



NÖRDLICHER KAISERSTUHL

2024

FRÜHLING/SOMMER
PROGRAMM

LERNEN ERLEBEN

GEMEINSAM | ZUKUNFTSFÄHIG | REGIONAL



WIR SIND FÜR SIE DA



v.l.n.r.: **Ulrike Helbling** (allg. Verwaltung), **Christiane Weinmann-Eichenbaum** (Geschäftsführende Leiterin),
Elisabeth Rensch (allg. Verwaltung und Leitung der Außenstelle Riegel) und **Monika Höfflin** (Buchhaltung und allg. Verwaltung)

ANSCHRIFT

Volkshochschule Nördlicher Kaiserstuhl e.V.
Bahlinger Weg 12, 79346 Endingen
Tel: 07642 1052 und 1053, Fax: 07642 2123
E-Mail: info@vhs-noerdlicher-kaiserstuhl.de,
Homepage: www.vhs-noerdlicher-kaiserstuhl.de

GESCHÄFTSZEITEN

VHS-Geschäftsstelle im Bildungszentrum,
Bahlinger Weg 12, Endingen
NEU! In der alten Grundschule
(Zugang über Freiburger Weg über Schulhof Realschule)
Montag – Freitag von 9.00 – 13.00 Uhr
Telefonisch unter 07642 1053 und 1052

VERLÄNGERTE ÖFFNUNGSZEITEN NACH ERSCHEINEN DES VHS-PROGRAMMS

Während der ersten beiden Wochen nach Erscheinen dieses Programms bieten wir Ihnen erweiterte Öffnungszeiten, um einen für Sie angenehmeren Anmeldeablauf zu gewährleisten.

UNSER BÜRO ist von Montag, 29.01.2024 bis Freitag, 02.02.2024 von 9.00 – 13.00 Uhr und Montag **und** Donnerstag zusätzlich von 14.00 – 17.00 Uhr besetzt.

FERIENTERMINE IN ENDINGEN

Fastnachtsferien
09.02.2024 – 16.02.2024
Osterferien
25.03.2024 – 05.04.2024
Pfingstferien
20.05.2024 – 31.05.2024
Sommerferien
25.07.2024 – 08.09.2024



VORWORT

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

das Jahr 2023 stand ganz im Zeichen des 50-jährigen Jubiläums der VHS Nördlicher Kaiserstuhl. Zum Abschluss hatten wir ein lebhaftes, farbenfrohes Fest mit wunderbaren Darbietungen, Vorträgen und Ehrungen. Nicht nur unsere Vergangenheit wurde gefeiert, sondern auch die lebendige Vielfalt und Zukunft unserer Volkshochschule.



Unser Leitbild „Lernen erleben - gemeinsam, zukunftsfähig, regional“ bildet das Herzstück unserer Identität. Teilhabe, Offenheit, Qualität und Regionalität sind für uns nicht nur Worte, sondern Werte, die wir Tag für Tag leben.

Stolz verkünden wir unsere Aufnahme in den VHS-Verband und die erfolgreiche Zertifizierung, Zeichen unserer ständigen Weiterentwicklung.

Im neuen Programm des Sommersemesters 2024 erwartet Sie erneut eine Fülle an Möglichkeiten – sei es in allgemeiner oder beruflicher Bildung, verschiedenen Sprachen, kreativem Gestalten oder dem Bereich Gesundheit.

Die VHS Nördlicher Kaiserstuhl steht für alle Altersgruppen offen – ob jung oder alt, hier finden Sie Kurse, die Ihren Interessen entsprechen. Lassen Sie sich inspirieren und sichern Sie sich schon heute einen Platz in Ihrem neuen Kurs.

Gemeinsam gestalten wir eine lebendige und inspirierende Lerngemeinschaft.

Herzlichst,

SUSANNA PETRAS

Vorstandsmitglied, VHS Nördlicher Kaiserstuhl



IMPRESSIONEN JUBILÄUM 2023



WIE KANN MAN SICH ANMELDEN?

Wenn Sie zum ersten Mal einen Kurs bei uns buchen, benötigen wir eine schriftliche Einzugermächtigung nach den SEPA-Richtlinien. Verwenden Sie das Formular auf unserer Homepage www.vhs-noerdlicher-kaiserstuhl.de.

TELEFONISCH Bitte alle Anmeldungen an die VHS-Geschäftsstelle (07642 1052 oder 1053) unter Angabe Ihrer Bankverbindung (s.o.), damit die Kursgebühr abgebucht werden kann.

SCHRIFTLICH PER POST Durch Einsenden einer Anmeldung mit Abbuchungsermächtigung und Angabe der Bankverbindung.

PERSÖNLICH In unserer Geschäftsstelle mit Barzahlung (nur in Ausnahmefällen) oder Abbuchungsermächtigung und Angabe der Bankverbindung.

ONLINE über unsere Homepage oder per E-Mail an info@vhs-noerdlicher-kaiserstuhl.de. Bitte auch hier unbedingt die Bankverbindung angeben und SEPA-Lastschriftmandat nachreichen (s.o.).

TIPP Besuchen Sie doch einmal unsere Homepage unter www.vhs-noerdlicher-kaiserstuhl.de.

Eine Anmeldung bei der Kursleitung ist grundsätzlich nicht möglich.

Abweichende Regelungen sind im Programmteil vermerkt.

Unsere Kursleiter/innen sind nicht berechtigt, Kursgebühren entgegenzunehmen.



UNSER LEITBILD

Lernen erleben – gemeinsam, zukunftsfähig, regional

Wir gestalten zeitgemäße Lern-, Entwicklungs- und Begegnungsangebote. Unsere Angebote erweitern Wissen und Fähigkeiten für den persönlichen sowie beruflichen Bereich und ermöglichen Begegnung und Austausch.

- Wir greifen sowohl regionale wie globale Themen des Lebens auf und bieten ein Forum für einen kritischen Diskurs. So leisten wir einen Beitrag zu einem offenen Miteinander.
- Unser Auftrag ergibt sich aus der Satzung des Vereins Volkshochschule Nördlicher Kaiserstuhl. Wir garantieren ein vielfältiges Bildungsangebot zum lebensbegleitenden Lernen. Wir fördern soziale Integration und die Chancen zur aktiven Teilhabe an gesellschaftlichen Prozessen und an deren Mitgestaltung.

Wir stehen für

Teilhabe

- Wir sind davon überzeugt, dass ganzheitliches Lernen ein unverzichtbares Element einer gelingenden Entwicklung unserer Gesellschaft ist. Gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen und fördern ist ein elementarer Leitgedanke unserer bildungspolitischen Arbeit.

Offenheit

- Unsere Angebote sind offen für alle Menschen. Wir sind dem freiheitlich-demokratischen Grundgedanken unseres Staates verpflichtet und damit politisch sowie weltanschaulich neutral. Wir treten gegen Diskriminierung und Ausgrenzung auf. Wir achten die Würde jedes einzelnen Menschen und begegnen allen mit Respekt, Wertschätzung und Freundlichkeit.


Qualität

- Wir entwickeln kontinuierlich unsere Angebote ebenso wie unsere eigene Organisation und Arbeitsweise durch Reflexion und konstruktiven Umgang mit Anregungen und Kritik weiter. Dies mit dem Ziel, auch in Zukunft eine hohe Qualität unserer Leistungen zu gewährleisten.

Regionalität

- Unser Anspruch ist es einen Beitrag für den Erhalt der Lebensqualität und das Zusammenleben aller Menschen in der Region zu leisten. Um dies zu erreichen, arbeiten wir mit unseren Netzwerkpartner*innen – regionalen und überregionalen Institutionen, Organisationen und Expert*innen – konstruktiv und partnerschaftlich zusammen.



1 ALLGEMEINE BILDUNG 

1.1 Pädagogik	Seite 6
1.2 Psychologie	Seite 11
1.3 Kultur / Regio	Seite 13
1.4 Theologie und Soziales	Seite 14
1.5 Wirtschaft und Gesellschaft	Seite 16

2 BERUFLICHE BILDUNG 


2.1 EDV	Seite 21
2.2 Allg. Berufliche Weiterbildung	Seite 25

3 SPRACHEN 

3.1 Englisch	Seite 31
3.2 Französisch	Seite 32
3.3 Italienisch	Seite 33
3.4 Spanisch	Seite 33
3.5 Deutsch	Seite 34

4 GESTALTEN 


4.1 Gestalten	Seite 36
4.2 Kreativität	Seite 36
4.3 Kochen	Seite 39
4.4 Musik	Seite 44

5 GESUNDHEIT 

5.1 Gesundheit	Seite 47
5.2 Entspannung	Seite 49
5.3 Bewegung und Fitness	Seite 53
5.4 Rhythmus, Tanz und Fitness	Seite 58
5.5 Outdoor / Bewegung	Seite 100

6 VHS FÜR ÄLTERE 

	Seite 63
--	----------

7 JUNGE VHS 

7.0 Lernen	Seite 68
7.1 Sprachen, Mathematik und EDV	Seite 70
7.2 Kreativität	Seite 71
7.3 Fitness, Tanz und Musik	Seite 74
7.4 Outdoor / Bewegung	Seite 78

DATENSCHUTZERKLÄRUNG	Seite 82
ALLG. GESCHÄFTSBEDINGUNGEN	Seite 82
WIR ÜBER UNS	Seite 85



Mittelschulverband
Baden-Württemberg



Gut sehen hilft lernen!

morgele

optik uhren schmuck

Endingen · Marktplatz



Praxis für Heilpädagogik & systemische Familientherapie

Monika Rogge, Dipl.-Heilpäd.,
Familientherapeutin

Hauptstraße 63, 79359 Riegel
Fon/Fax 07642-688 285, Termine nach Vereinbarung



- Heilpäd. Behandlung
- Heilpäd. Integrationshilfe im Kindergarten
- Familientherapie
- Supervision u. Beratung für pädagogische Fachkräfte
- Heilpäd. Familienhilfe

1. ALLGEMEINE BILDUNG



Wir bieten Ihnen auch in diesem Semester neben unseren bewährten Präsenzangeboten auch einige ausgewählte Online-Angebote aus dem Bereich der Allgemeinen Bildung.

Weitere interessante Kursangebote finden Sie auch bei unserem Kooperationspartner, VHS Waldkirch, www.vhs-waldkirch.de und auf unserer Homepage.

UNSER ONLINE-KURSANGEBOT

Informieren Sie sich auch tagesaktuell auf unserer Homepage

Kursbeschreibung siehe Seite 12

1.2.04 Resilienz – psychische Widerstandsfähigkeit entwickeln

Kursbeschreibung siehe Seite 19

1.5.07 Balkonkraftwerke – die Energiewende für Alle

Kursbeschreibung siehe Seite 19

1.5.08 Balkonkraftwerke 2.0 – Sonnenstrom clever erzeugen und nutzen

Kursbeschreibung siehe Seite 25

2.2.01 Schluss mit den Spielchen – Kommunikation im Alltag und Beruf

Kursbeschreibung siehe Seite 26

2.2.02 Wie sag ich`s, damit ich richtig gehört werde? Kommunikation im Alltag und Beruf

Kursbeschreibung siehe Seite 31

3.1.04 Englisch 60plus
Fortsetzungskurs

Kursbeschreibung siehe Seite 31

3.1.05 Englisch 60plus
Fortsetzungskurs



1.1 PÄDAGOGIK

1.1.01 MusikKinder in Endingen

Musikkinder – ein Angebot für alle Sinne für Eltern mit Kind

Leitung:

Christina Helde



ELTERN, BABYS UND KINDER

Musizieren als gemeinsames Gruppenerlebnis ist für die kindliche Entwicklung eine schöne und gleichzeitig wichtige Erfahrung. Musik fördert die sprachliche, motorische, rhythmische und kreative Entwicklung. Wir erkunden auf spielerische Weise mit Liedern, Reimen, Fingerspielen und mit Hilfe der Orff-Instrumente die Welt der Musik, passend zur Jahreszeit. Wir werden auch verschiedene Materialien wie Tücher und Bälle zum Einsatz bringen.

Beginn: Kurs A: Mittwoch, 21.02.2024, 9.15 – 10.00 Uhr
(3 – 6 Monate)

Kurs B: Mittwoch, 21.02.2024, 10.15 – 11.00 Uhr
(6 – 12 Monate)

Kurs C: Mittwoch, 21.02.2024, 14.30 – 15.15 Uhr
(1 – 2 Jahre)

Kurs D: Mittwoch, 21.02.2024, 15.30 – 16.15 Uhr
(2 – 3 Jahre)

Ort: VHS Entspannungsraum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: je € 50,00 für 10 Termine

1.1.02 Baby- massage – Bindung durch Berührung und Zeit

Eltern mit Baby ab
6 Wochen

Leitung:

Sabrina Fischer,

Babymassage-Kursleiterin



Die Babymassage stärkt die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind, schenkt Ihrem Kind Sicherheit und Geborgenheit und hat zusätzlich eine Reihe von positiven Wirkungen auf die körperliche und seelische Entwicklung Ihres Kindes. Die Eltern wiederum erleben die Zeit der Babymassage als sehr bewussten, intensiven Kontakt zu ihren Kindern, sie gewinnen dabei oft an Selbstsicherheit im Umgang mit ihnen und lernen, noch schneller und einfühlsamer auf die Bedürfnisse ihres Babys einzugehen. Sie erlernen im Kurs die Grundtechniken der harmonischen, indischen Babymassage. **Bitte ein Handtuch, eine Isomatte und reines Mandelöl mitbringen!**

Beginn: Kurs A: Samstag, 02.03.2024, 10.00 – 11.00 Uhr

Kurs B: Samstag, 06.04.2024, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: VHS Entspannungsraum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: je € 30,00 für 3 Termine (Eltern mit Kind)



ELTERNBILDUNG

In Kooperation mit dem BEreit Büro Riegel

In Familien ist die Gestaltung der Elternrolle von zentraler Bedeutung. Sie bestimmt u.a. über das Familienklima, das Erleben von Sicherheit und Unterstützung und die Beziehungen zu den Kindern. Die Aufgabe der Eltern ist die Befähigung der Kinder zur Selbständigkeit, Selbstverantwortung und Sozialkompetenz. Diese Erziehungsziele verlangen einen Erziehungsstil, der mit Kindern respektvoll umgeht, die Kooperation des Kindes stützt und die notwendigen Grenzen setzt. Der damit verbundene Balanceakt fällt nicht immer leicht. Die Teilnehmenden erhalten viele konkrete Anregungen für ihr Erziehungsverhalten. Themen der 3 Abende:

Was braucht ein Kind zu einer positiven Entwicklung? Der Abend vermittelt die sozialen Grundbedürfnisse von Kindern und gibt Anregungen, wie Eltern diese Grundbedürfnisse erfüllen können. Das Selbstwertgefühl des Kindes wird dadurch gestärkt.

