lehrgang die Ausbildung des Deutschen Weininstituts (DWI) zum „Anerkannten Berater für Deutschen Wein“ mit Abschlusstest und Zertifikat. Gehen Sie auf eine Wein-Entdeckungstour der besonderen Art.

Der Lehrgang umfasst folgende Themen:

- Wein & Tourismus
- Wein & Geschichte
- Wein & Veranstaltungen
- Weinberg & Keller
- Wein, Geologie & Böden
- Anerkannter Berater für Deutschen Wein

Zielgruppe: Gastgeber/innen (Hoteliere, Gastronomen/innen, Mitarbeiter/innen in Gastronomie/Tourismus/Winzergeossen-

schaften/Weingütern, Vermieterinnen und Vermieter) im Naturpark Südschwarzwald.

Dozententeam:

- Anna Maria Freitag, Weintourismus Schwarzwald Tourismus GmbH
- Signe Gau, Weinakademikerin, Weinerlebnisführerin
- Werner Krause, Dipl. Geologe
- Jan Merz, Historiker, Leiter des Fachbereichs Kultur und Tourismus Müllheim, Museumsleiter
- Martin Schmidt, Winzermeister Deutsches Weininstitut GmbH (DWI)

Abschluss: Der Lehrgang schließt mit dem Diplom „Naturpark-Gastgeber Wein Spezial“ sowie dem Zertifikat „Anerkannter Berater für deutschen Wein“ ab. Voraussetzung ist eine regelmäßige und erfolgreiche Teilnahme sowie die bestandene Prüfung des DWI.

Wann: 21.04.2023-15.07.2023

Wie oft: 7 Termine, 45 Unterrichtseinheiten

Wo: Die Weiterbildung findet an verschiedenen interessanten Plätzen in der Region statt, wie z.B. dem Markgräfler Museum in Müllheim, in den Rebbergen um Auggen oder dem Weingut Engler in Müllheim, Staatsweingut Blankenhornsberg in Ihringen.

Kursgebühr: 145,00 € inkl. Weinproben und Verkostungen

Einen digitalen Flyer mit den einzelnen Kursterminen finden Sie unter www.vhs-markgraeflerland.de oder senden wir Ihnen gerne zu.



**Produktfotografie im
hauseigenen Studio**

Für Onlineshops jeder Art,
Sortiments-Kataloge, Präsentationen,
Broschüren und Prospekte

TYPO | GRAFIK
MEDIENPRODUKTION

guido@typografik-medien.de
Tel. 07633-9252991
www.typografik-medien.de

Natur & Ökologie

● Q10401

Kultur und Natur historischer Weinberge

im Weinbaubereich Markgräflerland
Werner Bußmann

In der Vorbergzone des Schwarzwaldes prägt südlich von Freiburg der Weinbau das Landschaftsbild. In einigen Weinbergen, nahe dem westlichen Schwarzwaldrand, finden sich noch historisch terrassierte Rebgrundstücke mit einem hohen kulturellen und naturkundlichen Wert. Diese Steillagen sind die Wiege von Spitzenweinen. Gleichzeitig sind sie auch Lebensraum für eine spezielle Tier- und Pflanzenwelt. Bei der ersten Exkursion am Innerberg bei Badenweiler-Oberweiler sind wir im Wald, aber auch in den Rebkulturen unterwegs. Bei den drei weiteren Exkursionen erkunden wir weiter nördlich gelegene Terrassenweinberge. Dabei erfahren wir Vieles über den historischen Rebbau, die heutige Bewirtschaftungsweise und die Weinbergsökologie. Immer wieder genießen wir herrliche Aussichten zum Schwarzwald, übers Rheintal und zu den Vogesen. Themen im Detail: Von der Wildrebe zur Kulturrebe. Biologie der Weinrebe. Reblüte und Rebschädlinge. Weinbauklima und Probleme mit dem Klimawandel. Besonderheiten des Steillagenweinbaus. Weinbergsboden und Nährstoffbedarf („Terroir“). Die wichtigsten Rebsorten im Markgräflerland. Weinernte: Grünlese - Vorlese - Hauptlese. Lese mit dem Vollernter und Handlese. Die Gutedelrebe, eine wichtige Lokalrebsorte. Informationen zur Geologie. Tier- und Pflanzenwelt an Trockenmauern und anderen Weinbergsbiotopen. Voraussetzungen: Gutes Gehvermögen (Wegstrecke bis ca. 4 km), der Witterung angepasste Wanderausrüstung (Trinkflasche, Sonnenschutz). Bitte keine Hunde! Die Termine können nicht einzeln gebucht werden.

14.04.2023: Exkursion am Innerberg, Müllheim

12.05.2023: Exkursion am Castellberg, Sulzburg

16.06.2023: Exkursion am Schlossberg, Staufien

08.09.2023: Exkursion am Ölberg, Ehrenkirchen

Die genauen Treffpunkte werden bei der Anmeldung mitgeteilt.

49,00 EUR



Foto: W. Bußmann

● Q10402

Weinkul-Tour!

Martin Schmidt

Bei dieser Exkursion erleben Sie das Jahr des Winzers in all seinen Facetten. Winzermeister Martin Schmidt, lange Jahre auch Vorsitzender der Winzergenossenschaft in Auggen, erläutert Ihnen bei einer Wanderung (ca. 3 Stunden) durch die Markgräfler Reben mit anschließender Kellerführung (ca. 1 Stunde) Themen wie die Entwicklung der Weinrebe, Vegetationszyklen der Rebe, die Arbeiten im Weinberg, Krankheiten, Schädlinge und Bekämpfungsmethoden sowie Themen des modernen Weinbaus wie Ertragsregulierung oder Traubenqualität u.v.m. Den Abschluss dieser Exkursion bildet, wie könnte es anders sein, eine kleine Weinverkostung. Bitte wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk sowie Vesper für ein gemeinsames Picknick mitbringen.

Samstag, 20.05.23, 14:00 - 18:00 Uhr
Auggen, Treffpunkt: WG Auggen, an der B3
24,00 EUR inkl. Weinprobe

● Q10407

Vortrag: „Natur vor der Haustür“ eine Bilderreise

in Kooperation mit dem
NABU Nördliches Markgräflerland
Edgar Erler

Eine Bilderreise mit Fotos von Edgar Erler. Ich möchte Sie mit meinen Fotos auf die wunderschöne Natur im Markgräflerland, der „Toscana Deutschlands“, aufmerksam machen. Ich bin aktiv beim NABU Nördliches Markgräflerland und von der Schönheit dieser Landschaft, ihrer Vielfalt, Flora und Fauna so fasziniert, dass ich immer mehr das Bedürfnis hatte, diese Geschenke der Natur im Bild festzuhalten. Es ist nicht nur das Fotografieren, sondern auch die Jagd nach dem Licht, dem richtigen Moment und das Erleben einer

einmaligen Situation. Mit jedem Bild verbindet sich ein Erlebnis, Spannung, Aufregung, Momente und Lichtverhältnisse, die unwiederbringlich sind. Kommen Sie mit auf diese faszinierende Bilderreise. www.edgar-erler.de

Mittwoch, 26.04.23, 18:30 - 20:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum II
9,00 EUR

● Q10408

Der Steinkauz als typischer Bewohner von Streuobstwiesen

in Kooperation mit dem
NABU Nördliches Markgräflerland
Dr. Helmut Mett

Die Veranstaltung besteht aus einem Vortrag über die Bestandsentwicklung des Steinkauz in den letzten Jahren im Markgräflerland sowie einem Termin zur Beringung von Steinkäuzen. Der Steinkauz (*Athene noctua*) ist eine kleine Eule. In den 70er bis 90er Jahren ist dieser typische Vertreter von Streuobstwiesen mit alten Hochstammbäumen in einer bestimmten Region des Markgräflerlandes praktisch vollständig verschwunden, da der Bestand an alten Obstbäumen mit Naturhöhlen als Nistmöglichkeit massiv zurückgegangen ist. In den 2010er Jahren wurde begonnen, das nur sehr spärlich vorhandene Angebot an künstlichen Nisthilfen in diesem Bereich zu erfassen und systematisch in geeigneten Biotopen auszubauen. Aktuell werden mehr als 160 Niströhren von 21 Betreuern gewartet. Es ist erfreulich zu sehen, dass die Zahl der besetzten Reviere bislang jedes Jahr anwuchs und im Jahr 2022 gab es einen Besiedlungsschwerpunkt auf dem Gebiet der Gemarkung Neuenburg mit drei neu besetzten Revieren. In diesem Vortrag erfahren Sie, wo die beliebtesten Reviere zu sein scheinen und Vieles über den Zusammenhang zwischen guten und mäßigen Bruterfolgen. Herr Edgar Erler wird zum Abschluss der Veranstaltung noch einige seiner schönen Fotos

zum Steinkauz präsentieren. Für Interessierte können wir an diesem Abend auch schon einen Beringungstermin bekannt geben, an dem Sie ebenfalls teilnehmen können.

Mittwoch, 03.05.23, 18:30 - 20:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum II
9,00 EUR

● Q10410

Wildpflanzen aus Garten, Wald und Wiese für sich nutzen - ein Mitmach-Vormittag mit der Heilpflanze Beinwell in Kooperation mit dem

NABU Nördliches Markgräflerland
Dorina Marguet

Beinwell wächst in vielen Gärten, an Wegrändern, Flussufern, teilweise sogar im Wald – doch wer kennt und nutzt seine heilkräftigen Fähigkeiten heute noch? Beinwell wird im medizinischen Bereich u.a. gerne bei Knochenbrüchen, Schwellungen und Prellungen eingesetzt, hat aber auch noch viele weitere Anwendungsbereiche im Garten und der Küche. An diesem Vormittag werden wir den Beinwell, seine Eigenschaften und einige Verwendungsmöglichkeiten kennenlernen, aus der Wurzel eine Beinwellsalbe für den Hausgebrauch rühren und ein leckeres vegetarisches Essen mit Beinwell-Blättern über dem Feuer zubereiten. Der Kurs findet draußen statt. Nicht geeignet für schwangere Frauen. Ersatztermin bei schlechtem Wetter: 24.06.2023. Anmeldeabschluss ist am 12.06.2023.

Samstag, 17.06.23, 9:00 - 13:00 Uhr
Müllheim, Feldberg, Grillhütte am Stalten
22,00 EUR zzgl. 10,00 € Materialkosten direkt an die Dozentin zu entrichten.

Nachhaltigkeit

● Q10411

Wildpflanzen aus Garten, Wald und Wiese für sich nutzen – Kräuterseifen sieden

in Kooperation mit dem
NABU Nördliches Markgräflerland
Dorina Marguet

Holen Sie sich die Natur mit ins Badezimmer. Ist es nicht herrlich, eine Seife zu benutzen, in dem selbst gesammelte Kräuter aus dem Garten oder anderen Naturräumen enthalten sind? In diesem Kurs lernen Sie theoretisch und praktisch, wie Sie eine Naturseife im Kaltrührverfahren herstellen und mit Kräutern verfeinern können, sodass Sie am Ende des Vormittags eine Frauenmantel-Handseife und eine Brennnessel-Dusch- und Haarseife

mit nach Hause nehmen können. Außerdem gibt es Informationen zu der Heilwirkung der verwendeten Kräuter. Bitte mitbringen: 5 frische Löwenzahnblüten und 5 frische junge Brennnesselblätter (falls machbar), Gummihandschuhe, Arbeitskittel/Schürze, Schutzbrille, kleine Kiste für die Seifen und alte Tücher zum Seifen einwickeln. Anmeldeabschluss ist am 01.05.2023.

Sonntag, 07.05.23, 9:00 - 12:30 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 01
20,00 EUR zzgl. 10,00 € Materialkosten direkt an die Dozentin zu entrichten.

● Q10416

Seifen aus natürlichen Zutaten selbst herstellen für Erwachsene

Patricia Lupberger

Seifen selbst herstellen? Nichts einfacher als das oder fast! Wir werden an diesem Vormittag eine herrlich duftende und hautfreundliche Seife und ein Shampoo für alle Haartypen aus natürlichen Zutaten ohne künstliche Zusatzstoffe selbst herstellen. Als Duft- und Wirkstoffe verwenden wir dabei ätherische Öle, die rein pflanzlichen Ursprungs sind und deren heilende Wirkung schon den Menschen im Altertum bekannt war. Sie stellen eine hervorragende Alternative zu den künstlichen Stoffen dar, die sonst in den meisten Seifen und Shampoos enthalten sind. Wegen der vielfältigen Wirkungen ätherischer Öle ist der Kurs für Menschen mit einer Neigung zu Allergien und epileptischen Anfällen nicht geeignet. Bitte mitbringen: Kittel oder alte Kleider und Schutzbrille (sofern vorhanden), da mit Natronlauge gearbeitet wird, die Löcher in Textilien verursachen kann.

Samstag, 29.04.23, 9:00 - 12:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 01
20,00 EUR zzgl. 10,00 € Materialkosten direkt an die Dozentin zu entrichten.

● Q10417

Schöne Ostergeschenke: Körper- und Gesichtspflege für Sie und Ihn

Patricia Lupberger

Haben Sie sich schon Gedanken gemacht was Sie zu Ostern verschenken möchten? Kein Problem, wir haben die Lösung: eine schöne Box mit selbst gemachter Kosmetik. Wir werden an diesem Vormittag vier Pflegeprodukte für die Damen (ein Peeling für den Körper, ein Duschgel, ein bezauberndes Körperöl, und ein Lippenbalsam) und vier Produkte für die Herren (ein Aftershave, ein Bartpflege-Öl, ein erfrischendes Gesichtsgel und eine Rasiercreme) herstellen. Das Ganze

selbst zu machen, macht sehr viel Spaß, und Sie werden noch ein paar Tricks und Tipps bekommen. Wegen der vielfältigen Wirkungen ätherischer Öle ist der Kurs für Menschen mit einer Neigung zu Allergien und epileptischen Anfällen nicht geeignet. Bei Bedarf kann eine genaue Liste der verwendeten Zutaten angefordert werden. Bitte mitbringen: Vier kleine Behälter und vier Flaschen à ca. 100 ml, um etwas mit nach Hause zu nehmen.

Samstag, 25.03.23, 9:00 - 12:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 21
20,00 EUR zzgl. 13,00 € Materialkosten direkt an die Dozentin zu entrichten.

● Q10418

Naturkosmetik selbst herstellen für Erwachsene

Patricia Lupberger

Ätherische Öle sind die natürlichen Wirkstoffe der Pflanzen und sie stellen eine hervorragende Alternative zu den äußerst bedenklichen künstlichen Stoffen dar, die heute in den meisten Kosmetika enthalten sind. An diesem Vormittag werden wir ein paar dieser Pflanzenwunder und ihre heilenden Eigenschaften entdecken und verschiedene Kosmetik-Produkte wie einen Make-Up-Entferner, ein Gesichtspoliermittel, eine Lehm-Gesichtsmaske sowie eine Tagescreme herstellen. Dabei verwenden wir nur natürliche Zutaten und pflanzliche Öle. Die Produkte werden gleich ausprobiert und jeder Teilnehmende darf etwas mit nach Hause nehmen. Wegen der vielfältigen Wirkungen ätherischer Öle ist der Kurs für Schwangere, Stillende und Menschen mit einer Neigung zu Allergien und epileptischen Anfällen nicht geeignet. Bei Bedarf kann eine genaue Liste der verwendeten Zutaten angefordert werden. Bitte mitbringen: Kleine Schüssel, Spiegel, Haarbänd, 4 Gläser von ca. 150-250 ml, um etwas mit nach Hause zu nehmen.

Samstag, 24.06.23, 9:00 - 12:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 21
20,00 EUR zzgl. 10,00 € Materialkosten, direkt an die Dozentin zu entrichten.

● Q10419

Seifen aus natürlichen Zutaten selbst herstellen für Fortgeschrittene

Patricia Lupberger

Wir werden an diesem Vormittag zwei herrliche, duftende Seifen aus natürlichen Zutaten ohne künstliche Zusatzstoffe selbst herstellen. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Seifen hergestellt haben. Wir werden an diesem Vormittag den Hot Pro-

cess sehen und eine Marmorierungstechnik besprechen. Wir werden das Prinzip der Verseifung nicht durchführen. Wir werden zwei Seifen herstellen, die Sie zu Weihnachten verschenken können. Bitte mitbringen: Kittel oder alte Kleider und Schutzbrille (sofern vorhanden), da mit Natronlauge gearbeitet wird, die Löcher in Textilien verursachen kann.

Samstag, 08.07.23, 9:00 - 12:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 01
20,00 EUR zzgl. 10,00 € Materialkosten direkt bei der Dozentin zu entrichten.

Garten

● **P10412**
Lichtbildvortrag: Steine, Mauern und Einfassungen - Materialien im Garten zielgerichtet verwenden

Hansjörg Haas, Gartenbauingenieur

Natürlich sollten Pflanzen im Vordergrund stehen. Aber die Strukturen bilden Steine, Beton oder Metallelemente. Welche Materialien passen zu meinem Garten? Soll es naturhaft oder formal sein? Lieber Naturstein oder Sichtbeton? Erfahren Sie, wie Sie sehr unterschiedlich gestalten können und trotzdem den roten Faden in der Hand behalten - passend zu Ihnen, Ihrem Haus und Ihrem Geschmack.

Mittwoch, 08.02.23, 19:00 - 20:30 Uhr
Müllheim, Gemeindsaal Hügelheim
5,00 EUR, Abendkasse

● **P10411**
Reiche Ernte und Ästhetik: Schnitt von Obst- und Ziergehölzen im Hausgarten Theorie und Praxis

Hansjörg Haas, Gartenbauingenieur

An einem theoretischen Abend sprechen wir über Gesetzmäßigkeiten des Wachstums, Blühens und der Fruchtbildung bei Obst- und Ziergehölzen. Sie erfahren wie die einzelnen Sträucher zu reicher Blüte gelangen, wie Rosen optimal geschnitten werden und an welchen Trieben die verschiedenen Obstarten fruchten, welchen Einfluss der Wurzelstock auf die Pflanze hat, warum manche Sorten robuster sind oder besser fruchten als andere und wie ein Baum oder Strauch aufgebaut ist. Vom Apfel bis zur Rose, von Buchs bis zum Rebspalier werden die einzelnen Schnittvorgänge und die besten Zeitpunkte besprochen. Am Samstag schneiden wir in den Gärten der Teilnehmenden junge und alte Gehölze sowie Kletterpflanzen und Rosen. Dabei werden die Begriffe des Blüten- und Fruchtholzes von ein- oder zweijährigen Trieben noch einmal erläutert.

Donnerstag, 16.02.23, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 18.02.23, 9:00 - 13:30 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 11
45,00 EUR

Tierhaltung

● **P10421**
Vortrag: Welcher Hund passt zu mir?
Janine Lachmann

Immer wieder werden Hunde im Tierheim abgegeben oder ausgesetzt. Leider liegen in den meisten Fällen nicht einmal triftige Gründe vor - vielmehr hat der Mensch sich für den falschen Hund entschieden und hat die Bedürfnisse der Rasse unterschätzt. Ein Hundekauf sollte deshalb niemals eine spontane Sache sein. Klar kann man Glück haben und einen Hund finden welcher optimal ins eigene Leben passt. Möchte man das Risiko eingehen?

Mittwoch, 15.02.23, 19:00 - 20:30 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 11
8,00 EUR

● **Q10422**
Vorträge zum Themenkomplex Hundezucht
Christian Fuchs, Ganzheitlicher Hundetrainer

1. Abend: Hündische Kommunikation – Die Sprache der Hunde
Wie spricht mein Hund? Die hündische Kommunikation findet zum überwiegenden Teil auf der Körpersprachlichen Ebene statt. Hunde drücken über ihre Körpersprache Gefühle, Stimmungen oder Bedürfnisse aus. Wer es schafft, die hündische Sprache mit ihrer speziellen Grammatik und ihrem Wortschatz zu erlernen, versteht seinen Hund besser und sorgt für ein harmonischeres Miteinander!
2. Abend: Mein glücklicher Hund – Die Bedürfnisse unserer Hunde
Seite an Seite mit dem treuen Begleiter durch die Welt schlendern; gemeinsam durch dick und dünn. Eine Idee, von der wohl alle Hundehalter:innen träumen. Wir können uns diesem Ziel Stück für Stück nähern, wenn wir die Bedürfnisse unseres Hundes kennen und unseren Alltag entsprechend gestalten. In diesem Vortrag werfen wir einen Blick auf die individuellen Bedürfnisse unserer Hunde.
3. Abend: „Der sture Hund“ – Wie „Lernen“ bei Hunden funktioniert und wie es leichter wird
„Der ist halt so!“ - „Der ist einfach stur!“ - „Der Dickkopf!“ Ja? Viele Verhaltensweisen unserer Hunde können wir durch Training und Erziehung beeinflussen. Klar, nicht alle. Aber aufgeben oder ein „der ist halt so“, muss in

den meisten Fällen wirklich nicht sein. Wie kann ich Motivation erzeugen und gemeinsam mit Spaß die Aufgaben des Alltags angehen?

donnerstags, ab 20.04.23, 19:00 - 20:30 Uhr, 3x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 11
25,00 EUR

● **Q10423**
Hunde und Katzen brauchen eine gesunde Ernährung
Nicole Michels, Tierheilpraktikerin

Immer mehr Katzen- und Hundehalter möchten ihren Lieblingen eine ausgewogene, bedarfsgerechte und vor allem natürliche Ernährung bieten. Sie ist Voraussetzung für ein gesundes und vitales Leben. Im ersten Teil dieses Vortrages erfahren Sie mehr über die Grundlagen der Ernährung und Verdauung sowie Wissenswertes über Qualitätskriterien von Fertigfuttermitteln. Gerne können Sie das Futter Ihrer Katze oder Ihres Hundes zur Beurteilung mitbringen. Im zweiten Teil geht es um die Rohfütterung (Barfen). Sie erfahren, wie Sie selbst aus frischen, natürlichen Zutaten eine gesunde Nahrung zubereiten können. Sie erhalten wichtige Hinweise und zum Einstieg Rezeptvorschläge. Interessant ist der Vortrag für alle Katzen- bzw. Hundehalter sowie diejenigen, die sich schon bevor eine Katze oder ein Hund ins Haus einzieht über eine gesunde Ernährung informieren möchten.

mittwochs, ab 26.04.23, 18:30 - 20:00 Uhr, 2 x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 23
18,00 EUR

● **Q10424**
Futtermittelintoleranz und Allergien bei Hunden
Nicole Michels, Tierheilpraktikerin

Viele Hunde leiden unter Problemen mit der Verdauung, Juckreiz oder wiederkehrenden Ohrenentzündungen. Häufig werden dahinter Futtermittelintoleranz oder Allergien vermutet. In diesem Vortrag werden Sie erfahren, was man über Allergien, insbesondere Futtermittelallergien, wissen sollte: Welche Allergie-Formen gibt es beim Hund? Welche Symptome können auftreten? Wie kann eine Futtermittelallergie festgestellt werden? Was ist eine Eliminationsdiät, wie wird sie richtig durchgeführt? Welche Möglichkeiten gibt es, den Hund naturheilkundlich zu unterstützen?

Mittwoch, 24.05.23, 18:30 - 20:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 23
9,00 EUR



Kultur & Gestalten

Programmbereich Kulturelle Bildung Kultur macht stark!

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

Literatur & Geschichten

● **Q20201**
Ich schreib' meine eigene Biografie
Kurt Jürgen Seitz

Es gibt nichts Schöneres als auf ein bewegtes, erfahrungsreiches Leben zurückzublicken. Die wenigsten Menschen schreiben aber ihre Lebensgeschichte auf. Vieles an Lebenserfahrung und Wissen geht dadurch verloren. Denken Sie nicht, dass es schön und interessant wäre, wichtige Aspekte Ihres Lebens für die Nachwelt und im speziellen für Ihre Nachkommen festzuhalten, und Ihnen damit auf dem eigenen Lebensweg mit Rat, Tat und Ideen zur Seite zu stehen? In diesem Kurs zeigt Ihnen der Reisejournalist Kurt J. Seitz wie man seine Lebensgeschichte schriftlich

strukturiert. Er erklärt Aufbau und Gestaltung einer unterhaltsamen eigenen Biografie und gibt viele praktische Tipps!

Samstag, 17.06.23, 11:00 - 14:00 Uhr
Samstag, 01.07.23, 11:00 - 14:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 21
45,00 EUR

● **P20202**
Storytelling: Geschichten erfinden und lebendig erzählen
Workshop zum Kennenlernen
Kathleen Iselt, Theaterpädagogin, Erzählerin

Gemeinsam tauchen wir in die faszinierende Welt der Geschichten ein, die jedem von uns bekannt sind, denn jeder Mensch ist ein Geschichtenerzähler. Durch Geschichten, egal ob auf der Bühne, in ein Theaterstück verpackt oder improvisiert, im Freundeskreis

oder anderswo erzählt, verlassen wir die rationale Ebene, die Menschen entspannen und es werden Räume eröffnet. Was macht eine gute Geschichte aus? Wie kann ich spannend erzählen? Wir lernen die Prinzipien und Regeln für gutes Erzählen kennen und befassen uns mit den Grundtechniken des Geschichtenerzählens/Storytellings. Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Samstag, 11.02.23, 10:00 - 14:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 21
26,00 EUR

● **Q20202**
Geschichten erfinden und lebendig erzählen – Storytelling
Workshop zum Kennenlernen
Kathleen Iselt, Theaterpädagogin, Erzählerin

Kursbeschreibung siehe P20202.
Samstag, 22.07.23, 10:00 - 14:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 11
26,00 EUR

Malen & Gestalten

● **Q20010**
Im Sommerwald - Ein Workshop zu Kreativität, Landart und Inspiration
Kerstin Schmitt, Naturpädagogin

An diesem Sommerabend lassen wir uns auf kreative Weise auf die Eigenart der natürlichen Materialien vor Ort ein. Wir gestalten eigene Objekte und erweitern in der Natur unsere Inspiration. Bitte Sitzkissen und aus-



Kurs Malen mit Pastellkreide

reichend zu trinken mitbringen. Außer bei Gewitter und Sturm findet die Veranstaltung bei jedem Wetter statt. Veranstaltungsort: Wald bei Lipburg, Treffpunkt: Abzweig von der Lipburger Straße „Parken zum Blauenblick“.

Samstag, 24.06.23, 17:00 - 21:00 Uhr
Treffpunkt: „Parken zum Blauenblick“ Lipburgerstraße
24,00 EUR

● **Q20701**
Aquarellmalen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Dr. Karin Wagner

Ob Landschaften, Gebäude, Tiere, Blumen oder abstrakte Motive in Nass-in-nass- oder Lasurtechnik: In diesem Kurs ist sicherlich für jede*n etwas dabei. Bitte mitbringen: Aquarellpapier (300 g/m²), Aquarellpinsel (z. Bsp. Rundpinsel Gr. 8 und 12), Aquarellfarben (Tuben oder Nöpfchen), Küchenrolle, Wassergefäß, Bleistift HB, weicher Radiergummi.

mittwochs, ab 01.03.23, 9:30 - 11:30 Uhr, 8x Müllheim, VHS-Haus, Raum 01
93,00 EUR zzgl. ca. 2,00 € für Fotovorlagen, direkt an die Dozentin zu entrichten.

● **Q20702**
Malen mit Pastellkreide
Cornelia Huber

In die Technik und das Arbeiten mit den pudrig, weichen Farben wird eingeführt. Pastellkreide eignet sich sowohl für kräftige, farbige Bilder, als auch für solche, die in pastellig dezenten Farben zur Geltung kommen sollen. Pastellkreide ist eine Technik, mit der man sich schnell anfreundet. Die benötigten Materialien werden am ersten Kurstermin abgesprachen.

mittwochs, ab 01.03.23, 17:15 - 18:45 Uhr, 10x Schliengen, Hebelschule, Raum 302
68,00 EUR Anmeldung nur auf Warteliste möglich!

● **Q20703**
Malen mit Aquarell- und Gouachefarben Kompaktkurs am Wochenende
Claudia Annette Maier, Künstlerin

Was die Aquarellfarbe nicht mehr kann, das kann Gouache und umgekehrt. Von hauchdünn lasierend einerseits bis samtig pastos andererseits ist mit diesen zwei Farbgattungen die Palette unendlich reich und bietet uns viele Möglichkeiten. Minimale Gestaltungen sind genauso willkommen wie expressive. Das freie Experimentieren mit Form und Farbe und die eigene Bildidee sind gleichermaßen wichtig. Es sind keine Vorerfahrungen notwendig. Bitte einen eigenen Aquarellfarbkasten, Gouachefarben, sowie einen Aquarellmalblock (A3) und Pinsel mitbringen.

Freitag, 31.03.23, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 01.04.23, 10:00 - 15:00 Uhr
Sonntag, 02.04.23, 10:00 - 15:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 01
69,00 EUR zzgl. 5,00 € Materialkosten, direkt an die Dozentin zu entrichten.

● **Q20708**
Freies Malen und Zeichnen für Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene
Nanette Zimmermann, Bühnen- und Kostümbildnerin

Der künstlerische Schwerpunkt liegt auf dem freien Zeichnen mit Bleistift, Kohle und farbiger Tusche, das Malen mit Acrylfarbe werden wir streifen! Wir gehen es ganz frei und locker an und lernen verschiedene Techniken kennen, sich dem leeren Papier zu nähern, über Stillleben, Köpfe und Portrait zeichnen bis hin zum abstrakten Bild probieren wir alles aus! Bitte Malerkitzel, Bleistifte und Pinsel mitbringen!

mittwochs, ab 19.04.23, 18:30 - 20:00 Uhr, 8x Müllheim, VHS-Haus, Raum 01
69,00 EUR zzgl. 8,00 € Materialkosten direkt an die Dozentin zu entrichten.

● **Q20716**
Airbrush für Einsteiger
Wochenend-Kompaktkurs
Cornelia Huber

Airbrush Einsteiger erhalten in diesem Wochenendkurs Kenntnisse über Material, Farbkunde und den richtigen Umgang und Handhabung der Airbrush Pistolen. Im Kurs werden Übungen, feine Striche bis hin zu Farbverläufen geübt, Bildaufbau, Maskenherstellung, Motivübertragung gezeigt und danach in praktische Arbeiten umgesetzt, für spätere eigene Arbeiten mit dem „Luftpinsel“. Verwendet werden ungiftige Acrylfarben auf Wasserbasis, Airbrush-Pistolen inklusive Kompressoren werden bereitgestellt. 3 Motive stehen zur Auswahl. Wenn Sie selbst ein Motiv mitbringen möchten, bitte mit der Dozentin vorab besprechen. Die Kontaktdaten erhalten Sie über die VHS. Dozentin: Cornelia Huber „conny h airbrush und design“.