Wie reagiere ich als Mutter oder Vater auf störende Verhaltensweisen des Kindes? An diesem Abend wird erläutert, wie störende Verhaltensweisen von Kindern zu.

Wie gelingt in der Erziehung angemessen Grenzen zu setzen?

An diesem Abend wird das Konzept der natürlichen und logischen Folgen vorgestellt. Das Kind lernt aus den Folgen seines Handelns selbst und lernt, verantwortungsbewusst zu handeln.

Termin: Mittwoch, 06.03.2024, 19.30 – 21.30 Uhr

Ort: Alter Kindergarten, Kehnerstraße 21, Riegel

Gebühr: € 45,00 für 3 Termine

Für Lehrer/innen, Erzieher/innen und pädagogische Fachkräfte

Die bewegende Alternative um alle beruflichen und schulischen Herausforderungen zu meistern. Mit Spaß und tollen Übungen werden die Konzentration, Koordination und Ausdauer verbessert. Gesundheitsvorsorge für mehr innere Ruhe, bessere Schlafqualität und Stressresistenz. Burnout-Prophylaxe und mehr Ruhe in den Klassen und konzentriertere Schüler/innen. Wie funktioniert das? Durch die Übungen werden ganz einfach neue Verbindungen im Gehirn aufgebaut. Ein gut vernetztes Gehirn ist leistungsfähiger. So werden die Anforderungen im Alltag und Beruf sowie die Leistungen der Schüler/innen in allen Schulfächern verbessert. Das Konzept basiert auf wissenschaftlichen Studien und ist seit mehr als 15 Jahren in der erfolgreichen Anwendung.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und etwas zu trinken.

www.body-n-brain.com

Termin: Samstag, 09.03.2024, 14.00 – 18.00 Uhr

Ort: VHS Entspannungsraum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 98,00

NEU!

1.1.03 „Fit for family“

Leitung:

Ursula Trahasch,

Dipl. Sozialpädagogin (FH)



1.1.04 Body'n brain® Workshop

Leitung:

Claudia Lehmann,

body'n brain® Trainerin





In Kooperation mit dem KiFaZ Endingen bieten wir folgende Familienbildungskurse an:



Weitere Infos zu diesen Kursen erhalten Sie im Zwergenstüble bei **Sabine Joseph**: Tel. 07642 9078624 oder auf der Homepage www.zwergenstueble-endingen.de

1.1.05 Pikler Spielraum

Leitung:

Miriam Arnold,
Erzieherin, Elternbegleiterin
und Pikler Pädagogin

Spielräume sind Entdeckungsräume – für Kinder - und für Eltern!
Wesentlich für Spielraum Kurse ist, dass das Kind möglichst viele Dinge selbst entdeckt. Wenn wir ihm bei der Lösung aller Aufgaben behilflich sind, berauben wir es gerade dessen, was für seine geistige Entwicklung das Wichtigste ist. Ein Kind, das durch selbständige Experimente etwas erreicht, erwirbt ein andersartiges Wissen als eines, dem die Lösung fertig geboten wird.

Termine: Kurs A: Immer mittwochs, 14.45 Uhr – 15.45 Uhr

Kurs B: Immer mittwochs, 16.00 Uhr – 17.00 Uhr

Ort: Zwergenstüble, Ludwigstraße 38A, Endingen

1.1.06 Gesundheitsabende zur Stärkung der Gesundheit

Leitung:

Inge Jackl,
Heilpraktikerin

Klopftechnik – wie wirkt diese einfache Methode auf unseren Organismus.

Termin: Donnerstag, 29.02.2024, 19.00 Uhr

NEU!

1.1.07 Vortrag für pädagogische Fachkräfte

Leitung:

Ulla Keintzel

Wie stehts mit Ihrer Beziehung? Eltern-Kind, Beziehung und Bindung.

Termin: Dienstag, 12.03.2024, 19.00 Uhr

Ort: Katholisches Gemeindehaus, Endingen

NEU!

1.1.08 Babytreff

Leitung:

Selina Amann,
Sozialpädagogin und
Erzieherin

Die Einladung richtet sich an Babys von 4 – 9 Monaten gemeinsam mit einem Elternteil. Im Mittelpunkt des Babytreffs steht der Austausch zwischen den Eltern ebenso wie der erste soziale Kontakt der Babys miteinander. Wir bieten Raum zum Austauschen und Vernetzen.

Termin: immer dienstags, 14tägig

Ort: Zwergenstüble, Ludwigstrasse 38A, Endingen



MICHAEL KALTENBACH

Dipl.-Ing. (FH) · BERATENDER INGENIEUR VBI
Ingenieurgesellschaft für Bauwesen mbH



Albrechtstraße 15 · 79346 Endingen
Telefon (0 76 42) 40 41 8 · Fax 40 67 9
Mobil (01 72) 71 60 187
www.Ingenieurbuero-Kaltenbach.de

Mütter, Väter und Großeltern sind herzlich eingeladen. Hier gibt es bei Kaffee und Kuchen die Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch rund um das Thema Familie. Ebenso finden die Kinder entsprechende Spielmöglichkeiten.

Termin: donnerstags, 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: Zwergenstüble, Ludwigstrasse 38A, Endingen

1.1.09 Elterntreff



Babysitten macht Spaß und bessert das Taschengeld auf, aber es verlangt auch Kenntnisse über den Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern, wie z.B. Füttern, Wickeln, erste Hilfe und Unfallverhütung, Beruhigen und Trösten, Fingerspiele, Spielen, Schlafen und vieles mehr. Dieser Kurs bietet Interessierten ab 14 Jahren Gelegenheit, diese Kenntnisse zu erwerben oder zu vertiefen. Zum Abschluss gibt es ein Babysitter Diplom, mit dem man sich in unsere Babysitter Kartei aufnehmen lassen kann.

Termine:

02.02.2024, 15.00 – 17.30 Uhr „Spielen, Bewegen, Lieder, Fingerspiele“

07.02.2024, 15.00 – 17.30 Uhr „Erste Hilfe am Kind / Kinderkrankheiten“

23.02.2024, 15.00 – 17.30 Uhr „Entwicklungspsychologie“

01.03.2024, 15.00 – 17.30 Uhr “Pflege / Wickeln / Essen und Trinken“

NEU!

1.1.10 Babysitter Kurs

Leitung:

Miriam Arnold,

Erzieherin und

Krankenschwester



ELTERN-KIND-SPIELGRUPPEN

Wir singen, spielen und tauschen Erfahrungen aus...

Anmeldungen und Informationen jeweils bei der Kursleitung

1.1.11 Krabbelgruppe für Mamas/Papas mit Kindern ab dem Krabbelalter in Wyhl

Wir treffen uns immer dienstags um 9.30 Uhr, um mit unseren Kindern zu spielen, zu singen, zu malen oder auch mal Ausflüge zu unternehmen. Wenn du Lust hast und dein(e) Kind(er) krabbeln kann und nicht älter als 3 Jahre ist, seid ihr herzlich willkommen.

Infos und Anmeldung unter krabbelgruppe-wyhl@web.de.

Ort: Kleiner Saal, Turnhalle Wyhl

1.1.12 PaMuKi - Eltern-Kind-Gruppe Riegel

Wir treffen uns immer **freitags** um 9.30 Uhr mit wechselnden Angeboten.

Ort: Evangelisches Gemeindehaus, Kapellenstraße, Riegel

Leitung: Kerstin Hug, Tel. 0176 61983978

1.1.13 Treffpunkt für Mütter und Kinder

von 6 Monaten bis 3 Jahren in Sasbach

Wir treffen uns immer **mittwochs** um 9.30 Uhr.

Ort: Katholisches Gemeindehaus Sasbach

Leitung: Ilona Hofer, Tel. 0176 21328231

1.1.14 Krabbel/Spielgruppe Jechtingen

Wir treffen uns immer am **dienstags** um 10.00 Uhr zum Spielen, Singen, zum Draußen sein und um Erfahrungen auszutauschen.

Ort: Bernhardusheim Jechtingen

Leitung: Carina Ens, Tel. 0174 5380101

1.1.15 Lockeres Gedächtnistraining für Jung und Alt in Sasbach

Leitung:
Angelina Stehlin,
Gedächtnistrainerin

ERWACHSENE

(Kursbeschreibung siehe Seite 65)

Beginn: Donnerstag, 07.03.2024, 9.30 – 11.00 Uhr

Ort: Bierhäusle, Habsburgerstraße 18, Sasbach

Gebühr: € 40,00 für 5 Termine zzgl. € 3,00 Materialkosten



VOLLHERBST

www.vollherbst.com



1.2 PSYCHOLOGIE

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist ein Übungsprogramm, das die eigenen Fähigkeiten in Achtsamkeit trainiert, um den Umgang mit Stress und Herausforderungen zu erleichtern. Achtsamkeit heißt hier: Eine Haltung von bewusster, gelassener Aufmerksamkeit für das momentane Erleben. Achtsamkeitsübungen wirken oft entspannend und verbessern die Selbstwahrnehmung. Sie fördern das Wohlbefinden und wirken vorbeugend gegen stressbedingte Erkrankungen. Bei bereits bestehenden Erkrankungen können sie eine Behandlung sinnvoll ergänzen. Im Kurs werden die Übungen (Meditation in Ruhe und in Bewegung) für die jeweilige Woche vorgestellt und gemeinsam durchgeführt und Sie bekommen Informationen zu Achtsamkeit, Stress und Gesundheit. Der Austausch über die Erfahrungen mit den Übungen bildet einen weiteren Schwerpunkt der Treffen. Für diesen Kurs braucht es keine bestimmte Vorerfahrung oder körperliche Verfassung; allerdings hängt die Wirksamkeit des Trainings mit davon ab, für die Dauer des Kurses täglich selbständige Übungszeiten (ca. 45 Min) einzuplanen!

Bitte zum Kurs eine (Sport/Yoga-)Matte und eine Decke mitbringen.

Beginn: Donnerstag, 06.06.2024, 18.30 – 21.00 Uhr
Zusätzlich zu den wöchentlichen Kurstreffen findet am Samstag, 13.07.2024 ein Übungstag statt (9.30 – 16.30 Uhr)

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Eendingen

Gebühr: € 220,00 für 9 Termine (inkl. Übungstag, Kursmaterialien)

Dieser Abend lädt dazu ein, eine Pause einzulegen und für einen Moment umzuschalten: Vom Tun zum Einfach-nur-Sein. Sie bekommen hier Impulse und Informationen zum Thema Achtsamkeit und dürfen gleich selbst ausprobieren, wie Sie mithilfe einfacher Methoden wieder mehr zur Ruhe und zu sich selbst finden können.

Termin: Dienstag, 19.03.2024, 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: „Saad“ Seminarraum, Hauptstr. 29, Riegel
Gebühr: € 20,00

Sie haben schon von Achtsamkeit gehört und wollen wissen, was es damit auf sich hat? Sie haben vielleicht erste Erfahrungen mit Achtsamkeitsübungen gemacht und wollen sie vertiefen? In einer Mischung aus Informationen und angeleiteten Übungen aus Meditation und sanftem Yoga entwickeln Sie ein Gespür dafür. Sie erleben, wie diese Haltung zu Stressreduktion und mehr Gelassenheit beitragen kann und bekommen Anregungen dazu, wie Sie Achtsamkeit im Alltag pflegen und nutzen können. Der Kurs setzt keine bestimmte Vorerfahrung, körperliche Konstitution oder Weltanschauung voraus. Wer neugierig ist, und sich etwas wohlthuende Zeit für sich nehmen möchte, ist willkommen!

Beginn: Dienstag, 09.04.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
Ort: „Saad“ Seminarraum, Hauptstr. 29, Riegel
Gebühr: € 68,00 für 5 Abende

1.2.01 MBSR - Stressreduktion durch Achtsamkeit

Leitung:
Inge Singler-Stückemann,
Dipl. Psychologin

Dieser Kurs kann als Präventionsleistung bezuschusst werden.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!

1.2.02 Zeit für mich – Schnupperabend Achtsamkeit

Leitung:
Inge Singler-Stückemann,
zert. MBSR-Lehrerin

1.2.03 Zeit für mich – Einführungskurs Achtsamkeit im Alltag

Leitung:
Inge Singler-Stückemann,
zert. MBSR-Lehrerin





1.2.04 Resilienz – psychische Wider- standsfähigkeit entwickeln

Präsenz und Online

Leitung:

Ursula Trahasch,
Dipl. Sozialpädagogin (FH),
Transaktionsanalytikerin

Jeder Mensch durchlebt gute und schlechte Zeiten. Doch es gibt Menschen, die aus Krisen gestärkt hervorgehen, denen es gelingt, auf angemessene Weise mit Belastungen umzugehen. Welche Fähigkeiten und Fertigkeiten zeichnen diese Menschen aus? Können diese Fähigkeiten erlernt werden? Die Resilienzforschung hat eine Reihe von lern- und trainierbaren Fertigkeiten herausgearbeitet, die es Menschen ermöglicht, ihre psychische Widerstandsfähigkeit zu erhöhen. In diesem Vortrag werden die Ergebnisse der Resilienzforschung vorgestellt sowie konkrete Anregungen für das Training der eigenen psychischen Widerstandsfähigkeit gegeben.

Termine: Kurs A: Dienstag, 04.06.2024, 19.30 – 21.30 Uhr (Präsenzkurs)

Kurs B: Donnerstag, 06.06.2024, 19.30 – 21.30 Uhr
(Onlinekurs mit Zoom)

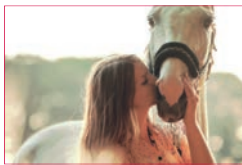
Ort: „Trahasch“ Seminarraum, Adelshof 18, Endingen

Gebühr: je € 30,00

1.2.05 Persönlich- keitsentwicklung mit Pferden – Workshop

Leitung:

Petra Endres,
Kommunikationstrainerin



Im „ZeitRaum“, dem Ort, wo meine Pferde leben, erhalten Sie Einblick in die energetische Arbeit zwischen Pferd und Mensch in Theorie und Praxis. Mit ihrer Feinfühligkeit „lesen“ Pferde den Menschen und spiegeln dies wider. Begegnen Sie dem Pferd und dadurch sich selbst! So können Sie Ihre Selbstwahrnehmungen erweitern und finden dadurch Möglichkeiten, die Zügel des Lebens in die Hand zu nehmen. Es erwarten Sie Theorie und Praxis – Pferdeerfahrung ist nicht notwendig.

Termin: Samstag, 08.06.2024, 10.00 – 14.00 Uhr

Ort: „ZeitRaum“, Langacker 1, Freiamt-Mussbach

Gebühr: € 85,00

5.1.01 Selbstfür- sorge – die eigenen Bedürfnisse kennen und beachten

Leitung:

Ursula Trahasch,
Dipl. Sozialpädagogin (FH),
Transaktionsanalytikerin

Oft kümmern wir uns nur um andere, um Partner und Partnerinnen, Kinder, Familie, Kollegen, Freunde ... Wir vergessen dabei uns selbst, unsere Bedürfnisse und Wünsche. Bei dem Konzept der Selbstfürsorge geht es darum, die eigene Person mehr in den Blick zu nehmen. Wer Herausforderungen des Alltags mit selbstfürsorglichem Handeln begegnet, fördert das eigene Wohlbefinden und beugt Stress und Erschöpfung vor. Der Vortrag erläutert das Konzept der Selbstfürsorge und gibt Anregungen, selbstfürsorgliche unterstützende Gewohnheiten zu entdecken, zu entwickeln und zu nutzen.

Termin: Donnerstag, 07.03.2024, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: „Trahasch“ Seminarraum, Adelshof 18, Endingen

Gebühr: € 30,00



1.3 KULTUR / REGIO

Jedes Jahr überschwemmen wahre Bücherfluten den Büchermarkt. Sich darauf einzulassen ist spannend, aber gleichzeitig ein nicht zu bewältigendes Unterfangen. Mit Mut zur Lücke wollen wir ein paar dieser literarischen Highlights (auch jenseits der Bestsellerlisten) herauspicken, lesen und besprechen. Auch der Rückgriff auf Klassiker und persönlich favorisierte Bücher und Autoren soll nicht zu kurz kommen.

Beginn: Dienstag, 20.02.2024, 20.00 – 21.30 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Eendingen (Aufenthaltsraum)

Gebühr: € 40,00 für 5 (ein Abend pro Monat)

In vielen Familien schlummern Briefe oder Tagebücher, die oft über mehrere Generationen in Ehren gehalten wurden. Sie eröffnen eine – oft die einzige – Möglichkeit ein unbekanntes, oft schon verstorbene Familienmitglied näher kennen zu lernen. Wenn diese Dokumente nicht mehr gelesen werden können, geht damit die Verbindung zu den eigenen familiären Wurzeln verloren. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, die Grundlagen der Sütterlinschrift und der alten deutschen Schrift zu erlernen, damit Sie diese alten Handschriften lesen können. Nach einer kurzen Einführung können Sie eigene Schriftstücke mitbringen, die wir gemeinsam „übersetzen“, um das Erlernte gleich anzuwenden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Referenten sind Archivare im Kreis Emmendingen.

Beginn: Dienstag, 09.04.2024, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Eendingen

Gebühr: € 40,00 für 4 Termine

REGIO

Wir laufen auf dem Elzdamm entlang Richtung Köndringen und zurück (ca. 3 Std.) Wir werden uns mit dem Thema „Entwicklung der Elz in den letzten 200 Jahren“ befassen und beobachten die Gewässerstrukturen, erfahren Wichtiges über den Gewässerschutz und lernen die Flora und Fauna kennen. Auch das Thema Renaturierung wird uns beschäftigen.

Bitte kommen Sie in angepasster Kleidung, mit Verpflegung und Kamera (wenn gewünscht).

Termine: Kurs A: Sonntag, 28.04.2024, 14.00 Uhr

Kurs B: Sonntag, 16.06.2024, 14.00 Uhr

Treffpunkt: 14.00 Uhr am Pendlerparkplatz, Ortseinfahrt Riegel an der Leopoldskanalbrücke

Gebühr: je € 15,00

1.3.01 VHS-Literaturkreis

Leitung:

Mechthild Heising,
Germanistin

NEU!

1.3.02 Alte deutsche Schrift – Sütterlin und Co. lesen lernen

Leitung:

Andreas Lauble und
Julia Geike, Archivare



1.3.03 Führung durch das Dreistromland – Elz, Glotter und Dreisam

Leitung:

Walter Adler,
Gewässerführer



NEU!

1.3.04 Reise in die Natur des Kaiserstuhls

Leitung:

Anita Gerhart,
B. A. Umweltbildung

Wann haben Sie das letzte Mal ein Perspektivwechsel gewagt? Ihre Umgebung bewusst wahrgenommen? Den Baum beim Spazieren gehen nicht nur von Weitem angeschaut. Die Wiese am ganzen Körper gespürt und die vielen verschiedene Gerüche wahrgenommen.

Kommen Sie mit und lernen Sie während einer kleinen Wanderung die Natur des Kaiserstuhls mit allen Sinnen kennen.

Termin: Samstag, 22.06.2024, 19.00 – 21.00 Uhr

Treffpunkt: Sportplatz Endingen

Gebühr: € 12,00

1.4 THEOLOGIE UND SOZIALES

Alle Theologie-Veranstaltungen finden in Zusammenarbeit mit den Evangelischen Kirchengemeinden Riegel-Endingen und Königshaffhausen, der Katholischen Seelsorgeeinheit Nördlicher Kaiserstuhl und der ambulanten Hospizgruppe Endingen statt.

NEU!

1.4.01 „Nicht du trägst die Wurzel, sondern die Wurzel trägt dich“ – Das jüdische Erbe unserer Gesellschaft

Leitung:

Prof. Dr. Eberhard Bons,
Universität Straßburg

In den letzten Monaten ist die Anzahl antisemitischer Straftaten in Deutschland deutlich gestiegen - fast siebzig Jahre nach der Vernichtung von Millionen von Menschen der europäischen jüdischen Bevölkerung durch eine verbrecherische deutsche Politik. Vorurteile treffen inzwischen wieder auf offene Ohren, und Gewalttaten gegen jüdische Menschen, gegen Synagogen und andere Einrichtungen jüdischer Gemeinden finden bereitwillige Unterstützer. Doch warum? Sind Jahrzehnte der Aufklärung über den Holocaust und seine Hintergründe erfolglos geblieben? Doch was wissen wir eigentlich über die jüdischen Wurzeln unserer Kultur, unserer Gesellschaft und unserer Rechtsvorstellungen? Das Wort des Apostels Paulus, wonach nicht wir die jüdische Wurzel tragen, sondern von ihr getragen werden, bietet immer noch eine Orientierung. Ob Menschenrechte, Ökologie oder Tierwohl – viele unserer aktuellen politischen Themen, aber auch der gesellschaftlich akzeptierten Werte haben ihre Ursprünge im antiken Judentum. Es lohnt sich, diese Zusammenhänge wieder ins Bewusstsein zu rufen und allen Vorurteilen zum Trotz an das jüdische Erbe zu erinnern, von dem unsere Gesellschaft immer noch lebt.

Termin: Dienstag, 12.03.2024, 19.30 Uhr

Ort: Kornhalle Endingen

Spendenkasse!

Angebote und Veranstaltungen der Katholischen Frauengemeinschaft Riegel:
Informationen erhalten Sie aus dem aktuellen Pfarrbrief oder dem Gemeindeblatt und auch unter www.senoka.de / Kontakt und Info bei Monika Michel, Tel. 07642 5025





Das Lebensende und das Sterben machen uns Mitmenschen oft hilflos. Doch Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Der Letzte-Hilfe-Kurs möchte Grundwissen an die Hand geben, Orientierung schaffen und ermutigen, sich sterbenden Menschen zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die bisher keine Vorkenntnisse im Bereich von Hospiz und Palliativarbeit gesammelt haben und lernen möchten, was sie am Ende des Lebens tun können.

Termin: Samstag, 13.07.2024, 10.00 – 14.00 Uhr
Ort: Katholisches Gemeindezentrum St. Peter, Endingen
Gebühr: € 25,00

Worte für Begegnung finden, Stärken der Demenz erkennen – das ist eine Herausforderung für alle Begleitpersonen. In diesem Vortrag nutzt die Kursleiterin die Stärke der demenziellen Veränderungen, um die verbale Begegnung zu ermöglichen. Anhand von Fallbeispielen zeigt sie in ihrem Vortrag, welche Möglichkeiten Angehörige, Begleitpersonen und Interessierte unterstützen, Worte im alltäglichen Umgang mit dem dementiell veränderten Menschen zu finden.

Termin: Montag, 06.05.2024, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen
Gebühr: € 10,00

In Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Landkreis Emmendingen

In alltäglichen Situationen können Gesunde im Demenz Parcours erleben, wie sich die Symptome einer Demenz anfühlen. Sie können erfahren, was es bedeutet, wenn einfache Handlungen nicht mehr adäquat umgesetzt werden können. Es ist eine Grenzerfahrung, die zum besseren Verständnis von an Demenz erkrankten Menschen führt und Barrieren im Umgang mit Erkrankten abbaut. Die Kursleitung begleitet durch den Parcours und beantwortet Fragen.

Termin: Mittwoch, 17.04.2024, 16.00 Uhr
Ort: VHS Aufenthaltsraum, Alte Grundschule, Endingen
Gebührenfrei!

In Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Landkreis Emmendingen

Pflegebedürftigkeit kann jede und jeden treffen und ändert das ganze Leben. Angehörige und Betroffene stehen plötzlich vor großen Herausforderungen und vielen offenen Fragen. Der Pflegestützpunkt informiert heute über: Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten und Leistungen der Kassen. Ihre Fragen sind herzlich willkommen.

Termin: Mittwoch, 03.04.2024, 16.00 Uhr
Ort: VHS Aufenthaltsraum, Alte Grundschule, Endingen
Gebührenfrei!

1.4.02 Der Letzte-Hilfe-Kurs – Am Ende wissen, wie es geht!

Leitung:
 Dr. med. Lars Wiegmann
 (FA für Palliativmedizin
 und Schmerztherapie)
 und Anna Tonzer
 (Gerontologin)

1.4.03 Kommunikation mit Menschen mit Demenz – Stärken der Demenz erkennen

Leitung:
 Petra Endres,
 Sozialpädagogin/
 Krankenschwester

NEU! **1.4.04 Demenz Parcours** **Wie fühlt sich ein Mensch mit Demenz?**

Leitung:
 Sabine Wensch-Christ,
 Pflegestützpunkt Landkreis
 Emmendingen

NEU! **1.4.05 Pflegebedürftig – was nun?**

Leitung:
 Sabine Wensch-Christ,
 Pflegestützpunkt Landkreis
 Emmendingen



1.5 WIRTSCHAFT UND GESELLSCHAFT

1.5.01 Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Ehegattennotverordnung, Testament...

Leitung:

Jürgen Gießler,

Vorstandsvorsitzender,

GSM Finanzplanung AG

Stellen Sie sich vor, Sie haben keinen Zugriff mehr auf Ihr Vermögen, Gerichte und nicht Sie oder Ihre Angehörigen entscheiden über Ihre eigene Gesundheit. An diesem Abend erhalten Sie Informationen, warum z.B. eine Vorsorgevollmacht, ein Testament, die Vorsorge für den Pflegefall etc. so wichtig sind und wie und wo Sie einfach und preiswert wichtige Vollmachten und Verfügungen erstellen lassen können. Es wird Ihnen gezeigt, wie sich die gesetzliche Versorgung im Pflegefall gestaltet und Sie werden über die damit verbundenen Risiken (Kinder haften für Ihre Eltern) und mögliche Lücken informiert. Sie erhalten wichtige Informationen, wie Sie sich selbst, Ihre Familie, sowie Ihr Eigentum im Pflegefall schützen können und Sie erfahren, dass „Ruhestand“ planbar ist. Selbstverständlich ist genügend Raum für Ihre Fragen und Diskussionen.

Termine: Kurs A: Donnerstag, 07.03.2024, 19.00 – 21.15 Uhr

Kurs B: Donnerstag, 16.05.2024, 19.00 – 21.15 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: je € 20,00

1.5.02 Übergabe oder Erbfolge

Leitung:

Rechtsanwaltskanzlei

Wingert & Kollegen

Richtige Übergabe schützt bestens: Vor unerwünschten Erben und Pflichtteilen, vor Verbrauch für Alterskosten, vor „Altersunfug“ durch Witwe(r) etc. Kluge Erbfolge sichert: Lebensabend, „Daheim statt im Heim“, geliebte Lebensgewohnheiten, eigenständige Altersversorgung, persönliche und wirtschaftliche Unabhängigkeit, neue Disposition der Altersplanung etc. Der Vortrag gewährt einen Überblick und gibt wertvolle Hilfen für die „richtige“ Entscheidung.