Samstag, 18.03.23, 9:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 19.03.23, 9:00 - 17:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 01
120,00 EUR zzgl. 35,00 € Materialkosten, direkt an die Dozentin zu entrichten.

● **Q20717**
Airbrush für Einsteiger
Wochenend-Kompaktkurs
Cornelia Huber

Kursbeschreibung siehe Q20716.

Samstag, 22.04.23, 9:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 23.04.23, 9:00 - 17:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 01
120,00 EUR zzgl. 35,00 € Materialkosten, direkt an die Dozentin zu entrichten.

Grafik & Schrift

● **Q20709**
Das grafische Atelier: Linolschnitt für Kinder ab 12 Jahren und Erwachsene
Kompaktkurs am Wochenende
Claudia Annette Maier, Künstlerin

Unser Ziel ist es ein eigenes Motiv als Linolschnitt umzusetzen. Wir benötigen handwerkliche Experimentierfreude und Gelassenheit. Am Ende drucken wir unsere eigenen Bilder oder Briefkarten mit einer Handdruckpresse. Keine Vorkenntnisse notwendig.

+Freitag, 30.06.23, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 01.07.23, 10:00 - 15:00 Uhr
Sonntag, 02.07.23, 10:00 - 15:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 01
69,00 EUR zzgl. 30,00 € Materialkosten, direkt an die Dozentin zu entrichten.

● **Q20711**
Handlettering – Die Kunst der schönen Buchstaben
für Jugendliche und Erwachsene
Christiane Cousquer

Handlettering, die Kunst der Buchstabenmalerei. Hier steht das handwerkliche Selbsterlernen im Vordergrund. Passend zu der Jahreszeit werden wir an diesem Vormittag mit Hilfe von Beispielen, Übungen und Tipps wunderschöne Texte oder Karten gestalten. Handlettering bietet eine gute Möglichkeit der Entschleunigung. Bitte mitbringen: Farbstifte, Bleistift, Radiergummi, Fineliner, Anspitzer, Geodreieck.

Samstag, 04.03.23, 9:30 - 12:30 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 21
16,00 EUR zzgl. 3,00 € Materialkosten, direkt an die Dozentin zu entrichten.

● **Q20712**
Handlettering – Die Kunst der schönen Buchstaben
für Jugendliche und Erwachsene
Christiane Cousquer

Kursbeschreibung siehe Q20711.

Samstag, 13.05.23, 9:30 - 12:30 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 21
16,00 EUR zzgl. 3,00 € Materialkosten, direkt an die Dozentin zu entrichten.

● **Q20715**
Journaling – Kreatives Tagebuch gestalten für Erwachsene
Stephanie Bär, Heilpädagogin und bildende Künstlerin

Kreatives Tagebuchschreiben - auch genannt Journaling - ist wunderbar, um seinen Tag, seine Gedanken und Gefühle auszudrücken und zu ordnen. In diesem Kurs bedienen wir uns dabei nicht nur des Stifts, sondern werden kreativ mit Collagen aus Zeitschriften, Naturmaterialien, kleine persönliche Accessoires (Eintrittskarten, Postkarten, Polaroids). Außerdem Feder und Tusche, Acrylstifte, Kohlestifte, Kreiden. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! In diesem Kurs wird am Ende Ihr ganz persönliches einzigartiges Journal entstehen.

dienstags, ab 07.03.23, 19:15 - 20:15 Uhr, 6x Müllheim, VHS-Haus, Raum 22
34,00 EUR zzgl. 10,00 € Materialkosten direkt an die Dozentin zu entrichten.

Wir versenden keine Anmeldebestätigungen!

Plastisches Gestalten

● **Q20801**
Töpfern am Nachmittag
für Schüler*innen ab 7 Jahren und Erwachsene
Ursel Sofie Scheil

Durch das Erlernen verschiedener Aufbautechniken soll den Teilnehmenden (auch ohne Vorkenntnisse) ermöglicht werden, nach kurzer Zeit selbständig und nach eigenen Ideen zu arbeiten. Die Tonarbeiten entstehen ohne elektrische Drehscheibe, nur in Handarbeit und werden anschließend gebrannt und glasiert. Wir arbeiten mit wunderschönen, bleifreien Glasuren. Vor etlichen Jahren entstand die Idee, aus Schülern und Erwachsenen eine Gruppe zu bilden. In dieser Zusammensetzung wird das gegenseitige Helfen und der Gedanken- und Ideenaustausch besonders großgeschrieben.

donnerstags, ab 02.03.23, 15:00 - 16:30 Uhr, 8x Müllheim, VHS-Haus, Raum 01
50,00 EUR
Anmeldung und Auskunft bei der Kursleiterin, Telefon: 07632/5756. Abgabe der Anmeldekarte ebenfalls nur bei der Kursleiterin.

● **Q20804**
Tonwerkstatt
Antje Städtler, Keramikgestalterin und Pädagogin

Ton ist ein wunderbar weiches und leicht formbares Naturmaterial. Vom nützlichen Gebrauchsgegenstand bis zur künstlerischen Plastik sind seit Menschengedenken aus dem Urmaterial Ton in den verschiedenen Kulturen unterschiedliche Werke entstanden. Besonders in unserer technisierten Welt können beim Arbeiten mit Ton ursprüngliche Erfahrungen gesammelt werden. Mit den eigenen Händen etwas zu erschaffen, kann ein guter Ausgleich zum hektischen Alltagsleben



Kurs Aquarellmalen

sein. In meinen Kursen ist es mir besonders wichtig, schöpferische Prozesse individuell und anschaulich zu begleiten. So gelingt es, eigene Ideen zu entwickeln und umzusetzen. Dabei werden verschiedene Modellier- und Aufbautechniken vermittelt. Engoben, Oxide und eine bunte Glasurpalette ermöglichen für jedes Werk die passende keramische Dekor- und Oberflächengestaltung.

freitags, ab 21.04.23, 19:00 - 21:00 Uhr, 6x Müllheim, VHS-Haus, Raum 01
75,00 EUR inkl. Brennen, zzgl. Materialkosten, direkt an die Dozentin zu entrichten.

● **Q20808**
Insektenhotel aus Ton gestalten
Gundula Binder

An diesem Abend gestaltet jeder sein ganz eigenes ca. ziegelgroßes Insektenhotel aus Ton. Diese Art von Nisthilfen sind besonders haltbar und langlebig. Die Formgebung ist mit diesem Material individuell möglich und ohne große Vorkenntnisse gut umsetzbar. Wer mag, setzt mit einem buntbemalten Werk Akzente im Garten oder setzt auf natürliche Farben, die sich gut in der Natur einfügen.

Mittwoch, 01.03.23, 19:00 - 21:00 Uhr
Müllheim, Keramik Atelier, Ehebachstr. 25, Britzingen
18,00 EUR zzgl. Material- und Brennkosten, ca. 20,00 € direkt bei der Dozentin zu entrichten.

● **Q20809**
Pflanzenschilder aus Ton
Gundula Binder

Beim Setzen junger Pflanzen, Stauden und Kräutern kann man leicht den Überblick verlieren, wo was steht. In zwei Abenden stellen wir robuste und wetterfeste Pflanzenschilder aus Ton her. Es gibt verschiedene Varianten als Vorschlag, eigene Ideen dazu können

auch gerne umgesetzt werden. Bitte beachten Sie, die Kurstage sind nicht aufeinanderfolgend!

Dienstag, 14.03.23, 19:00 - 21:00 Uhr
Dienstag, 28.03.23, 19:00 - 21:00 Uhr
Müllheim, Keramik Atelier,
Ehebachstr. 25, Britzingen
35,00 EUR zzgl. Material- und Brennkosten,
25,00 € bei ca. 10-25 Stück, direkt bei der
Dozentin zu entrichten.

● Q20810

Übertopf für die Lieblingszimmerpflanze töpfeln

Gundula Binder

Mit einem schönen Übertopf kommen Zimmerpflanzen noch besser zur Geltung. Ob schmal oder rund, in dezenten Farben oder bunt und fröhlich - an diesen zwei Terminen töpft und glasiert jeder den passenden Übertopf für seine Lieblingspflanze. Möglichkeiten für den Aufbau gibt es verschiedene und wird passend zur gewünschten Form unter Anleitung umgesetzt. Ein weiterer Termin nach Absprache ca. 1 Stunde.

Dienstag, 18.04.23, 19:00 - 21:00 Uhr
und ein weiterer Termin ca. 1 Stunde nach
Absprache.

Müllheim, Keramik Atelier,
Ehebachstr. 25, Britzingen
27,00 EUR zzgl. Material- und Brennkosten, ca.
35,00 € direkt bei der Dozentin zu entrichten.

● Q20811

Gartenstele aus Ton

Gundula Binder

In Vorfreude auf den erwachenden Garten formen wir 6-8 Teile aus Ton für eine kleine Gartenstele frei von Hand. Ob mit Reliefmuster, einem bestimmten Thema, Schriftzügen oder einfach aus dem Moment gestaltet werden die bunten Formen „aufgefädelt“ auf einen Metallstab, eine Trend-Dekoration mit individuellem Charakter. Bitte beachten Sie, die Kurstage sind nicht aufeinanderfolgend!

Mittwoch, 10.05.23, 19:00 - 21:00 Uhr
Mittwoch, 24.05.23, 19:00 - 21:00 Uhr
Müllheim, Keramik Atelier,
Ehebachstr. 25, Britzingen
35,00 EUR zzgl. Material- und Brennkosten,
20,00 € bei ca. 6-8 Teile + Stab, direkt bei der
Dozentin zu entrichten.

● Q20812

Fliesen selber herstellen und gestalten

Gundula Binder

Wer kennt sie nicht, die bunten Fliesen aus Marokko. Davon lassen wir uns inspirieren und gestalten unsere eigenen Fliesen. Je nach Wunsch mit bunten Mustern, Stempeln und einer bunten Palette von Farben. Am Ende haben wir ein Fliesenbild, eine Bordüre oder einzelne Fliesen für das gewisse Etwas in der Küche oder im Bad. Bitte beachten Sie, die Kurstage sind nicht aufeinanderfolgend!

Mittwoch, 28.06.23, 19:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 01.07.23, 10:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch, 19.07.23, 19:00 - 21:00 Uhr

Müllheim, Keramik Atelier,
Ehebachstr. 25, Britzingen

59,00 EUR

zzgl. Materialkosten und Brennkosten nach Gewicht (je Projekt zwischen 60-100 €) direkt bei der Dozentin zu entrichten.



● Q20813

Plastisches Gestalten mit Ton nach Fotovorlage

Kompaktkurs

Ellen Baumbusch

In diesem Seminar wird eine Figur (Porträt, Büste, etc.) aus Ton modelliert. Digital aufgenommene Fotos auf DIN A4 ausgedruckt sind die Vorlage. Die digitale Fotografie ersetzt in diesem Fall die bildhauerisch gezeichnete Skizze. Teilnehmende, die wissen nach welchen Kriterien die Fotos gemacht werden müssen, können diese in den Kurs mitbringen. Ansonsten wird empfohlen, ein Selbstporträt zu modellieren. Die Fotos werden dann zu Beginn des Kurses von der Dozentin gemacht und ausgedruckt. Die Umsetzung in Ton erfolgt in einem „chaotischen Verfahren“, eine Mischung aus Aufbau- und skulpturaler Technik, mit der jederzeit Korrekturen möglich sind. Ein Vorteil, der gerade Anfängern die Scheu vor einem entschiedenen Vorgehen nimmt und den Fortgeschrittenen nicht missen wollen. Am Ende des Seminars wird die Tonskulptur

soweit vorbereitet, dass sie gebrannt werden kann. Das Seminar dient auch als Seh- und Konzentrationsübung, geübt wird, das mit der Hand in Ton umzusetzen, was das Auge sieht, eigentlich ganz einfach.

Montag 10.04.23 - Samstag 15.04.23

täglich von 09:00 - 16:00 Uhr

Sulzburg, Ernst-Leitz-Schule, Werkraum

313,00 EUR

zzgl. ca. 40,00€ Material (Ton) direkt vor Ort bei der Dozentin zu entrichten. Das Brennen der Skulptur wird von der Dozentin durchgeführt. Die Brennkosten sind in der Gebühr enthalten. Wartezeit aufgrund der Größe der Skulpturen (langsame Trocknung) mindestens drei Monate.

● Q20820

Holzbildhauerei

Ellen Baumbusch

Holz ist ein warmes, faszinierendes Ausgangsmaterial für Skulpturen. Wer immer schon mal ein Stück Holz bei Seite gelegt hat, weil es einfach zu schade war es z. Bsp. zu verbrennen, weiß von dieser Faszination. Die Bearbeitung des Werkstoffes bedarf einiger grundsätzlicher, handwerklicher Voraussetzungen, die im Kurs, neben der Diskussion um die Form, vermittelt werden. Der Umgang mit dem Werkzeug (Beitel und Klüpfel) wird Ihnen nach dem Kurs bestens vertraut sein. Eine Frage bei einem Rundholzstück ist stets, wie kann ich trotz gegebener Beschränkungen durch Astansätze oder Drehungen eine Idee, sei sie figürlicher oder abstrakter Art, umsetzen ohne mir die Form vom vorgegebenen Holzstück aufdrücken zu lassen. Sinnvoll ist es vor der Arbeit am Holz eine Skizze oder ein Tonmodell zu erstellen, so dass vorab die kniffligen Fragen bei der Umsetzung seiner Vorstellung in die dreidimensionale Realität geklärt werden können. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Bitte geschlossene Schuhe anziehen. Zum Schutz der Hände sind Fahrradhandschuhe geeignet. Auf jeden Fall sollten Sie Papier, Bleistift, und Taschenrechner mitbringen. Holz und Ton, sofern Sie das Material nicht selbst mitbringen, können vor Ort erworben werden. Falls Sie Holz mitbringen, wird zu Beginn des Kurses entschieden, ob das Holz für den Kurs geeignet ist. Wenn Sie das im Vorfeld klären wollen, ist es sinnvoll mit der Kursleiterin Rücksprache zu halten (Tel. 07634/505597).

Montag, 29.05.23 bis Samstag, 03.06.2022,
täglich 9:00 - 16:00 Uhr

Sulzburg, Ernst-Leitz-Schule, Werkraum

313,00 EUR ca. 30,00 € Holz, direkt bei der
Dozentin zu entrichten. Werkzeug wird kostenfrei zur Verfügung gestellt.

● Q20821

Holzbildhauerei

Ellen Baumbusch

Kursbeschreibung siehe Q20820.

Montag, 05.06.23 bis Samstag, 10.06.23, täglich
9:00 - 16:00 Uhr

Sulzburg, Ernst-Leitz-Schule, Werkraum

313,00 EUR ca. 30,00 € Holz, direkt bei der
Dozentin zu entrichten. Werkzeug wird kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Textiles Gestalten

● Q20901

Handspinnen mit Fallspindel (Handspindel)

Kerstin Bauer

Ich möchte Sie sehr gerne dazu einladen, an 5 Abenden die Geschichte und Grundlagen sowie die Techniken des Handspinnens mit der Handspindel kennenzulernen.

1. Abend: Grundlagen und Geschichte des Spinnens. Demonstration des Equipments, welches im Vorfeld zum Spinnen zur Faseraufbereitung benötigt wird. Handout einer professionellen Handspindel und 50 g ökologisch aufbereitete heimische Deichscharfwolle. Die Handspindel ist Leihgabe und kann bei Interesse im Nachgang über mich bezogen werden

2. Abend: Demonstration der Faseraufbereitung vor dem Spinnen. Kämmen und Kardieren. Rolags und Punis. Erlernen der Spinnentechnik mit einer Fallspindel. Übungen im Sitzen.

3. Abend: Weitere Vertiefung des Spinnens. Rhythmik-Drall-Verhältnis. Andenzwirnen. Zwirnen mit zwei Handspindeln, Zwirnbox.

4. Abend: Spinn- und Zwirnübungen. Haspeln. Letzte Schritte zum eigenen, nachhaltigen und völlig naturbelassenen Garn.

5. Abend: Spinn- und Zwirnübungen. Möglichkeiten, wie man eine Handspindel selber basteln kann. Demonstration weiterführender Equipments. Spinnräder, Buchcharlha, Zoom Loom, Gatterkammwebrahmen, diverse Textilien in Strick und gewebt zur Inspiration.

donnerstags, ab 02.03.23, 18:30 - 21:00 Uhr, 5x
Müllheim, Hacher Str.7, Raum 08
79,00 EUR zzgl. 5,00 € Materialkosten direkt
an die Dozentin zu entrichten.

Wir versenden keine
Anmeldebestätigungen!



● Q20902

Nähkurs für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Annette Kempf, Schneiderin

Dieser Kurs steht allen offen die gerne Nähen oder es lernen wollen, ob Bekleidung, Haushaltstextilien oder Kindersachen. Man muss nicht gleich wegwerfen. Es gibt auch jede Menge Tipps für Änderungen und Reparaturen. Je nach Kenntnis der Kursteilnehmenden üben wir den Umgang mit der Nähmaschine und anderen Helferlein, auch bügeln will gelernt sein. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Maßband, Faden und Nadeln, für Bekleidung entsprechende Schnittmuster. Gerne können die Projekte vor Beginn des Kurses besprochen werden. Den Kontakt der Kursleiterin erhalten Sie über die VHS.

donnerstags, ab 02.03.23, 9:00 - 12:00 Uhr, 5x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 01
92,00 EUR zzgl. eventuell Materialkosten je nach
Bedarf direkt an die Dozentin zu entrichten.

● Q20903

Nähkurs für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Annette Kempf, Schneiderin

Kursbeschreibung siehe Q20902.

donnerstags, ab 02.03.23, 18:00 - 21:00 Uhr, 5x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 01
92,00 EUR zzgl. eventuell Materialkosten je nach
Bedarf direkt an die Dozentin zu entrichten.

● Q20904

Nähkurs für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Annette Kempf, Schneiderin

Kursbeschreibung siehe Q20902.

dienstags, ab 06.06.23, 14:00 - 17:00 Uhr, 5x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 01
92,00 EUR zzgl. eventuell Materialkosten je nach
Bedarf direkt an die Dozentin zu entrichten.



Nähkurs

Kunsthandwerk

● Q21001

Goldschmiedekurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Eva Dresander, Goldschmiedemeisterin

Nach einer kurzen Einführung werden wir Ihre Entwürfe besprechen. Wenn z. Bsp. Schmuck umgearbeitet oder geschmolzen werden sollte, werden wir die Feingehalte überprüfen. Es kann ebenso Material vor Ort gestellt werden. Es sollte vor der Entwurfsgestaltung sichergestellt sein, dass jeder Teilnehmende in diesem Kurs sein Schmuckstück fertig stellen kann. Falls die persönlichen Fähigkeiten zu den Entwürfen zu stark auseinandergehen, müsste hier neu überdacht werden was gefertigt wird. Wenn nun ein Stück in einem Kurs nicht fertig gestellt werden kann, stehen weitere Kurse über die VHS zur Verfügung, die dann eventuell neu gebucht werden müssten. Falls einzelne Stunden angehängt werden, werden diese gesondert berechnet. Es sollte bei Bedarf eine Lesebrille mitgebracht werden.

Samstag 29.04. und Sonntag 30.04.2023,
jeweils von 10.00 - 16.00 Uhr
Badenweiler, Goldschmiede
Atelier Dresander, Weilertalstr. 32
129,00 EUR zzgl. Materialkosten direkt an die
Dozentin zu entrichten.

● Q21014

Kerzenziehen und -gießen

Marcus Taruttis

Ein Werkstatt-Tag rund um das Naturprodukt Bienenwachs. Wir werden Kerzen in verschiedenen Formen gießen, sowie mit ein wenig Geduld eigens gezogene Kerzen herstellen. Kinder ab 12 Jahren können nur in Begleitung von Erwachsenen teilnehmen. Bitte bringen Sie eine Schürze mit.



Samstag, 25.03.23, 10:00 - 13:00 Uhr
Werksiedlung St. Christoph,
Glashütte 1, 79400 Kandern
18,00 EUR zzgl. ca. 5,00 € Materialkosten (je
nach Menge) direkt an den Dozenten zu ent-
richten.

Fotografie

● Q21101

Foto-Jahreskurs 2023

Heinz Hauenstein

Im Fotojahreskurs fördern die regelmäßigen Treffen eine Vertiefung und ein besseres Verständnis für die eigene Spiegellose-, Spiegelreflex- oder Kompaktkamera, was Anteil an besseren Fotoergebnissen hat. Wir beschäftigen uns mit Bildgestaltung, Fototechnik und Handhabung der eigenen Kamera, den Grundzügen der Reisefotografie sowie Landschafts-, Architektur-, Makro- und Porträtfotografie. Das erworbene Wissen vertiefen wir in Fotospaziergängen. Wir gestalten ein CEWE-Fotobuch und eine Bildershow mit Musik. Im Unterricht benötigen wir das Handbuch zur Kamera.

Samstag, 25.03.23, 22.04.23, 13.05.23,
17.06.23, 01.07.23, 22.07.23, 23.09.23,
14.10.23, jeweils 10:00 - 13:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 24
154,00 EUR

● Q21102

Besser fotografieren

Kurt Jürgen Seitz

Sie kennen bestimmt das Gefühl: Sie waren im Urlaub, haben jeden Tag beherzt die tollen Urlaubsmotive fotografiert, kommen nach Hause und stellen bei der Sichtung der Fotos fest, dass die meisten Aufnahmen nicht so aussehen, wie Sie es sich vorgestellt haben. Trotz, oder gerade wegen, modernster Technik. Der Reisejournalist Kurt Jürgen Seitz ist beruflich 20 Jahre um den Globus gereist und hat fotografiert und gefilmt. In unserem Seminar gibt er nun viele Insider Tipps bezüglich Bildgestaltung, Aufnahme- und Kamertechnik und Bildbearbeitung. Am 1. Kurstag führt der Dozent ein in die theoretischen Aspekte der perfekten Aufnahmetechniken. Er erklärt Kameraeinstellungen und Blickwinkel, Beleuchtung und technische Begriffe. Zudem gibt es einen Einblick in ein Bildoptimierungsprogramm, dass jeder Teilnehmende mit nach Hause nehmen kann. Am 2. Kurstag gibt es eine Fotoexkursion durchs Ländle, wo sie anhand der erlernten Regeln fotografieren werden. Am 3. Kurstag werden die Bilder dann analysiert, bearbeitet



und zu einem gemeinsamen Fotobuch verarbeitet. Mitzubringen: eigene Kamera mit aufgeladenem Akku und mit Bedienungsanleitung der Kamera, es geht auch ein Smartphone sowie einen eigenen Laptop und Schreibmaterial. Grund-PC-Kenntnisse sind notwendig.

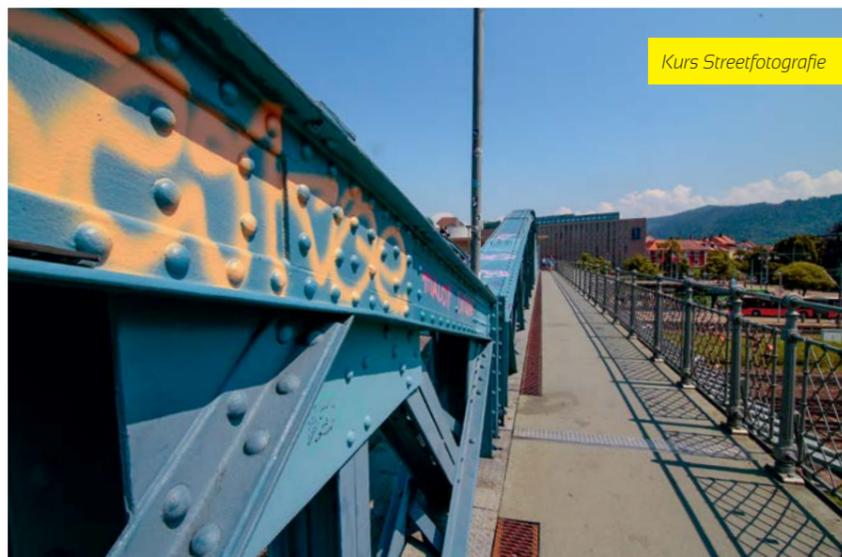
Samstag, 22.04.23, 06.05.23, 20.05.23,
jeweils 11:00 - 14:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum II
69,00 EUR

● Q21104

Fotografieren mit der digitalen Kamera

Heinz Hauenstein

Bilder erwecken Emotionen, faszinieren, berühren, machen uns Freude. Aber wie kommen wir zu solchen Aufnahmen, die uns nahegehen? Die Vollautomatik kann dokumentieren, aber für kreative Aufnahmen braucht es mehr. Die modernen Kompaktkameras, Spiegelreflex- und spiegellose Kameras bieten mit den Halbautomatiken eine gute Unterstützung an und lassen uns dazu die Freiheit für eigene Ideen. Im Kurs üben wir den Blick für das Motiv. Die Handhabung der eigenen Kamera gehen wir mit praktischen Übungen an. Es werden Grundkenntnisse und aufbauende Elemente vermittelt. Dazu kommen Anleitungen zur Aufnahmetechnik und Bildgestaltung. Beim Fotospaziergang werden wir das Erlernte in die



Praxis umsetzen. Zum Kurs benötigen wir die Bedienungsanleitung der Kamera und einen geladenen Akku. Bitte Ladekabel und/oder Power Bank mitbringen bei schwachen Akkus.

Samstag, 06.05.23, 10:00 - 16:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 23
42,00 EUR

● Q21103

Streetfotografie Freiburg

Guido Schmidt, Medienfachwirt

Freiburg hat fotografisch einiges zu bieten: bekannte und weniger bekannte Sehenswürdigkeiten, interessante Passanten in Alltagsszenen, große und kleine Plätze, verwinkelte Gässchen. In diesem einzigartigen Fotokurs steht die Bildgestaltung im Vordergrund. Guido Schmidt zeigt Ihnen, wie Sie Motive spannend, sehenswert und aus außergewöhnlichen Blickpunkten in Szene setzen. Nach einer kurzen theoretischen Einleitung schlendern Sie mit dem Dozenten durch Freiburgs Innenstadt und lassen sich von einer Vielzahl von Motiven inspirieren. Dabei unterstützt Sie Guido Schmidt gerne bei der Handhabung Ihrer Kamera. Bei diesem ausgiebigen „Fotospaziergang“ legen Sie eine größere Strecke zu Fuß zurück, bitte denken Sie an entsprechendes Schuhwerk. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Bitte mitbringen: Spiegelreflex- oder Systemkamera, geladene Akkus, ggf. zusätzliche Speicherkarte und gute Laune. Wenn vorhanden auch (Reise-)Stativ, Aufsteck-Blitzgerät und ggf. Wechsel-Objekte (Weitwinkel-, Festbrennweiten- und/oder Teleobjektiv).

Samstag, 06.05.23, 9:00 - 17:00 Uhr
Treffpunkt: vor dem Haupteingang
Konzerthaus Freiburg
54,00 EUR

● Q21105

Besser fotografieren mit Handys

Heinz Hauenstein

Die überwiegende Mehrheit der Bilder wird heute mit dem Handy aufgenommen und oft ist es die bevorzugte Kamera für Schnappschüsse. Der rasante technische Fortschritt hat die Qualität und die Möglichkeiten dieser Smartphones deutlich verbessert. Im Kurs lernen wir die Vorzüge und die Grenzen der Handykamera kennen und durch einfache Gestaltungsregeln gelangen wir zu beachtlichen Fotos. Sinnvolle Apps werden besprochen. Im praktischen Teil werden wir das eigene Gerät näher kennenlernen und auch für mehr Übersicht in der Bildergalerie sorgen. Beim Foto-Spaziergang vertiefen wir die neuen Erfahrungen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihr Handymodell an. Zum Kurs benötigen wir einen geladenen Akku. Bitte Ladekabel und/oder Power Bank mitbringen bei schwachen Akkus.

Samstag, 29.04.23, 10:00 - 14:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 23
27,00 EUR

Musik

● Q21301

Ukulele für Anfänger*innen

Kurt Jürgen Seitz

Die Ukulele wird eigentlich als „kleine Schwester“ der Gitarre bezeichnet. Aber ihre musikalischen Möglichkeiten sind keinesfalls zu unterschätzen. Bei Südseeliedern, bei Schlägern und in der Popmusik wird sie heute eingesetzt und verzaubert mit ihren zarten Tönen alle Zuhörenden. Nebenbei ist sie noch sehr handlich und überall hin mitzunehmen. Wer erste Erfahrungen auf dem Instrument sammeln möchte, ist herzlich willkommen. Bitte Instrument mitbringen (am besten Konzert- oder Tenor Ukulele) und Schreibsachen. Notenkenntnisse werden nicht verlangt. Liederbuch mit III Songs für den Kurs (zusätzlich Euro 16.-) bringt der Dozent am 1. Kursabend mit.

donnerstags, ab 20.04.23, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x
Müllheim, Hacher Str.7, Raum 01
64,00 EUR

● Q21302

Ukulele Aufbaukurs

Kurt Jürgen Seitz

Sie kennen sicherlich den schwergewichtigen Hawaiianer Izi mit seinem Hit „Over the rainbow“. Wenn Sie solche und ähnliche Songs auf der Ukulele spielen wollen, dann



sind Sie hier genau richtig! Sie sollten aber bereits die ersten Akkorde auf dem Instrument beherrschen. Dann wird Ihnen der Dozent Kurt-Jürgen Seitz viele weitere Tricks und Tipps für neue Songs geben können. Ukulele und Schreibsachen mitbringen. Keine Notenkenntnisse nötig.

mittwochs, ab 19.04.23, 18:00 - 19:00 Uhr, 10x
Müllheim, Hacher Str.7, Raum 08
64,00 EUR

● Q21303

Gitarre am Vormittag für Generation 50+ Anfängerkurs

Kurt Jürgen Seitz

Zum Gitarre spielen kann man eigentlich nie zu alt sein! Mit einigen wenigen Griffen lassen sich unendlich viele Volkslieder, Schlager, Kinderlieder und Pop-Songs begleiten. Der Dozent Kurt-Jürgen Seitz hat vieljährige Erfahrung mit dem Unterricht auf der Gitarre und bietet einen Vormittagskurs an. Wer also gerne singt und nebenher ein Instrument lernen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Wir benutzen alle ein Songbuch (Euro 19.-) mit 150 Liedern. Lediglich Gitarre und gute Laune mitbringen. Wer noch keine Gitarre hat kann



sich gerne vorher mit dem Dozenten in Verbindung setzen. Kontakt über die VHS.

donnerstags, ab 09.03.23, 11:15 - 12:45 Uhr, 12x
Müllheim, Hacher Str.7, Raum 06
116,00 EUR

● Q21304

Gitarre für Greenhorns (Anfänger)

Kurt Jürgen Seitz

Wer schon immer gerne gesungen hat, wird irgendwann wünschen, sich auch selbst auf der Gitarre begleiten zu können. Nichts einfacher als das! Mit Kurt-Jürgen Seitz erlernen Sie innerhalb von wenigen Wochen alle wichtigen Grundakkorde sowie Schlag- und Zupftechniken um Dutzende von Songs spielen zu können! Zum Kurs bitte Gitarre mitbringen (am besten Konzertgitarre mit Nylonsaiten). Wer noch keine eigene Gitarre hat, kann sich an den Dozenten wenden. Kapodaster und Stimmgerät wären gut, kann aber am Abend für wenig Geld erworben werden. Liederbuch mit 150 Songs (zusätzlich Euro 19.-) bringt der Dozent am 1. Kursabend mit.

freitags, ab 31.03.23, 18:30 - 19:30 Uhr, 12 x
Müllheim, Hacher Str.7, Raum 01
77,00 EUR

● **Q21305**
Gitarre am Vormittag Generation 50+
Aufbaukurs
 Kurt Jürgen Seitz

In diesem Vormittagskurs lernen alle, die schon ein wenig Gitarre spielen, neue Akkorde, neue Schlag- und Zupfmuster und viele neue Songs. Lediglich Gitarre und gute Laune mitbringen.

mittwochs, ab 15.03.23, 10:00 - 11:30 Uhr, 15 x Müllheim, VHS-Haus, Raum 18
 144,00 EUR

● **Q21306**
Gitarre Aufbaukurs (Level 2)
 Kurt Jürgen Seitz

Aufbauend auf die Kenntnisse des Anfängerkurses werden weitere Akkorde und Begleitmuster erlernt. Jetzt kann jeder Teilnehmende auch schon seine Lieblingssongs mitbringen. Voraussetzung: Beherrschung der gängigen Grundakkorde. Keine Notenkenntnisse notwendig.

donnerstags, ab 20.04.23, 18:00 - 19:00 Uhr, 12 x Müllheim, Hacher Str.7, Raum 01
 77,00 EUR

● **Q21307**
Gitarre Mittelstufe (Level 3)
 Kurt Jürgen Seitz

Wer schon ein wenig auf der Gitarre spielen kann, hat irgendwann das Gefühl, dass er/sie noch mehr lernen möchte. Kein Problem – mit Kurt Jürgen Seitz geht das spielerisch! Er vermittelt weiterführende Schlagtechniken von Schlager bis Pop, zeigt einfache Zupftechniken und Riffs, führt ein in die Barreetechnik. Damit lassen sich nun Unmengen an Songs aus Folk, Rock und Pop realisieren. Voraussetzung: Beherrschung der gängigen Grundakkorde (F-Dur und B-Dur sind ein Muss). Keine Notenkenntnisse notwendig. Bitte Gitarre mitbringen.

mittwochs, ab 08.03.23, 19:00 - 20:30 Uhr, 15 x Müllheim, Hacher Str.7, Raum 08
 144,00 EUR

● **Q21308**
Gitarre Fortgeschrittene (Level 4)
 Kurt Jürgen Seitz

Kursbeschreibung siehe Q21308.

freitags, ab 31.03.23, 19:30 - 21:00 Uhr, 12 x Müllheim, Hacher Str.7, Raum 01
 116,00 EUR



Kurs Singen macht fit

● **Q21309**
Liedbegleitung - Gitarre für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
 Melanie Langela

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Kenntnisse auf der Gitarre auffrischen und erweitern möchten. Anhand von bekannten Folk-, Pop- und Rock-Songs werden verschiedene Anschlags- und Zupftechniken erlernt. Für die Teilnahme am Kurs sollten Sie folgende Akkorde greifen und wechseln können: D, A, A7, Am, E, Em, G, C, D, D7. Mitzubringen sind: Gitarre, Kapodaster, Plektrum, eventuell Fußbank. Ein Kostenbeitrag für Kopien wird im Kurs abgerechnet.

mittwochs, ab 01.03.23, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x Müllheim, Alemannen-Realschule, Raum 120 (B-Bau)
 86,00 EUR



Kurs Singen macht fit

● **Q21314**
Singen macht fit!
 Anette Hall

Medizinische Studien belegen, dass gerade Singen für die Gesundheit (Atmung) wichtig ist und für gute Laune (Selbstbewusstsein) und geistige Beweglichkeit sorgt. Der Kurs „Singen macht fit“ richtet sich an gesangsfreudige Damen und Herren, die gerne in fröhlicher Atmosphäre gemeinsam ihre Stimme mit lustigen Vokalisieren fit erhalten wollen und ein- und zweistimmige Lieder, besonders deutsche Volkslieder singen möchten. In den Schulferien findet das Singen nicht statt. Der Kurs wird mit einer monatlichen Gebühr von 15,00 € abgerechnet, immer quartalsweise.

mittwochs, ab 19.04.23, 10:00 - 11:00 Uhr, 9x Müllheim, Römerberghalle Niederweiler
 45,00 EUR

● **Q21312**
Einfach nur singen
 Susanne Fock

Einfach nur singen draußen im Freien, weil:
 - singen entstresst,
 - singen Glückshormon-Bildung anregt,
 - singen das Immunsystem und Selbstbewusstsein unterstützt,
 - singen sozialen Zusammenhalt stärkt.
 Kurzum: Singen in entspannter Atmosphäre kann heilsam wirken und Synapsenbildung anregen. Nach lockernden Übungen für Körper und Stimme werden einfache, meist spirituelle Lieder aus aller Welt gesungen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

donnerstags, ab 20.04.23, 10:30 - 11:30 Uhr, 4x Müllheim, Waldesrand bei Niederweiler
 29,00 EUR
 Erster Treffpunkt: Vor der „Warteck“ in Niederweiler.

● **Q21313**
Einfach nur singen
 Susanne Fock

Kursbeschreibung siehe Q21313.

freitags, ab 21.04.23, 16:30 - 17:30 Uhr, 4x Müllheim, Waldesrand bei Niederweiler
 29,00 EUR
 Erster Treffpunkt: Vor der „Warteck“ in Niederweiler.

Standardtanzkurse

● **Q20540**
Tanzen für fortgeschrittene Paare
 Ehepaar Delvendahl/Ehepaar Weber

Wir tanzen seit vielen Jahren alle 10 Tänze (Standard und Latein), ausdrucksstark, technikbegeistert, gesellig und humorvoll, unter Anleitung von turniererfahrenen Trainern. Einstieg in die Gruppe und vorheriges Schnuppern (Probetraining) ist jederzeit möglich. Bei Interesse bitte in der Vhs Geschäftsstelle melden.
 Sulzburg, Ernst-Leitz-Schule;
 Termine und Gebühren auf Anfrage.

Internationaler Tanz

● **Q20510**
Salsa für Anfänger*innen
 Flavio Alborino, Salsa-Trainer

In Zusammenarbeit mit dem Salsa-Studio Romano aus Freiburg. In diesem Anfängerkurs werden die verschiedenen Grundschritte und -drehungen erlernt. Es wird besonders Wert gelegt auf Führung und geführt werden. Nach dem Kurs könnt Ihr Euch schon sicher auf dem Salsafloor bewegen. Unsere Empfehlung: Viel auf Partys gehen und feiern

dienstags, ab 28.02.23, 17:45 - 19:15 Uhr, 12x Sulzburg, Ernst-Leitz-Schule, Aula
 132,00 EUR

● **Q20512**
Meditatives Tanzen
 Karin Hansen

Getanzt wird nach traditioneller Folklore und eingängiger Musik aus neuerer Zeit. Beim Meditativem Tanzen geht man auf die ursprüngliche Form zurück. Das können alte Tänze aus verschiedenen Kulturen sein oder solche von tanzbarer zeitgenössischer Musik, deren Bewegungsmuster der Melodie und dem Rhyth-



Standardtanzkurse in Müllheim in Zusammenarbeit mit der Tanzschule Z

Haidee und Markus Zunker

Tanzen ist eines der schönsten Vergnügens die Freizeit zu zweit zu verbringen. In der Tanzschule des 4-fachen Schweizer Meisters Markus Zunker lernen Sie ohne jeden Stress die Schritte für die Tänze Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Cha Cha Cha, Jive, Tango, Foxtrott, Salsa und Discofox. Nur paarweise Anmeldung möglich!

Alle Kurse finden in Müllheim, Alter Rathaussaal, Grundbachamt, statt. Keine Gebührenermäßigung möglich!

● **Q20502**
Tanzkurs für Paare Anfänger/innen & Wiedereinsteiger/innen
 Markus Zunker

sonntags, ab 23.04.23, 15:30 - 17:00 Uhr, 10x
 105,00 EUR pro Person.

● **Q20503**
Tanzkurs für Paare Goldstar 2
 Markus Zunker

sonntags, ab 23.04.23, 17:00 - 18:30 Uhr, 10x
 105,00 EUR pro Person.

● **Q20504**
Tanzkurs für Paare Goldstar 3
 Markus Zunker

sonntags, ab 23.04.23, 20:00 - 21:30 Uhr, 10x
 105,00 EUR pro Person.

mus angepasst sind. Es sind überwiegend Kreistänze mit unterschiedlichem Charakter. Die Schrittfolgen sind einfach und wiederholen sich ständig. Dadurch ist die Möglichkeit gegeben, in eine entspannte Wachheit zu kommen, die als belebend empfunden wird.

dienstags, ab 28.02.23, 17:00 - 18:30 Uhr, 5x Müllheim, Römerberghalle Niederweiler
 36,00 EUR

● **Q20513**
Meditatives Tanzen
 Karin Hansen

Kursbeschreibung siehe Q20512.

dienstags, ab 18.04.23, 17:00 - 18:30 Uhr, 5x Müllheim, Römerberghalle Niederweiler
 36,00 EUR

● **Q20514**
Orientalischer Tanz für Anfänger*innen
 Erika Kohnle

Tanzen mit Schwung und Freude im Zauber orientalischer Musik! Ein Kurs für Frauen unterschiedlichster Lebens- und Körperformen, die Freude am Tanzen haben. Wir lernen gemeinsam die Grundbewegungen des orientalischen Tanzes wie z. Bsp. kreisende und wellenförmige Tanzfiguren, aber auch ausgelassene Schüttelbewegungen. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüften mitbringen.

dienstags, ab 07.03.23, 18:00 - 19:00 Uhr, 6x Müllheim, Alter Schulsaal Niederweiler
 29,00 EUR

● **Q20515**
Orientalischer Tanz Fortgeschrittene
 Erika Kohnle

Kursbeschreibung siehe Q20514.

dienstags, ab 07.03.23, 19:15 - 20:30 Uhr, 6x Müllheim, Alter Schulsaal Niederweiler
 40,00 EUR

Ihr Fachgeschäft

ECKERT
 EISENWAREN WERKZEUGE

Fritz Eckert, Eisenhandlung
 Werderstraße 5, 79379 Müllheim
 Telefon 0 76 31/1 77 80
 Fax 0 76 31/177840



Gesundheit & Ernährung

Programmbereich Gesundheitsbildung

VHS macht gesünder!

Belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Kraftquellen & Heilmethoden

● Q30301

Vortrag: Besser sehen

Heinz Hauenstein

Mit zunehmenden Lebensalter lässt unsere Sehkraft nach und wir brauchen eine Brille. Dies ist eine Gesetzmäßigkeit. Stimmt das? Nur Wenige hinterfragen es. Dr. William Bates und Dr. John Shelby haben sich dem Thema Sehstörungen angenommen und Lösungen gefunden, wie die Funktion des Auges gebessert werden kann. Angst, Stress, Verspannungen und Stoffwechselstörungen stehen ihrer Erkenntnis nach im ursächlichen Zusammenhang mit Sehstörungen. Im Vortrag

werden einfache Übungen gezeigt, die die Sehkraft unterstützen.

Mittwoch, 19.04.23, 18:00 - 19:30 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 23
10,00 EUR Anmeldung erforderlich!

● Q30302

Resilienz und Vitalität durch Achtsamkeitstraining in der Natur

Kerstin Schmitt, Naturpädagogin

Achtsamkeitstraining in der Natur rückt „das Außen“ in unseren Fokus und vertieft die Naturerfahrung. Weitere Techniken helfen, in Resonanz mit der Natur zu uns selbst zu finden. All das führt zu Entschleunigung und Stressabbau und fördert innere Balance, Gelassenheit und Inspiration. Wir brauchen wieder

mehr Natur. An diesem Nachmittag steht neben angeleiteten Übungen genügend Raum für eine „Solo-Zeit“ sowie den Austausch untereinander zur Verfügung. Bitte Sitzkissen und ausreichend zu trinken mitbringen. Außer bei Gewitter und Sturm findet die Veranstaltung bei jedem Wetter statt.

Sonntag, 26.03.23, 11:00 - 14:00 Uhr
Treffpunkt: Abzweig von der Lipburger Str.
„Parken zum Blauenblick“
18,00 EUR

● Q30304

Hochsensibilität als Chance

Liane Schraff, Dipl. Sozialpädagogin

Wir alle werden jeden Tag mit Reizen konfrontiert. Wir alle haben einen sog. WahrnehmungsfILTER im Gehirn, der dafür sorgt, dass nur die wichtigsten Informationen ankommen und damit unser Gehirn vor Überlastung schützt. Bei Hochsensiblen Persönlichkeiten (HSP) gibt es diesen Filter entweder gar nicht oder er arbeitet eingeschränkt. Dies bedeutet, dass (fast) alle Informationen, Reize und Wahrnehmungen direkt weitergeleitet werden. Hochsensible Persönlichkeiten (HSP) reagieren daher meist emotional und körperlich massiv - aufgrund des extremen Stresspegels. Für nicht hochsensible Menschen ist diese Reaktion völlig übertrieben und unverständlich. Im Kurs „HSP als Chance“ wollen wir gemeinsam Möglichkeiten erarbeiten, wie jede/r von uns in der Gesellschaft gut „überleben“ kann. Wir lernen - wann immer es geht - uns rechtzeitig zu schützen und wie wir unsere Energiereserven auch wieder zügig füllen können. Ziel soll auch sein, dass wir diese

Gabe der extrem hohen Sensitivität nutzen können für uns und für andere. In den Stunden wird es Platz geben für unterschiedlichste Spannungsmöglichkeiten und Raum für Gespräche. So kann der „Wahnsinn“ zum Segen werden, die Last zur Lust am Leben.

mittwochs, ab 01.03.23, 20:00 - 21:00 Uhr, 5x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 18
39,00 EUR

● Q30306

Ätherische Öle leichtgemacht

Diana Breh

Ätherische Öle verstehen und kennen lernen: Was sind ätherische Öle? Welchen Nutzen haben ätherische Öle? Welche Anwendungsmöglichkeiten gibt es? Top 10 Basisöle für Sie und Ihre Familie. All dies lernen Sie in dieser Informationsveranstaltung.

Mittwoch, 08.03.23, 19:00 - 20:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 23
10,00 EUR

● Q30307

Ätherische Öle leichtgemacht

Diana Breh

Kursbeschreibung siehe Q30306.

Mittwoch, 24.05.23, 19:00 - 20:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 11
10,00 EUR

● Q30002

Kokoro Physical Training

Ein japanisches ganzheitliches Trainingskonzept
Judith Seebacher, Life-Kinetik-Trainerin

Das Kokoro Physical Training schenkt Dir eine leicht erlernbare Trainingsmethode, die es wieder ermöglicht, schmerzfrei deinen Alltag wie auch deinen sportlichen Hobbys nachzugehen. Verbessere Deine Leistungsfähigkeit durch mehr Flexibilität, Stabilität und Kraft! Die 4 Säulen des Kokoro Physical Trainings sind:

- Balance und Haltung: Balance schenkt Sicherheit im Alltag, die Atemtechniken können jederzeit angewandt werden
- Haltung und Kraft: Schätze Deine innere Haltung und stärke Deine Muskulatur
- Flexibilität und Lebensfreude: sei körperlich und geistig beweglich, so bleibt oder wird der Körper geschmeidig und schmerzfrei
- Herz und Leichtigkeit: tägliche Freude und Leichtigkeit üben und zurückgewinnen

Bitte bequeme Kleidung, Trinken, Matte und evtl. Handtuch mitbringen.

montags, ab 06.03.23, 20:00 - 21:00 Uhr, 10x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 18
70,00 EUR Keine Gebührenermäßigung möglich!

● Q30173

Schmerzfrei durch Zilgri

Thomas Weiß, Dipl. -Sportlehrer, Heilpraktiker

Zilgri ist eine sanfte und sehr wirkungsvolle Selbstbehandlungsmethode, die sich zur Vorbeugung und Linderung von Muskel-, Gelenk- und Nervenbeschwerden bewährt hat. Zu den Anwendungsgebieten gehören u.a. Kopfschmerzen, Migräne, Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen, Gelenksbeschwerden sowie Stressbelastung. Die einzigartige Kombination natürlicher Prinzipien wie Atmung und Bewegung macht Zilgri so wirkungsvoll und führt dazu, dass die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. In diesem Kompaktkurs werden nicht nur die Grundlagen der Zilgri-Methode vermittelt, sondern auch viele Übungen und Anregungen zu den Themen Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung, Haltung und Atmung, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Samstag, 29.04.23, 14:00 - 18:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 18
39,00 EUR

Stressbewältigung & Entspannung

● Q30174

Blitzentspannung – Die Kunst sich schnell zu entspannen

Thomas Weiß, Dipl. -Sportlehrer, Heilpraktiker

Die Fähigkeit, eine optimale Balance zwischen Stressbelastung und Erholung herzustellen, spielt eine zentrale Rolle dabei, ob wir den Stress bewältigen können oder ob er uns krankmacht. In diesem Kurs werden Bewältigungsstrategien zur Verbesserung der Regulationsfähigkeit von Stressreaktionen vermittelt, die schnell, effektiv und alltagstauglich sind. Es werden unterschiedliche Kurzentspannungstechniken vorgestellt und geübt; dabei kommen Elemente aus Achtsamkeitsübungen, Atemübungen, Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung und Qigong zum Einsatz.

Samstag, 13.05.23, 14:00 - 18:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 18
39,00 EUR

● Q30107

Autogenes Training für Anfänger*innen

Liane Schraff, Dipl. Sozialpädagogin

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich anerkannte und sehr wirksame Entspannungsmethode. Es beruht auf formelhaften

Redewendungen, die dem Unterbewusstsein helfen unser Kopfrino abzuschalten und unseren Körper zu beruhigen und zu entspannen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen kennen, die Sie dazu befähigen werden, sich selbst zu jeder Zeit und an jedem Ort vollständig zu entspannen. Autogenes Training wird mittlerweile erfolgreich eingesetzt bei Burnout, Schlafstörungen, Nervosität, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Verdauungsproblemen, psychosomatischen Beschwerden und Gedankenunruhe. Das A.T. kann in diesem Kurs im Sitzen oder auch im Liegen trainiert werden. Bitte bequeme Kleidung tragen, Isomatte und eine warme Decke mitbringen.

mittwochs, ab 01.03.23, 18:30 - 19:30 Uhr, 10x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 18
66,00 EUR

● Q30110

Progressive Muskelentspannung

Petra Ulrich-Florian, Körpertherapeutin

Die progressive Muskelentspannung bietet einen einfachen und schnellen Weg zu einer tiefgreifenden muskulären Lockerung. Mit diesem Verfahren ist ein ähnlicher Zustand erreichbar wie er vom Autogenen Training bekannt ist. Die progressive Muskelentspannung ist jedoch für viele leichter zu erlernen, man spürt recht schnell positive Wirkungen und kann das Ganze in Alltags- und Stresssituationen anwenden. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und Isomatte mitbringen.

dienstags, ab 07.03.23, 18:30 - 19:30 Uhr, 10x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 18
66,00 EUR

Yoga online

● Q30113

Online: Rückenyooga – Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Nadja Hoffmann, Yoga-Lehrerin

Wer kennt das nicht? Nach einem langen Tag schmerzt der ganze Rücken. Auch die Schultern und der Nacken machen sich bemerkbar. Durch gezielte Yoga-Übungen (Asanas) lösen wir Verspannungen im Rücken, stärken die Muskulatur und beugen Beschwerden vor. Sie benötigen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und eine Matte.

mittwochs, ab 01.03.23, 19:15 - 20:30 Uhr, 8x
Online, bequem bei Ihnen Zuhause
64,00 EUR

Fortlaufende Entspannungs-Kurse Wochenübersicht

Ausführliche Informationen zu den Angeboten finden Sie unter der angegebenen Kursnummer.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 – 10.00 Yoga/Qigong Kurs Q30156	9.00 – 10.00 TaiJi/QiGong Kurs Q30170	8.30 – 10.00 Yoga Kurs Q30126	8.30 – 9.30 Taiji Qigong 18 Bewegungen Kurs Q30164	
9.00 – 10.00 Yoga für Senioren Kurs Q30151		10.15 – 11.45 Yoga Kurs Q30127	9.00 – 10.30 Yoga im Wald Kurs Q30133	9.30 – 11.00 Yoga für Senioren Kurs Q30153
9.30 – 10.30 Yoga im Wald für Senioren Kurs Q30155			10.30 – 11.30 Yoga für Senioren Kurs Q30154	10.00 – 11.00 QiYoga Kurs Q30135
9.30 – 11.00 Lu Jong Kurs Q30134				
10.15. – 11.15 Yoga/Qigong Kurs Q30157				
10.30. – 11.30 Yoga für Senioren Kurs Q30152				
17.15 – 18.30 Zhineng Qigong Kurs Q30161	17.00 – 18.15 Zhineng Qigong Kurs Q30160	18.00 – 19.30 Yoga Schliengen Kurs Q30124	16.30 – 17.30 Qigong im Freien Kurs Q30169	
	18.00 – 19.30 Hormonyoga Kurs Q30138	18.30 – 19.30 Autogenes Training für Anfänger*innen Kurs Q30107	17.15 – 18.15 Taiji/QiGong Kurs Q30171	
18.00 – 19.30 Yoga Kurs Q30131	18.30 – 19.30 Progressive Muskelentspannung Kurs Q30110	18.30 – 20.00 Ganzheitlicher Yoga Kurs Q30128	18.15 – 19.30 Yin-Yoga -Online- Kurse Q30118/Q30119/ Q30120	
18.00 – 19.30 Hormonyoga Kurs Q30139	18.30 – 20.00 Yoga Kurs Q30132	19.00 – 20.30 Taiji Quan Kurs Q30162	18.30 – 20.00 Yoga Kurs Q30129	19.00 – 20.30 Dean QiGong Kurs Q30166
		19.15 – 20.30 Rücken yoga für Anfänger*innen Online-Kurs Q30113		
	20.00 – 21.00 Faszien-Yoga -Online- Kurse Q30214	19.45 – 21.15 Yoga Schliengen Kurs Q30125	20.00 – 21.00 Entspannung mit Ölen -Online- Kurse Q30121/ Q30122/Q30123	

Entdecken Sie auf den nächsten Seiten weitere interessante Angebote.

● Q30118

Online: Yin-Yoga mit ätherischen Ölen für Anfänger/innen mit und ohne Vorkenntnisse
Sabrina Hölzl

Nehmen Sie sich in diesem Yin Yoga-Kurs bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine tiefgreifende und sanfte Yogapraxis. Der Kurs ist für Anfänger mit oder ohne Vorkenntnisse geeignet. Im Yin Yoga werden die Positionen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Dadurch wird das Faszienewebe (das tiefer gelegene Bindegewebe) gedehnt, Verklebungen können gelöst werden. Der Körper kann sich entspannen und die Gedanken können zur Ruhe kommen. Die Wirkung beim Yin Yoga wird durch den Einsatz ätherischer Öle zusätzlich gestärkt. Beendet wird die Stunde mit einer kleinen geführten Meditation. Die Öle sind in der Gebühr enthalten und werden Ihnen nach der Anmeldung von unserer Dozentin per Post zugeschickt. Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, schicken wir Ihnen die Aufzeichnung der Stunde im Nachhinein bei Bedarf zu. Für die Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet, etc.), eine Matte, eine Decke und/oder Kissen.

donnerstags, ab 09.03.23, 18:15 - 19:30 Uhr, 4x Online, bequem bei Ihnen Zuhause
42,00 EUR

● Q30119

Online: Yin-Yoga mit ätherischen Ölen für Anfänger/innen mit und ohne Vorkenntnisse
Sabrina Hölzl

Kursbeschreibung siehe Q30118.

donnerstags, ab 20.04.23, 18:15 - 19:30 Uhr, 4x Müllheim, Online, bequem bei Ihnen Zuhause
42,00 EUR

● Q30120

Online: Yin-Yoga mit ätherischen Ölen für Anfänger/innen mit und ohne Vorkenntnisse
Sabrina Hölzl

Kursbeschreibung siehe Q30118.

donnerstags, ab 15.06.23, 18:15 - 19:30 Uhr, 4x Müllheim, Online, bequem bei Ihnen Zuhause
42,00 EUR

**VHS-Homepage
aktuell – serviceorientiert –
übersichtlich**
Schauen Sie doch mal rein und nutzen Sie die vielen Servicefunktionen unter:
www.vhs-markgraeflerland.de

● Q30121

Online: Entspannungszeit für mich, mit ätherischen Ölen für Anfänger/innen mit und ohne Vorkenntnisse
Sabrina Hölzl

Der Alltag ist meist voll mit Terminen und To-Do-Listen. Druck, Hektik und Stress äußern sich oft in flachem, unruhigem und/oder unregelmäßigem Atem, Verspannungen und Energieverlust. Haben Sie auch das Gefühl, nicht richtig durchatmen zu können? Sie lernen praktische Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, verbunden mit sanften Bewegungs- und Entspannungselementen, und das ganz bequem online von Zuhause aus. Die Wirkung wird durch den Einsatz ätherischer Öle und durch sanfte Klänge unterstützt. Ziel ist es, am Ende einen frei fließenden Atem und einen lockeren, entspannten Körper zu spüren. Beendet wird die Stunde mit einer geführten Meditation. Die Übungen sind für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse geeignet. Die Öle sind in der Gebühr enthalten und werden Ihnen nach der Anmeldung von unserer Dozentin per Post zugeschickt. Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, schicken wir Ihnen die Aufzeichnung der Stunde im Nachhinein bei Bedarf zu. Für die Teilnahme wird neben einem ruhigen Sitzplatz ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet, etc.), benötigt.

donnerstags, ab 09.03.23, 20:00 - 21:00 Uhr, 4x Müllheim, Online, bequem bei Ihnen Zuhause
42,00 EUR

● Q30122

Online: Entspannungszeit für mich, mit ätherischen Ölen für Anfänger/innen mit und ohne Vorkenntnisse
Sabrina Hölzl

Kursbeschreibung siehe Q30121.

donnerstags, ab 20.04.23, 20:00 - 21:00 Uhr, 4x Müllheim, Online, bequem bei Ihnen Zuhause
42,00 EUR

● Q30123

Online: Entspannungszeit für mich, mit ätherischen Ölen für Anfänger/-innen mit und ohne Vorkenntnisse
Sabrina Hölzl

Kursbeschreibung siehe Q30121.

donnerstags, ab 15.06.23, 20:00 - 21:00 Uhr, 4x Müllheim, Online, bequem bei Ihnen Zuhause
42,00 EUR

Yoga in Präsenz

● Q30124

Yoga und die Kraft der Stille
Sieglinde Schneider, Yogalehrerin

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, die das sanfte meditative Üben vorziehen. In diesem Kurs praktizieren wir die ganzheitliche Methode (Körper-/Atemübungen und Meditation). Damit wir den Herausforderungen unserer Zeit in Eigenverantwortung und Achtsamkeit mit menschlicher Wärme und Klarheit begegnen können, müssen wir zuerst einen Weg zu uns selbst finden. Bitte Wolldecke, Sitzkissen für die Meditation und eine Yoga-Matte sowie bequeme Kleidung mitbringen.

mittwochs, ab 01.03.23, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x Schliengen, Bürger- und Gästehaus, Kleiner Saal
96,00 EUR

● Q30125

Yoga und die Kraft der Stille
Sieglinde Schneider, Yogalehrerin

Im Yoga ist Gesundheit nicht die Abwesenheit von Krankheit und auch kein passiver Zustand, sondern ein dynamischer Prozess auf drei Ebenen (Körper, Geist und Seele). Stärke für den Körper, Liebe, Verständnis und Zuwendung für die Seele, Weisheit für den Geist. Wie finden wir den Weg dazu? Durch Wissen und dem Verständnis aus der Chakren-Energielehre, durch bewusst und im Einklang mit dem Atem ausgeführten Bewegungen (Asanas), Pranayama und durch das Erleben der Kraft der Stille in der Meditation. Bitte Wolldecke, Sitzkissen für die Meditation, eine Yoga-Matte sowie bequeme Kleidung mitbringen.

mittwochs, ab 01.03.23, 19:45 - 21:15 Uhr, 12x Schliengen, Bürger- und Gästehaus, Kleiner Saal
96,00 EUR



Am liebsten Lieler.

Lebensfreude pur

Lieler
SCHLOSSBRUNNEN

Das feine Mineralwasser aus dem Markgräflerland www.lieler.de

Das beste Training.

Trainieren in entspannter Atmosphäre.

Vertrauen Sie sich den Spezialisten an, wenn es um Rücken, Figur oder Entspannung geht. Bei uns bekommen Sie Ihr maßgeschneidertes Training und ein riesiges Angebot an Gymnastikstunden.