Termin: Dienstag, 11.06.2024, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 20,00

1.5.03 Kluges Testament für Ehepartner – aber wie?

Leitung:

Rechtsanwaltskanzlei

Wingert & Kollegen

Der Referent erläutert, warum das beliebte „Berliner Testament“ oft der falsche oder nur der halbe Weg nach Rom ist. Aktuelle Fragen: Landet die Erbschaft sicher beim Wunscherben? Wie gelingt eine angemessene Versorgung für Witwe(r), Schutz vor Pflichtteilen, Steuern, Alterskosten und Streit unter den Hinterbliebenen? Der Vortrag gewährt Einblick und Anregung zur klugen Erbschaftsplanung.

Termin: Donnerstag, 13.06.2024, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 20,00





Von Kunden empfohlen auf

WhoFinance

Hier sind die Guten!

GEHEN SIE AUF NUMMER SICHER!



FINANZIEREN ▪ ANLEGEN ▪ VORSORGEN ▪ VERSICHERN

Fragen? Kontaktieren Sie uns

☎ +49 (0)76 42 - 40 8 40



GSM Finanzplanung AG

Ersteiner Straße 20 | 79346 Endingen a.K.
www.gsm-web.de

Wer sich mit Investments auseinandersetzt, wird um das Thema ETFs (Exchange Traded Funds) nicht herumkommen. Die börsengehandelten Fonds gelten als anfängerfreundlicher Einstieg in die Finanzmärkte. ETFs versprechen geringes Risiko, wenig Aufwand und eine langfristig positive Performance. Ist das so? ETFs setzen weit mehr Wissen voraus, als zunächst vermutet wird. In diesem Kurs werden wir mit Ihnen einen kritischen Blick auf den Hype der ETF, als vermeintliche Lösung für erfolgreiche Geldanlagen werfen.

Termin: Donnerstag, 21.03.2024, 19.00–21.15 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 20,00

NEU!
**1.5.04 ETFs sind
keine Allheilmittel**

Leitung:
Tommaso Marchese,
GSM AG



KLIMASCHUTZ

Mehr Lebensqualität durch Klimaschutz

Veranstaltungsreihe der VHS und der Gemeinden Riegel, Endingen und Forchheim (Kurse 1.5.05 – 1.5.10)



Die Stadt Endingen und die Gemeinde Riegel engagieren sich aktiv für den Klimaschutz. Mit der Zielsetzung „Klimaneutralität bis 2035“ hat die Gemeinde Riegel sich ein ehrgeiziges Ziel gesetzt. Den Energieverbrauch gilt es nun schrittweise zu reduzieren und fossile Energieträger (Öl, Gas, Benzin, Diesel, Kohle) durch Erneuerbare Energien zu ersetzen. Daneben müssen wir uns aber auch an den schon stattfindenden Klimawandel anpassen und unsere Städte und Gemeinden nicht nur energie- sondern auch hitzeangepasst und wassersensibel gestalten.

Klimaschutz und Klimaanpassung sind eine Gemeinschaftsaufgabe: nur, wenn möglichst viele Menschen sich beteiligen, kann der Umbau zu einer klimafreundlichen Kommune gelingen.

NEU! 1.5.05 Nicht die Heizung ist teuer, sondern das Heizen!

Referenten:
Norman Hagen / Sven Fahr
(Energieberater)

Ab 1.1.2024 ist eine Beratungspflicht wichtiger Bestandteil für Hausbesitzer, die eine Heizungsmodernisierung planen. Hausbesitzer sollen hierbei vollumfänglich über die technische Machbarkeit und die Wirtschaftlichkeit von verschiedenen Heizungsoptionen informiert werden. Hintergrund sind die zusätzlich anfallenden Kosten z.B. der CO₂-Abgabe oder Bioöl/Biogasanteile, welche fossile Heizungen zunehmend unwirtschaftlich machen und gleichzeitig Heizen mit Erneuerbaren Energien fördern sollen. Viele Hausbesitzer investieren immer noch in vermeintlich billige Öl- und Gasheizungen ohne zu realisieren, dass Heizen mit Öl und Gas um ein Vielfaches in der Zukunft teurer werden wird. Die Veranstaltung setzt hier an und ist in drei Teilen aufgebaut:

- Gesetzliche Rahmenbedingungen/Förderprogramme, Zusammenhänge zum „CO₂-Preis“ und zur „Kommunale Wärmeplanung“
- Zwei auf Heizungstechnik spezialisierte Energieberater erläutern im zweiten Teil verschiedene Heizungsvarianten für eine zukunftsfähige Wärmeversorgung. Ein Schwerpunkt bildet die zunehmende Verwendung von Wärmepumpen in Bestandsgebäuden: hier werden Funktionsweise, Kriterien und Eignung von Gebäuden, Kosten dargestellt und auch Kombinationsmöglichkeiten etwa mit Photovoltaik, Solarthermie oder Pelletheizung anhand von anschaulichen Praxisbeispielen vorgestellt.
- Anhand von Fallbeispielen werden konkrete Vollkostenbeispiele von Heizungsmodernisierungen vorgestellt. Welches ist die wirtschaftlichste und günstigste Heizung über die Lebensdauer von 20 Jahren? Wer sind die Ansprechpartner für eine neutrale Heizungsberatung?

Termin: Montag, 18.03.2024, 19.00 Uhr

Ort: Bürgerhaus „Alte Schule“, Hauptstr. 12 in Riegel

Gebührenfrei!



Die aktuelle Energiekrise und Wetter-Extreme der vergangenen Jahre führen uns eindrücklich vor Augen, dass wir unseren Umgang mit Energie schnellstmöglich überdenken müssen. Hier ist vor allem die Politik gefragt. Aber auch Bürger und Bürgerinnen haben zahlreiche Stellschrauben, ihren eigenen Energieverbrauch zu reduzieren. Dabei können Kosten gespart und ein Beitrag zur Versorgungssicherheit und zum Klimaschutz geleistet werden.

In dem Vortrag werden die verschiedenen Bereiche beleuchtet, in denen im Haushalt Energie verbraucht wird. Dabei werden die Fragen nach den großen Verbrauchern und versteckten Verbräuchen geklärt und mit welchen Maßnahmen der eigene Verbrauch und damit die Kosten wirksam gesenkt werden können.

Termin: Dienstag, 07.05.2024, 19.30 Uhr

Ort: Kornhalle Endingen

Gebührenfrei!

Balkonkraftwerke sind kleine PV-Anlagen, die ins eigene Wohnungsnetz einspeisen. Somit können auch Mieter eine PV-Anlage betreiben und diese bei einem Wohnungswechsel mitnehmen. In diesem Seminar wird auf die technischen, rechtlichen und wirtschaftlichen Aspekte von Balkonkraftwerken eingegangen. Außerdem wird der Referent über seine Erfahrungen mit einer eigenen Pilotanlage berichten. Im Anschluss an den Infoteil ist eine Diskussionsrunde vorgesehen, in der auf individuelle Fragen eingegangen wird.

Termine: Kurs A: Dienstag, 12.03.2024, 19.00 – 21.30 Uhr

Kurs B: Mittwoch, 05.06.2024, 19.00 – 21.30 Uhr

Ort: Onlinekurs über Zoom

Gebührenfrei!

Ein Balkonkraftwerk kann durch zusätzliche Komponenten wie z.B. einem Batteriespeicher oder einer Energieflusserfassung flexibler genutzt werden und einen deutlichen Mehrwert erzielen. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie ein Balkonkraftwerk so in Ihr Hausstromnetz einbinden, dass Sie • die Sonnenstromerzeugung vom Verbrauch entkoppeln • auch bei schlechtem Wetter oder im Winter einen Beitrag zur Stromersparnis erzielen • die unvergütete Einspeisung überschüssiger Sonnenenergie ins öffentliche Netz minimieren.

Neben kommerziellen Lösungen werden auch Projekte aus dem DIY-Bereich vorgestellt. Daher werden Grundkenntnisse der Elektrotechnik sowie das Basiswissen, wie es im Seminar „Balkonkraftwerke - die Energiewende für Alle“ vermittelt wird, empfohlen.

Nach diesem Seminar können Sie besser einschätzen, ob Kaufen oder Selbermachen für Sie der bessere Weg ist.

Termine: Kurs A: Mittwoch, 17.04.2024, 19.00 – 21.30 Uhr

Kurs B: Dienstag, 11.06.2024, 19.00 – 21.30 Uhr

Ort: Onlinekurs über Zoom

Gebührenfrei!

NEU!

1.5.06 Energiekosten im Haushalt senken

Referent:

Felix Hollerbach
(fesa e.V.)

1.5.07 Balkonkraftwerke – die Energiewende für Alle

Online

Leitung:

Achim Lott,
Diplom-Ingenieur
für Elektrotechnik

1.5.08 Balkonkraft 2.0 – Sonnenstrom clever erzeugen und nutzen

Online

Leitung:

Achim Lott,
Diplom-Ingenieur
für Elektrotechnik





NEU!

1.5.09 Hitze und Gesundheit – Wie können wir uns bei Hitze schützen?

Referentin:
Dr. Romina Mattmann,
Ärztin

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet den Klimawandel als „die größte Gesundheitsbedrohung für die Menschheit“. Mit dem Klimawandel steigt die durchschnittliche Temperatur in Mitteleuropa an und die sommerliche Hitze nimmt zu – mit Folgen für die Gesundheit. Frau Mattmann stellt die konkreten gesundheitlichen Gefahren und Anpassungsstrategien bei einer Hitzebelastung vor. Sie ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Mitglied bei der Deutschen Allianz für Klimawandel und Gesundheit (KLUAG).

Termin: Donnerstag, 25.04.2024, 19.00 Uhr

Ort: Kornhalle Endingen

Gebührenfrei!

NEU!

1.5.10 Dach- und Fassadenbegrünung

Referenten:
Dipl. Ing. (FH) Stefan Zeller
und Dr. Gunter Mann,
Bundesverband Gebäude-
Grün e.V. (BuGG)

Von der Theorie in die Praxis. Grundlagen und Praxisbeispiele

Trockenheit, heiße Tage oder Starkregen – der Klimawandel ist auch hier am Kaiserstuhl zunehmend spürbar. Um dem entgegenzuwirken und die Regenwasserrückhaltung sowie die Artenvielfalt zu fördern, ist die Begrünung von Dächern und Fassaden eine sinnvolle und effiziente Maßnahme. Die Referenten vom Bundesverband GebäudeGrün e.V. klären Begriffe, wie extensive und intensive Dachbegrünung und boden- und wandgebundene Fassadenbegrünung und stellen deren positive Wirkung dar. Anhand verschiedener Praxisbeispiele wird ausführlich darauf eingegangen, was bei der eigenen Planung und Umsetzung zu beachten ist.

Termin: Mai / Juni (Termin wird noch bekannt gegeben)

Ort: Bürgerhaus Alte Schule, Riegel

Gebührenfrei!

NEU!

1.5.11 Brandschutz im Alltag

Referenten:
Team der Feuerwehr
Endingen

In Kooperation mit der Feuerwehr Endingen

Sie möchten den sicheren Umgang mit einem Feuerlöscher erlernen? Welche Brandgefahren bestehen im Alltag? Wie löscht man einen Fettbrand? An verschiedenen Stationen haben Sie an diesem Abend die Möglichkeit, unter Anleitung eigenständig brandschutztechnische Tipps in Theorie und Praxis zu erlernen. Neben dem Löschen eines Brandes mit einem Feuerlöscher sowie dem richtigen Verhalten und Vorgehen bei einem Fettbrand präsentieren wir Ihnen weitere Informationen zum Thema Brandschutz im Alltag.

Termin: Freitag, 07.06.2024, 18.30 – 21.30 Uhr

Ort: Feuerwehrhaus, Kenzingerstraße 2, Endingen

Gebühr: € 20,00 inkl. Getränke und Vesper



2. BERUFLICHE BILDUNG

2.1 EDV

EDV-WORKSHOPS UND FIRMENSEMINARE

Auf Wunsch organisieren wir Workshops oder schulen Ihre Mitarbeiter nach Ihren Vorstellungen. Rufen Sie uns unverbindlich an, gerne unterstützen wir Ihnen ein individuelles Angebot!

ORT ALLER EDV-VERANSTALTUNGEN

VHS Raum, Alte Grundschule, Endingen

(Zugang über Freiburger Weg – über Schulhof Realschule)

Grundsätzlich finden in Schulferien keine EDV-Kurstermine statt!

(Ausnahme: die speziellen Ferienkurse)



- Einzelunterricht
- praxisnahe Vermittlung der Inhalte
- intensive Einarbeitung in Ihre Tätigkeiten am eigenen PC
- Lösung Ihrer speziellen Hürden, Fragen und Unklarheiten
- Schulung bei Ihnen zu Hause oder bei uns im EDV-Raum der VHS
- flexible Terminplanung

2.1.00 EDV-Individuell

Termine: Details und Terminvereinbarung telefonisch über das VHS-Büro 07642 1052

Ort: nach Absprache

Gebühr: € 32,00 pro Unterrichtseinheit (UE= 45 Min.)
mindestens 2 UE

VHScrash:

**Kleine Gruppen! Durchführungsgarantie ab 3 TN!
Individuell und intensiv!**

Sie möchten einen Überblick über die wichtigsten Office-Anwendungen erhalten oder Ihre Kenntnisse auffrischen? Im Kurs wird in kompakter und verständlicher Form Grundlagenwissen in den Microsoft-Anwendungen Word, Excel und Outlook vermittelt. Durch das Arbeiten am Computer und mithilfe verschiedener Übungen erlernen Sie die wichtigsten Funktionen praxisnah.

Beginn: Mittwoch, 21.02.2024, 18.00–20.15 Uhr

Gebühr: € 96,00 für 4 Termine (12 UE)

2.1.01 Office Grundlagen

Leitung:
Jürgen Hinderer



VHScrash!