RÜCKGRAT
Fitness · Figur · Rücken

Am Torhaus 1 | 79379 Müllheim | www.rueckgrat-muellheim.de | Telefon 0 76 31 - 17 26 40

● Q30126

Ganzheitlicher Yoga am Vormittag

Dietmar Degen, Yogalehrer und Heilpraktiker

Hatha-Yoga: Entspannende und belebende Körperübungen, Atemschulung, Entspannung, Lenkung der Lebensenergie. Raja-Yoga: Übungen zur Achtsamkeit, Gedankenkontrolle, Meditation. Yoga als Gesundheitserziehung und Weg zum Selbst mit umfassenden Lernzielen und Wirkungen im Leibseelischen Menschsein. Ausrichtung des Unterrichts an den Lehrtaditionen von Patanjali, Desikachar, Yoga der Energie und Iyengar unter Berücksichtigung westlicher Wissenschaften (Medizin, Psychologie, Philosophie). Für Teilnehmende ohne und mit Vorkenntnissen. Bitte bequeme Kleidung und eine Übungsmatte mitbringen.

mittwochs, ab 01.03.23, 8:30 - 10:00 Uhr, 10x Müllheim, Hacher Str.7, Raum 06
78,00 EUR

● Q30127

Ganzheitlicher Yoga am Vormittag

Dietmar Degen, Yogalehrer und Heilpraktiker

Kursbeschreibung siehe Q30126.

mittwochs, ab 01.03.23, 10:15 - 11:45 Uhr, 10x Müllheim, Hacher Str.7, Raum 06
78,00 EUR

● Q30128

Ganzheitlicher Yoga

Dietmar Degen, Yogalehrer und Heilpraktiker

Kursbeschreibung siehe Q30126.

mittwochs, ab 01.03.23, 18:30 - 20:00 Uhr, 10x Müllheim, Hacher Str.7, Raum 06
78,00 EUR



● Q30129

Yoga lernen im Baukastensystem – Baustein 3

Dietmar Degen, Yogalehrer und Heilpraktiker

Pranayama - die Atemtechniken des Hathayoga auf der Grundlage der Körper- und Energiearbeit des Yoga. Dieser Kurs setzt die Arbeit mit den Körperübungen des Yoga (Asanas und Akaranas) auf breiter Basis fort. Dabei werden bewusst besonders die Muskeln und Bewegungsfunktionen geübt, die an der gesamten Atemdynamik beteiligt sind. Mit den Pranayamaübungen des Yoga wird der Atem in jeweils besonderer Weise gelenkt und geformt zur Reinigung, Belebung und inneren Massage des physischen Körpers, sowie zur Reinigung und Bewusstmachung des Energiekörpers (nadis cakras, prana). Im Kurs werden 14 Pranayamatechniken aus der Tradition des Hatha-Yoga gelehrt, zusammen mit 3 Bandhas (Übungen zur Lenkung von Atem und prana). Die Pranayamaübungen sind so aufgebaut, dass sie in meditative Bewusstseinshaltungen einmünden können. Der Kurs ist geeignet für frühere Teilnehmer aus Baustein 1 und 2, sowie für Interessierte, die einige Grundkenntnisse vom Hatha-Yoga haben. Mit Fragen zur Klärung der Teilnahme wenden Sie sich direkt an den Kursleiter, Telefon 07631/8425. Bitte bequeme Kleidung und eine Übungsmatte mitbringen!

donnerstags, ab 02.03.23, 18:30 - 20:00 Uhr, 10x Müllheim, Hacher Str.7, Raum 06
78,00 EUR

● Q30130

Wochenendseminar Yoga lernen an der Quelle des Yoga – den Yoga-Sutras des Patanjali

Kurs 2: Darstellung der vollständigen Yogapraxis (8 Glieder) des Hatha-Raja-Jnana-Yoga

Dietmar Degen, Yogalehrer und Heilpraktiker

Raja- und Jnana-Yoga untersuchen in Theorie (Erkenntnistreben) und Übungspraxis den inneren Kern und seelisch-geistigen Beweg-

grund der vielfältigen Körper- und Atemübungen des Hatha-Yoga. Der Raja-Yoga beschreibt das seelisch-geistige Wesen des Menschen mit dem Ziel, alle Bereiche des menschlichen Lebens mit den Wahrheiten und Ordnungen der materiellen, energetischen, seelischen und geistigen Lebenserscheinungen in eine heilsame Vereinigung zu führen. In diesem Kurs studieren wir das 2. Kapitel der Yoga-Sutras des Patanjali, den etwa 2.000 Jahre alten Text, der bis heute als maßgebende Grundlage aller weltweiten Yoga-Entwicklungen angesehen wird. Jede Lektion besteht aus dem gemeinsamen Lesen, Durchdenken und Einüben eines Textabschnittes, begleitet von kurzen Übungsreihen mit asanas, pranayama, Mudras und Meditation. Es können auch Interessenten mit etwas Yoga-Erfahrung mitmachen, die nicht am 1. Kurs (I. Kapitel) teilgenommen haben. Klärende Auskünfte beim Kursleiter: Tel.: 07631-8425.

Freitag, 05.05.23, 19:00 - 21:45 Uhr
Samstag, 06.05.23, 9:00 - 18:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 18
77,00 EUR
Mittagspause: 13.00 - 14.00 Uhr

● Q30131

Yoga – aktiv und meditativ für eine Zeit im Wandel

Petra Riesterer

Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan kommt aus einer ca. 5.000 Jahre alten Yoga-Tradition aus Norditalien. Es ist für Menschen jeden Alters und bedarf keiner Vorkenntnisse oder Fähigkeiten. Gezielte Körper- und Entspannungsübungen ermöglichen innere Kräfte zu mobilisieren und zu harmonisieren und wirken so auf Organe, Kreislauf, Hormone, Emotionen und Gedanken. Bitte mitbringen: bequeme, helle Kleidung, Matte, Kissen, Decke und etwas zu trinken.

montags, ab 27.02.23, 18:00 - 19:30 Uhr, 10x Müllheim, Hacher Str.7, Raum 06
80,00 EUR



Kurts Entspannt und kraftvoll in den Tag

● Q30132

Yoga

Anne-Lise Michaud-Scheffler, Yogalehrerin, Pädagogin

„Ein Gramm Praxis ist mehr wert als eine Tonne Theorie.“ Wir werden anhand der Grundsätze des Yogas mit Asanas-Körperübungen, Pranayama-Atemübungen und Entspannungsübungen praktizieren. Bringt bitte Matte und Decke sowie Neugier, Offenheit und Motivation mit.

dienstags, ab 28.02.23, 18:30 - 20:00 Uhr, 10x Müllheim, Hacher Str.7, Raum 06
80,00 EUR

● Q30133

Yoga im Wald

Erika Konietzny, Yoga-Lehrerin

Was wir schon immer gespürt haben, ist heute wissenschaftlich belegt: Waldluft enthält Stoffe, die sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken. Mit yogischen Atem- und Körperübungen sowie Meditationen verbinden wir uns achtsam und aktiv, intensiv und bewusst mit diesen heilenden Energien. An verschiedenen „Yoga-Stationen“ im Wald nehmen wir die wohltuenden Kräfte der Natur in uns auf und lassen sie in uns wirken. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe, ein Sitzkissen und/oder Schutzunterlage (z. Bsp. Plastiktüte), Trinkwasser.

donnerstags, ab 03.08.23, 9:00 - 10:30 Uhr, 4x Treffpunkt: Waldparkplatz, Ecke Ziegleweg nach dem Eichwaldstadion
34,00 EUR
Bei schlechtem Wetter treffen wir uns im Raum 18 im Vhs-Haus

● Q30134

Lu Jong

Erika Konietzny, Yoga-Lehrerin

Lu Jong, das tibetische Heilyoga, ist eine effektive Praxis, die unsere Gesundheit in jeder Hinsicht unterstützt. Die Übungen haben eine positive Wirkung auf die Gelenke und die Organe, Atmung und Konzentration, vor allem aber auf die Wirbelsäule. Die ruhig fließenden Bewegungen lassen unseren Geist zur Ruhe kommen und verbinden uns mit unserer natürlichen innewohnenden Weisheit. Lu Jong ist für alle Altersgruppen und auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet, da alle Übungen auch auf dem Stuhl ausgeführt werden können. Die bislang geheimen Übungen basieren auf der tibetischen Fünf-Elemente-Lehre. Sie wurden von dem tibetischen Arzt und hohen Gelehrten Tulku Lobsang Rinpoche in den Westen gebracht.

Montag, 05.06.23 bis Freitag, 09.06.23, täglich 9:30 - 11:00 Uhr
Müllheim, Hacher Str.7, Raum 06
38,00 EUR

● Q30136

Lu Jong

Erika Konietzny, Yoga-Lehrerin

Kursbeschreibung siehe Q30134.

Dienstag, 11.04.23 bis Freitag, 14.04.23, täglich 9:30 - 11:00 Uhr
Müllheim, Hacher Str.7, Raum 06
38,00 EUR

Wir versenden keine Anmeldebestätigungen!

Yoga für bestimmte Zielgruppen

● Q30138

Hormonyoga

Erika Konietzny, Yoga-Lehrerin

Hormonyoga nach Dinah Rodrigues ist eine erfolgreiche, weltweit bekannte Form der Yoga-Therapie, die aus einer dynamischen Übungsreihe besteht, verbunden mit einer speziellen Atemtechnik und Energielenkung. Die Übungen sind so konzipiert, dass sie vor allem das Drüsensystem ansprechen. Dadurch können Beschwerden, die mit einem hormonellen Ungleichgewicht einhergehen, gelindert werden. Darüber hinaus fördern die Übungen die Beweglichkeit und eine gute Figur! Da die Übungen an die individuellen Voraussetzungen angepasst werden, sind keine Yoga-Kenntnisse erforderlich. Da Hormonyoga speziellen Kontraindikationen unterliegt, nehmen Sie bitte vor der Anmeldung mit der Seminarleiterin Kontakt auf: erikayoga1955@gmail.com

Dienstag, 11.04.23 bis Freitag, 14.04.23, täglich 18:00 - 19:30 Uhr
Müllheim, Hacher Str.7, Raum 06
38,00 EUR

● Q30139

Hormonyoga

Erika Konietzny, Yoga-Lehrerin

Kursbeschreibung siehe Q30138.

Montag, 05.06.23 bis Freitag, 09.06.23, täglich 18:00 - 19:30 Uhr
Müllheim, Hacher Str.7, Raum 06
38,00 EUR

● Q30151

Yoga für Senioren

nur für Teilnehmende, die keinerlei Hilfe beim Aufstehen vom Boden brauchen

Erika Konietzny, Yoga-Lehrerin

Yoga kennt keine Altersgrenze! Regelmäßiges Üben kann sich positiv auf degenerative Alterungsprozesse auswirken: Auf innere Organe, Herz-Kreislauf, Stoffwechsel, Atmung, Hormone und Verdauung sowie Beweglichkeit der Gelenke und Kräftigung der Muskulatur. Das harmonische Zusammenspiel von Bewegung und Atmung beruhigt den Geist und somit das gesamte Nervensystem. Wir üben im Stehen, auf dem Stuhl und auf dem Boden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Wolldecke und eine Yogamatte mit.

montags, ab 27.02.23, 9:00 - 10:00 Uhr, 15x Müllheim, Hacher Str.7, Raum 06
96,00 EUR

● Q30152

Yoga für Senioren

nur für Teilnehmende, die keinerlei Hilfe beim Aufstehen vom Boden brauchen
Erika Konietzny, Yoga-Lehrerin

Kursbeschreibung siehe Q30151.

montags, ab 27.02.23, 10:30 - 11:30 Uhr, 15x
Müllheim, Hacher Str.7, Raum 06
96,00 EUR

● Q30153

Yoga für Senioren

Erika Konietzny, Yoga-Lehrerin

Kursbeschreibung siehe Q30151.

freitags, ab 03.03.23, 9:30 - 11:00 Uhr, 14x
Müllheim, Hacher Str.7, Raum 06
135,00 EUR

● Q30154

Yoga für Senioren

Kleingruppe max. 5 Teilnehmende
Erika Konietzny, Yoga-Lehrerin

Kursbeschreibung siehe Q30151.

donnerstags, ab 02.03.23, 10:30 - 11:30 Uhr, 14x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 18
109,00 EUR

● Q30155

Yoga im Wald für Senioren

Erika Konietzny, Yoga-Lehrerin

Kursbeschreibung siehe Q30133, Seite 35.

montags, ab 31.07.23, 9:30 - 10:30 Uhr, 4x
Müllheim, Treffpunkt: Waldparkplatz,
Ecke Ziegleweg nach dem Eichwaldstadion
26,00 EUR
Bei schlechtem Wetter treffen wir uns im
Raum 18 im Vhs-Haus

Taiji & Qi Gong

● Q30156

Entspannt und doch kraftvoll in den Tag starten!

Diana Reichenbach, Fitness-, Yoga-,
Qigongtrainerin

Mit Elementen aus dem Vinyasa Yoga und Qi Gong, einer ganzheitlichen Bewegung, bewusst mit der Atmung geführt sowie mit Affirmationen, wollen wir positiv und gestärkt den Tag begehen! Versuch es einfach mal! Ich freue mich auf dich!

montags, ab 06.03.23, 9:00 - 10:00 Uhr, 8x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 18
62,00 EUR

● Q30157

Entspannt und doch kraftvoll in den Tag starten!

Diana Reichenbach, Fitness-, Yoga-,
Qigongtrainerin

Kursbeschreibung siehe Q30156.

montags, ab 06.03.23, 10:15 - 11:15 Uhr, 8x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 18
62,00 EUR

● Q30135

QiYoga: Kraft und innere Balance für ein gesundes Leben

Christina Hofmann, Qi Gong & Yoga Lehrerin

Im QiYoga vereinen sich die ältesten und weltweit am meisten praktizierten Übungssysteme. Sie streben ein harmonisches Gleichgewicht und vollkommene Gesundheit an. In beiden ganzheitlichen Methoden steht das Fließen der Lebensenergie durch die Energieleitbahnen im Vordergrund. Im Zentrum erlebt der Übende die Verbesserung der gesamten Lebensfunktionen über Atmung, fließende Körperbewegungen und inneres Zur-Ruhe-Kommen in der Meditation. QiYoga erfordert keine Vorkenntnisse und ist für Jeden erlernbar. Beginnende und Erfahrende sind herzlich willkommen.

freitags, ab 17.03.23, 10:00 - 11:00 Uhr, 7x
Müllheim, Hacher Str.7, Raum 06
40,00 EUR



Kurs Entspannt und kraftvoll in den Tag

● Q30160

Medizinisches Zhineng Qigong

Dagmar Metz, Zhineng Qigong Kursleiterin,
Physiotherapeutin

Die leicht zu erlernenden harmonischen Bewegungsformen des Zhineng Qigong stärken unsere Lebensenergie und verhelfen uns zu größerem Wohlbefinden, innerer Ruhe, Standfestigkeit und Flexibilität aus einer entspannten Grundhaltung heraus. Wir üben die wunderschöne Form „Lift Qi Up“ und weitere kleinere Übungen, die leicht zu erlernen sind. Der Kurs richtet sich einerseits an die Teilnehmer*innen, die „Lift Qi Up“ schon geübt haben, ist aber nach Rücksprache mit der Dozentin auch offen für neue Interessierte.

dienstags, ab 28.02.23, 17:00 - 18:15 Uhr, 10x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 18
92,00 EUR

● Q30161

Medizinisches Zhineng Qigong

Dagmar Metz, zertifizierte Zhineng Qigong
Kursleiterin, Physiotherapeutin

Kursbeschreibung siehe Q30161.

montags, ab 27.02.23, 17:15 - 18:30 Uhr, 10x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 18
92,00 EUR

● Q30162

Taiji Quan (Tai Chi Quan)

Liqin Cheng-Bühler

Energie tanken und Stress bewältigen, Abwehrkraft stärken und gesund bleiben. Wenn du nach diesen Zielen suchst, dann bist du richtig in meinem Kurs! Im Kurs lernt man die 24 Figuren für Anfänger*innen Schritt für Schritt. Dabei zeige ich, wie man durch die richtige Körperhaltung Rücken und Knie entlastet, wie man auf sanfte Weise die Sehnen, Faszien und Gelenke dehnt, um Flexibilität und Gleichgewicht im Alter zu halten. Die aufeinander aufgebauten Bewegungen stellen eine Herausforderung für Konzentration und Koordination dar. Jeder, der mutig ist und etwas Neues probieren möchte, kann jederzeit eine Probe-stunde mitmachen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schuhe mit flachen Sohlen.

mittwochs, ab 01.03.23, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x
Müllheim, Gemeindesaal Vögisheim
96,00 EUR

● Q30164

Taiji Qigong 18 Bewegungen

Liqin Cheng-Bühler

Qigong ist eine uralte Methode zur Lebens-pflege in China und als gute, bewährte Me-



Kurs Qigong im Freien

thode sowohl in der Prävention als auch in der Rehabilitation eingesetzt. Im Kurs lernt man die 18 Bewegungen aus Taiji Formen sukzessive. Zu jeder Bewegung werden auch die Hintergründe nach der Meridianlehre der TCM erläutert. Diese einfachen und fließenden Übungen pflegen und fördern unsere Lebensvorgänge wie Atmung, Stoffwechsel, Kreislauf und Gewebe. In einer angenehmen und harmonischen Selbstwahrnehmung wird die Lebensenergie Qi reguliert und kommt ins Fließen. Somit werden die Selbstheilungskräfte gestärkt. Bitte mitbringen: Bequeme, wettergerechte Bekleidung und flache Schuhe.

donnerstags, ab 02.03.23, 8:30 - 9:30 Uhr, 10x
Müllheim, Bürgerhauspark
49,00 EUR
Der Kurs findet bei Regen und schlechtem Wetter nicht statt.

● Q30165

Workshop Bailong Ball

Kleingruppe max. 6 Teilnehmende
Liqin Cheng-Bühler

Bailong Ball ist ein neu entwickeltes Ballspiel aus China, deren philosophische Hintergründe im Taiji wurzeln. Die in Bogenvariationen geführten Bewegungen mit Ball und Racket (Schläger) sind leicht zu erlernen und gelenkschonend. Die Bandbreite von Bailong Ball ist sehr groß und reicht von meditativer Bewegung bis zu Akrobatik. Angepasst am Alter und der individuellen Leistungsfähigkeit kann jeder Mensch eine Balance von Körper, Geist und Seele mit Bailong Ball herstellen. In entspannter Atmosphäre und mit viel Freude werden Koordinationsfähigkeit und Geschicklichkeit trainiert. Ob man als Anfänger*in dieses Ballspiel ausprobieren möchte oder man schon Spielerfahrung hat, in beiden Fällen werden die Teilnehmenden individuell betreut. Ball und Racket stehen im Kurs frei zur Verfügung. Bei schönem Wetter findet der Kurs draußen statt.

Samstag, 06.05.23, 14:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 07.05.23, 14:00 - 17:00 Uhr
Müllheim, Hacher Str.7, Raum 06
44,00 EUR

● Q30166

Dean QiGong

Klara Rott

YANG SHENG TONG MAI, nach dem QiGong-Großmeister und Arzt Dr. Dean Li, handelt von der Balance. Nur wenn wir gut ausbalanciert sind und die Energie fließt, können wir den Herausforderungen des Lebens klar und stark begegnen. Mit einfachen Übungen lernen wir den äußeren Lärm draußen zu lassen und unseren inneren Impulsen zuzuhören. Die Übungen setzen sich zusammen aus stillem, meditativem QiGong, bewegtem QiGong für die Gelenke, Lautübungen für die Organe und Akupressur für die Pflege der Meridiane. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Die Übungen sind körperlich leicht und für alle Altersstufen umsetzbar. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Socken sowie eine Decke mit. Matten sind vorhanden.

freitags, ab 03.03.23, 19:00 - 20:30 Uhr, 8x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 18
96,00 EUR

● Q30167

Dean QiGong in der Natur

Ein Weg zwischen Licht und Schatten
Klara Rott

Mit Übungen des DeanQiGong unternehmen wir einen kleinen Wanderausflug in die Natur. In der Natur können wir sehen lernen. Sehen ist nichts Anderes als spüren. Wir werden eine Spur bzw. einen kleinen Pfad zwischen Licht und Schatten bewandern und uns mit seinen jeweiligen Qualitäten verbinden. Wenn wir diese begreifen und anerkennen, können wir wie ein Baum gut verankert in unserer Mitte bleiben und dabei mit den äußeren Gegebenheiten gut und leicht mitschwingen. Schwie-

rigkeitsgrad: leicht, Kleidung der Witterung entsprechend, bitte Getränk mitbringen.

Sonntag, 12.03.23, 10:00 - 12:00 Uhr
Zwischen Staufen und Münstertal, Etzenbach,
Parkplatz am Kletterwald
14,00 EUR

● Q30168

Dean QiGong Natur

Ein Weg zwischen Licht und Schatten
Klara Rott

Kursbeschreibung siehe Q30157.

Sonntag, 18.06.23, 10:00 - 12:00 Uhr
Zwischen Staufen und Münstertal, Etzenbach,
Parkplatz am Kletterwald
14,00 EUR

● Q30169

Qi Gong im Freien

Susanne Fock

Nach diversen Übungen zur Aufwärmung, Auflockerung und Atemvertiefung (auch mal mit Stimme), widmen wir uns verschiedenen Qi Gong-Sequenzen. Diese sind für Anfänger*innen wie auch für Fortgeschrittene geeignet. Teilnehmenden, die Probleme mit längerem Stehen haben, wird geraten einfache Klappstühle mitzubringen.

donnerstags, ab 20.04.23, 16:30 - 17:30 Uhr, 4x
Müllheim, Waldesrand bei Niederweiler
Erster Treffpunkt: Vor der „Warteck“ in
Niederweiler.
27,00 EUR

● Q30170

Taiji QiGong der 5 Wandlungsphasen: Wasser, Holz, Feuer, Erde, Gold

Christina Hofmann, Qi Gong & Yoga Lehrerin

Tiji QiGong der 5 Wandlungsphasen fußt auf dem Wandlungskreis der 5 Elementen (Wu Xing) und dem Buch der Wandlungen (I-Ging) sowie den gegensätzlichen Kräften Yin und Yang. Durch die Kombination von innerer Aufmerksamkeit auf das Fließen des Chi (die universelle Lebensenergie) in Verbindung mit sanften im Außen sichtbaren und nicht-sichtbaren inneren Bewegungen, entsteht der Zusammenklang aller Organsysteme. Diese Auswirkungen werden spürbar als ein ganzheitliches Wohlgefühl im Menschen zu sich selbst und zu seiner Umgebung. Taiji Qigong der 5 Wandlungsphasen erfordert keine Vorkenntnisse und ist für Jeden erlernbar. Beginnende und Erfahrene sind herzlich willkommen.

dienstags, ab 14.03.23, 9:00 - 10:00 Uhr, 7x
Müllheim, Hacher Str.7, Raum 06
45,00 EUR

● Q30171

Taiji QiGong der 5 Wandlungsphasen Wasser, Holz, Feuer, Erde, Gold

Christina Hofmann, Qi Gong & Yoga Lehrerin

Kursbeschreibung siehe Q30170.

donnerstags, ab 16.03.23, 17:15 - 18:15 Uhr, 7x
Müllheim, Hacher Str.7, Raum O6
45,00 EUR

● Q30172

Erlebnisseminar QiYoga und Taiji QiGong der 5 Wandlungsphasen

Christina Hofmann, Qi Gong & Yoga Lehrerin

Im QiYoga vereinen sich die ältesten und weltweit am meisten praktizierten Übungssysteme Yoga aus Indien und Qi Gong aus China. Sie streben ein harmonisches Gleichgewicht und vollkommene Gesundheit an. In beiden ganzheitlichen Methoden steht das Fließen der Lebensenergie durch die Energieleitbahnen im Vordergrund. Im Zentrum erlebt der Übende die Verbesserung der gesamten Lebensfunktionen über Atmung, fließende Körperbewegungen und inneres Zur-Ruhe-Kommen in der Meditation. Beginnende und Erfahrene sind herzlich willkommen.

Samstag, 11.03.23, 9:30 - 11:30 Uhr
Müllheim, Hacher Str.7, Raum O6
14,00 EUR

Pilates

● Q30200 

Online: Pilates

Natalja Seel, Fitness-Gesundheits-Reha-Trainerin

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem die Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit das Powerhouse aktiviert. Zudem wird durch das Trainieren von funktionellen Bewegungsabläufen die Beweglichkeit gefördert. Beim Pilates steht immer die kontrollierte und konzentrierte Bewegungsausführung im Vordergrund. Bitte Matte mitbringen.

mittwochs, ab 19.04.23, 18:00 - 19:00 Uhr, 12x
Online, bequem bei Ihnen Zuhause
84,00 EUR

● Q30201 

Online: Yoga & Pilates

Natalja Seel, Fitness-Gesundheits-Reha-Trainerin

Diese Kombination verbindet die Stärken beider Übungsmethoden, die einiges gemeinsam haben. Im ersten Teil der Einheit werden die Muskeln des gesamten Körpers sanft gekräftigt. Anschließend kannst du durch zahlreiche Dehnübungen und Entspannungsmethoden die Verspannungen lösen und Energie tanken. Matte, Handtuch oder einen Yogagurt mitbringen.

mittwochs, ab 19.04.23, 19:15 - 20:30 Uhr, 12x
Online, bequem bei Ihnen Zuhause
84,00 EUR

● Q30202

Yogilates – Vorkenntnisse aus Yoga oder Pilates erwünscht

Karin Fischer

Das Beste aus Power Vinyasa Flow Yoga, Pilates sowie funktioneller Gymnastik für eine gute Kondition, einen flexiblen, kraftvollen, entspannten Körper und Geist. Der Ausgleich für deinen Alltag. Rücken- und gelenkschonende aber kraftvolle Stunden erwarten dich. Bitte Matte, bequeme Kleidung und evtl. Decke mitbringen.

donnerstags, ab 02.03.23, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x
Müllheim, Freie Waldorfschule,
Großer Eurythmiesaal
64,00 EUR

● Q30204

Pilates für Einsteiger*innen

Karin Fischer

Das Pilatestraining wird den einseitigen Belastungen aus dem Alltag entgegenwirken. Wir werden in den Übungen auf sanfte Weise alle, auch die tiefer liegenden Muskeln, kräftigen, unseren Körper flexibel halten und ins Gleichgewicht bringen. Die Körperübungen werden barfuß auf einer Mat-



te ausgeführt. Bitte bequeme Kleidung tragen und Gymnastikmatte mitbringen!

montags, ab 27.02.23, 20:00 - 21:00 Uhr, 10x
Sulzburg, Ernst-Leitz-Schule, Musikraum
68,00 EUR

● Q30205

Pilates für Einsteiger*innen

Karin Fischer

Kursbeschreibung siehe Q30204.

donnerstags, ab 02.03.23, 20:15 - 21:15 Uhr, 10x
Müllheim, Freie Waldorfschule,
Großer Eurythmiesaal
68,00 EUR

● Q30207

Pilates für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Karin Fischer

Kursbeschreibung siehe Q30204.

dienstags, ab 28.02.23, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x
Müllheim, Freie Waldorfschule, Großer Eurythmiesaal
68,00 EUR

● Q30206

Fit ins Frühjahr mit Pilates

Karin Fischer

Nach den Prinzipien von Pilates werden wir unsere gesamte Muskulatur kräftigen und dehnen, unsere Flexibilität und Stabilität/Koordination verbessern und unseren Körper weiter formen. Das Training erfolgt barfuß, teils auf einer Gymnastikmatte. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches, gelenkschonendes und ganzheitliches Programm. Bitte bequeme Kleidung tragen und Gymnastikmatte mitbringen!

dienstags, ab 28.02.23, 20:15 - 21:15 Uhr, 10x
Müllheim, Freie Waldorfschule,
Großer Eurythmiesaal
68,00 EUR

● Q30210

Pilates

Ilona Weißer

Pilates bringt Ihre Körperstruktur wieder in Balance und ist ein Weg zur Stressreduzierung. Ziel des Trainings ist die Aktivierung der Tiefenmuskulatur und die Kräftigung des Körperzentrums. Bitte eine Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen!

donnerstags, ab 02.03.23, 9:00 - 10:00 Uhr, 8x
Müllheim, Hacher Str.7, Raum O6
45,00 EUR

**Fortlaufende Fitness-Kurse
Wochenübersicht**

Ausführliche Informationen zu den Angeboten finden Sie unter der angegebenen Kursnummer.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
	8.00 – 9.00 Ausgleichsgymnastik für Frauen Schliengen, Kurs Q30243	8.00 – 9.00 Ausgleichsgymnastik für Frauen Schliengen, Kurs Q30245	8.15 – 9.30 Fit in den Tag Niederweiler Kurs Q30264	8.00 – 9.15 Starker Rücken & Beckenboden Kurs Q30232	
	9.30 – 10.30 Wirbelsäulengymnastik Schliengen, Kurs Q30224		9.00 – 10.00 Pilates Kurs Q30210	9.30 – 10.45 Starker Rücken & Beckenboden Niederweiler, Kurs Q30235	
	8.00 - 9.15 Rücken-Beckenboden-Faszien Kurs Q30230		9.45 – 11.00 Fit in den Tag Niederweiler Kurs Q30265		10.00 – 11.00 Zumba® Kurs Q30277
	9.30 – 10.45 Rücken-Beckenboden-Faszien Kurs Q30231				11.00 – 12.00 Dance Fitness Kurs Q30295
	10.30 – 11.30 Seniorengymnastik für Fitgebliebene Kurs Q30252				
			18.00 – 19.30 Cantienica Sulzburg Kurs Q30004		
18.00 – 19.15 Body fit Kurs Q30271			17.30 – 18.45 Starker Rücken & Beckenboden Kurs Q30233	18.00 – 19.00 Zumba® Liel Kurs Q30279	
19.30 – 20.45 Rückenfit Kurs Q30220	18.45 – 19.45 Rückenpower Schliengen Kurs Q30227	18.00 – 19.00 Pilates - Online - Kurs Q30200	18.15 – 19.15 Seniorengymnastik Sulzburg Kurs Q30256		
18.15 – 19.15 Fit-Mix Schliengen Kurs Q30267	19.00 – 19.45 Rückenfit -Online- Kurs Q30221	19.00 – 20.15 Starker Rücken & Beckenboden Kurs Q30234	19.30 – 20.30 Wirbelsäulengymnastik für Männer Sulzburg, Kurs P30237		
19.30 – 20.30 Fit-Mix Schliengen Kurs Q30268		19.15 -20.30 Yoga & Pilates Online Kurs Q30201			
18.45 – 19.45 Life Kinetik® Kurs Q30001	19.00 – 20.00 Pilates mit Vorkenntnissen Kurs Q30207	19.00 – 20.15 Body fit Niederweiler Kurs Q30272	19.00 – 20.00 Yogilates Kurs Q30202		
20.00 – 21.00 Pilates für Einsteiger*innen Sulzburg, Kurs Q30204	20.15 – 21.15 Fit ins Frühjahr mit Pilates Kurs Q30206		20.15 – 21.15 Pilates für Einsteiger*innen Kurs Q30205		
20.00 – 21.00 Kokoro Physical Kurs Q30002	20.00 – 21.00 Faszien Yoga Online Kurs Q30214		19.00 – 20.00 Zumba® Kurs Q30275		

Entdecken Sie auf den nächsten Seiten weitere interessante Angebote.





Faszientraining

● **Q30214** 
Online: Faszien Yoga
 Natalja Seel, Yoga-Lehrerin,
 Fitness-Gesundheits-Reha-Trainerin

Der Schwerpunkt in dieser Yoga Stunde liegt auf der Verbesserung der Beweglichkeit und Lockerung der Faszien. Du kannst verschiedene Dehnübungen und Massagetechniken erlernen. Durch Atemübungen und Entspannung kannst du neue Energie und Kraft tanken. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch oder Yoga Gurt, Kissen und Decke.

dienstags, ab 18.04.23, 20:00 - 21:00 Uhr, 12x Online, bequem bei Ihnen Zuhause
 84,00 EUR

Cantienica

● **Q30004**
Cantienica
 Michaela Mayer

Die Cantienica-Methode ist eine wahrnehmungsbezogene Trainings- Methode, die den Kontakt zum eigenen Leib stärkt und Frau zu ihrer weiblichen Kraftquelle führt. Der Beckenboden wird im Training als das Zentrum der Aufrichtekraft und des inneren eigenen Halts gefunden, erlebt und gekräftigt. Cantienica-Beckenbodentraining ist nicht nur eine Schulung für den Alltag, sondern hilft auch gezielt bei Problemen wie Senkungen, Inkontinenz, Reizblase, Wechseljahresbeschwerden, Menstruationsbeschwerden und Problemen mit der Sexualität. Aber auch Rückenschmerzen, Hüftschmerzen und Fuß- und Beinprobleme können sich erheblich bessern. Selbstverständlich wirkt dieses Training auch als in-

tensive Unterstützung für Schwangerschaft und Rückbildung nach der Geburt. Werkzeuge der Methode sind Wahrnehmungsschulung, Achtsamkeit, Krafttraining, Imaginationen, Atmung, Freude und stetiges treues Wiederholen und Üben im Alltag, mitten drin im ganz normalen Leben. Üben und Leben sind nicht getrennt voneinander. Das ist eine gute Nachricht für alle, die meinen, Sie hätten keine Extrazeit am Tag übrig. Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Socken und eine Yogamatte.

donnerstags, ab 02.03.23, 18:00 - 19:30 Uhr, 10x Sulzburg, Ernst-Leitz-Schule, Mehrzweckraum
 72,00 EUR

Rücken, Nacken, Schulter

● **Q30221** 
Online: Rücken fit
 Natalja Seel, Fitness-Gesundheits-Reha-Trainerin

Diese Stunde besteht aus einigen Bausteinen: Kräftigung der Rückenmuskulatur, Lockerung der Verspannungen durch Dehnen und Massieren mit Hilfsmitteln und Entspannung.
 Bitte mitbringen: Matte, Tennisball, Faszienrolle und Handtuch.

dienstags, ab 18.04.23, 19:00 - 19:45 Uhr, 12x Online, bequem bei Ihnen Zuhause
 75,00 EUR

● **Q30220**
Rückenfit
 Gabriele Altmeyer-Müller, Fitness-Trainerin
 Hier kräftigen und stabilisieren wir die Rücken- und Rumpfmuskulatur in verschiedenen Trainingsformen. Sie lernen wie Sie Ihren Rücken durch Wirbelsäulengymnastik und gezielte

Muskelstärkung sowie Haltungstraining stabilisieren können. Hierbei werden die Entspannungs- und Dehnungsübungen nicht zu kurz kommen. Bitte eine Gymnastikmatte, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

montags, ab 06.03.23, 19:30 - 20:45 Uhr, 12x Müllheim, Rosenberg-Grundschule, Sporthalle
 72,00 EUR

● **Q30224**
Wirbelsäulengymnastik
 Theresia Neumann, Physiotherapeutin

Schicken Sie Ihren Rücken in die Schule. Machen Sie mit. Lernen Sie mit Ihrem Rücken umzugehen. Lernen Sie wie Sie Ihren Rücken durch Wirbelsäulengymnastik und gezielte Muskelstärkung sowie Haltungstraining stabilisieren können. Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

dienstags, ab 28.02.23, 9:30 - 10:30 Uhr, 14x Schliengen, Bürger- und Gästehaus, Großer Saal
 71,00 EUR

● **Q30227**
Rückenpower
 Susanne Böcherer

Die Rückenmuskulatur hält uns aufrecht. Ist sie kräftig und beweglich, dann haben wir viel für einen gesunden Körper getan. In diesem Kurs werden wir die Rückenmuskulatur festigen und aufbauen. Ergänzend werden Halte- und Dehnübungen unseren Körper fit machen. Bitte Matte, Handtuch und Trinkflasche mitbringen.

dienstags, ab 14.03.23, 18:45 - 19:45 Uhr, 12x Schliengen, Bürger- und Gästehaus, Großer Saal
 60,00 EUR

● **Q30230**
Rücken-Beckenboden-Faszien
Gymnastik mit Pilates
Kleingruppe max. 6 Teilnehmende
 Anita Ortlieb, Sport- und Gymnastiklehrerin

Die einzelnen Übungen werden fließend aneinandergereiht. Die Verbindung zwischen Pilateselementen und Faszienbewegungsformen ergeben sich wie selbstverständlich. Individuelle Möglichkeiten seinen Körper in Bewegung zu bringen ist das Ziel. Elastisch, geschmeidig, lebendig, variantenreich. Gymnastik mit Pilates fasziniert! Bitte eine Iso-matte oder Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

dienstags, ab 28.02.23, 8:00 - 9:15 Uhr, 15x Müllheim, VHS-Haus, Raum 18
 149,00 EUR

● **Q30231**
Rücken-Beckenboden-Faszien
Gymnastik mit Pilates
Kleingruppe max. 6 Teilnehmende
 Anita Ortlieb, Sport- und Gymnastiklehrerin

Kursbeschreibung siehe Q30230.
 dienstags, ab 28.02.23, 9:30 - 10:45 Uhr, 15x Müllheim, VHS-Haus, Raum 18
 149,00 EUR

● **Q30232**
Rücken-Beckenboden-Faszien
Gymnastik mit Pilates
 Anita Ortlieb, Sport- und Gymnastiklehrerin
 Kursbeschreibung siehe Q30230.

freitags, ab 03.03.23, 8:00 - 9:15 Uhr, 15x Müllheim, Römerberghalle Niederweiler
 104,00 EUR

● **Q30233**
Rücken-Beckenboden-Faszien
Gymnastik mit Pilates
 Anita Ortlieb, Sport- und Gymnastiklehrerin
 Kursbeschreibung siehe Q30230.

mittwochs, ab 01.03.23, 17:30 - 18:45 Uhr, 15x Müllheim, Freie Waldorfschule, Großer Eurythmiesaal
 104,00 EUR

● **Q30234**
Rücken-Beckenboden-Faszien
Gymnastik mit Pilates
 Anita Ortlieb, Sport- und Gymnastiklehrerin
 Kursbeschreibung siehe Q30230.

mittwochs, ab 01.03.23, 19:00 - 20:15 Uhr, 15x Müllheim, Freie Waldorfschule, Großer Eurythmiesaal
 104,00 EUR

● **Q30235**
Rücken-Beckenboden-Faszien
Gymnastik mit Pilates
 Anita Ortlieb, Sport- und Gymnastiklehrerin
 Kursbeschreibung siehe Q30230.

freitags, ab 03.03.23, 9:30 - 10:45 Uhr, 15x Müllheim, Römerberghalle Niederweiler
 104,00 EUR



Gymnastik für bestimmte Zielgruppen

● **Q30237**
Wirbelsäulengymnastik für Männer
 Jutta Weiß, Physiotherapeutin

In diesem Kurs sollen Männer jeden Alters Freude an der Bewegung wiederfinden. Verschiedene Muskelgruppen werden gekräftigt, gedehnt und mobilisiert. Anspannung und Entspannung folgen aufeinander im gesunden Wechsel.

donnerstags, ab 02.03.23, 19:30 - 20:30 Uhr, 12x Sulzburg, Ernst-Leitz-Schule, Aula
 63,00 EUR

● **Q30243**
Ausgleichsgymnastik für Frauen
 Theresia Neumann, Physiotherapeutin

Ziel dieses Kurses ist es, gemeinsam in der Gruppe unsere Gesundheit zu fördern und unser Wohlbefinden zu steigern. Wir trainieren das Herz-Kreislauf-System, schulen die Koordination, kräftigen und dehnen die gesamte Muskulatur und verbessern die Beweglichkeit. Die Übungen sind unter anderem unter physiotherapeutischen Gesichtspunkten zusammengestellt. Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

dienstags, ab 28.02.23, 8:00 - 9:00 Uhr, 14x Schliengen, Bürger- und Gästehaus, Großer Saal
 70,00 EUR

● **Q30245**
Ausgleichsgymnastik für Frauen
 Theresia Neumann, staatl. gepr. + anerkannte Physiotherapeutin
 Kursbeschreibung siehe Q30243.

mittwochs, ab 01.03.23, 8:00 - 9:00 Uhr, 14x Schliengen, Bürger- und Gästehaus, Großer Saal
 70,00 EUR

● **Q30252**
Seniorengymnastik für Fitgebliebene
Kleingruppe max. 7 Teilnehmende
 Gabriele Altmeyer-Müller, Fitness-Trainerin
 10 Minuten Warm Up, Muskeltraining für Bauch, Beine und Po sowie Arme und Rücken, Pilates-, Power-Yoga-Übungen, Dehnen und Relaxen. Ein Ganzkörpertraining für den Wohlfühlkörper. Bitte Getränk, Handtuch und Matte mitbringen.

dienstags, ab 07.03.23, 10:30 - 11:30 Uhr, 12x Müllheim, Hacher Str.7, Raum 06
 76,00 EUR

● **Q30256**
Seniorengymnastik
 Jutta Weiß, Physiotherapeutin

Zur Vorbeugung und Problembehandlung (z. Bsp. bei Arthrose, Hüftprothese, Bandscheibenproblemen, usw.) und Kräftigung der Muskulatur für eine aufrechte Haltung, Dehnung der verkürzten Muskulatur, Vorbeugung gegen einseitige Bewegungsabläufe, Rückenschulung und leichtes Kreislauftraining. Alle Übungen werden langsam und vorsichtig ausgeführt und auf die Teilnehmenden abgestimmt.

donnerstags, ab 02.03.23, 18:15 - 19:15 Uhr, 12x Sulzburg, Ernst-Leitz-Schule, Aula
 63,00 EUR

Fitness & Ausdauer

● **Q30264**
Fit in den Tag
 Barbara Posekany

Beginnen Sie den Tag mit Bewegung! In diesem Kurs wird nach der Aufwärmung ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining (Bauch-Beine-Po und Rücken) mit und ohne Handgeräte (z. Bsp. Stab, Gewichte, Theraband) zur Erhaltung der Beweglichkeit, Kräftigung und Straffung der Muskulatur, unter Einbeziehung verschiedener Dehnübungen, angeboten. Flotte Musik und viel Spaß runden die Stunde ab. Bitte Gymnastikmatte, Handtuch, Theraband und eine Flasche Wasser mitbringen!

donnerstags, ab 02.03.23, 8:15 - 9:30 Uhr, 16x Müllheim, Römerberghalle Niederweiler
 94,00 EUR

● **Q30265**
Fit in den Tag
In Kooperation mit der Physiotherapie-Praxis Bernhard Kempter, Heitersheim
 Barbara Posekany
 Kursbeschreibung siehe Q30264.

donnerstags, ab 02.03.23, 9:45 - 11:00 Uhr, 16x Müllheim, Römerberghalle Niederweiler
 94,00 EUR

● **Q30267**
Fit - Mix
Bauch-Beine-Po-Mix mit Step Elementen
 Andrea Krumm

Das effektive Fitness- und Ausdauertraining mit abwechslungsreichen Bewegungsübun-

gen schult die Kondition, Koordination und kräftigt eure Muskulatur. Bei toller Musik und Übungen mit und ohne Hanteln, werdet ihr viel Spaß in dieser Stunde haben. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

montags, ab 27.02.23, 18:15 - 19:15 Uhr, 15x Schliengen, Bürger- und Gästehaus, Großer Saal 70,00 EUR

● Q30268

Fit - Mix
Bauch-Beine-Po-Mix mit Step Elementen
Andrea Krumm

Kursbeschreibung siehe Q30267.

montags, ab 27.02.23, 19:30 - 20:30 Uhr, 15x Schliengen, Bürger- und Gästehaus, Großer Saal 70,00 EUR

● Q30271

Body fit
Gabriele Altmeyer-Müller, Fitness-Trainerin

Mit Aerobic-, Bauch-Beine-Po- und Rückenübungen, Poweryoga, Dehnen und Relaxen zu fetziger Musik zum gesunden Wohlfühlkörper gelangen! Ein effektives Ganzkörpertraining für bessere Kondition und straffere Muskulatur! Bitte eine Gymnastikmatte, ein Handtuch und Getränk mitbringen.

montags, ab 06.03.23, 18:00 - 19:15 Uhr, 12x Müllheim, Rosenberg-Grundschule, Sporthalle 72,00 EUR

● Q30272

Body fit
Gabriele Altmeyer-Müller, Fitness-Trainerin

Kursbeschreibung siehe Q30271.

mittwochs, ab 08.03.23, 19:00 - 20:15 Uhr, 12x Müllheim, Römerberghalle Niederweiler 72,00 EUR

Zumba® & Dance-Fitness

● Q30275

Zumba®
Haidee Zunker

In Zusammenarbeit mit der Tanzschule Z. Der neueste Fitnessstrend aus den USA begeistert Menschen in allen Altersgruppen. Ein komplettes Body Workout, das in die Beine geht, Ihre Hüften kreisen lässt und Ihren Körper zum Tanzen bringt. Mit heißen Rhythmen wie Salsa, Reggae, Merengue und Samba werden Sie der Kalorien verbrennenden Party

nicht widerstehen können. Somit tanzen Sie überflüssige Pfunde und Alltagsstress weg. Schauen Sie doch einfach auf www.youtube.de unter „Zumba“. Sie werden staunen. Alle Kurse sind sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

donnerstags, ab 20.04.23, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x Müllheim, Alter Rathaussaal, Grundbuchamt, Ecke Werderstraße/Wilhelmstr. 85,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!

● Q30277

Zumba®
Haidee Zunker

In Zusammenarbeit mit der Tanzschule Z.
Kursbeschreibung siehe Q30275.

samstags, ab 22.04.23, 10:00 - 11:00 Uhr, 10x

Müllheim, Alter Rathaussaal, Grundbuchamt, Ecke Werderstraße/Wilhelmstr. 85,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!

● Q30279

Zumba®
Sabrina Köhler

In Zusammenarbeit mit der Tanzschule Z.
Kursbeschreibung siehe Q30275.

donnerstags, ab 20.04.23, 18:00 - 19:00 Uhr, 10x Schliengen, Schloßgartenhalle Liel 85,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!

● Q30295

Dance Fitness
Markus Zunker

In Zusammenarbeit mit der Tanzschule Z. Dance Fitness besteht aus verschiedenen Tanzstilen und Musikrichtungen. Von den heißen, rhythmischen Latino-Tänzen bis hin zu den gefühlvollen und leidenschaftlichen Standard-Tänzen sowie absolut trendigen Mode-Tänzen wie Bollywood, Lindy Hop und Swing ist für jeden etwas dabei. Diese Vielfalt und Kombination erschafft ein unvergleichliches, dynamisches, motivierendes und äußerst effektives Fitnessstraining. Jeder kann unabhängig seiner Vorerfahrung einsteigen und in seinem eigenen Tempo beginnen. Anders als bei allen anderen Tanz-Workouts lernen die Teilnehmenden hier tatsächlich, wie man die entsprechenden Tänze tanzt - und das ohne Partner!

samstags, ab 22.04.23, 11:00 - 12:00 Uhr, 10x Müllheim, Alter Rathaussaal, Grundbuchamt, Ecke Werderstraße/Wilhelmstr. 85,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!

Life Kinetik®

● Q30000

Life Kinetik® Infotermin
Judith Seebacher, Life-Kinetik-Trainerin

Life Kinetik - eine neue Trainingsform zum Erhalt und zur Steigerung der geistigen und körperlichen Fitness mit hoher Nachhaltigkeit. Life Kinetik ist eine neue, lustige Trainingsform, die das Gehirn mittels nicht alltäglichen, koordinativen, kognitiven und visuellen Aufgaben fördert. Dabei wird keine Übung bis zur Routine geübt. Sondern durch häufigen Übungswechsel wird das Gehirn ständig neu herausgefordert. Dadurch entstehen neue Verbindungen (Synapsen) im Gehirn. Je mehr Verbindungen angelegt sind, desto höher ist die Leistungsfähigkeit. Life Kinetik ist damit die Schnittstelle zwischen sportlicher Bewegung und lebenslangem Lernen. Begleitend kommt noch ein Visual-Optometrie-Training zum Einsatz. Diese Übungen beinhalten visuelle und koordinative Elemente, die Ihr Gehirn ganz schön fordern. Der positive Nebeneffekt, Ihre Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit wird steigen. Und das bei jeder Menge Spaß. Der Nutzen: Life Kinetik regt neuronale Lernvorgänge an, bindet neue Gehirnzellen ein, verzögert dementielle Symptome, verbessert die Konzentrationsfähigkeit, die Leistungsfähigkeit und steigert das visuelle System. Der Nutzen kurz zusammengefasst: Kinder werden kreativer, Schüler werden konzentrierter, Sportler werden leistungsfähiger, Berufstätige werden stressresistenter, Senioren werden aufnahmefähiger und geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen.

Montag, 27.02.23, 17:30 - 19:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 22
Gebührenfrei! Anmeldung erforderlich!

● Q30001

Life Kinetik®
Judith Seebacher, Life-Kinetik-Trainerin

Kursbeschreibung siehe Q30000.

montags, ab 06.03.23, 18:45 - 19:45 Uhr, 10x Müllheim, VHS-Haus, Raum 18 110,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!

Aikido

● Q30285

AIKIDO Basis
(ab ca. 16 Jahre + Erwachsene)

Martin Litschgi, Dan-Träger (Schwarzgurt)
Aikikai Japan

AIKIDO ist eine moderne friedvolle Selbstverteidigung, basierend auf jahrhundertalter Tradition, zur Persönlichkeitsentwicklung mit innerer Ruhe und Stärke. Trainingsinhalte: Abwehr- und Haltetechniken, Fallschulung, Atem- und Meditationsübungen. AIKIDO dient der Gewaltprävention, der aggressionsfreien verbalen oder physischen Konfliktlösung sowie einem harmonischen Miteinander ohne wertendes Vergleichen. AIKIDO fördert auf geistiger Ebene: Selbstvertrauen, Konzentration, Toleranz, Geduld, Respekt und die Vernetzung von rechter (Kreativität, Intuition) und linker (Rechnen, Sprache) Gehirnhälfte sowie auf körperlicher Ebene: Gesundheit, Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Reaktion. Anfänger*innen und Fortgeschrittene trainieren zusammen und lernen respektvoll mit- und voneinander.

freitags, ab 03.03.23, 19:00 - 19:45 Uhr, 12x Müllheim, Hacher Str.7, Raum 06 58,00 EUR
Die Kursgebühr für Jugendliche bis 18 Jahre beträgt 54,00 €.

● Q30286

AIKIDO Basis
(ab ca. 16 Jahre + Erwachsene)

Martin Litschgi, Dan-Träger (Schwarzgurt)
Aikikai Japan

Kursbeschreibung siehe Q30285.

mittwochs, ab 08.03.23, 20:00 - 20:45 Uhr, 12x Müllheim, Rosenberg-Grundschule, Sporthalle 58,00 EUR
Die Kursgebühr für Jugendliche bis 18 Jahre beträgt 54,00 €

● Q30291

Aikido Frühling (ca. 9-99 Jahre)
Martin Litschgi, Dan-Träger (Schwarzgurt)
Aikikai Japan

Kursbeschreibung siehe Q30285.

Samstag, 25.03.23, 9:30 - 11:00 Uhr
Müllheim, Hacher Str.7, Raum 06 10,00 EUR

● Q30292

Aikido Sommer (ca. 9-99 Jahre)
Martin Litschgi, Dan-Träger (Schwarzgurt)
Aikikai Japan

Kursbeschreibung siehe Q30285.

Samstag, 17.06.23, 9:30 - 11:00 Uhr
Müllheim, Hacher Str.7, Raum 06 10,00 EUR

● Q30287

Sommerkurs: AIKIDO von 9-99 Jahre
Martin Litschgi, Dan-Träger (Schwarzgurt)
Aikikai Japan

Kursbeschreibung siehe Q30285.

Montag, 31.07.23 bis Freitag, 04.08.23, täglich 9:30 - 11:00 Uhr
Müllheim, Hacher Str.7, Raum 06 49,00 EUR

● Q30288

Sommerkurs: AIKIDO von 9-99 Jahre
Martin Litschgi, Dan-Träger (Schwarzgurt)
Aikikai Japan

Kursbeschreibung siehe Q30285.

Montag, 31.07.23 bis Freitag, 04.08.23, täglich 19:30 - 21:00 Uhr
Müllheim, Hacher Str.7, Raum 06 49,00 EUR

● Q30289

Sommerkurs: AIKIDO von 9-99 Jahre
Martin Litschgi, Dan-Träger (Schwarzgurt)
Aikikai Japan

Kursbeschreibung siehe Q30285.

Montag, 04.09.23 Freitag, 08.09.23, täglich 9:30 - 11:00 Uhr
Müllheim, Hacher Str.7, Raum 06 49,00 EUR

● Q30290

Sommerkurs: AIKIDO von 9-99 Jahre
Martin Litschgi, Dan-Träger (Schwarzgurt)
Aikikai Japan

Kursbeschreibung siehe Q30285.

Montag, 04.09.23 bis Freitag, 08.09.23, täglich 19:30 - 21:00 Uhr
Müllheim, Hacher Str.7, Raum 06 49,00 EUR

● Q30294

Aikido Intensiv (ca. 9-99 Jahre)
Martin Litschgi, Dan-Träger (Schwarzgurt)
Aikikai Japan

Kursbeschreibung siehe Q30285.

Samstag, 09.09.23, 9:30 - 11:00 Uhr
Müllheim, Hacher Str.7, Raum 06 10,00 EUR

● Q30293

Aikido Intensiv (ca. 9-99 Jahre)
Martin Litschgi, Dan-Träger (Schwarzgurt)
Aikikai Japan

Kursbeschreibung siehe Q30285.

Samstag, 16.09.23, 9:30 - 11:00 Uhr
Müllheim, Hacher Str.7, Raum 06 10,00 EUR

Ernährungsstile

● Q30518

Online: Kurzzeit-Kur mit basischer Ernährung

Cäzilia Rombach, Ernährungsberaterin

Die heutige Ernährung ist oft zu säurehaltig und mineralstoffarm. Der Kurs vermittelt die Wertigkeit der Nahrungsmittel kennenlernen, welche Nahrungsmittel sauer oder basisch verstoffwechselt werden, das Wissen rund um Ernährung, Verdauung und basische Anwendungen, wie Sie eine Basische Kurzzeit-Kur für 7 oder 14 Tage selbst zu Hause planen und durchführen können und so einen wirksamen





Ausgleich schaffen können. Eine Kurzzeit-Kur fördert die Entsäuerung und die Mineralisierung des Organismus, der Normalisierung des Stoffwechsels und das Erreichen des persönlichen Wunschgewichtes. Sie erhalten Rezepte sowie viele praktische Tipps für die Umsetzung.

Montag, 27.02.23, 18:00 - 20:00 Uhr
 Donnerstag, 02.03.23, 18:00 - 19:00 Uhr
 Montag, 06.03.23, 18:00 - 19:30 Uhr
 Online, bequem bei Ihnen Zuhause
 32,00 EUR Kursgebühren inkl. Skript, Einkaufsplan und Rezepte. Die Mappen mit Rezepten können im Voraus bei der VHS Geschäftsstelle abgeholt werden.

● **Q30519** 
Online: Kurzzeit-Kur mit basischer Ernährung

Cäzilia Rombach, Ernährungsberaterin
 Kursbeschreibung siehe Q30518.

Montag, 26.06.23, 18:00 - 20:00 Uhr
 Donnerstag, 29.06.23, 18:00 - 19:00 Uhr
 Montag, 03.07.23, 18:00 - 19:30 Uhr
 Müllheim, Online, bequem bei Ihnen Zuhause
 32,00 EUR Kursgebühren inkl. Skript, Einkaufsplan und Rezepte. Die Mappen mit Rezepten können im Voraus bei der VHS Geschäftsstelle abgeholt werden.

Kochen

● **Q30526**
Sauce gut – alles gut
Mit vielen neuen Rezepten
 Ingo Beck

Ob sanft und mild oder kraftvoll und würzig: Die Geschmacksvielfalt von Saucen ist grenzenlos und hat heute so gar nichts mehr mit Großmutter's Mehltncken zu tun. Wer eine gute Sauce zubereitet, ist der ungekrönte Kö-

nig der Küche. Wir werden die Klassiker der „Grande Cuisine“ zubereiten, luftige Schäumchen aufschlagen und selbst gemachte Fonds bis zur Aroma-Explosion reduzieren. Lernen Sie die Tricks berühmter Sauciers und werden auch Sie zum Magier einer Küche, die ihre Gäste verzaubern wird. Dass alle Saucen von einem vollwertigen Gericht begleitet werden, ist selbstverständlich.

Freitag, 21.04.23, 18:00 - 22:00 Uhr
 Müllheim, Alemannen-Realschule, 1.OG - Küche (A-Bau)
 22,00 EUR zzgl. ca. 18,00 € Lebensmittelkosten direkt beim Dozenten zu entrichten.
 Bitte Schürze, 2 Geschirrhandtücher, Getränke und einen Stift für Notizen mitbringen.

● **Q30532**
Sauce gut – alles gut
Mit vielen neuen Rezepten
 Ingo Beck

Kursbeschreibung siehe Q30526.
 Mittwoch, 21.06.23, 18:00 - 22:00 Uhr
 Müllheim, Alemannen-Realschule, 1.OG - Küche (A-Bau)
 22,00 EUR zzgl. ca. 18,00 € Lebensmittelkosten direkt beim Dozenten zu entrichten.
 Bitte Schürze, 2 Geschirrhandtücher, Getränke und einen Stift für Notizen mitbringen.

● **Q30529**
Frühlingskräuter-Morcheln-Spargel
 Ingo Beck

Kräuter sind die Blumen der Kochkunst! Vor allem im Frühling sorgen sie für die aromatische Lebendigkeit eines Gerichtes. Hinzu kommen nussiger Spargel und der würzige Duft kostbarer Morcheln. Ein Naturgarten, in dem es von Vitalstoffen und geschmacklichem Facettenreichtum nur so wimmelt. Wir kombinieren diese Zutaten zu magischen Geschmacksmomenten aus Fisch, Fleisch und Pasta. Sie dürfen gespannt sein.

Mittwoch, 17.05.23, 18:00 - 22:00 Uhr
 Müllheim, Alemannen-Realschule, 1.OG - Küche (A-Bau)
 22,00 EUR zzgl. ca. 18,00 € Lebensmittelkosten direkt beim Dozenten zu entrichten.
 Bitte Schürze, 2 Geschirrhandtücher, Getränke und einen Stift für Notizen mitbringen.

● **Q30533**
Fisch & Krustentiere
 Ingo Beck

Unsere Bäche, Seen & Meere sind eine Offenbarung kulinarischer Entdeckungen, denen wir uns mit einem sinnlichen Lebensgefühl genießerisch nähern sollten. Wie einfach und erfrischend kann doch Fangfrisches sein, das nur mit wenigen Handgriffen die absolute Harmonie am Gaumen erzeugt, ob mit urlaubsduftender Beschwingtheit, exotischen Kräutern oder frankophilem Feingefühl. In diesem Kurs verwandeln wir Fisch- und Krustentiere zu unvergesslichen Geschmackserlebnissen.

Samstag, 15.07.23, 18:00 - 22:00 Uhr
 Müllheim, Alemannen-Realschule, 1.OG - Küche (A-Bau)
 22,00 EUR zzgl. ca. 18,00 € Lebensmittelkosten direkt beim Dozenten zu entrichten.
 Bitte Schürze, 2 Geschirrhandtücher, Getränke und ein Stift für Notizen mitbringen.

Internationale Küche

● **Q30525**
Sushi – The Taste of Japan
 Ingo Beck

Sushi ist in aller Munde, ein japanisches Fisch-Leckerli aus gesäuertem Reis und geröstetem Seetang. Der Ursprung dieser Tradition kommt aus Südostasien. Lange bevor unserer Zeitrechnung wurde sie von den



Kurs Asiatisches Street Food

Bewohnern des Mekong-Deltas aus der Not heraus geboren. Um ihren täglichen Fang zu konservieren, ummantelten sie die ausgeweideten Fische mit gekochtem Reis und legten sie in Holzkästen, sodass ein Fermentierungsprozess entstand. Heute wollen wir die beliebten Nippon-Häppchen à la Hosomaki, California Rolls und Nigiri so fangfrisch und lecker rollen, dass sie Sie kulinarisch garantiert glücklich machen werden.

Montag, 27.03.23, 18:00 - 22:00 Uhr
 Müllheim, Alemannen-Realschule, 1.OG - Küche (A-Bau)
 22,00 EUR zzgl. ca. 18,00 € Lebensmittelkosten direkt beim Dozenten zu entrichten.
 Bitte Schürze, 2 Geschirrhandtücher, Getränke und einen Stift für Notizen mitbringen.



Kurs Asiatisches Street Food

● **Q30527**
Chinesische Leckerbissen aus Teig
 Liqin Cheng-Bühler

Wenn man schon mal in China gewesen ist, vergisst man die verschiedenen Leckerbissen aus Weizen- und Reismehl nicht mehr. Diese Teigtaschen sind teilweise auch als Dim Sum bekannt. An diesem Abend zeige ich euch wie man nach dem Grundrezept die Teigtaschen mit saisonalem Gemüse zubereitet, so dass man die Rezepte später selbst variieren und zu Hause nachkochen kann.

Donnerstag, 11.05.23, 18:30 - 21:00 Uhr
 Müllheim, Alemannen-Realschule, 1.OG - Küche (A-Bau)
 15,00 EUR zzgl. Lebensmittelkosten direkt beim Dozenten zu entrichten.
 Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrhandtücher, Dosen für eventuelle Reste, Getränke und einen Stift für Notizen.