An konkreten Beispielen lernen Sie Tabellen zu erstellen und zu gestalten und einfache Berechnungen durchzuführen.

Beginn: Mittwoch, 20.03.2024, 19.00–22.00 Uhr

Gebühr: € 40,00 (4 UE, Kleingruppe)

2.1.02 MS Excel – Tabellen und Berechnungen

Leitung:
Jürgen Hinderer



ORT ALLER EDV-VERANSTALTUNGEN

VHS Raum, Alte Grundschule, Edingen

(Zugang über Freiburger Weg – über Schulhof Realschule)

2.1.03 MS Word – Serienbriefe, Etiketten, Umschläge

Leitung:

Jürgen Hinderer

VHSCrash!

In diesem Kurs werden Ihnen Kenntnisse der Serienbriefunktionalitäten erklärt und die grundlegenden Techniken rund um die Erstellung von Seriodokumenten, sowie den Druck von Adressetiketten und personalisierten Briefumschlägen vermittelt. Sie erhalten Einblick im Umgang mit Datenquellen und das Arbeiten mit Bedingungsfeldern.

Voraussetzung: Kenntnisse in Windows und Word.

Beginn: Mittwoch, 10.04.2024, 19,00 – 22,00 Uhr

Gebühr: € 40,00 (4 UE, Kleingruppe)

2.1.04 Digitales Fotografieren – Die Kamera

Leitung:

Astrid B. Müller,

DIFOMA foto & grafik

Wie funktioniert die digitale Kamera? Was kann sie alles? Wie und wozu kann ich welche Einstellungen und Funktionen nutzen? **Bitte bringen Sie unbedingt Ihre Kamera mit geladenen Akkus und Speicherkarte mit! Gerne auch die Bedienungsanleitung.** Alles rund um die digitale Kamera und ihre Bedienung lernen Sie in diesem Kurs, der sich im direkt nachfolgenden Kurs „**Digitales Fotografieren – Bilder am PC weiterverarbeiten**“ fortsetzt.

Beginn: Montag, 11.03.2024, 19,00 – 20,30 Uhr

Gebühr: € 32,00 für 2 Termine (4 UE)

2.1.05 Digitales Fotografieren – Bilder am PC weiterverarbeiten

Leitung:

Astrid B. Müller,

DIFOMA foto & grafik

Wie kommen die Fotos in den Rechner? Wie kann ich Bilder verkleinern, heller oder kontrastreicher machen, wie die berühmten roten Augen entfernen? Sie lernen mit kostenlosen WINDOWS® Zubehör-Programmen Bilder zu korrigieren und zu verbessern, sowie den Umgang mit digitalen Bildern im Windows Explorer. Wir arbeiten mit Windows 10.

Beginn: Montag, 29.04.2024, 19,00 – 21,15 Uhr

Gebühr: € 48,00 für 2 Termine (6 UE)

2.1.06 Grundlagen der Bildbearbei- tung

Leitung:

Jürgen Hinderer

Sie lernen wie man mit dem kostenlosen Bildbearbeitungsprogramm Paint.NET Bilder einfach und schnell beschneiden, bearbeiten und retuschieren kann. Es können Beschriftungen eingefügt werden und Bilder in verschiedenen Formaten gespeichert werden. Mithilfe der Freistellwerkzeuge können auch Bildteile isoliert und Fotomontagen erzeugt werden. Es kann eigenes Bildmaterial auf einem USB-Stick mitgebracht werden.

Beginn: Mittwoch, 17.04.2024, 18,00 – 20,15 Uhr

Gebühr: € 48,00 für 2 Termine (6 UE)



Sie besitzen ein Smartphone oder Tablet und möchten mehr über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten Ihres Geräts erfahren? Nach einer allgemeinen Einführung in die Bedienung des Geräts und die Vorstellung der vorinstallierten Apps wird ein Internetzugang über das WLAN eingerichtet. Über den Play Store/App Store werden zusätzliche nützliche (kostenfreie) Apps installiert. Sie lernen die verschiedenen Möglichkeiten der Kommunikation (Telefon, E-Mail, SMS, WhatsApp ...) kennen. Der Umgang mit Bildern und Videos und das Hören von Musik (online und offline) werden behandelt. Da moderne Geräte einen GPS-Empfänger zur Standortbestimmung besitzen, wird auch auf die Verwendung des Smartphones auf Reisen eingegangen (z.B. Google Maps). Wichtige Themen wie Sicherheit, Virenschutz und Absicherung des Geräts gegen Missbrauch werden angesprochen. Voraussetzung für den Kurs sind ein eingerichtetes Google-Konto sowie Grundkenntnisse in der Bedienung der Geräte-Tasten.

Bitte bringen Sie Ihr vollständig aufgeladenes Handy/Tablet zum Kurs mit. Für absolute Neulinge empfehlen wir vorab eine Einzelschulung für die Inbetriebnahme eines Apple-iPhones bzw. Android-Smartphones/-Tablets und die Einrichtung eines Google-Kontos/einer Apple-ID.

Kurs A: Einführung in die Bedienung eines Smartphones (Betriebssystem Android)

Smartphone-Neulinge lernen in diesem Kurs die grundlegende Bedienung ihres Geräts kennen. Dazu gehören unter anderem die wichtigsten Einstellungen, die Einrichtung verschiedener Dienste und beispielsweise der Umgang mit Kalender, Kontaktverwaltung und wichtigen Apps. Auch die individuellen Fragen der Teilnehmenden kommen nicht zu kurz.

Wichtiger Hinweis: Der Kurs ist nicht für Besitzer von Apple iPhone/iPad (Betriebssystem: iOS) geeignet.

Leitung: Jürgen Hinderer

Beginn: Donnerstag, 11.04.2024, 10.00 – 12.15 Uhr

Gebühr: 96,00 (12 UE) für 4 Termine

Kurs B: Einführung in die Bedienung eines iPhones (Betriebssystem iOS – Apple)

Wichtiger Hinweis: Der Kurs ist nicht für Besitzer von Android Geräten geeignet.

Leitung: Adrian Sexauer

Beginn: nach Vereinbarung

Gebühr: € 48,00 (6 UE) für 2 Termine

2.1.07 Einführung in die Bedienung eines Smartphones

(Betriebssystem Android /iOS - Apple)

Leitung:

Jürgen Hinderer und
Adrian Sexauer



**ORT ALLER EDV-VERANSTALTUNGEN**

VHS Raum, Alte Grundschule, Edingen

(Zugang über Freiburger Weg – über Schulhof Realschule)

2.1.08 WhatsApp gekonnt nutzen

Leitung:

Adrian Sexauer



WhatsApp ist der mit Abstand beliebteste Nachrichtendienst im Internet. Mit WhatsApp tauschen Sie Nachrichten, Bilder oder Filme aus, fassen Ihre Freunde und Familie in Gruppen zusammen und halten so alle auf dem Laufenden. Wie Sie WhatsApp in Betrieb nehmen und einrichten, lernen Sie in diesem Kurs. Erfahren Sie, welche Informationen Sie neben der eigentlichen Nachricht übermitteln, wie Sie unerwünschte Kontakte blockieren oder Ihren Standort weiterleiten uvm.

Mitzubringen ist: ein eigenes Smartphone mit Telefon- & Datentarif.

Teilnahmevoraussetzungen: Smartphone-Grundkenntnisse.

Termin: nach Vereinbarung**Gebühr:** € 48,00 für 2 Termine (6 UE)**2.1.09 „Fit am Computer“ Kurs für Kids ab 8 Jahren**

(Osterferien)

Leitung:

Jürgen Hinderer

COMPUTERKURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Ziel des Kurses ist es, den Kindern dabei zu helfen, mit dem Computer verantwortungsvoll umzugehen und zu erfahren, was der Computer (außer Spielen) so alles kann.

Termine: Mittwoch, 27.03.2024 und Donnerstag, 28.03.2024, jeweils 16.30 – 18.30 Uhr**Gebühr:** € 35,00 für 2 Termine (6 UE) Schülertarif**2.1.10 Präsentieren mit PowerPoint für Schüler**

Grundlagen Schüler ab Klasse 5 (Osterferien)

Leitung:

Jürgen Hinderer

Eure nächste GFS steht an? Hier im Kurs lernt ihr die technische Handhabung des Programms PowerPoint kennen. Wie erstelle ich eine wirkungsvolle Präsentation für den Unterricht oder auch für andere Gelegenheiten?

Termine: Mittwoch, 27.03.2024 und Donnerstag, 28.03.2024, jeweils 14.00 – 16.15 Uhr**Gebühr:** € 35,00 (6 UE) Schülertarif**2.1.11 Wirkungsvoll präsentieren mit PowerPoint für Schüler**

Aufbaukurse

Leitung:

Klara Freiberger, M. A. Erwachsenenbildung

In diesem Kurs gehen wir auf die inhaltlichen Schwerpunkte einer guten Präsentation ein. Was gehört da hinein? Was trage ich „nur“ vor? Wie präsentiere ich die GFS wirkungsvoll?

Termine: Kurs A: Samstag, 27.04.2024, 10.00 – 13.00 Uhr**Kurs B:** Samstag, 29.06.2024, 10.00 – 13.00 Uhr**Gebühr:** je € 25,00 (4 UE) Schülertarif



B&B | ANJA BAER
Webseiten & IT-Dienstleistungen



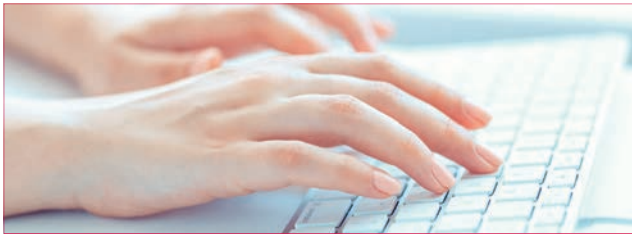
Langstraße 40
79346 Endingen
Tel +49 7642 926288
a.baer@homepage-bb.de
www.homepage-bb.de

TASTATURTRAINING

Möchten Sie/möchtest Du gern auf der Computertastatur mit 10 Fingern schreiben? Dann ist das der richtige Kurs! **Bitte in der ersten Stunde Farbstifte mitbringen!**

Beginn: Samstag, 02.03.2024, 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: € 50,00 für 4 Termine



2.1.12 Grundkurs „Zehn-Finger-System“ am Computer

für Erwachsene und
Schüler ab Klasse 5

Leitung:
Ute Fehlmann

2.2 ALLGEMEINE BERUFLICHE BILDUNG

Kennen Sie Situationen, dass bestimmte Auseinandersetzungen nach dem immer gleichen Schema abzulaufen scheinen? Wenn Kommunikation auf die immer gleiche Art verkehrt läuft, wenn jemand sich auf schon bekannte Weise manipulativ verhält, dann kann man fast sicher sein, dass ein psychologisches Spiel gespielt wird. Was tut man in so einem Fall? In diesem Vortrag wird das Modell der psychologischen Spiele aus der Transaktionsanalyse vorgestellt und mit Beispielen anschaulich gemacht. Sie werden Anregungen erhalten, wie sie gar nicht erst in ein Spiel hineingeraten oder es frühzeitig beenden.

Termine:

Kurs A: Freitag, 14.06.2024, 19.30 – 21.30 Uhr (Onlinekurs via Zoom)

Gebühr: € 30,00

Kurs B: Samstag, 15.06.2024, 09.00 – 12.30 Uhr (Präsenz)

Gebühr: € 40,00

Ort: Seminarraum „Trahasch“, Adelshof 18, Endingen

2.2.01 Schluss mit diesen Spielchen – Kommunikation im Alltag und Beruf

Leitung:
Ursula Trahasch,
Dipl. Sozialpädagogin (FH),
Transaktionsanalytikerin



2.2.02 Wie sag ich`s, damit ich richtig gehört werde? Kommunikation im Alltag und Beruf

Leitung:

Ursula Trahasch,
Dipl. Sozialpädagogin (FH),
Transaktionsanalytikerin

Manchmal läuft es nicht rund, wenn wir miteinander reden. Ob privat oder beruflich hängt eine gelungene Kommunikation nicht ausschließlich vom guten Willen der beteiligten Personen ab. Vielmehr braucht es auch die Fähigkeit, zwischenmenschliche Verwicklungen zu erkennen, insbesondere, wenn zwei Personen aneinandergeraten. Wie gelingt es uns, persönlich und sachlich besser miteinander klar zu kommen? Im Seminar gehen wir dieser Frage nach. Es werden mehrere hilfreiche Kommunikationsmodelle vorgestellt und mit entsprechenden Übungen anschaulich gemacht und vertieft.

Termine:

Kurs A: Freitag, 26.04.2024, 19.30–21.30 Uhr (Onlinekurs via Zoom)

Gebühr: € 25,00

Kurs B: Samstag, 27.04.2024, 09.00–12.30 Uhr (Präsenz)

Gebühr: € 40,00

Ort: Seminarraum „Trahasch“, Adelshof 18, Endingen

2.2.03 Konflikte konstruktiv ansprechen

Leitung:

Ursula Trahasch,
Dipl. Sozialpädagogin (FH),
Transaktionsanalytikerin

Für viele von uns sind Konflikte ein heikles Thema. Die meisten versuchen, Auseinandersetzungen aus dem Weg zu gehen. Doch auch, wenn Sie um Harmonie bemüht sind, wird es Ihnen nicht gelingen, Konflikte zu vermeiden. Dabei ist es wichtig, auf drohende und akute Streitigkeiten richtig zu reagieren. Dies gilt für Auseinandersetzungen, an denen Sie unmittelbar beteiligt sind und auch für solche, die in Ihrem Umfeld stattfinden. Schon deshalb ist Konfliktfähigkeit eine Schlüsselkompetenz, um mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen. In diesem Vortrag werden Merkmale und Gesetzmäßigkeiten von Konflikten erläutert. Dies hilft, das eigene Verhalten sowie das des Konfliktpartners in Konfliktsituationen besser zu verstehen. Es werden Kommunikationsmodelle vorgestellt, die es Ihnen ermöglichen, Ihre Konfliktfähigkeit zu verbessern.