● **Q30530**
Asiatisches Street Food – ein Feuerwerk der Sinne
 Ingo Beck

Asian Food Lover aufgepasst! Gemeinsam flanieren wir durch die Gartrüchen Thailands und Vietnams. Erleben Sie mit mir den faszinierenden Duft exotischer Gewürze und Zubereitungsarten. Knackige Sommerrollen, klassische Saté-Spieße, Pho eine Reissnudelsuppe mit Rind, Sesam oder Garnelen in Karamellsauce werden Sie in genussvolle Sphären der fernöstlichen Welt entführen. Ich freue mich schon, mit Ihnen die Stäbchen zu schwingen!

Dienstag, 13.06.23, 18:00 - 22:00 Uhr
 Müllheim, Alemannen-Realschule, 1.OG - Küche (A-Bau)
 22,00 EUR zzgl. ca. 18,00 € Lebensmittelkosten direkt beim Dozenten zu entrichten.
 Bitte Schürze, 2 Geschirrhandtücher, Getränke und einen Stift für Notizen mitbringen.

Kochen mit Kindern

● **Q30520**
Eltern-Kind-Kochkurs für Kinder von 2 - 5 Jahren

Romy Geyer, Tagesmutter, Restaurantfachfrau

Ihr seid ein tolles Team und wollt das gerne auch einmal an den Kochlöffeln unter Beweis stellen? Ihr möchtet den Rest der Familie mit einem leckeren Essen verwöhnen? Ich zeige Euch wie es geht! Wir kochen gemeinsam ein Drei-Gänge-Menü (Saisonale/Regionale Produkte), bei dem sowohl die Großen als auch die Kleinen zeigen können, was sie in der Küche draufhaben. Jedes Kind liebt es, auch mal zu zeigen, was es kann, das Kochen gehört dazu. Kochen ist aber nicht nur Lebensmittel in den Topf schmeißen. Spielerisch erlernt Ihr Kind den Umgang mit diesen Waren. Warenkunde, Hygiene, Lagerung und Gefahren in einer Küche sind ebenfalls wichtige Faktoren. Während wir kochen, wird das überall unterrichtet. Und zum Schluss erfährt Ihr Kind, wie man einen Tisch eindeckt und einen Teller schön garniert. Gemeinsam essen wir unser Menü. Bitte Kochschürze, ein Geschirrhandtuch und ein Gefäß für Essensreste mitbringen.

Samstag, 04.03.23, 10:00 - 14:00 Uhr
 Müllheim, Alemannen-Realschule, 1.OG - Küche (A-Bau)
 24,00 EUR Kursgebühr für 1 Elternteil + 1 Kind

● **Q30521**
Eltern-Kind-Kochkurs für Kinder von 6 - 8 Jahren
 Romy Geyer, Tagesmutter, Restaurantfachfrau
 Kursbeschreibung siehe Q30520.

Samstag, 18.03.23, 10:00 - 14:00 Uhr
 Müllheim, Alemannen-Realschule, 1.OG - Küche (A-Bau)
 24,00 EUR Kursgebühr für 1 Elternteil + 1 Kind

Wir versenden keine Anmeldebestätigungen!



Sprachen

Programmbereich Sprachen

In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Integrationskurse

Die VHS Markgräflerland ist vom Bundesministerium zugelassener Träger für die Durchführung von Integrationskursen. Die Teilnahmeberechtigung oder -verpflichtung wird von der zuständigen Ausländerbehörde oder dem Jobcenter erteilt und kann beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge beantragt werden. Berechtigt sind neu zugewanderte bzw. bleibeberechtigte Ausländer, Spätaussiedler, Deutsche mit mangelnden Sprachkenntnissen sowie anerkannte Flüchtlinge oder Flüchtlinge mit einer Aufenthaltsgestattung/Duldung aus nicht sicheren Herkunftsländern unter bestimmten Umständen. Freie Plätze können von Selbstzahlern

belegt werden. Bitte vor der Anmeldung unbedingt bei der Geschäftsstelle der Vhs informieren. Eine persönliche Anmeldung ist



unbedingt erforderlich. Der Sprachkurs umfasst 600 Unterrichtseinheiten in Modulen à 100 Unterrichtseinheiten und zusätzlich 100 Unterrichtsstunden Orientierungskurs. Die Kurse dauern ca. 10-12 Monate und finden mehrmals die Woche vormittags oder nachmittags statt. Sie schließen mit einer B1 Prüfung (Deutschtest für Zuwanderer) ab. In den Schulferien findet in der Regel kein Kurs statt. Eine Kostenbefreiung ist bei Bezug von SGB II oder Sozialhilfe möglich.

Über aktuell beginnende oder laufende Integrationskurse informieren Sie sich bitte auf unserer Homepage unter www.vhs-markgraeflerland.de oder unter 07631/16686.

Für eine Beratung/Einstufung bitte unter 07631/16686 einen Termin vereinbaren.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen in der VHS-Sprachschule

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende jeder Stufe folgendes können:

Kompetente Sprachverwendung	C2	Hören: ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen Sprechen: sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen Lesen: jede Art geschriebenen Texts mühelos verstehen Schreiben: anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen, sich differenziert ausdrücken
	C1	Hören: Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen Sprechen: sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken Lesen: komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen Schreiben: sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
Selbstständige Sprachverwendung	B2	Hören: im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird Sprechen: sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und seine Ansichten vertreten Lesen: Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen Schreiben: detaillierte Texte schreiben, z.B. Aufsätze oder Berichte
	B1	Hören: das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird Sprechen: in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben Lesen: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen Schreiben: persönliche Briefe schreiben
Elementare Sprachverwendung	A2	Hören: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen Sprechen: kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen Lesen: kurze einfache Texte verstehen, z.B. Anzeigen, Speisekarten Schreiben: kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
	A1	Hören: einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen Sprechen: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen Lesen: einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten Schreiben: einfache Standardformulare, z.B. im Hotel ausfüllen

Finden Sie den Sprachkurs, der zu Ihnen passt!

In diesem Semester können Sie bequem von zu Hause aus und somit ganz ohne Ansteckungsgefahr den richtigen Sprachkurs für sich finden. Besuchen Sie einfach unsere Homepage www.vhs-markgraeflerland.de. Hier finden Sie auch die „Links“ zu den Einstufungstests in den Sprachen Deutsch, Englisch, Französisch und Italienisch der jeweiligen Lehrbücher. Oder Sie gehen direkt auf www.sprachtest.de, dort finden Sie unter anderem allgemeine Einstufungstests in sämtlichen Sprachen. So können Sie den Kurs finden, der vom Niveau zu Ihnen passt. Gerne beraten wir Sie auch telefonisch oder bei uns in der VHS in einem persönlichen Gespräch. Dann rufen Sie uns bitte an immer donnerstags zwischen 9:00 – 12:00 Uhr, 07631/16686 (Frau Schneider, Fachbereich Fremdsprachen). Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse raten wir zum Besuch eines Kurses der Grundstufe A1.

Deutsch als Fremdsprache mit Alphabetisierung

• Q40401

Deutsch als Fremdsprache mit Alphabetisierung A1.1

Deutsch für Anfänger*innen mit Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben
Stephanie Mörchen

Dieser Deutschkurs ist für Sprachanfänger*innen bzw. Personen mit geringen Deutschkenntnissen. Der Kurs ist für Lernende, die auch in ihrer Muttersprache Probleme mit Lesen und Schreiben haben oder die lateinische Schrift noch lernen müssen. Somit ist das Lerntempo neben dem Spracherwerb durch den Erwerb und die Übung des lateinischen Alphabets bestimmt. Wir arbeiten

Gebühren unserer Fremdsprachkurse

Bitte beachten Sie: Die Kursgebühren für die Fremdsprachenkurse sind nach einer Mindestteilnehmerzahl berechnet. Kommt die Teilnehmerzahl nicht zustande, so findet dieser mit einem Gebührenaufschlag statt, wird verkürzt oder fällt aus. Dies wird am ersten Kurstermin mit den Teilnehmenden besprochen.

Eine kostenfreie Abmeldung ist bei den Kursen mit einer Dauer von mehr als fünf Terminen innerhalb von 4 Tagen nach Kursbeginn, jedoch spätestens vor dem zweiten Kurstermin möglich.

mit dem Buch Schritte plus Alpha Neu, ISBN 1 978-3-19-171452-9.

montags und mittwochs, 27.02.23 - 10.05.23, 19:40 - 21:10 Uhr, 17x
Müllheim, Hacher Str.7, Raum O3
114,00 EUR

• Q40402

Deutsch als Fremdsprache mit Alphabetisierung A1.2

Deutsch für Anfänger*innen mit Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben
Stephanie Mörchen

Kursbeschreibung siehe Q40401.

montags und mittwochs, 15.05.23 - 26.07.23, 19:40 - 21:10 Uhr, 18x
Müllheim, Hacher Str.7, Raum O3
119,00 EUR

Deutsch als Fremdsprache

Die Volkshochschule bietet Deutschkurse auf unterschiedlichen Niveaustufen an, von A1 (Anfänger*innen) über A2, B1 bis zum Zielniveau B2 an. Die Kurse finden in der Regel zweimal pro Woche statt. In angenehmer Atmosphäre werden mit Hilfe von Übungen Grundkenntnisse der deutschen Sprache in konkreten Alltagssituationen vermittelt. Es wird viel Wert auf das Sprechen und Anwenden der Sprache gelegt, aber natürlich auch Grammatik und Wortschatz vermittelt. Bitte angegebene Lehrbuch mitbringen.

Für eine Beratung, welcher Kurs der richtige für Sie ist, rufen Sie uns bitte unter 07631/16686 an. Den Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse raten wir zum Besuch eines Anfängerkurses A1 Stufe 1. Für eine Beratung/Anmeldung für einen Integrationskurs bitte unter 07631/16686 einen gesonderten Termin vereinbaren.

Niveaustufe Kursnummer	Dozentin	Kursdauer Kurstage	Uhrzeit Termine	Preis	Ort	Lehrbuch
Deutsch A1 Stufe 1 mit Alphabetisierung Q40401	Stephanie Mörchen	27.02.23-10.05.23 Mo & Mi	19:40-21:10 17x	114,00 EUR	VHS Hacher Str.7 Raum 03	Schritte plus Alpha Neu ISBN 1 978-3-19-171452-9
Deutsch A1 Stufe 1 mit Alphabetisierung Q40402	Stephanie Mörchen	15.05.23-26.07.23 Mo & Mi	19:40-21:10 18x	119,00 EUR	VHS Hacher Str.7 Raum 03	Schritte plus Alpha Neu ISBN 1 978-3-19-171452-9
Deutsch A1 Stufe 1 Q40403	Bernhard Wernet	27.02.23-04.05.23 Mo & Do	17:45-19:15 13x	90,00 EUR	Realschule Müllheim Raum 224 (B-Bau)	Schritte plus neu 1 ISBN 978-3-19-301081-0
Deutsch A1 Stufe 2 Q40404	Bernhard Wernet	11.05.23-17.07.23 Mo & Do	17:45-19:15 15x	103,00 EUR	Realschule Müllheim Raum 224 (B-Bau)	Schritte plus neu 1 ISBN 978-3-19-301081-0
Deutsch A1 Stufe 3 Q40405	Cäcilie Pamies	27.02.23-10.05.23 Mo & Mi	17:45-19:15 16x	109,00 EUR	Realschule Müllheim Raum 225 (B-Bau)	Schritte plus neu 2 ISBN 978-3-19-601081-7
Deutsch A1 Stufe 4 Q40406	Cäcilie Pamies	15.05.23-26.07.23 Mo & Mi	17:45-19:15 18x	119,00 EUR	Realschule Müllheim Raum 225 (B-Bau)	Schritte plus neu 2 ISBN 978-3-19-601081-7
Deutsch A1 Stufe 3 Q40407	Stephanie Mörchen	27.02.23-10.05.23 Mo & Mi	09:00-10:30 17x	114,00 EUR	Vhs Haus, Gerbergasse Raum 22	Schritte plus neu 2 ISBN 978-3-19-601081-7
Deutsch A1 Stufe 4 Q40408	Stephanie Mörchen	15.05.23-26.07.23 Mo & Mi	09:00-10:30 18x	119,00 EUR	Vhs Haus, Gerbergasse Raum 22	Schritte plus neu 2 ISBN 978-3-19-601081-7
Deutsch A1 Stufe 4 Q40409	Magdalena Schneider-Gundlach	28.02.23-04.05.23 Di & Do	17:45-19:15 13x	90,00 EUR	Realschule Müllheim Raum 123 (B-Bau)	Schritte plus neu 2 ISBN 978-3-19-601081-7
Deutsch A2 Stufe 1 Q40410	Magdalena Schneider-Gundlach	09.05.23-25.07.23 Di & Do	17:45-19:15 18x	119,00 EUR	Realschule Müllheim Raum 123 (B-Bau)	Schritte plus neu 3 ISBN 978-3-19-301083-4
Deutsch A2 Stufe 1 Q40411	Stephanie Mörchen	27.02.23-10.05.23 Mo & Mi	18:00-19:30 17x	114,00 EUR	VHS Hacher Str.7 Raum 03	Schritte plus neu 3 ISBN 978-3-19-301083-4
Deutsch A2 Stufe 2 Q40412	Stephanie Mörchen	15.05.23-26.07.23 Mo & Mi	18:00-19:30 18x	119,00 EUR	VHS Hacher Str.7 Raum 03	Schritte plus neu 3 ISBN 978-3-19-301083-4
Deutsch A2 Stufe 3 Q40413	Michaela Polinski	27.02.23-04.05.23 Mo & Do	19:30-21:00 13x	90,00 EUR	Realschule Müllheim Raum 123 (B-Bau)	Schritte plus neu 4 ISBN 978-3-19-601083-1
Deutsch A2 Stufe 4 Q40414	Michaela Polinski	11.05.23-24.07.23 Mo & Do	19:30-21:00 17x	114,00 EUR	Realschule Müllheim Raum 123 (B-Bau)	Schritte plus neu 4 ISBN 978-3-19-601083-1
Deutsch A2 Stufe 3 Q40415	Maria Wöhrle-Klein	27.02.23-10.05.23 Mo & Mi	18:00-19:30 16x	109,00 EUR	Realschule Müllheim Raum 122 (B-Bau)	Schritte plus neu 4 ISBN 978-3-19-601083-1
Deutsch A2 Stufe 4 Q40416	Maria Wöhrle-Klein	15.05.23-26.07.23 Mo & Mi	18:00-19:30 18x	119,00 EUR	Realschule Müllheim Raum 122 (B-Bau)	Schritte plus neu 4 ISBN 978-3-19-601083-1
Deutsch B1 Stufe 1 Q40417	Bernhard Wernet	27.02.23-04.05.23 Mo & Do	19:30-21:00 13x	90,00 EUR	Realschule Müllheim Raum 224 (B-Bau)	Schritte plus neu 5 ISBN 978-3-193010858-8
Deutsch B1 Stufe 2 Q40418	Bernhard Wernet	11.05.23-17.07.23 Mo & Do	19:30-21:00 15x	103,00 EUR	Realschule Müllheim Raum 224 (B-Bau)	Schritte plus neu 5 ISBN 978-3-193010858-8
Deutsch B1 Stufe 2 Q40419	Maria Wöhrle-Klein	27.02.23-10.05.23 Mo & Mi	19:30-21:00 16x	109,00 EUR	Realschule Müllheim Raum 122 (B-Bau)	Schritte plus neu 5 ISBN 978-3-193010858-8
Deutsch B1 Stufe 3 Q40420	Maria Wöhrle-Klein	15.05.23-26.07.23 Mo & Mi	19:30-21:00 18x	119,00 EUR	Realschule Müllheim Raum 122 (B-Bau)	Wird im Unterricht bekannt gegeben
Deutsch B2 Stufe 3 Q40423	Cäcilie Pamies	27.02.23-10.05.23 Mo & Mi	19:30-21:00 16x	109,00 EUR	Realschule Müllheim Raum 225 (B-Bau)	Linie 1 B2.2 ISBN 978-3126071123
Deutsch B2 Stufe 4 Q40424	Cäcilie Pamies	15.05.23-26.07.23 Mo & Mi	19:30-21:00 18x	119,00 EUR	Realschule Müllheim Raum 225 (B-Bau)	Linie 1 B2.2 ISBN 978-3126071123

Deutsch für Muttersprachler

● Q40501
Deutsch für Muttersprachler*innen
Grammatikalische Grundkenntnisse der deutschen Sprache
Bernhard Wernet

Das Wort Plusquamperfekt finden Sie zwar amüsant, wissen aber nicht was es bedeutet? Jemand sagt, er weiß/wisse/wüsste es. Was ist der Unterschied? Und nun soll man die Grammatik einer germanischen Sprache auch noch mit Hilfe vieler anderer lateinischer Ausdrücke verstehen! Hinzu kommt, dass man beim Erlernen einer Fremdsprache auf die Beherrschung der elementaren Grammatikbegriffe angewiesen ist, und sich viel leichter tut, wenn man die verschiedenen Mechanismen seiner Muttersprache verstanden hat. Mit viel Gelassenheit und Humor wird die deutsche Sprache hinterfragt, Texte werden analysiert, miteinander verglichen, und auf ihre Stichhaltigkeit überprüft.

mittwochs, ab 01.03.23, 18:00 - 19:30 Uhr, 5x Müllheim, Alemannen-Realschule; Raum 224 (B-Bau, 2. OG)
35,00 EUR

● Q40602
Online: Englisch für Anfänger*innen
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse/mit geringen Vorkenntnissen
Kleingruppe
Heike Timpe

Möchten Sie sich auf der ganzen Welt verständigen können? Möchten Sie Ihre beruflichen Möglichkeiten verbessern? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir werden die wichtigsten Grundlagen der englischen Sprache gemeinsam üben und in realistischen Sprechsituationen spielerisch anwenden und das ganz bequem von Ihrem Computer zu Hause aus oder wo immer Sie über eine Internet-Verbindung verfügen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind auch herzlich willkommen.
Lehrwerk: Great! A1 ab Lektion 1, ISBN: 978-3-12-501480-0 und Trainingsbuch: ISBN: 978-3-12-501481-7. Bitte kaufen Sie sich das Lehrwerk erst, wenn sicher ist, dass der Kurs zustande kommt.

dienstags, ab 28.02.23, 17:00 - 18:30 Uhr, 10x Online, bequem bei Ihnen Zuhause
105,00 EUR bei mind. 5 Teilnehmenden!

● Q40604
English Refreshercourse – Grundstufe A1/A2
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Veronika Müller

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus den vorausgegangenen Kursen beziehungsweise aus der Schulzeit.

montags, ab 27.02.23, 17:45 - 19:15 Uhr, 13x Müllheim, VHS-Haus, Raum 23
76,00 EUR bei mind. 9 Teilnehmenden!

● Q40605
English Refreshercourse – Grundstufe A1/A2
für Teilnehmende mit Grundlagenkenntnissen
Kleingruppe
Veronika Müller

donnerstags, ab 02.03.23, 17:15 - 18:45 Uhr, 13x Müllheim, VHS-Haus, Raum 21
136,00 EUR bei mind. 5 Teilnehmenden!

● Q40606
English-Refreshercourse 60+ Grundstufe A2
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Kleingruppe
Veronika Müller

In kleiner Runde nähern wir uns spielerisch der englischen Sprache. Vergessenes kann aufgefrischt und Neues dazugelernt werden.

donnerstags, ab 02.03.23, 10:15 - 11:45 Uhr, 13x Müllheim, VHS-Haus, Raum 22
114,00 EUR bei mind. 6 Teilnehmenden!

● Q40607
Englisch Oberstufe B1 am Vormittag
Kleingruppe
Fritz Veigel

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

montags, ab 27.02.23, 9:30 - 10:30 Uhr, 10x Müllheim, VHS-Haus, Raum 24
50,00 EUR bei mind. 7 Teilnehmenden!

● Q40609
English Refresher Course – Mittelstufe B2
Kleingruppe
Jingying Li

Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.
montags, ab 27.02.23, 19:10 - 20:40 Uhr, 8x Müllheim, VHS-Haus, Raum 21
70,00 EUR bei mind. 6 Teilnehmenden!

Englisch Konversation

● Q40608
English Conversation Group am Vormittag – Oberstufe B1/B2
für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen
Kleingruppe
Fritz Veigel

Let's talk English...about everyday topics like holidays, hobbies, sports, politics, family and, and, and...! Looking forward to see you!

montags, ab 27.02.23, 10:30 - 11:30 Uhr, 10x Müllheim, VHS-Haus, Raum 24
50,00 EUR bei mind. 7 Teilnehmenden!

Englisch

● Q40601
Englisch für Anfänger*innen
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Jingying Li

montags, ab 27.02.23, 17:45 - 19:00 Uhr, 8x Müllheim, VHS-Haus, Raum 21
40,00 EUR bei mind. 9 Teilnehmenden!



Integrationskurs

● **Q40610**
Englisch im Park – Sommerkurs – Grundstufe A1/A2
 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
 Kleingruppe
 Veronika Müller

Für alle, die sich in entspannter Weise etwas Englisch in den Ferien gönnen möchten. An vier Vormittagen lesen wir in kleiner Runde unterhaltsame, spannende Texte mit anschließender Diskussion. Bei gutem Wetter findet der Unterricht im Park beim Bürgerhaus (Treffpunkt Rondell) statt. Bitte Klappstuhl/ Campingstuhl mitbringen und an Sonnenschutz denken. Falls es regnet, findet der Kurs im VHS-Haus in der Gerbergasse 8 in Müllheim in Raum 23 statt.

donnerstags, ab 03.08.23, 10:00 - 11:30 Uhr, 4x Müllheim, Bürgerpark oder VHS-Haus, Raum 23
 52,00 EUR bei mind. 4 Teilnehmenden!

● **Q40611**
English Evenings – Mittelstufe B1
Englische Konversation mit amerikanischen Muttersprachlern
 Peggy Winford

An acht Abenden werden zu verschiedenen Themen in kleinen und großen Gruppen Sprechansätze mit amerikanischen Muttersprachlern gegeben. Ziel ist es, mit anderen Teilnehmenden sowie Native Speakern auf Englisch ins Gespräch zu kommen und so die Anwendung der Sprache in „Realsituationen“ in einem „geschützten Rahmen“ mit viel Spaß zu üben. An jedem Abend werden mehrere Amerikaner anwesend sein und als Gesprächspartner fungieren. Themen der Abende: Kennenlernen, Familie und Freunde, am Arbeitsplatz, amerikanisch Kochen, in Urlaub fahren etc.

donnerstags, ab 02.03.23, 19:00 - 21:00 Uhr, 8x Schliengen, Hebelschule, Raum 315
 54,00 EUR bei mind. 9 Teilnehmenden!

● **Q40612**
Englische Konversation – Mittelstufe B2/C1
 für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen
 Jingying Li

mittwochs, ab 01.03.23, 17:30 - 19:00 Uhr, 8x Müllheim, VHS-Haus, Raum 21
 47,00 EUR bei mind. 9 Teilnehmenden!

BEIDEK
 BÜCHER BEI BEIDEK
 Online-Shop
 Lieferservice
 Beratung

Wir machen Müllheim lesenswert

MO. - FR. 9⁰⁰ - 18³⁰ · SA 9⁰⁰ - 16⁰⁰ UHR · WWW.BEIDEK.DE
 WERDERSTR. 23 · MÜLLHEIM · TELEFON: 07 63 1 / 43 36

Facebook: @beidek Instagram: buchhandlung_beidek

Französisch

● **Q40801**
Französisch für Anfänger*innen
für Teilnehmende ganz ohne Vorkenntnisse
 Cécilie Pamies

dienstags, ab 28.02.23, 18:00 - 19:30 Uhr, 14x Müllheim, Alemannen-Realschule, Raum 129 (B-Bau)
 82,00 EUR bei mind. 9 Teilnehmenden!
 Bitte beachten: Am Di., 14.03., findet kein Unterricht statt.

Gebühren unserer Fremdsprachkurse
 Bitte beachten Sie: Die Kursgebühren für die Fremdsprachkurse sind nach einer Mindestteilnehmerzahl berechnet. Kommt die Teilnehmerzahl nicht zustande, so findet dieser mit einem Gebührenaufschlag statt, wird verkürzt oder fällt aus. Dies wird am ersten Kurstermin mit den Teilnehmenden besprochen.
Eine kostenfreie Abmeldung ist bei den Kursen mit einer Dauer von mehr als fünf Terminen innerhalb von 4 Tagen nach Kursbeginn, jedoch spätestens vor dem zweiten Kurstermin möglich.

● **Q40802**
Französisch Grundstufe A1
für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen
 Bernhard Wernet

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen zum Beispiel aus einem Anfängerkurs.

dienstags, ab 07.03.23, 17:30 - 19:00 Uhr, 10x Müllheim, Alemannen-Realschule; Raum 223 (B-Bau, 2. OG)
 58,00 EUR bei mind. 9 Teilnehmenden!
 Bitte beachten: Am Di., 14.03., findet kein Unterricht statt.

● **Q40803**
Französisch Grundstufe A1 – Fortsetzung Kurs Q40802
für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen
 Bernhard Wernet

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen zum Beispiel aus einem Anfängerkurs.

dienstags, ab 20.06.23, 17:30 - 19:00 Uhr, 5x Müllheim, Alemannen-Realschule; Raum 223 (B-Bau, 2. OG)
 29,00 EUR bei mind. 9 Teilnehmenden!
 Achtung Raumänderung

● **Q40804**
Online: Französisch für Anfänger*innen
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse/ mit geringen Vorkenntnissen
 Kleingruppe
 Heike Timpe

Anhand von realistischen Alltagssituationen erlernen Sie die Grundlagen der französischen Sprache, damit Sie bei Ihrem nächsten Besuch in Frankreich sprachlich gut gerüstet sind. Online-Kurs per Zoom. Sie können ganz bequem von zu Hause oder anderswo an diesem Kurs teilnehmen. Sie benötigen nur eine Internet-Verbindung und eine E-Mail Adresse. Lehrwerk: Voyages neu A1 ab Lektion 1, ISBN: 978-3-12-529412-7. Bitte kaufen Sie sich das Lehrwerk erst, wenn Sie erfahren, dass der Kurs zustande kommt.

montags, ab 27.02.23, 17:30 - 19:00 Uhr, 10x Online, bequem bei Ihnen Zuhause
 105,00 EUR bei mind. 5 Teilnehmenden!

● **Q40805**
Französisch Grundstufe A1
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
 Kleingruppe
 Bernhard Wernet

dienstags, ab 07.03.23, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x Müllheim, Alemannen-Realschule; Raum 223 (B-Bau, 2. OG)
 75,00 EUR bei mind. 7 Teilnehmenden!
 Bitte beachten: Am Di., 14.03., findet kein Unterricht statt.

● **Q40806**
Französisch Grundstufe A1 – Fortsetzung Kurs Q40805
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
 Kleingruppe
 Bernhard Wernet

dienstags, ab 20.06.23, 19:00 - 20:30 Uhr, 5x Müllheim, Alemannen-Realschule; Raum 223 (B-Bau, 2. OG)
 38,00 EUR bei mind. 7 Teilnehmenden!

● **Q40807**
Französisch – Grundstufe A2
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
 Kleingruppe
 Geneviève Laguette-Schmucker

dienstags, ab 28.02.23, 19:00 - 20:30 Uhr, 13x Buggingen, Grund- und Hauptschule
 97,00 EUR bei mind. 7 Teilnehmenden!

Die Bücher zu unseren Kursen erhalten Sie im örtlichen Buchhandel.

Französisch Konversation

● **Q40808**
Französisch leichte Konversation – Grundstufe A2
 Kleingruppe
 Geneviève Laguette-Schmucker

mittwochs, ab 01.03.23, 8:30 - 10:00 Uhr, 13x Müllheim, VHS-Haus, Raum 24
 97,00 EUR bei mind. 7 Teilnehmenden!

● **Q40809**
Französisch Konversation – Mittelstufe B1
für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen
 Kleingruppe
 Patricia Lupberger

Leichte Konversation und Wiederholung der Grammatik.

freitags, ab 03.03.23, 17:00 - 18:30 Uhr, 13x Müllheim, VHS-Haus, Raum 11
 136,00 EUR bei mind. 5 Teilnehmenden!

● **Q40810**
Französisch Konversation – Mittelstufe B1
für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen
 Kleingruppe
 Geneviève Laguette-Schmucker

Fortführung des Kurses. Es werden Texte aus Literatur und Zeitung gelesen und erarbeitet, einzelne Grammatikkapitel vertieft und unser Können in Gesprächen angewendet.

dienstags, ab 28.02.23, 10:15 - 11:45 Uhr, 13x Müllheim, VHS-Haus, Raum 24
 76,00 EUR bei mind. 9 Teilnehmenden!

Italienisch

● **Q40901**
Italienisch für Anfänger*innen
für Teilnehmende ganz ohne Vorkenntnisse
 Carolina De Stefano

dienstags, ab 28.02.23, 17:00 - 18:30 Uhr, 15x Müllheim, VHS-Haus, Raum 23
 87,00 EUR bei mind. 9 Teilnehmenden!

● **Q40902**
Italienisch Grundstufe A1
für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen
 Carolina De Stefano

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, zum Beispiel aus einem Anfängerkurs.

donnerstags, ab 02.03.23, 17:00 - 18:30 Uhr, 15x Müllheim, VHS-Haus, Raum 23
 87,00 EUR bei mind. 9 Teilnehmenden!

● **Q40903**
Italienisch - Grundstufe A1
für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen
 Carolina De Stefano

donnerstags, ab 02.03.23, 19:00 - 20:30 Uhr, 15x Müllheim, VHS-Haus, Raum 23
 87,00 EUR bei mind. 9 Teilnehmenden!

● **Q40904**
Online: Italienisch in der Mittagspause – Anfängerkurs
für Anfänger*innen, ganz ohne Vorkenntnisse
 Kleingruppe
 Giuseppina Ambrosani-Hermann

In lockerer Atmosphäre nähern wir uns der italienischen Sprache an. Von Anfang an wird viel Wert auf die gesprochene Sprache gelegt, ohne dabei die grammatikalischen Strukturen zu vernachlässigen. Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ISBN 978-3-19-005647-7, Hueber Verlag. Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst, wenn sicher ist, dass der Kurs zustande kommt.

mittwochs, ab 01.03.23, 13:00 - 14:00 Uhr, 14x Online, bequem bei Ihnen Zuhause
 122,00 EUR bei mind. 4 Teilnehmenden!