Termine: Kurs A: Dienstag, 18.06.2024, 19.30–21.30 Uhr (Präsenzkurs)

Kurs B: Donnerstag, 20.06.2024, 19.30–21.30 Uhr
(Onlinekurs mit Zoom)

Ort: Seminarraum „Trahasch“, Adelshof 18, Endingen

Gebühr: je € 30,00

Ursula Trahasch

Transaktionsanalytikerin und Supervisorin (EASC)

- Beratung
- Coaching
- Supervision
- Weiterbildung

Adelshof 18 · 79346 Endingen · 01523 4204344
kontakt@ursula-trahasch.de · www.ursula-trahasch.de





NEUE WEGE GEHEN
MIT EINER FORT- UND WEITERBILDUNG DIE PASST

Kostenfreie und trägerneutrale Orientierungsberatung
Silke Bannasch
Regionalbüro für berufliche Fortbildung
Tel. +49 (0) 761 36895-28
freiburg@regionalbuero-bw.de

fortbildung-bw.de

Netzwerk **Fortbildung**
Gefördert durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg

Vielen Menschen ist nicht bewusst, über welche Potentiale sie verfügen. Latente Talente sind im Verborgenen liegende Befähigungen des Denkens, Fühlens und Verhaltens. Diese gilt es zu entdecken, zu entwickeln und auszuschöpfen, um gute Entscheidungen zu treffen, Veränderungen selbstbestimmt zu gestalten und gesetzte Ziele zu verfolgen. In diesem Seminar lernen Sie Modelle der Transaktionsanalyse kennen, mit deren Hilfe Sie Ihre schlummernden Talente entdecken und Veränderungen gestalten können. Zu den theoretischen Ausführungen werden praxisorientierte Übungen angeboten.

Termin: Freitag, 12.04.2024 und 19.04.2024,
jeweils 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: Seminarraum „Trahasch“, Adelshof 18, Eendingen

Gebühr: € 60,00 für 2 Abende

Sie wollen

- Impulse zur persönlichen Entwicklung erhalten...
- Begabungen und Wachstumsmöglichkeiten identifizieren
- Die Transaktionsanalyse (TA) kennenlernen

Dies bietet der Einführungskurs (101 Grundlagenkurs) in die TA. Der Kurs vermittelt einen Überblick über die grundlegenden Konzepte und Methoden der TA. Sie erhalten Anregungen, wie Sie die Modelle in Ihrem privaten und beruflichen Umfeld anwenden können. Es wird Ihnen möglich sein, Kommunikationsprozesse befriedigender und erfolgreicher zu gestalten. Durch Übungen und Gruppenarbeiten haben Sie die Gelegenheit, eigene Erfahrungen einzubringen und förderliche Interaktionsmöglichkeiten zu erproben. Dieser Einführungskurs wird nach den Standards der Deutschen Gesellschaft für TA (DGTA) durchgeführt und mit einer offiziellen Bescheinigung bestätigt.

Termin: Freitag, 28.06.2024, 16.00 – 20.00 Uhr und
Samstag, 29.06.2024, 9.00 – 18.00 Uhr

Ort: Seminarraum „Trahasch“, Adelshof 18, Eendingen

Gebühr: € 150,00 für 2 Tage

NEU!

2.2.04 Latente Talente entdecken – Veränderungen gestalten

Leitung:

Ursula Trahasch,
Dipl. Sozialpädagogin,
Transaktionsanalytikerin

NEU!

2.2.05 Einführung in die Transaktionsanalyse

Leitung:

Ursula Trahasch,
Dipl. Sozialpädagogin,
Transaktionsanalytikerin



**Ein Angebot
für die
Unternehmen
der Region:**

**Fördern und
unterstützen
Sie Ihre wert-
vollen Mit-
arbeiter:innen**



PAUSEN-KICK

BRINGEN SIE BEWEGUNG IN IHR UNTERNEHMEN!

ENTSPANNUNG • BALANCE • PRÄVENTION • STRESSABBAU • SPASS
SCHMERZREDUZIERUNG • WOHLBEFINDEN • BEWEGLICHKEIT
TEAMFÖRDERUNG • MUSKELAUFBAU • KONZENTRATION

GESUNDHEIT IST UNTERNEHMENS'WERT'

Eine aktive Gesundheitsförderung im Betrieb gewinnt zunehmend an Bedeutung. Bewegungsmangel am Arbeitsplatz führt unweigerlich zu Gesundheitsproblemen – Rückenschmerzen, Verspannungen, Kopfschmerzen und vieles mehr sind oft die Folge... Ein 15-minütiges Bewegungsprogramm direkt am Arbeitsplatz und während den regulären Arbeitszeiten schafft einen aktiven Ausgleich für Ihre MitarbeiterInnen – neue Energie für den Arbeitsalltag, mehr Wohlbefinden und Spaß im Team sind nur einige der positiven Folgeerscheinungen. Die regelmäßige Bewegung reduziert nachweislich den Krankenstand im Unternehmen.

WIR BIETEN IHNEN MIT DEM PAUSEN-KICK:

- ein 15-minütiges Gesundheitstraining direkt vor Ort und während der Arbeitszeit mit 5 – 15 Teilnehmern
- eine qualifizierte Trainerin
- die Entwicklung eines passenden Trainingsprogramms
- individuelle Tipps und Empfehlungen für die Trainierenden
- Training in Ihren Räumen
- kurze Wege für Ihre MitarbeiterInnen, ohne sich umziehen zu müssen und ohne zu schwitzen
- Kursgebühren, die auch für kleinere Unternehmen zu stemmen sind
- fachliche Beratung und Planung und eine schnelle Umsetzung

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme und stehen Ihnen gerne zu einem unverbindlichen Beratungsgespräch zur Verfügung.

Volkshochschule Nördlicher Kaiserstuhl e.V. • Christiane Weinmann-Eichenbaum
Bahlinger Weg 12 79346 Endingen • Tel: 07642 1052 und 1053 • Fax: 07642 2123
E-Mail: info@vhs-noerdlicher-kaiserstuhl.de • www.vhs-noerdlicher-kaiserstuhl.de

**TIPP**

Welche Kurse werden steuerlich anerkannt?
EDV-Schulungen, Wochenend- und arbeitsbegleitende Kurse zu beruflichen Themen. Sprachkurse sind absetzbar, wenn man die Sprache im Beruf benötigt.

3. SPRACHEN

SPRACHBERATUNG

Wenn Sie sich unsicher sind, welcher Sprachkurs der richtige für Sie ist, informieren Sie sich in unserer VHS Geschäftsstelle; wir beraten Sie gerne – bzw. stellen den Kontakt zum/zur Kursleiter/-in her.

Bescheinigungen/Zertifikate:

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir für Teilnahmebescheinigungen eine Verwaltungsgebühr von € 3,00 erheben (bei Abholung in der Geschäftsstelle € 2,00).

Kopien:

Kosten für Kopien werden im Kurs gesondert berechnet!

Fremdsprachen-Kursgebühren:

€ 95,00 für 15 Termine mit jeweils zwei Unterrichtseinheiten (90 Minuten)

Bei Unterbelegung müssen wir folgende Berechnung vornehmen:

- 7 Teilnehmer** 13 Termine oder € 109,00 für 15 Termine
- 6 Teilnehmer** 11 Termine oder € 127,00 für 15 Termine
- 5 Teilnehmer** 9 Termine oder € 152,00 für 15 Termine

Europäischer Referenzrahmen:

Ich bin nur schwer von einem Muttersprachler zu unterscheiden. **C2**

Ich kann ohne große Mühe Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen. Meine Ausdrucksweise ist so flüssig, dass ich nur selten nach Worten suche. Auch schriftlich drücke ich mich klar und gut strukturiert aus. **C1**

Ich kann längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation folgen, sofern mir die Thematik einigermaßen vertraut ist. Ich kann mich spontan und einigermaßen fließend verständigen. **B2**

Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Ich kann meine Meinung und Pläne erklären und begründen. **B1**

Ich kann kurze einfache Texte lesen und mich über vertraute Themen und Tätigkeiten sprachlich austauschen. **A2**

Wenn meine Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen, kann ich mich in einfachen Sätzen verständigen. **A1**



TIPP

Werden Sie Mitglied bei uns!

Die Mitgliedschaft ist kostenlos – Sie unterstützen damit unsere Arbeit und den wichtigen Stellenwert unserer Einrichtung!

Informationen bei unserer Geschäftsstelle!

Treffpunkt VHS

- sich informieren
- unter Menschen sein
- lernen
- weiterkommen



TIPP

Frühzeitige Anmeldung

- sichert das Zustandekommen des Kurses
- garantiert Ihre Teilnahme
- erleichtert die Organisation

volksbank-freiburg.de

Wir für
die Region.

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Volksbank
Freiburg eG





3.1 ENGLISCH

Sie möchten gerne Englisch von Grund auf lernen? Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne oder mit ganz wenigen Vorkenntnissen. Wir lernen in entspannter Atmosphäre in wichtigen Situationen des Alltags, in der Freizeit und auf Reisen auf Englisch zu kommunizieren. Wir starten mit dem Buch Easy English A1.1.

Beginn: Mittwoch, 21.02.2024, 15.30 – 17.00 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Edingen

Gebühr: € 95,00 für 15 Termine

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Ihre guten Grundkenntnisse in Englisch gerne auffrischen und ausbauen möchten. Anhand von interessanten Themen im Alltag, in der Freizeit, auf Reisen u.v.m. lernen und üben wir in entspannter Atmosphäre und haben dabei viel Spaß. Wir arbeiten weiter mit dem Buch Easy English B1.2.

Beginn: Mittwoch, 21.02.2024, 17.00 – 18.30 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Edingen

Gebühr: € 95,00 für 15 Termine

ENGLISCH FÜR ÄLTERE

Englische Begriffe tauchen immer mehr im täglichen Sprachgebrauch auf. Zudem wird Englisch in den meisten Ländern als Sprache zur Verständigung benutzt. Dieser auf ältere Erwachsene abgestimmte Sprachkurs ermöglicht Ihnen, Englisch von Grund auf zu lernen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Easy English A1.2“.

Beginn: Mittwoch, 21.02.2024, 14.00 – 15.30 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Edingen

Gebühr: € 95,00 für 15 Termine

In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, wieder „ins Englisch einzusteigen“. Wir lernen in entspannter und stressfreier Atmosphäre nicht nur mit dem Kursbuch; auch englische Songs und Zeitungsartikel kommen zum Einsatz. Wir freuen uns auf Wiedereinsteiger/innen.

An diesem Kurs können Sie über Zoom parallel auch online von zuhause aus teilnehmen!

Beginn: Montag, 19.02.2024, 9.30 – 11.00 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Edingen

Gebühr: € 95,00 für 15 Termine

In angenehmer Atmosphäre wird der Schwerpunkt auf alltagstypischen Situationen liegen. Wir arbeiten mit dem Buch „Blooming over“. Wir freuen uns auf Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen.

An diesem Kurs können Sie über Zoom parallel auch online von zuhause aus teilnehmen!

Beginn: Montag, 19.02.2024, 11.00 – 12.30 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Edingen

Gebühr: € 95,00 für 15 Termine

3.1.01 Englisch für Einsteiger (A1)

Leitung:

Guillemette Krohn,
Übersetzerin

3.1.02 Englisch Fortsetzungskurs (B1)

Leitung:

Guillemette Krohn,
Übersetzerin

3.1.03 Englisch 60plus – Anfänger Fortsetzungskurs

Leitung:

Leonie Amann

3.1.04 Englisch 60plus

Fortsetzungskurs
Online oder Präsenz

Leitung:

Leonie Amann

3.1.05 Englisch 60plus

Fortsetzungskurs
Online oder Präsenz

Leitung:

Leonie Amann



3.2 FRANZÖSISCH

3.2.01 Französisch für Einsteiger / und mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Leitung:
Françoise Theeg

Diese Kurse richten sich an Interessierte, die gerne die Sprache unserer Nachbarn lernen möchten. Wenn Sie sich gerne im Urlaub, beim Einkauf- oder Restaurantbesuch zurechtfinden und verständlich machen wollen, sind Sie in diesen Kursen richtig. Schwerpunkt liegt auf der Konversation. Wir arbeiten mit dem Buch „Voyages neu“ A1.

Beginn: Kurs A: Montag, 19.02.2024, 16.00 – 17.30 Uhr
(mit leichten Vorkenntnissen, Buch Lektion 3)

Kurs B: Montag, 19.02.2024, 17.45–19.15 Uhr
(ohne Vorkenntnisse)

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: je € 95,00 für 15 Termine

3.2.02 Entspannt Französisch lernen

Fortsetzungskurs am Vormittag (A2)

Leitung:
Sabine Sexauer,
Übersetzerin

Fortsetzungskurs für Teilnehmer mit leichten Vorkenntnissen. Wir arbeiten mit dem Buch „Perspectives Allez-y A2“ ab Lektion 1 und freuen uns auf neue Teilnehmer.

Beginn: Freitag, 01.03.2024, 9.00 – 10.30 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 76,00 für 12 Termine

3.2.03 Französisch Fortsetzung (A2)

Leitung:
Sabine Sexauer,
Übersetzerin

Für Teilnehmer mit guten Kenntnissen, die ihr Französisch in angenehmer Atmosphäre erweitern und verbessern möchten. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Perspectives Allez-y A2“, ab Lektion 9.

Beginn: Dienstag, 27.02.2024, 20.00 – 21.30 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 76,00 für 12 Termine

3.2.04 Französisch für Fortgeschrittene

Leitung:
Martine Freerks

Willkommen in unserem Kurs. Wenn Sie in die Sprache wieder einsteigen möchten, Ihre Kenntnisse auffrischen wollen, sind Sie bei uns sicher richtig und willkommen. Wir legen den Schwerpunkt auf das freie Sprechen und wiederholen die Grammatik da, wo es notwendig ist. Wir arbeiten mit dem Buch „Rebonjour A2“.

Beginn: Donnerstag, 14.03.2024, 17.45 – 19.15 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 95,00 für 15 Termine

3.2.05 Französisch Fortsetzungskurs (B1)

Leitung:
Sabine Sexauer, Übersetzerin

Parler, lire et révision de grammaire. Lehrwerk „Reprise B1“ ab Lektion 8.

Beginn: Dienstag, 27.02.2024, 18.15 – 19.45 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 76,00 für 12 Termine





3.3 ITALIENISCH

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse, die sich mit der italienischen Sprache nach und nach vertraut machen wollen. Auf dieser Stufe erwerben Sie bei regelmäßiger aktiver Teilnahme elementare Kenntnisse in der Fremdsprache. Am Ende des Kurses können Sie Wörter und einfache Sätze verstehen und sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen. Wir arbeiten mit dem Sprachbuch „Con piacere A1 Nuova Edizione“.

Beginn: Donnerstag, 22.02.2024, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Edingen

Gebühr: € 95,00 für 15 Termine

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen, die sich mit der italienischen Sprache nach und nach vertraut machen wollen. In diesem Kurs erwerben Sie bei regelmäßiger Teilnahme elementare Kenntnisse in dieser Fremdsprache. Am Ende des Kurses können Sie Wörter und einfache Sätze verstehen und sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen. Wir arbeiten mit dem Buch „Con piacere A1 Nuova Edizione“.

Beginn: Donnerstag, 22.02.2024, 19.35 – 21.05 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Edingen

Gebühr: € 95,00 für 15 Termine

Sind Sie Sprachanfänger und wollen Ihren Urlaub im schönen Italien verbringen? Sie können Ihren Urlaub noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatik nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen aus Ihrem Urlaubsland erfahren. Dieser Kurs ist für Interessierte mit Grundkenntnissen. Wir arbeiten mit dem Buch „Con piacere A1 Nuova Edizione“.

Beginn: Mittwoch, 21.02.2024, 9.00 – 10.30 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Edingen

Gebühr: € 95,00 für 15 Termine

3.3.01 Italienisch für Anfänger

Leitung:

Dr. Giuseppe Pantusa

3.3.02 Italienisch für Anfänger

Fortsetzungskurs

Leitung:

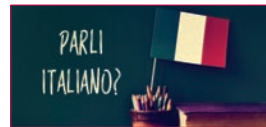
Dr. Giuseppe Pantusa

3.3.03 Italienisch für den Urlaub am Vormittag

Fortsetzungskurs

Leitung:

Dr. Giuseppe Pantusa



3.4 SPANISCH

Wenn Ihr Reiseziel Spanien oder Lateinamerika ist, bereiten Sie sich mit dem Grundwortschatz und den Redewendungen vor, um auf Spanisch kommunizieren zu können. Praxisbeispiele, unterstützt durch das Buch: „Vivan las vacaciones“ vom Hueber Verlag.

Beginn: Mittwoch, 21.02.2024, 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Edingen

Gebühr: € 95,00 für 15 Termine

3.4.01 Spanisch für den Urlaub

Leitung:

Carla Louis





3.4.02 Spanisch für Anfänger (A1)

Fortsetzungskurs

Leitung:

Carla Louis

In angenehmer Atmosphäre lernen wir weiter Spanisch durch Hör- und visuelle Beispiele sowie durch Einzel- und Gruppenübungen. Wir arbeiten mit dem Buch „Impresiones A1“ vom Hueber Verlag, ab Lektion 4. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Beginn: Mittwoch, 21.02.2024, 19,00 – 20,30 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 95,00 für 15 Termine

3.4.03 Endlich Zeit für Spanisch

Anfänger –

Fortsetzungskurs

(A2)

Leitung:

Mary Luz Ayala

In diesem Fortsetzungskurs lernen Sie für den Alltag praktisches Spanisch, mit dem Sie an einfachen Gesprächen teilnehmen, Fragen stellen und über sich erzählen können. Sie lernen einfache Texte zu lesen und zu schreiben. Außerdem erhalten Sie Einblicke in die kulturelle Vielfalt Spaniens und Lateinamerikas. Wir arbeiten mit dem Buch „Perspectivas Contigo A2“ - wir bearbeiten zu Beginn des Kurses noch die letzte Lektion aus dem Buch A1/2.

Beginn: Freitag, 23.02.2024, 9,00 – 10,30 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 95,00 für 15 Termine

3.4.04 Spanisch Fortsetzungskurs (B1)

Leitung: Mary Luz Ayala



Die Niveaustufe B1 zielt darauf ab, Nachrichten zu verstehen, in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen zu beschreiben oder persönliche Briefe zu schreiben, sowie leichte alltägliche Konversationen zu führen. Wir arbeiten mit dem Buch „Perspectivas Contigo B1“, ab Lektion 6.

Beginn: Freitag, 23.02.2024, 10,45 – 12,15 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 95,00 für 15 Termine

3.5 DEUTSCH

3.5.01 Deutsch Anfängerkurs (A1)

Leitung:

Dennis Özkan

Für Interessierte ohne Grundkenntnisse. Wir üben und lernen in entspannter und stressfreier Atmosphäre.

Beginn: Mittwoch, 21.02.2024, 19,00 – 20,30 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 95,00 für 15 Termine

3.5.02 Deutsch Anfänger

Fortsetzungskurs (A1.2)

Leitung:

Dennis Özkan

Dieser Kurs ist die Weiterführung des Anfängerkurses aus dem letzten Semester. Einsteiger willkommen!

Beginn: Mittwoch, 21.02.2024, 17,30 – 19,00 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 95,00 für 15 Termine

3.5.03 Erstorientierungskurs Deutsch für Schutzsuchende und Zugewanderte

Beginn: ab März 2024

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen



80
JAHRE
UND DARÜBER HINAUS
EIN INNOVATIVES VERMÄCHTNIS
EIN FOKUS AUF DIE ZUKUNFT.

Werde Teil unseres Teams!



Wir bilden aus in den Berufen:

- **Industriekaufmann/frau** (w/m/d)
- **Industriemechaniker/in** (w/m/d)
- **Werkzeugmechaniker/in** (w/m/d)
- **Fachlagerist/in** (w/m/d)

Wir bieten:

- **36-Stunden-Woche**
- **30 Urlaubstage**
- **Auslandsaufenthalte**
- **Team Events**
- **Seminare**
- **Hansefit**

Komm zu uns, um weiterzukommen.

Seit mehr als 80 Jahren ist Oetiker führender Hersteller von High-End-Verbindungslosungen für OEMs weltweit. Als Arbeitgeber bieten wir unseren Mitarbeitenden attraktive internationale Herausforderungen und viele Entwicklungsmöglichkeiten. Vielfalt und hohe Qualitätsstandards sind die Grundpfeiler unserer Unternehmenskultur. So verbinden wir die Visionen von heute mit der Technologie von morgen. Bist du bereit für eine neue Herausforderung? Dann melde dich:

Oetiker Deutschland GmbH
Personalabteilung
Üsenbergerstrasse 13, D-79346 Endingen a.K.
info.de@oetiker.com | T 07642 684-0 |
oetiker.com

Hier kannst du dich online bewerben und erhältst weitere Infos über aktuelle Stellenangebote:



TIPP

Unsere Kurse sind steuerlich absetzbar!

Arbeitnehmer können Steuern sparen, wenn sie sich auf eigene Kosten weiterbilden.



TIPP

Treffpunkt VHS

- sich informieren
- unter Menschen sein
- lernen
- weiterkommen



4. GESTALTEN

4.2 KREATIVITÄT

4.2.01 Türschmuck

Nadja Glockner, Floristin



Wir gestalten mit Zweigen und Heu zauberhafte Türdeko.

Termin: Donnerstag, 29.02.2024, 18.30–20.00 Uhr

Ort: Blumenhaus Glockner, Eendingen

Gebühr: € 15,00 zzgl. Materialkosten

4.2.02 Gefüllte Frühlingsgläser

Nadja Glockner, Floristin

Frühlingserwachen im Glas. Wir gestalten Glasvasen mit Zweigen, Moos und Zwiebelblühern. Ein blühender Hingucker. (Gerne dürfen Glasgefäße mitgebracht werden)

Termin: Donnerstag, 07.03.2024, 18.30–20.00 Uhr

Ort: Blumenhaus Glockner, Eendingen

Gebühr: € 15,00 zzgl. Materialkosten

4.2.03 Weidenkugeln

Nadja Glockner, Floristin



Wir formen aus Weidenzweigen dekorative Kugeln.

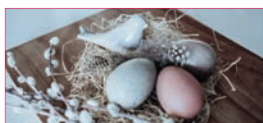
Termin: Donnerstag, 21.03.2024, 18.30–20.30 Uhr

Ort: Blumenhaus Glockner, Eendingen

Gebühr: € 20,00 zzgl. Materialkosten

4.2.04 Oster- dekoration

Nadja Glockner, Floristin



Wir gestalten mit Zweigen und Heu eine österliche Unterlage für eure Tischdeko. Mit ein paar Schnittblumen wird diese jedes Jahr zum Highlight auf dem Ostertisch.

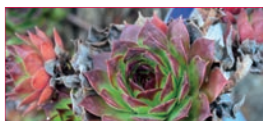
Termin: Mittwoch, 27.03.2024, 18.30–20.00 Uhr

Ort: Blumenhaus Glockner, Eendingen

Gebühr: € 15,00 zzgl. Materialkosten

4.2.05 Dachwurz und Co.

Nadja Glockner, Floristin



Wir gestalten und bepflanzen Dachziegel mit den robusten Überlebenskünstlern.

Termin: Donnerstag, 11.04.2024, 18.30–20.00 Uhr

Ort: Blumenhaus Glockner, Eendingen

Gebühr: € 15,00 zzgl. Materialkosten



Flippig, schrill oder ganz bieder... gestalten Sie eine individuelle Frauenfigur aus Draht und Papier. Verleihen Sie gestalterisch Ihrer Figur einen eigenen Charakter.

Termine: Freitag, 26.04.2024, 16.00 – 21.00 Uhr und
Samstag, 27.04.2024, 10.00 – 15.00 Uhr

Ort: Vitt's Höfle, Habsburgerstraße 22, Sasbach

Gebühr: € 50,00 (zzgl. Materialkosten € 10,00) für 2 Tage

4.2.06 Frauenfiguren gestalten

Leitung:
Silke Vitt, Erzieherin



4.2.07 Töpfern an der Scheibe

Leitung:
Uta Keßler-Pfister,
Keramikmeisterin



Entdecken Sie, was unsere römischen Ahnen am Kaiserstuhl schon kannten: Das älteste Handwerk seit der Sesshaftwerdung. Erleben Sie mit Spannung, wie durch Technik der Hände ohne viel Kraft Tolles entstehen kann. Wir erlernen die Grundschrte des Drehens und formen z.B. den eigenen Kaffeebecher, die Müslischale u.v.m. Für die Fortgeschrittenen besteht die Möglichkeit zu plastizieren oder die Aufbautechnik mit Ton zu erlernen. Außerdem können Sie mithilfe der Plattentechnik verschiedene Körper formen und bedrucken. **Bitte Schürze und Handtuch mitbringen.**

Beginn: Montag, 19.02.2024, 19.30 – 21.45 Uhr

Treffpunkt: Werkstatt Burgstraße 11a, Endingen

Gebühr: € 70,00 für 5 Termine zzgl. Materialkosten



Denzlinger Str. 11 - 79312 Emmendingen

Tel. 07641 / 5903

www.seidel-naemaschinen.de

PFAFF brother JANOME baby lock JUKI

TIPP



In den Kreativkursen werden alle anfallenden Material- und Brennkosten im Kurs gesondert berechnet.

**NEU!**

4.2.08 Workshop Filzen mit Schafwolle

Leitung:

Uta Keßler-Pfister,
Keramikmeisterin

Das Filzen mit weichen, bunt gefärbten Schafwollfasern in Nass- oder Trockentechnik begeistert sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene. In diesem Workshop arbeiten wir mit verschiedenen Techniken wie Nassfilzen und Nadelfilzen. Sie können hier ganz kreativ mit der bunten Wolle und den Filztechniken experimentieren und tolle Dinge daraus entstehen lassen. (Windlicht, Armstulpen, Untersetzer uvm.) Bitte bringen Sie eine Schürze, alte Frotteehandtücher und einen Schwamm (Tafelschwamm) mit!

Termin: Samstag, 09.03.2024, 9.30 – 12.30 Uhr**Treffpunkt:** Hauswirtschaftspavillon Schulzentrum Endingen**Gebühr:** € 20,00 zzgl. Materialkosten

4.2.09 Weiden- flechten

Leitung:

Aline Czapiewski,
Waldpädagogin und
Forstwirtin

Aus frisch geernteten Weidenruten flechten wir allerlei schöne Dinge: Weidenkugeln, Gartenstecker usw. Der Kurs ist für Einsteiger ohne Erfahrung im Flechten geeignet. Es sind aber auch geübte „Weidenfans“ willkommen, die ihrer Kreativität mit diesem wundervollen, vielseitigen Naturmaterial Ausdruck verleihen möchten. Bitte mitbringen: eine Gartenschere, ein Taschenmesser und Lust draußen zu sein! Für Erwachsene und Eltern mit Kindern ab 10 Jahren.