● **Q40905**
Italienische Konversation – Grundstufe A2
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
 Kleingruppe
 Carolina De Stefano

dienstags, ab 28.02.23, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x Müllheim, VHS-Haus, Raum 23
 75,00 EUR bei mind. 7 Teilnehmenden!

● **Q40907**
Online: Italienisch – Kompaktwoche – Grundstufe A1
für Teilnehmende ohne und mit sehr geringen Vorkenntnissen
 Kleingruppe
 Maria Ganci

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die italienische Sprache für Reisende. Unsere Dozentin begrüßt Sie online aus dem schönen Sizilien. Unterlagen werden von unserer Dozentin bereitgestellt und Ihnen per E-Mail zugesandt. Dieser Kurs findet als Videokonferenz über Zoom statt. Voraussetzungen für eine Teilnahme sind eine gültige E-Mail-Adresse, eine stabile Internetverbindung, PC/Laptop/Tablet mit Kamera und Mikrofon.





Italienischkurs

montags - freitags, 20.02.23 - 24.02.23,
9:00 - 12:00 Uhr, 5x
Online, bequem bei Ihnen Zuhause
103,00 EUR
bei mind. 5 Teilnehmenden!

● **Q40906**
Italienisch am Vormittag - Mittelstufe B1
für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen
Kleingruppe
Mila Luminasi-Bradl

Con curiosità alla scoperta della lingua e della cultura italiana.

donnerstags, ab 02.03.23, 9:00 - 10:00 Uhr, 8x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 22
70,00 EUR bei mind. 4 Teilnehmenden!

Spanisch

● **Q42201**
Spanisch für Anfänger*innen
für Teilnehmende ganz ohne Vorkenntnisse
Carolina De Stefano

montags, ab 27.02.23, 19:50 - 21:20 Uhr, 15x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 24
87,00 EUR bei mind. 9 Teilnehmenden!

● **Q42202**
Spanisch – Grundstufe A1
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Kleingruppe
Virginia Montiel Chaves

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen zum Beispiel aus einem Anfängerkurs.

mittwochs, ab 01.03.23, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 24
105,00 EUR bei mind. 6 Teilnehmenden!



Spanischkurs

● **Q42203**
Spanisch – Grundstufe A2
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Kleingruppe
Carolina De Stefano

montags, ab 27.02.23, 18:15 - 19:45 Uhr, 15x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 24
157,00 EUR bei mind. 5 Teilnehmenden!
Achtung Raumänderung.

● **Q42204**
Spanisch – Grundstufe A2
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Kleingruppe
Carolina De Stefano

mittwochs, ab 01.03.23, 19:00 - 20:15 Uhr, 13x
Müllheim, Hacher Str.7, Raum 01
81,00 EUR bei mind. 7 Teilnehmenden!

● **Q42205**
Spanisch – Mittelstufe B1
für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen
Marina Barbero

¿Tienes ganas de hablar español? Te invitamos a participar en nuestro curso de conversación para hablar sobre diferentes temas generales, situaciones cotidianas y del mundo hispanohablante. También repasaremos, con juegos y de forma divertida, gramática y ampliaremos vocabulario. Vuestras sugerencias e intereses son bienvenidos. ¡Te esperamos!

dienstags, ab 07.03.23, 17:00 - 18:30 Uhr, 10x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 21
58,00 EUR bei mind. 9 Teilnehmenden!
Zusätzliche Kosten über EUR 3 für Unterrichtsmaterial werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.

● **Q42206**
Spanisch – Mittelstufe B1
für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen
Carolina De Stefano

mittwochs, ab 01.03.23, 17:15 - 18:45 Uhr, 15x
Müllheim, Hacher Str.7, Raum 01
98,00 EUR bei mind. 8 Teilnehmenden!

● **Q42207**
Spanisch – Mittelstufe B2
für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen
Marina Barbero

dienstags, ab 07.03.23, 18:30 - 20:00 Uhr, 10x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 21
66,00 EUR bei mind. 8 Teilnehmenden!
Zusätzliche Kosten über EUR 3 für Unterrichtsmaterial werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.

Spanisch intensiv

● **Q42212**
Spanisch für den Urlaub – Intensivkurs – für Anfänger*innen
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse/mit sehr geringen Vorkenntnissen
Kleingruppe
Galya Constanza Velasco Uribe

Genießen Sie Ihre Reise bereits im Voraus und lernen Sie intensiv Spanisch für den Urlaub mit einer schnellen und leichten Grammatik. Die Möglichkeit, spontan mit den Einheimischen Ihres Reiseziels kommunizieren zu können, wird Ihnen vielfältige Erfahrungen und Erlebnisse ermöglichen. Das Schulungsmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.



Italienischkurs

Montag, 08.05.23 bis Freitag, 12.05.2022,
täglich 17:30 - 20:45 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 22
92,00 EUR bei mind. 6 Teilnehmenden!

● **Q42215**
Spanisch für den Urlaub – Intensivkurs – für Anfänger*innen
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse/mit sehr geringen Vorkenntnissen
Kleingruppe
Galya Constanza Velasco Uribe

Kursbeschreibung siehe Q42212.

Montag, 31.07.23 bis Freitag, 04.08.23,
täglich 17:30 - 20:45 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 11
92,00 EUR bei mind. 6 Teilnehmenden!

● **Q42214**
Spanisch für den Urlaub – Intensivkurs – Grundstufe A1.11
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Kleingruppe
Galya Constanza Velasco Uribe

Ideal für Ihre Reisevorbereitung. In dreistündigen Sitzungen können Sie optimal typische Reisesituationen, leichte Grammatik, Wortschatz und Konversation üben. In diesem Kurs werden wir die Grundkenntnisse aus dem Anfängerkurs auffrischen und erweitern. Das Schulungsmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Montag, 10.07.23 bis Freitag, 14.07.23, täglich
17:30 - 20:45 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 11
137,00 EUR bei mind. 4 Teilnehmenden!



Spanischkurs

Portugiesisch

● **Q41801**
Online: Portugiesisch für Anfänger*innen
ganz ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe

Bruno Luís Grave Machado de Nunes Garcia

Sie reisen gerne privat oder beruflich nach Portugal oder in portugiesischsprachige Länder aber sprechen die Sprache nicht? Das können Sie mit diesem Kurs ändern. Wir helfen Ihnen, sich in portugiesischsprachigen Ländern besser zurecht zu finden und fremde Menschen und Kulturen zu verstehen. Sie lernen sich in alltäglichen, privaten und beruflichen Situationen zu verständigen. Bitte selbst besorgen, wenn sicher ist, dass der Kurs startet: Olá Portugal A1+A2" vom Klettverlag - ISBN 978-3-12-528940-6. Benötigt wird: Tablet oder PC/Laptop mit Lautsprecher und Mikrofon (oder Headset/Kopfhörer) - Internetverbindung, Safari, Firefox oder Chrome (empfohlene Browser).

dienstags, ab 07.03.23, 19:45 - 21:15 Uhr, 10x
Online, bequem bei Ihnen Zuhause
105,00 EUR bei mind. 5 Teilnehmenden!

● **Q41802**
Online: Portugiesisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Kleingruppe

Bruno Luís Grave Machado de Nunes Garcia

Fortsetzung des Anfängerkurses. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Bitte Lehrbuch erst nach einer Probestunde besorgen: Arbeitsbuch Olá Portugal! neu A1-A2, Klett Sprachen GmbH, ISBN 978-3-12-528934-5 plus Übungsbuch Olá Portugal! neu A1-A2, Klett Sprachen GmbH ISBN 978-3-12-528935-2 (ab Lektion 6). Benötigt wird: Tablet oder PC/Laptop mit Lautsprecher und Mikrofon (oder Headset/Kopfhörer) - Internetverbindung, Safari, Firefox oder Chrome (empfohlene Browser).

dienstags, ab 07.03.23, 18:00 - 19:30 Uhr, 10x
Online, bequem bei Ihnen Zuhause
131,00 EUR bei mind. 4 Teilnehmenden!

Die Bücher zu unseren Kursen erhalten Sie im örtlichen Buchhandel.

Latein

● Q41101

Latein

Dr. Winfried Otto, StudDir.

Fortführung des bisherigen Kurses. Folgende Themen sind vorgesehen: Römische Inschriften, wie sie uns oft auf Reisen begegnen: Welche Bedeutung haben die Abkürzungen? Aus welcher Zeit stammt die Inschrift? Welche Aufgabe hat sie, z. Bsp. als Grabinschrift? Wie können wir sie übersetzen und verstehen? Beispiele könnten sein: Die Grabinschrift von Munatius Plancus, welche die Gründung von Augusta Raurica bezeugt. Oder die Inschrift auf dem Sockel des Reiterstandbildes von Kaiser Marc Aurel auf dem Capitols-Platz in Rom.

Ein weiteres Thema könnte sein: Welche Bedeutung hat die lange vor der römischen Zeit erfolgte Zerstörung Trojas durch die Griechen für Rom? Wie zeigt sich die Überlieferung in der lateinischen Literatur? Welche Zukunft hatte das alte Troja in der späteren römischen Provinz Asia?

dienstags, ab 07.02.23, 19:30 - 21:00 Uhr, 10x Müllheim, VHS-Haus, Raum 11
58,00 EUR bei mind. 9 Teilnehmenden!

Arabisch

● Q40101

Arabisch

Kleingruppe

Fatima Menasra

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen z. Bsp. aus einem Anfängerkurs.

montags, ab 27.02.23, 17:30 - 19:00 Uhr, 9x Müllheim, Alemannen-Realschule, Raum 129 (B-Bau)
95,00 EUR bei mind. 5 Teilnehmenden!



Italienischkurs

Russisch

● Q41900

Russisch – Zum Kennenlernen für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse/mit geringen Vorkenntnissen

Kleingruppe

Olga Tsymbalyuk

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen für Hörverständnis und gibt eine Einführung in die Welt der kyrillischen Buchstaben und deren Aussprache.

Samstag, 11.03.23, 10:00 - 13:30 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 22
24,00 EUR bei mind. 5 Teilnehmenden!

● Q41901

Russisch

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse/mit geringen Vorkenntnissen

Kleingruppe

Olga Tsymbalyuk

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen für Hörverständnis und gibt eine Einführung in die Welt der kyrillischen Buchstaben und deren Aussprache.

samstags, ab 18.03.23, 10:00 - 11:30 Uhr, 10x Müllheim, VHS-Haus, Raum 22
105,00 EUR bei mind. 5 Teilnehmenden!

● Q41902

Online: Russisch - Grundstufe A1

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Kleingruppe

Olga Tsymbalyuk

mittwochs, ab 01.03.23, 18:30 - 20:00 Uhr, 10x Online, bequem bei Ihnen Zuhause
174,00 EUR bei mind. 3 Teilnehmenden!

Gebärdensprache

● Q42801

Gebärdensprache - für Anfänger*innen für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Anita Lübnitz

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der deutschen Gebärdensprache. Sie lernen die visuell-gestische Kommunikation, das Fingeralphabet, Grammatik, den Umgang mit Gehörlosen u.v.m. Hörende sind dabei zunächst oft unsicher, wie diese Kommunikation gelingen kann. Diese Sorge überwinden wir aber schnell gemeinsam. Die Kursleiterin ist gehörlos. Beim ersten Kurstermin wird eine Dolmetscherin anwesend sein.

montags, ab 27.02.23, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x Müllheim, VHS-Haus, Raum 11
79,00 EUR bei mind. 9 Teilnehmenden!



Kurs Gebärdensprache

● Q42802

Gebärdensprache - Mittelstufe B1

für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Anita Lübnitz

Fortsetzung des bisherigen Kurses. Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen der deutschen Gebärdensprache oder aus den vorherigen Kursen. Sie lernen erweiterte Grammatik durch Übungen, Texte und Bildgeschichten u.v.m. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Die Kursleiterin ist gehörlos.

montags, ab 27.02.23, 19:45 - 21:15 Uhr, 12x Müllheim, VHS-Haus, Raum 11
79,00 EUR bei mind. 9 Teilnehmenden!

Wir versenden keine Anmeldebestätigungen!



Berufliche Bildung – EDV

Treffpunkt Beruf

Der Treffpunkt Beruf der Volkshochschulen bietet Ihnen fachliches Knowhow und Schlüsselqualifikationen um beruflich erfolgreich am Ball zu bleiben. Ein nachhaltiges Angebot in der Beruflichen Weiterbildung ist erforderlich zum Erhalt und Ausbau eines Kenntnisstands, der den Erfordernissen der sich kontinuierlich wandelnden Arbeitswelt gerecht wird. Die Sicherstellung dieses Angebots verstehen die Volkshochschulen als einen originären Auftrag der Daseinsvorsorge. Umgesetzt wird dieser Auftrag im Netzwerk Weiterbildung. Einen inhaltlichen Schwerpunkt bildet dabei die Vermittlung von Kenntnissen im weiten Feld der neuen Medien. So werden im EDV-Bereich Kurse zum Erwerb von Basiskenntnissen ebenso angeboten wie für bereits Fortgeschrittene spezielle Zusatz- und Vertiefungsqualifikationen. Ein weiterer Schwerpunkt besteht in der Vermittlung von speziellen beruflichen Fachkenntnissen in Kombination mit Sozialkompetenzen, wie z.B. Zeitmanagement und Kommunikations- sowie Konfliktlösetraining.

genutzten Programme der EDV-Arbeit im Büro wünschen. Haben Sie vor langer Zeit schon einmal in einem Büro gearbeitet und möchten nun Ihre Kenntnisse auf den neuesten Stand bringen? Arbeiten Sie bereits im Büro, aber könnten eine Auffrischung und neuen Input gebrauchen? Sie besitzen rudimentäre Kenntnisse und wünschen sich einen umfassenden Einblick im Umgang mit allen nötigen Büroprogrammen? Sie wünschen sich für Ihre zukünftige Arbeit am PC ein deutlich stressfreieres Arbeiten? Mit diesem Kurs bieten wir Ihnen genau diese Ziele zu verwirklichen und ganz nebenbei erhöhen Sie obendrein noch Ihren Marktwert. So sind Sie nach Kursabschluss in der Lage, das Office Programm individuell zu bedienen, Korrespondenzen nach DIN Norm zu erledigen, komplexe Tabellen und Grafiken zu erstellen, Präsentationen vorzubereiten,

Lehrgänge

● Q50181

Office-Manager/-in (VHS) in Präsenz Zertifikatslehrgang

Andreas Reinhardt/Uwe Kuzmenko

In einer sich rasch wandelnden Bürowelt heißt es nicht nur Schritt zu halten mit den aktuellen Entwicklungen der Microsoft Office-Palette, vielmehr wird der praxisorientierte Einsatz der vorhandenen Kenntnisse erwartet. Ansprechen möchten wir mit dieser Qualifizierung Arbeitnehmer*innen, Arbeitssuchende, Um- & Neueinsteiger, die eine fundierte Ausbildung der am häufigsten



Office Manager/-in

Flyer & Plakate zu erstellen und beherrschen das unabdingbare Dateimanagement um Ihre Daten praxisorientiert zu verwalten. Geschäftsorientierte Emails mit Anhängen und einige Tipps & Tricks im Internet runden das Projekt ab.

Themenschwerpunkte sind:

- Windows: Einführung & Dateimanagement
- Word: Grund- & Aufbauwissen, Flyer & Co
- Serienbriefe mit Word, Excel & Outlook
- Excel: Grundlagen, Adressierungsarten, Diagramme, weiterführende Befehle
- Büroorganisation mit Outlook

Der Kurs findet einmal wöchentlich statt und Sie erhalten regelmäßig Hausaufgaben und Testfragen, die das erworbene Wissen vertiefen sollen. Computergrundkenntnisse sind unbedingt erforderlich. Sie können gerne Ihren eigenen Laptop mitbringen und daran arbeiten, ansonsten stehen Geräte der VHS mit der neuesten Software zur Verfügung. Bitte einen USB Stick, Ihre Email Adresse und das erforderliche Passwort mitbringen.

Infotermin: Donnerstag, 23.03.2023, Vhs-Haus, Raum 24, 18:00 Uhr

Kurstermine: 15x donnerstags 20.04. bis 27.07.2023,

18:00 - 21:00 Uhr und
2x samstags, 10.06. + 15.07.2023,
9:00-16:00 Uhr

Kursorte: Müllheim, Vhs-Haus; Raum 24 (alle Termine finden in Müllheim statt bis auf Donnerstag, 13.07.23, und Samstag, 15.07.2023, aufgrund technischer Notwendigkeiten in der Vhs Bad Krozingen, Josefshaus, Baslerstr. 1, EDV-Raum).

Gebühr: 525,00 EUR

Präsentation

● Q50603

Lampenfieber adé

Präsentation- und Auftrittscoaching

Theresia Bottländer, Atem-, Stimm- und Auftrittscoach

Schweißnasse, kalte Hände; ein Kloß im Hals; Blackout-Momente. Vielleicht kennen Sie solche Symptome? Ausgerechnet, wenn „es darauf ankommt“, erwischt Sie übermäßiges Lampenfieber! Wenn wir (uns) präsentieren und vor anderen sprechen sollen, spielen Erwartungen eine Rolle: Was erwarte ich von mir? Was, glaube ich, erwarten die Zuhörer von mir? Mithilfe lösungsorientierter Coaching-Methoden beleuchten wir Ihr Selbst- und Fremdbild, Ihre kommunikativen Glaubenssätze und die Rolle Ihrer inneren Kritiker. Die Leitlinie dabei lautet stets: Was

macht Sie stark? Stark, frei zu handeln, wie Sie es möchten und damit auch stark, frei zu sprechen, vor/in welcher Runde auch immer. Bitte mitbringen: Hausschuhe o. ä., Schreibzeug, Pausensnack und Getränk.

Samstag, 01.04.23, 13:00 - 16:15 Uhr, mit Pause
Müllheim, VHS-Haus, Raum 18
49,00 EUR

Computerschreiben

● Q50110

Online: Computerschreiben

für alle ab 10 Jahren und Erwachsene

Beate Freytag

Mit einer neuen beschleunigten Lehr- und Lernmethode lernt man in angenehmer Atmosphäre an zwei Terminen die Beherrschung des Tastaturfeldes eines Computers. Das Erlernen beruht auf einer ganzheitlichen Methode, die Ergebnisse der Hirnforschung mit Visualisierungs- und Assoziationstechniken verbindet. Es wird das 10-Finger System mit Spaß und wenig Aufwand gelernt. Um Fingerfertigkeit und Schnelligkeit zu trainieren, sollte im Anschluss Zuhause geschrieben und geübt werden. Anmeldeschluss ist der 10.03.2023, da die Kursunterlagen vorab per Post versendet werden.

samstags, ab 18.03.23, 9:00 - 10:45 Uhr, 2x
Müllheim, Online, bequem von Zuhause
49,00 EUR inkl. umfangreichen Materials.

Keine Ermäßigung mehr möglich!

● Q50111

Online: Computerschreiben

für alle ab 10 Jahren und Erwachsene

Beate Freytag

Kursbeschreibung siehe Q50110.

Anmeldeschluss ist der 14.04.2023, da die Kursunterlagen vorab per Post versendet werden.

samstags, ab 22.04.23, 9:00 - 10:45 Uhr, 2x
Müllheim, Online, bequem von Zuhause
49,00 EUR inkl. umfangreichen Materials.

Keine Ermäßigung mehr möglich!



EDV-Grundlagen

● Q50112

Keine Angst vor dem Computer

für Senioren in der Kleingruppe ohne/geringe

Vorkenntnisse

Rita Werum-Wessolek

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die keine oder sehr geringe Vorkenntnisse im Umgang mit dem PC haben und sich dem neuen Medium gegenüber noch unsicher fühlen. Der Kurs gibt eine systematische und praxisbezogene Einführung in langsamem Lerntempo. Er lässt genügend Raum zum Üben, Wiederholen und Nachfragen. Inhalte sind: Grundlegende Arbeitstechniken und Funktionsweise eines PCs, Bedienung und Anwendung, Einführung in die Textverarbeitung mit Word und erste Einblicke in die Welt von Internet und E-Mail.

dienstags, ab 28.02.23, 17:30 - 19:30 Uhr, 8x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 24

139,00 EUR inkl. 15,00 EUR Schulungsunterlagen.

● Q50114

Internet

Grundlagen/Auffrischung

Andreas Reinhardt

Internet ist die wohl spannendste und umfangreichste Informationsquelle der Welt. Sie erhalten einen Überblick über die Funktionsweise des World Wide Web und lernen sicher zu „surfen“.

Kursinhalte: Wie schütze ich mich vor Gefahren aus dem Netz? Wie arbeite ich mit einer Suchmaschine? Wie finde ich bestimmte Informationen? Was ist bei einem Kennwort zu beachten? Was ist ein Download, ein Provider, oder ein Update? Wie kann ich mir das Arbeiten mit Hilfe von Lesezeichen erleichtern? Die Inhalte und Schwerpunkte des Kurses können von den Teilnehmenden mitbestimmt werden. Computergrundkenntnisse sind erforderlich. Sie können gerne Ihren eigenen Laptop mitbringen und daran arbeiten, ansonsten stehen Geräte der VHS zur Verfügung.

donnerstags, ab 04.05.23, 15:00 - 17:15 Uhr, 2x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 24

39,00 EUR

● Q50115

Dateimanagement mit dem

Windows Explorer

Andreas Reinhardt

Der Explorer, das Inhaltsverzeichnis unseres Computers, ist für die meisten Benutzer noch immer ein „Buch mit sieben Siegeln“. In die-

sem Kurs werden der Umgang und das Verwalten von Ordnern und Dateien behandelt (Ordner erstellen, umbenennen, verschieben, löschen und wiederherstellen). An praktischen Übungen wird gezeigt, wie Sie gezielt und „richtig“ speichern, Dateien mit einem Kennwort schützen und mit den verschiedenen Datenträgern, wie CD, Kamera oder USB Stick, arbeiten. Darüber hinaus wird erklärt, wie Sie sich das Arbeiten per Drag & Drop und mit Hilfe des Kontextmenüs erleichtern können. Computergrundkenntnisse sind erforderlich! Bitte einen USB-Stick mitbringen.

Donnerstag, 02.03.23, 10:00 - 13:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 24

26,00 EUR

● Q50116

Dateimanagement mit dem

Windows Explorer

Andreas Reinhardt

Kursbeschreibung siehe Q50115.

Donnerstag, 16.03.23, 18:00 - 21:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 24

26,00 EUR

● Q50117

Dateimanagement mit dem

Windows Explorer

Andreas Reinhardt

Kursbeschreibung siehe Q50115.

donnerstags, ab 23.03.23, 15:00 - 17:15 Uhr, 2x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 24

39,00 EUR

Aufbaukurse

● Q50140

Word & Excel fürs Büro

Andreas Reinhardt

Machen Sie sich fit für eine rasch wandelnde Bürowelt und erhöhen Sie ganz nebenbei Ihren Marktwert. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ihre Office-Kenntnisse für den Arbeitsalltag gezielt auffrischen und verbessern möchten. Der Schwerpunkt liegt im Umgang mit den am häufigsten benutzten Programmen WORD & EXCEL. Vom Auffrischen der Grundlagen bis zu den allgemeinen Regeln für den Schriftverkehr (Umsetzung der DIN 5008), sowie das Erstellen komplexer Excel Tabellen, Rechnungen oder Adresslisten, werden erörtert. Geschäftsorientierte Emails mit Anhängen sowie das unabdingbare Dateimanagement runden das Projekt ab. So sind Sie

nach Kursabschluss in der Lage, Korrespondenzen zu erledigen, Tabellen zu erstellen, mit Dokumentenvorlagen zu arbeiten und Ihre Daten praxisorientiert zu verwalten. Computergrundkenntnisse sind unbedingt erforderlich, Grundkenntnisse in Word & Excel wären von Vorteil. Bitte einen USB-Stick mitbringen!

donnerstags, ab 16.03.23, 10:00 - 13:00 Uhr, 6x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 24
156,00 EUR

● Q50141

Word & Excel fürs Büro

Andreas Reinhardt

Kursbeschreibung siehe Q50140.

donnerstags, ab 04.05.23, 18:00 - 21:00 Uhr, 6x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 24
156,00 EUR

● Q50142

Expert*in am PC – Tipps und Tricks für die Office-Anwendungen

Andreas Reinhardt

Das Praxis-Seminar bietet allen Anwendern, die regelmäßig mit MS Office arbeiten, die Möglichkeit, ihre Arbeitsabläufe weiter zu optimieren. Damit Sie mehr Zeit für die wichtigen Dinge haben, helfen schon einige Tipps und Tricks weiter. Einfach, schnell zur Hand und direkt umsetzbar, erhalten Sie nützliche Informationen zu den Programmen Word und Excel, zu Internet, Bildbearbeitung, Datensicherung und weiteres. Themen: Office individuell einrichten und anpassen, Arbeitsabläufe durch hilfreiche Funktionen optimieren, nützliche Tastenkombinationen helfen Zeit sparen, weiterführende Befehle. Die Inhalte und Schwerpunkte des Kurses können von den Teilnehmenden mitbestimmt werden. Voraussetzungen: Grundlagenkenntnisse in den Office-Anwendungen.

Donnerstag, 09.03.23, 10:00 - 13:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 24
26,00 EUR

Word

● Q50124

Word Grundlagen

Grundlagen/Auffrischung

Andreas Reinhardt

Ohne oder mit wenigen Kenntnissen gibt dieser Kurs einen fundierten Einblick in die Welt des Textverarbeitungsprogramms. Verschaffen Sie sich eine solide Grundlage, auf

der Sie später aufbauen können. Kursinhalte: Office-Oberfläche & das Menü-Band individuell anpassen & einrichten, nützliche Tastenkombinationen, einfache Formatierungen, übergreifendes Arbeiten mit der Zwischenablage, Seitenlayout/Zeilenabstände, Manueller Zeilen- & Seitenumbruch, Einbetten und Formatieren von Grafiken. Word-Kenntnisse sind nicht erforderlich, EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Sie können gerne Ihren eigenen Laptop mitbringen und daran arbeiten. Ansonsten stehen Geräte der VHS zur Verfügung, in diesem Fall bitte einen USB-Stick mitbringen.

donnerstags, ab 20.04.23, 15:00 - 17:15 Uhr, 2x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 24
39,00 EUR

● Q50125

Word Aufbau

Auffrischung/weiterführende Befehle

Andreas Reinhardt

In diesem Kurs werden weiterführende Befehle des Word-Programms über die Basiskenntnisse hinaus vermittelt. Schaffen Sie sich ein gutes Fundament, auf dem Sie später aufbauen können und erleichtern sich für die Zukunft die Arbeit. Kursinhalte: (können von den TN mitbestimmt werden), Seitenlayout/Zeilenabstände/Manueller Seitenumbruch, das Einbetten von Bildern, Grafiken, Formen und Piktogrammen, Aufzählung & Nummerierung, Textfelder, Spalten, Tabulatoren, Kopf- und Fußzeilen, Word-Grundkenntnisse sind erforderlich. Sie können gerne Ihren eigenen Laptop mitbringen und daran arbeiten. Ansonsten stehen Geräte der VHS zur Verfügung, in diesem Fall bitte einen USB-Stick mitbringen.

Donnerstag, 20.04.23, 18:00 - 21:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 24
39,00 EUR

● Q50126

Word Aufbau

Auffrischung/weiterführende Befehle

Andreas Reinhardt

Kursbeschreibung siehe Q50125.

donnerstags, ab 29.06.23, 10:00 - 13:00 Uhr, 2x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 24
52,00 EUR

Wir versenden keine
Anmeldebestätigungen!

● Q50127

Word Fortgeschrittene
weiterführende Befehle/Geschäftsbrief
Andreas Reinhardt

In diesem Kurs werden weiterführende Befehle des Textverarbeitungsprogramms über die Basis-Kenntnisse hinaus vermittelt. Am Beispiel eines Geschäftsbriefes, deren Gestaltung stets auch eine Art Visitenkarte Ihrer Firma ist, werden Normen und Werkzeuge (Tools) vorgestellt und an einem Beispiel trainiert. Auch wer keinen professionellen Geschäftsbrief erstellen möchte, aber an den aufgeführten Tools Interesse hat, ist in diesem Kurs gut aufgehoben. Kursinhalte: (können von den TN mitbestimmt werden), Seitenlayout/Zeilenabstände/Manueller Seitenumbruch, Statuszeile anpassen, DIN Norm 5008, das Einbetten von Bildern, Grafiken, Formen und Piktogrammen, Arbeiten mit Tabulatoren, Arbeiten mit Kopf- und Fußzeilen/Seitenzahlen/aktualisierbarem Datum, Verankern von Textfeldern, Loch- & Falzmarken, Intelligente Suche, Synonyme & Thesaurus (Wortwiederholungen verhindern), Schnellbausteine (Kürzel für wiederkehrende Textpassagen), Speichern unter anderen Dateiformaten (PDF / DOTX / ODT etc.), Word-Grundkenntnisse sind erforderlich. Sie können gerne Ihren eigenen Laptop mitbringen und daran arbeiten. Ansonsten stehen Geräte der VHS zur Verfügung, in diesem Fall bitte einen USB-Stick mitbringen.

Donnerstag, 27.04.23, 18:00 - 21:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 24
39,00 EUR

Power Point

● Q50128

PowerPoint
Andreas Reinhardt

PowerPoint kommt mit einer recht einfachen und intuitiven Bedienung daher und baut auf den Erfahrungen von Word & Excel der Microsoft Palette auf. Das wohl am weitesten verbreitete Präsentationsprogramm erfreut sich sowohl im Business-Bereich als auch bei privaten Anwendungen zunehmender Beliebtheit. Typische Szenarien für den Einsatz von PowerPoint als Medienwerkzeug sind beispielsweise die visuelle Unterstützung von Vorträgen zu bestimmten Themen, Darstellung von Arbeitsergebnissen oder Zahlen (Umsatz, Gewinn) im Geschäftsbereich. Durch die umfassenden Möglichkeiten lässt sich das Programm aber

ebenso gut für eine interaktive Diashow zum runden Geburtstag von Freunden und Verwandten einsetzen. In diesem Seminar erhalten Sie einen ersten Überblick über die wichtigsten Funktionen. Basiswerkzeuge und die Funktionsweise der Foliengestaltung werden anhand einer einfachen Übung erklärt. EDV-Grundkenntnisse sind unbedingt erforderlich. Sie können gerne Ihren eigenen Laptop mitbringen und daran arbeiten. Ansonsten stehen Geräte der VHS zur Verfügung. In diesem Fall bitte einen USB-Stick mitbringen!

donnerstags, ab 15.06.23, 10:00 - 13:00 Uhr, 2x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 24
52,00 EUR

● Q50129

PowerPoint
Andreas Reinhardt

Kursbeschreibung siehe Q50128.

Donnerstag, 27.07.23, 18:00 - 21:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 24
26,00 EUR

Excel

● Q50130

Excel Grundlagen
Andreas Reinhardt

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ihre Office-Kenntnisse von MS EXCEL für den Arbeitsalltag gezielt auffrischen, verbessern und weiter optimieren möchten. Seien Sie überrascht, wie einfach es sein kann, selbst ohne Vorkenntnisse eine individuelle Tabelle selbstständig zu erstellen. Anhand praktischer Beispiele werden die Funktionen und Möglichkeiten des Programms erklärt. **Kursinhalte:** Aufbau & Bedienung der Excel-Oberfläche, Mappen & Tabellenblätter, Dateneingabe/Fehlerkorrektur, Spalten- & Zeilenformatierungen, Markierungstechniken, Einfache Text- & Zellformatierungen, Druckbereich bestimmen, nützliche Tastenkombinationen und einiges mehr. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Grundlagen der PC-Bedienung werden vorausgesetzt. Sie können gerne Ihren eigenen Laptop mitbringen und daran arbeiten. Ansonsten stehen Geräte der VHS zur Verfügung, in diesem Fall bitte einen USB-Stick mitbringen!

donnerstags, ab 02.03.23, 18:00 - 21:30 Uhr, 2x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 24
60,00 EUR

● Q50131

Excel Grundlagen
Andreas Reinhardt

Kursbeschreibung siehe Q50130.

donnerstags, ab 13.07.23, 10:00 - 13:00 Uhr, 2x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 24
52,00 EUR

● Q50132

Excel Aufbau
Andreas Reinhardt

Aufbauend auf dem Excel-Grundlagen-Kurs werden in diesem Kurs weiterführende Befehle des Excel-Programms über die Basis-Kenntnisse hinaus vermittelt. Schaffen Sie sich ein gutes Fundament, auf dem Sie später aufbauen können und erleichtern sich für die Zukunft die Arbeit.

Kursinhalte: (können von den TN mitbestimmt werden), Aufbau und Eingabe von Formeln, Autofunktionen Summe & Teilsumme, Relative Bezüge, Einfache Diagramme, Suchen & Ersetzen.

Excel Blatt schützen, Excel Blätter verknüpfen, hilfreiche Tastenkombinationen. Excel-Grundkenntnisse sind erforderlich. Sie können gerne Ihren eigenen Laptop mitbringen und daran arbeiten. Ansonsten stehen Geräte der VHS zur Verfügung, in diesem Fall bitte einen USB-Stick mitbringen!

donnerstags, ab 30.03.23, 18:00 - 21:00 Uhr, 2x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 24
52,00 EUR

● Q50133

Excel Fortgeschrittene – besondere Formeln
Andreas Reinhardt

Kursbeschreibung siehe Q50135.

Über die Basiskenntnisse hinaus eröffnen uns weiterführende Befehle etliche neue Möglichkeiten der Auswertung einer Excel-Tabelle. Wir schauen uns die am häufigsten benutzten Formeln mal von Grund auf an. **Kursinhalte:** (können von den TN mitbestimmt werden), weiterführende Autofunktionen, Relativer & Absoluter Bezug, Wenn-Dann-Sonst Bestimmung, Sverweis-Funktion. Zählenwenn-Funktion. Excel-Grundkenntnisse sind erforderlich. Sie können gerne Ihren eigenen Laptop mitbringen und daran arbeiten. Ansonsten stehen Geräte der VHS zur Verfügung, in diesem Fall bitte einen USB-Stick mitbringen!

Donnerstag, 04.05.23, 10:00 - 13:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 24
26,00 EUR

● Q50134

Excel Fortgeschrittene – besondere Formeln
Andreas Reinhardt

Kursbeschreibung siehe Q50133.

Donnerstag, 06.07.23, 18:00 - 21:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 24
26,00 EUR

● Q50135

Excel Fortgeschrittene – Grafische Auswertung
Andreas Reinhardt

Die grafische Darstellung bloßer Zahlenwerte lassen komplexe Exceltabellen besser lesbar erscheinen. Diagramme, Datenbalken, Symbole oder Farbskalen und lassen Daten einer Zelle somit leichter miteinander vergleichen. **Kursinhalte:** (können von den TN mitbestimmt werden), effektive Markierungstechniken, Diagramme, Bedingte Formatierung, Sparklines, Datenschnitte & Co.

Excel-Grundkenntnisse sind unbedingt erforderlich. Sie können gerne Ihren eigenen Laptop mitbringen und daran arbeiten. Ansonsten stehen Geräte der VHS zur Verfügung, in diesem Fall bitte einen USB-Stick mitbringen!

Donnerstag, 11.05.23, 10:00 - 13:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 24
26,00 EUR

● Q50136

Excel Fortgeschrittene – Grafische Auswertung
Andreas Reinhardt

Kursbeschreibung siehe Q50135.

Donnerstag, 13.07.23, 18:00 - 21:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 24
26,00 EUR

● Q50137

Excel Fortgeschrittene – Intelligente Tabellen
Andreas Reinhardt

Intelligente Tabellen, mit ihren speziellen Sortier- & Filtertypen, dem Autofilter oder individuellen Suchkriterien bieten interessante Werkzeuge zur Auswertung und besserer Übersicht komplexer Exceltabellen. **Kursinhalte:** (können von den TN mitbestimmt werden), Intelligente Tabellen, Filtern. Sortieren, Doppelte Werte und einiges mehr. Excel-Grundkenntnisse sind erforderlich. Sie können gerne Ihren eigenen Laptop mitbringen und daran arbeiten. Ansonsten stehen Geräte der VHS zur Verfügung, in diesem Fall bitte einen USB-Stick mitbringen!

Donnerstag, 25.05.23, 10:00 - 13:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 24
26,00 EUR

● Q50139

Excel Fortgeschrittene – Intelligente Tabellen
Andreas Reinhardt

Kursbeschreibung siehe Q50137.

Donnerstag, 20.07.23, 18:00 - 21:00 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 24
26,00 EUR

Tablet & Smartphone

● Q50118

Handykurs für Einsteiger*innen
Kleingruppe max. 6 Teilnehmende
Christina Scheil

Das erste Mal ein Smartphone - und jetzt? Mit einem Smartphone kann man mehr als telefonieren und SMS schreiben: Wetter und Nachrichten immer aktuell lesen, mit dem Handy navigieren, Fotos aufnehmen und versenden, E-Mails bearbeiten, Wecker und Stoppuhr nutzen bis zum Fahrkartenkauf oder der Reisebuchung ist fast alles möglich. In diesem Grundkurs lernen Sie grundlegende Funktionsweisen eines Smartphones wie die Bedienung und verschiedene Einstellungen. Selbstverständlich schauen wir uns Abläufe an, wie man Anrufe annimmt und tätigt oder Telefonnummern abspeichert. Die Inhalte richten sich weiterhin an die Ansprüche und Nutzungswünsche der Teilnehmenden. Themen können sein: WhatsApp, Fotos aufnehmen und versenden, E-Mail, Navigation, Onlinebestellungen oder Fahrkartenkauf. Die Themen werden am ersten Abend gesammelt. Vorkenntnisse sind keine nötig. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone und zugehörige Passwörter mit.

dienstags, ab 21.03.23, 15:30 - 17:00 Uhr, 7x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 24
79,00 EUR

● Q50119

Handykurs für Einsteiger*innen
Kleingruppe max. 6 Teilnehmende
Christina Scheil

Kursbeschreibung siehe Q50118.

dienstags, ab 13.06.23, 15:30 - 17:00 Uhr, 7x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 24
79,00 EUR

● Q50120

Tablet & Smartphone
Welches Gerät passt zu mir?
Andreas Reinhardt

Vom PC zum Smartphone! Inzwischen findet sich eine Vielzahl von Geräten auf dem Markt. Die kleinen „Alleskönner“ bieten heute eine echte Alternative zum Computer und haben durchaus das Zeug, sich zu einem recht nützlichen Alltagsgerät zu entwickeln. Die immer kleiner werdenden Geräte zwingen die Anwender*innen allerdings zu neuen, ungewohnten Handhabungen und nicht immer sind die „Kleinen“ für alle Anwendungen geeignet. In dieser Info-Veranstaltung erhalten Sie einen Einblick über die marktüblichen Geräte und deren Einsatzmöglichkeiten. Die verschiedenen Systeme werden vorgestellt, Anwendungen, Einstellungen, Sicherheitsaspekte und Zahlungswege besprochen, Fachbegriffe erklärt sowie ein Ausflug in die Welt der Apps unternommen. Ohne Vorkenntnisse.

Donnerstag, 09.03.23, 14:30 - 17:30 Uhr
Müllheim, VHS-Haus, Raum 24
26,00 EUR

● Q50121

Tablet & Smartphone Workshop I
Grundlagen
Andreas Reinhardt

Das Gerät ist neu und alles fremd! Der flache Tablet-Computer sowie die handlichen Smartphones haben eine vollkommen neue Geräteklasse auf dem Markt etabliert, die sich zunehmender Beliebtheit erfreuen. Der Workshop soll allen Einsteigern ohne Vorkenntnisse die Möglichkeit geben, ihr Gerät kennen zu lernen und das nötige Handwerkszeug zu erlernen. Dazu sollten die eigenen Geräte, mit allem Zubehör sowie den dazugehörigen Passwörtern mitgebracht werden. Ebenso ist eine personalisierte Email-Adresse nötig (z. Bsp. web.de oder t-online.de). Themen sind: Grundlagen der Bedienung, wichtige Sicherheitseinstellungen, WLAN & Mobiles Netz, Updates, individuelle persönliche Einstellungen, vorinstallierte Funktionen, Apps.

donnerstags, ab 22.06.23, 15:00 - 17:15 Uhr, 2x
Müllheim, VHS-Haus, Raum 24
39,00 EUR

● Q50122

Tablet & Smartphone Workshop II
Da geht noch was
Andreas Reinhardt

Die ersten Erfahrungen sind gemacht! Aufbauend auf den Einsteiger-Kurs richtet sich dieser Workshop an alle, die weitere Funk-

tionen kennen lernen und im Umgang mit ihrem Gerät mehr Sicherheit erlangen möchten. Die Inhalte des Kurses können von den Teilnehmenden mitbestimmt werden. Folgende Themen werden wahlweise angeboten: Erweiterte Einstellungen, Einrichten der Apple ID, Ausflug in die Welt der Apps, Mail-Account einrichten, praktische Anwendung der Dienste, verwalten & sichern Ihrer Daten. Bringen Sie bitte Ihre eigenen Geräte mit allem Zubehör mit. Um uneingeschränkt agieren zu können, vergessen Sie nicht den Sperrcode & sonstige Passwörter Ihrer Geräte sowie eine funktionierende private Email-Adresse mitsamt dem dazugehörigen Passwort. Voraussetzungen: Grundlagenkenntnisse wie sie im Kurs „Workshop I“ vermittelt werden. Bitte eigenes Tablet oder Smartphone mitbringen.

donnerstags, ab 06.07.23, 15:00 - 17:15 Uhr, 2x Müllheim, VHS-Haus, Raum 24
39,00 EUR

● **Q50123**
Smartphone - Pflege & Datensicherung
Wie kommen meine Bilder und Videos auf meinen PC?
Andreas Reinhardt

Wie die meisten technischen Geräte, benötigt auch unser Smartphone von Zeit zu Zeit etwas Aufmerksamkeit und Pflege. Jedes Gerät besitzt nur ein begrenztes Speichervolumen. Fotos, Bilder und besonders Videos verbrauchen oftmals viel Speicherplatz, so dass es sinnvoll ist, Daten zu löschen oder diese auf ein externes Laufwerk zu senden. So haben wir eine Datensicherung und die Bilder zur eventuellen Weiterbearbeitung zur Verfügung. Wie Sie Ihre Fotos auf Ihren PC oder

auf einen anderen Datenträger kopieren, erfahren Sie in diesem Kurs. Dazu bringen Sie bitte Ihr Smartphone und das zugehörige USB-Kabel mit. Smartphone-Grundkenntnisse, wie sie in den Workshop-Kursen vermittelt werden, sind erforderlich. Sie können gerne Ihren eigenen Laptop mitbringen und daran arbeiten, ansonsten stehen Geräte der VHS zur Verfügung. Bitte einen USB-Stick mitbringen!

donnerstags, ab 20.07.23, 15:00 - 17:15 Uhr, 2x Müllheim, VHS-Haus, Raum 24
39,00 EUR

Soziale Medien

● **Q50005**
WhatsApp, Telegram, Signal, Threema und Co. – Messenger Dienste und ihre vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten
Christian Winklmeier

Über drei Milliarden Menschen weltweit nutzen einen oder mehrere Messenger-Dienste. Der große Vorteil: meist keine Kosten, benötigt wird nur eine Internetverbindung, man kann sich schnell und unkompliziert per Chat oder Videokonferenz unterhalten, Videos austauschen. Welche/r Dienst(e) passt/passen zu mir? Wie gestaltet sich der Datenschutz? Welche Funktionen kann ich nutzen? Dieser Kurs ist für all diejenigen geeignet, die bisher noch keinen Messenger nutzen, aber auch für die, die sich tiefer mit den Anwendungsmöglichkeiten beschäftigen und Alternativen testen wollen. Für den Kurs benötigen Sie kein Smartphone, für die Nutzung der Dienste danach wäre

es von Vorteil. Der Kurs wird über das Programm Microsoft Teams durchgeführt. Den Teilnehmenden wird empfohlen, sich das Programm herunterzuladen. Rechtzeitig vor dem Kurs erhalten Sie einen Link zur Besprechung.

Donnerstag, 04.05.23, 16:30 - 18:00 Uhr
Online, bequem bei Ihnen Zuhause
14,00 EUR

● **Q50006**
Facebook – Einrichtung und Anwendung
Christian Winklmeier

Über 32 Millionen Deutsche nutzen Facebook und damit ein Portal, das an der Spitze der sozialen Medien steht. In diesem Kurs werden wir uns konkret damit beschäftigen, wie Sie ein Profil einrichten können, welche wesentlichen Funktionen (Beiträge und Bilder posten, Kommentare verfassen, Gruppen beitreten, etc.) und wie Sie sich bestmöglich vernetzen können. Der Kurs wird über das Programm Microsoft Teams durchgeführt. Den Teilnehmenden wird empfohlen, sich das Programm herunterzuladen. Rechtzeitig vor dem Kurs erhalten Sie einen Link zur Besprechung.

Donnerstag, 11.05.23, 16:30 - 18:00 Uhr
Online, bequem bei Ihnen Zuhause
14,00 EUR

● **Q50007**
Facebook, Instagram, Twitter – soziale Medien sinnvoll nutzen
Christian Winklmeier

Sie möchten privat oder beruflich in den sozialen Medien durchstarten, reichweitenstarke Beiträge posten und einen stimmigen, aber auch authentischen Gesamteindruck vermitteln? Wir sprechen über die Vor- und Nachteile der verschiedenen Portale sowie darüber, wie Sie ein Profil einrichten, eine Social-Media-Strategie erstellen und Ihre Reichweite durch gute Inhalte, ein richtiges Timing und Werbeanzeigen ausweiten können. Auch hier gilt: Mehr ist nicht immer besser - der richtige Mittelweg entscheidet! Der Kurs wird über das Programm Microsoft Teams durchgeführt. Den Teilnehmenden wird empfohlen, sich das Programm herunterzuladen. Rechtzeitig vor dem Kurs erhalten Sie einen Link zur Besprechung.

Donnerstag, 22.06.23, 15:00 - 16:30 Uhr
Müllheim, Online, bequem bei Ihnen Zuhause
14,00 EUR



Office Manager/-in

In Auggen und Bad Bellingen finden derzeit keine Kurse vor Ort statt. Bitte nutzen Sie das umfangreiche Angebot in den anderen Mitgliedsgemeinden.

Badenweiler

Kontakt: Geschäftsstelle Müllheim

Q21001 **Goldschmiedekurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene** Eva Dresander
ab 29.04. | 129,00 EUR *Kursinfos Seite 25*

Buggingen

Kontakt: Geschäftsstelle Müllheim

Q40807 **Französisch - Grundstufe A2** Geneviève Laguette-Schmucker
ab 28.02.23 | 97,00 EUR *Kursinfos Seite 51*

Sulzburg

Außenstellenleitung: Claudia Hochsticher

Q10043 **Die Staudengärtnerei Gräfin von Zeppelin** Sigrid Siefert
26.05.23 | Gebührenfrei *Kursinfos Seite 9*

Q20813 **Plastisches Gestalten mit Ton nach Fotovorlage** Ellen Baumbusch
ab 10.04.23 | 313,00 EUR *Kursinfos Seite 24*

Q20820 **Holzbildhauerei** Ellen Baumbusch
ab 29.05.23 | 313,00 EUR *Kursinfos Seite 24*

Q20821 **Holzbildhauerei** Ellen Baumbusch
ab 05.06.23 | 313,00 EUR *Kursinfos Seite 25*

Q30004 **Cantienica** Michaela Mayer
ab 02.03.23 | 72,00 EUR *Kursinfos Seite 40*

Q30204 **Pilates für Einsteiger*innen** Karin Fischer
ab 27.02.23 | 68,00 EUR *Kursinfos Seite 38*

Q30237 **Wirbelsäulengymnastik für Männer** Jutta Weiß
ab 02.03.23 | 63,00 EUR *Kursinfos Seite 41*

Q30256 **Seniorengymnastik** Jutta Weiß
ab 02.03.23 | 63,00 EUR *Kursinfos Seite 41*

Schliengen

Kontakt: Geschäftsstelle Müllheim

Q20702 **Malen mit Pastellkreide** Cornelia Huber
ab 01.03.23 | 68,00 EUR
Anmeldung nur auf Warteliste möglich! *Kursinfos Seite 22*

Q20707 **Basteln mit Papier vor Ostern für Kinder ab 7 Jahren** Simone Engelsberger
25.03.23 | 8,00 EUR *Kursinfos Seite 10*

Q20707 **Stoffdruck in den Osterferien für Kinder ab 7 Jahren** Simone Engelsberger
12.04.23 | 15,00 EUR *Kursinfos Seite 10*

Q30124 **Yoga und die Kraft der Stille** Sieglinde Schneider
ab 01.03.23 | 96,00 EUR *Kursinfos Seite 33*

Q30125 **Yoga und die Kraft der Stille** Sieglinde Schneider
ab 01.03.23 | 96,00 EUR *Kursinfos Seite 33*

Q30224 **Wirbelsäulengymnastik** Theresia Neumann
ab 28.02.23 | 71,00 EUR *Kursinfos Seite 40*

Q30227 **Rückenpower** Susanne Böcherer
ab 14.03.23 | 60,00 EUR *Kursinfos Seite 40*

Q30243 **Ausgleichsgymnastik für Frauen** Theresia Neumann
ab 28.02.23 | 70,00 EUR *Kursinfos Seite 41*

Q30245 **Ausgleichsgymnastik für Frauen** Theresia Neumann
ab 01.03.23 | 70,00 EUR *Kursinfos Seite 41*

Q30267 **Fit – Mix** Andrea Krumm
ab 27.02.23 | 70,00 EUR *Kursinfos Seite 41*

Q30268 **Fit – Mix** Andrea Krumm
ab 27.02.23 | 70,00 EUR *Kursinfos Seite 42*

Q30279 **Zumba®** Sabrina Köhler
ab 20.04.23 | 85,00 EUR *Kursinfos Seite 42*

Q40611 **English Evenings - Mittelstufe B1** Peggy Winford
ab 02.03.23 | 54,00 EUR *Kursinfos Seite 50*

Volkshochschule *Markgräflerland*

Ich melde mich zu folgendem(n) Kurs(en) an:

Kurs-Nr.	<input type="text"/>	Titel:	<input type="text"/>	Kursort:	<input type="text"/>
Kurs-Nr.	<input type="text"/>	Titel:	<input type="text"/>	Kursort:	<input type="text"/>
Kurs-Nr.	<input type="text"/>	Titel:	<input type="text"/>	Kursort:	<input type="text"/>
Kurs-Nr.	<input type="text"/>	Titel:	<input type="text"/>	Kursort:	<input type="text"/>

Name: Telefon (p):

Vorname: Telefon (g):

Straße: Fax:

PLZ/Wohnort: E-Mail:

Ich habe Anspruch auf Ermäßigung, der entsprechende Nachweis ist beigefügt.

Datum/Unterschrift:

Für den Bankeinzug der Kursgebühr sowie für evtl. Rücküberweisungen benötigen wir Ihre Bankverbindung. Bitte füllen Sie hierfür das rückseitige Formular „SEPA-Lastschriftmandat“ aus. Das erteilte Lastschriftmandat gilt bis auf Widerruf auch für künftige Kursbuchungen.

Nur für statistische Zwecke: männlich Alter: unter 18 J. 19-24 J. 25-34 J. 35-49 J. 50-64 J. über 65 J. weiblich

Unterschrift und Anmeldung = Anerkennung unserer Geschäftsbedingungen - Ihre persönlichen Daten werden in der EDV gespeichert und dienen ausschließlich Zwecken der VHS, einschließlich ihrer werblichen Ansprache.



Volkshochschule *Markgräflerland*

Gerbergasse 8, 79379 Müllheim
Tel. 0 76 31 - 1 66 86

Gläubiger Identifikationsnummer: DE94VHS00000383076

Mandatsreferenz: (Entspricht Ihrer Teilnehmernummer und wird von der VHS ausgefüllt.)

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule Markgräflerland e.V. Zahlungen von meinem unten stehenden Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Markgräflerland e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Name: Telefon (p):

Vorname: E-Mail:

Straße: PLZ / Wohnort:

IBAN:

BIC:

Die vorstehende SEPA-Lastschriftmandatserteilung gilt bis auf Widerruf auch für künftige Kursbuchungen bei der Volkshochschule Markgräflerland e.V.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Datum/Unterschrift:

1. Allgemeines: Die Volkshochschule schließt mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern privatrechtliche Verträge über die Teilnahme an den einzelnen Veranstaltungen ab. Diesen Verträgen werden folgende AGBs zugrunde gelegt. Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf. Soweit in den Regelungen dieser AGB die männliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen. Der VHS ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu eigenen innerbetrieblichen Zwecken gestattet. Der Vertragspartner kann dem jederzeit widersprechen.

2. Anmeldung: Für alle Kurse und Seminare, Studienreisen und Exkursionen ist eine frühzeitige schriftliche Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung muss wenn nicht anders vermerkt bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn mit der Anmeldekarte aus dem Programmheft per Post, per Fax, persönlich auf unserer Geschäftsstelle oder formlos per E-Mail oder per Formular auf unserer Homepage vorgenommen werden. Sollte in der Presse auf eine Lehrveranstaltung nochmals von uns hingewiesen werden, kann auch kurzfristig eine telefonische Anmeldung erfolgen. Auch die telefonische Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet dann zur Zahlung der Teilnahmegebühr. **Eine schriftliche Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht.** Sie gilt jedoch als angenommen, wenn seitens der Volkshochschule kein gegenteiliger Bescheid gegeben wird. Ist eine Veranstaltung belegt oder muss ganz ausfallen, so werden die Teilnehmer von uns benachrichtigt. Mit der Anmeldung werden die Geschäftsbedingungen unserer Volkshochschule anerkannt.

3. Kursgebühren: Die Kursgebühren können von Ihnen per Bankeinzug entrichtet werden. Die Abbuchung erfolgt wie gesetzlich vorgeschrieben ab 01.02.2014 im SEPA-Verfahren. Die Gläubiger Identifikationsnummer der Volkshochschule Markgräflerland für das SEPA Verfahren lautet: DE94VHS00000383076. Die Mandatsreferenznummer für Ihr Abbuchungsmandat ist Ihre Teilnehmernummer. Die Abbuchung erfolgt am zweiten Dienstag nach Kursbeginn. Bei Tagesseminaren bzw. Nachmeldung ist die Gebühr sofort fällig. Hinweis: Sie können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Kosten, die der Volkshochschule durch die Rückgabe von nicht durchführbaren Lastschriften entstehen, trägt der Zahlungspflichtige.

Die Kosten für Lehrmittel und Arbeitsmaterialien sind - soweit nicht anders angegeben - in der Kursgebühr nicht enthalten. Bei Vorträgen wird der Eintritt in der Regel an der Abendkasse erhoben.

4. Mindestteilnehmerzahl: Die angekündigten Kurse und Seminare können nur dann stattfinden, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Wird

diese Mindestzahl nicht erreicht, muss der Kurs in der Regel abgesagt werden. Wenn Kurse und Seminare auf Wunsch der Teilnehmer trotz Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl durchgeführt werden sollen, ist ein kostendeckender Gebührenaufschlag zu zahlen, oder die Teilnehmer einigen sich mit dem Kursleiter auf eine Kürzung der Kursdauer.

5. Organisatorische Änderungen: Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Dozenten durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines Dozenten angekündigt wurde. Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

6. Abmeldung/Rücktritt: Nach der verbindlichen Anmeldung gewähren wir unseren Teilnehmern ein Rücktrittsrecht innerhalb der folgenden Fristen: Bei Kursen, Seminaren und Exkursionen mit einer Dauer von bis zu 5 Terminen und bei Kompaktveranstaltungen mindestens 5 Werktage vor Kursbeginn. Bei Kursen mit einer Dauer von mehr als 5 Terminen innerhalb von 4 Tagen nach Kursbeginn, jedoch spätestens vor dem zweiten Kurstermin. Bei Studienreisen gelten besondere Rücktrittsbedingungen. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Die Abmeldung muss der Geschäftsstelle der Volkshochschule schriftlich oder persönlich mitgeteilt werden. Eine Abmeldung beim Kursleiter ist nicht möglich. Bereits bezahlte Gebühren werden nur bei fristgerechter Abmeldung erstattet. Nach Überschreiten der obengenannten Rücktrittsfristen ist die volle Gebühr zur Zahlung fällig, es sei denn, dass durch Vermittlung des Rücktretenden jemand ersatzweise an der Veranstaltung teilnimmt.

7. Ermäßigungen: Bei Bezahlung und Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung vor Kursbeginn in unserer Geschäftsstelle gewähren wir 30% Gebührenermäßigung. Sie gilt für Bezieher von Arbeitslosengeld oder -hilfe, Sozialhilfeempfänger, arbeitslose Jugendliche, Bezieher kleiner Renten, Schwerbehinderte, Schüler, Studenten, Auszubildende. Nachweis durch Vorlage einer Bescheinigung, die nicht älter als 6 Monate sein darf. Bei ausgewiesenen Veranstaltungen, Studienfahrten und Exkursionen werden keine Ermäßigungen gewährt.

8. Teilnahmebescheinigungen: Eine Teilnahmebescheinigung wird Ihnen auf Wunsch ausgestellt, wenn Sie regelmäßig (mindestens 80% der Veranstaltungsdauer) anwesend waren.

9. Haftung: Die Haftung der Volkshochschule für Unfälle und sonstige Schäden während der Vorträge und Kurse ist nur auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Umgekehrt haften Kursteilnehmer gegenüber der Volkshochschule und gegenüber Trägern, die der Volkshochschule Einrichtungen zur Verfügung gestellt haben, bei vorsätzlich und grob fahrlässig verursachten Schäden unmittelbar. Die Reisen und Studienfahrten werden mit eingetragenen Reiseveranstaltern im Sinne des

Reisevertragsgesetzes durchgeführt, deren Geschäftsbedingungen im vollen Umfang gelten.

10. Urheberrecht: Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind grundsätzlich nicht gestattet, es sei denn, von der VHS-Leitung wurde eine Genehmigung eingeholt. Für alle EDV-Kurse gilt: Es ist nicht gestattet, eigene Datenträger auf Geräten der VHS einzusetzen und Programme und Daten der VHS auf eigene Datenträger zu überspielen.

11. Hausrecht: Vor, während und nach VHS-Veranstaltungen nimmt der für die Veranstaltung Verantwortliche für die Volkshochschule das Hausrecht wahr. Alle Teilnehmer beachten die jeweils vor Ort geltenden Hausordnungen. In den Unterrichtsräumen und auf den Gängen der Volkshochschule und der Schulen darf nicht geraucht werden.

12. Unterrichtsfreie Zeit: Während der Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine Veranstaltungen der Volkshochschule statt, es sei denn, es handelt sich um spezielle Angebote unseres Programms oder besondere Absprachen.

13. Widerrufsbelehrung: Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelungen nicht berührt.

14. Widerrufsrecht: Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß § 312c Abs. 2 BGB in Verbindung mit § 1 Abs. 1, 2 und 4 BGB-InfoV sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit § 3 BGB-InfoV. Der Widerruf ist zu richten an: VHS Markgräflerland, Gerbergasse 8, 79379 Müllheim, Fax 07631/16499, info@vhs-markgraeflerland.de

15. Widerrufsfolgen: Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Bei einer Dienstleistung erlischt Ihr Widerrufsrecht vorzeitig, wenn Ihr Vertragspartner mit der Ausführung der Dienstleistung mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung vor Ende der Widerrufsfrist begonnen hat oder Sie diese selbst veranlasst haben. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang. Ende der Widerrufserklärung. Ansonsten gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen.

16. Gültigkeit der Geschäftsbedingungen: Diese Geschäftsbedingungen werden am 1.1.2014 gültig; damit verlieren alle bisherigen Geschäftsbedingungen ihre Gültigkeit.

Datenschutzbestimmungen
(Stand Mai 2018)

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Markgräflerland e.V., Gerbergasse 8, 79379 Müllheim (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift

und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur

Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: info@vhs-markgraeflerland.de



Kurs Pastellmalen



Jetzt Mitglied werden und profitieren.



Nicht eine, sondern meine Bank.

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Gemeinsam stärker.

Als Genossenschaftsbank setzen wir auf Regionalität: Wir sind dort zu Hause, wo auch Sie zu Hause sind. Werden Sie Mitglied und profitieren Sie von vielen Vorteilen. Denn die Förderung unserer Mitglieder ist ein Grundprinzip unseres genossenschaftlichen Geschäftsmodells, genauso wie die Stärkung unserer Region und unser Engagement für soziale Projekte vor Ort.



Gemeinsam für das Markgräflerland.

Die Spendenplattform WirWunder bietet die Möglichkeit, lokale Projekte und interessierte Spender mit nur wenigen Klicks zusammen zu bringen.

Hier können Vereine oder soziale Einrichtungen ein eigenes Projekt registrieren oder Spender Herzensprojekte unterstützen.

www.wirwunder.de/markgraeflerland



In Kooperation mit



Sparkasse
Markgräflerland