Termin: Samstag, 02.03.2024, 14.00 – 17.00 Uhr**Treffpunkt:** Endingen, Nächstentalstr. 29**Gebühr:** 15,00 €/Erwachsener, 20,00 €/Erwachsener + Kind(er) zzgl. Materialkosten ca. 3 Euro**NEU!**

4.2.10 Freies Malen mit Acrylfarben

Leitung:

Katja Linse, Bildende
Künstlerin und Pädagogin

Du hast ein bestimmtes Bild im Kopf, welches du umsetzen möchtest, oder einfach mal drauf los malen und schauen was dabei rauskommt? Bei diesem Kurs stehen Dir alle möglichen Malwerkzeuge und Acrylfarben zur Verfügung. Die Kursleitung unterstützt Dich in Deinem Vorhaben und hilft da weiter wo Hilfe benötigt wird. Bitte Leinwand in Wunschgröße mitbringen.

Beginn: Montag, 03.06.2024, 14.00 – 16.00 Uhr**Ort:** Atelier Healing Artworks, Kapellenhöhe 3, Endingen**Gebühr:** € 30,00 für 2 Termine zzgl. Materialkosten von € 4,00 (wird im Kurs abgerechnet)**RECHTSANWALTSKANZLEI HIMMEN****Volker Himmen**

Rechtsanwalt & Bankkaufmann

Dozent der Dualen Hochschule Baden-Württemberg

Hauptstraße 50

79361 Sasbach a.K.

Fon.: 07642 / 929 57-20

Fax: 07642 / 929 57-21

www.rkh-recht.de

R | K | H



4.3 KOCHEN

Hinweise für alle Koch- und Backkurse:

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen, evtl. Schürze und Gefäße für nicht verzehrtes Essen.

Lebensmittelkosten werden im Kurs mit der Kursleitung abgerechnet.

Bei unentschuldigtem Fehlen müssen wir Ihnen zu den Kursgebühren auch die anteiligen Lebensmittelkosten berechnen.

Unsere Kochkurse zeichnen sich dadurch aus, dass grundsätzlich frische regionale Produkte für die Zubereitung verwendet werden.

Eine gute Sauce zu zaubern ist eigentlich nicht so schwer, was man allerdings braucht, ist Zeit und Geduld. Die Basis einer Sauce ist ein guter Fond, hergestellt aus verschiedensten Grundlagen. Wir bereiten helle Grundsaucen sowie einen Fisch-Sud zu. Es gibt Sauce Hollandaise und deren Abwandlungen.

Termin: Mittwoch, 06.03.2024, 19.00 – 22.00 Uhr

Ort: Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum Eendingen

Gebühr: € 25,00 zzgl. Essenskosten

4.3.01 Helle Saucen selbstgemacht – ohne „Päckle“

Leitung:

Harald Birmelin, Koch



Eine gute Sauce zu zaubern ist eigentlich nicht so schwer, was man allerdings braucht, ist Zeit und Geduld. Die Basis einer Sauce ist ein guter Fond, hergestellt aus verschiedensten Grundlagen. Wir bereiten dunkle Grundsaucen zu, sowie deren Ableitungen und probieren sie zu verschiedenen Fleischsorten und Beilagen.

Termin: Dienstag, 12.03.2024, 19.00 – 22.00 Uhr

Ort: Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum Eendingen

Gebühr: € 25,00 zzgl. Essenskosten

4.3.02 Dunkle Saucen selbstgemacht – ohne „Päckle“

Leitung:

Harald Birmelin,
Koch

Fit, schlank und gesund sollen sie machen. Lebensmittel wie Quinoa, Chia-Samen, Bulgur usw. gelten derzeit als Superfood – die ernährungsphysiologischen Alleskönner! Die besondere Zusammensetzung dieser Nährstoffe soll unser Immunsystem stärken und sogar vor Krebs schützen. Es gibt vielfältige und köstliche Zubereitungsmöglichkeiten, die einfach lecker schmecken. Wir kochen an diesem Abend verschiedene „Superfood-Gerichte“.

Termin: Mittwoch, 10.04.2024, 19.00 – 22.00 Uhr

Ort: Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum Eendingen

Gebühr: € 25,00 zzgl. Essenskosten

4.3.03 Superfood – Kochkurs Quinoa, Bulgur, Chia, Couscous...

Leitung:

Christine Raub-Heilmann,
Hauswirtschafterin



4.3.04 Indische Küche

Leitung:
Rosily Parackal-Zogalla,
Ayurveda Therapeutin



Die indische Küche erfreut sich immer größerer Beliebtheit – und das aus gutem Grund: Kein anderes Land bietet eine so große Bandbreite an Gerichten und raffinierten Gewürzen. In diesem Kochkurs lernen Sie die Vielfalt, Anwendung und den gesundheitlichen Nutzen der ayurvedischen Gewürze kennen und erfahren von unserer indischen Kochdozentin auch viele kulturelle Hintergründe zu den verschiedenen Gerichten.

Termin: Freitag, 07.06.2024, 17.00 – 20.00 Uhr

Ort: Schlossgasse 9c, Sasbach

Gebühr: € 25,00 zzgl. Essenskosten

NEU!

4.3.05 Neue Ideen aus der Spargelküche

Leitung:
Harald Birmelin, Koch



Jedes Jahr freuen wir uns über die Spargelsaison. Was wäre die saisonale Küche im Frühjahr ohne den leckeren Spargel? Der perfekte Zeitpunkt, einen frühlingshaften Spargel Kochkurs zu belegen, und um neue Kreationen mit dem königlichen Gemüse zu entdecken.

Termin: Montag, 13.05.2024, 19.00 – 22.00 Uhr

Ort: Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum Endingen

Gebühr: € 25,00 zzgl. Essenskosten

NEU!

4.3.06 Sommertrüffel – eine Delikatesse

Leitung:
Harald Birmelin, Koch

Trüffel gehören zu den wertvollsten und feinsten Pilzen. Gemeinsam werden wir Kompositionen mit dem delikaten Produkt zaubern.

Termin: Montag, 08.07.2024, 19.00 – 22.00 Uhr

Ort: Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum Endingen

Gebühr: € 25,00 zzgl. Trüffel /-Essenskosten

4.3.07 Nudeln selbstgemacht

Leitung:
Christine Raub-Heilmann,
Hauswirtschafterin

Absolut frisch, mit raffinierten Füllungen oder einfach nur die klassische Eiernudel. Hier lernen Sie die richtige Zubereitung des Nudelteigs und Sie erhalten Tipps zur Aufbewahrung und Haltbarkeit. **Wer eine Nudelmaschine besitzt, bitte mitbringen!**

Termin: Mittwoch, 15.05.2024 19.00 – 22.00 Uhr

Ort: Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum Endingen

Gebühr: € 25,00 zzgl. Essenskosten





DER BESONDERE KURS

Wir nehmen die Teilnehmenden mit auf eine spannende Reise in die Welt des arbeitsintensivsten landwirtschaftlichen Produkts der Welt: Bourbon-Vanille. Wir werden uns mit der bewegten Geschichte dieser faszinierenden Gewürzpflanze beschäftigen. Dabei werden wir auch den langwierigen Produktionsprozess genauer unter die Lupe nehmen. Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses liegt auf den Problemen und Schwierigkeiten, denen die Vanille auf dem globalen Markt ausgesetzt ist (Thema Nachhaltigkeit). Der Kurs soll aus einem Vortrag, interaktiven Diskussionen und praktische Übungen bestehen. Konkret werden die Teilnehmer dabei angeleitet von Ingo Beck, zwei überraschende Kreationen mit Vanille zaubern: zum einen Jakobsmuscheln auf Chicorée mit vanillisierten Sauternes-Sauce, zum anderen eine Vanille-Vinaigrette. Schülen Sie Ihren Gaumen für die Aromenvielfalt der Vanille!

Termin: Mittwoch, 08.05.2024, 18.00 – 21.30 Uhr

Ort: Hauswirtschaftspavillon Schulzentrum Endingen

Gebühr: € 30,00 zzgl. Materialkosten ca. € 18,00

BACKEN

Selbstgemacht und wissen, was drin ist. In diesem Anfängerkurs lernen Sie unter Anleitung eines Bäckermeisters die Herstellung eines einfachen Bauernbrot.

Abend: Mehlsorte, Backtriebmittel, Gewürze, Wasser und andere Flüssigkeiten. Ansetzen des Vorteiges bzw. Polish.

Tag: Hauptteig herstellen, Teigruhe, Brotlaibe formen. Backen, Dampfen, Schneiden, Körner hinzufügen, Stauben. Anschließend Verkostung.

Bitte mitbringen: Schürze, Teigschaber, Teigschüssel mit Deckel, Brotbeutel (Stofftasche).

Termine: Freitag, 22.03.2024, 18.00 – 20.00 Uhr und

Samstag, 23.03.2024, 9.30 – 13.30 Uhr

Ort: Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum Endingen

Gebühr: € 35,00 für 2 Termine zzgl. Materialkosten

Es gibt kaum etwas Besseres, als den Tag mit dem Duft von frisch gebackenen Brötchen zu beginnen. Wenn diese dann noch perfekt geformt und gebacken sind, ist der Genuss perfekt. Mit selbstgebackenen Brötchen aus Weizen, Dinkel und verschiedenen Körnern haben Sie außerdem die volle Kontrolle über die Zutaten und können hochwertige, gesunde und leckere Zutaten wählen, ohne künstliche Zusatzstoffe.

Termin: Samstag, 20.04.2024, 9.00 – 14.00 Uhr

Ort: Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum Endingen

Gebühr: € 30,00 zzgl. Materialkosten

4.3.08 Bourbon Vanille – Geschichte, Produktion und Verwendung

Leitung:

Stefan Wissert,

„Vanillekiste Jechtingen“

und Ingo Beck, Koch



4.3.09 Meisterliches Backhandwerk – Zeit für gutes Brot

Leitung:

Thomas Brender,

Bäckermeister



4.3.10 Brötchen, Semmeln, Seelen...

Leitung:

Thomas Brender,

Bäckermeister



4.3.11 After Work – Wursterlebnis

Leitung:
Wolfgang Ehret,
Metzgermeister



In Kooperation mit der Metzgerei Ehret, Weisweil

An diesem Abend erfahren Sie viel über Fleisch und Wurst. Unter fachlicher Anleitung zerlegen und zerkleinern Sie das Fleisch und entwickeln daraus zwei eigene Wurstkreationen. Am Ende dieses Events werden Wurstspezialitäten der Metzgerei zur Verkostung serviert. Ihre selbst hergestellten Würste nehmen Sie selbstverständlich mit nach Hause.

Termine: Kurs A: Freitag, 15.03.2024, 16.00–20.00 Uhr

Kurs B: Freitag, 19.04.2024, 16.00–20.00 Uhr

Ort: Schlachthaus Metzgerei Ehret, Hauptstraße 40, Weisweil

Gebühr: je € 88,00 inkl. Rezepte, Material, Verkostung,
Getränke und Diplom

Küchen- & Tischwäsche | Geschirrtücher | Küchenschürzen | uvm.

VORHANG
Lädenle



Maximilianstr.1 | Riegelerstr. | ENDINGEN | Tel.: 07642-3726



Kochen und
Backen für Kinder
finden Sie ab
Seite 73!

NEU!

4.3.12 Prickelndes und Weißwein



GETRÄNKEKUNDE

Das Genuss-Erlebnis aus dem Sasbacher Winzerkeller

Lassen Sie sich bei einer Kellerführung mit dem Kellermeister die Herstellung und den Ausbau von Secco, Sekt und Weißwein erklären und genießen Sie diese bei der anschließenden exklusiven Weinprobe.

Termin: 22.03.2024, 19.00 Uhr

Ort: Sasbacher Winzerkeller, Jechtingerstraße 26, Sasbach

Gebühr: € 25,00



SASBACHER

...schon probiert?

Unser Winzerkeller ist für Sie zur Weinprobe geöffnet:
Montag bis Freitag 9.00 – 18.00 Uhr
Samstag 9.30 – 14.00 Uhr

SASBACHER WINZERKELLER
79361 Sasbach am Kaiserstuhl
Telefon 07642 9031-0 www.sasbacher.de

GETRÄNKEKUNDE

„Learning by doing“, lernen Sie die Grundlagen der Weindegustation und die Kriterien des Weingenusses kennen. Beginnen Sie sich mit Aussehen und Farbe, Aroma und Geschmack auseinander zu setzen. Befassen Sie sich mit den spezifischen Aspekten von Süße und Säure, Frucht, Tannin, Alkohol. Erwerben Sie Kenntnisse über die typischen Rebsorten-Charakteristiken, Jahrgänge und Herstellungsmethoden. Zu der Probe werden Wasser und kleine Snacks gereicht.

Termin: Sonntag, 14.04.2024, 13.30 – 17.30 Uhr
Ort: Seminarraum Trahasch, Adelshof 18, Endingen
Gebühr: € 30,00 zzgl. Verkostung ca. € 30,00

Gin, Wodka, Whiskey und Co., in diesem Seminar erfahren Sie interessante Informationen zur Herkunft und Herstellung von unterschiedlichen Destillaten. Diese Eigenschaften werden wir auch im Glase degustieren und mit ausgesuchten Beispielen schmeckbar machen. Zu der Probe werden Wasser und kleine Snacks gereicht.

Termin: Dienstag, 12.03.2024, 18.30 – 21.30 Uhr
Ort: Seminarraum Trahasch, Adelshof 18, Endingen
Gebühr: € 25,00 zzgl. Verkostung ca. € 30,00

Was ist eigentlich ein Single Malt und was bedeutet cask strength? In diesem Seminar erfahren Sie alles was Sie schon immer über schottische Single Malts wissen wollten. Wir degustieren in dem Seminar sieben hochwertige Single Malts und andere Whisk(e)ys. Zu der Whiskyprobe werden Wasser und kleine Snacks gereicht.

Termin: Sonntag, 25.02.2024, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: Seminarraum „Trahasch“, Adelshof 18, Endingen
Gebühr: € 25,00 zzgl. Verkostung ca. € 30,00

NEU! 4.3.13 Wein- Sensorik-Seminar

Leitung:
Stefan Nikolai Steinheuer,
Dipl. Ing. Oenologie

NEU! 4.3.14 Welt der Destillate

Leitung:
Stefan Nikolai Steinheuer,
Dipl. Ing. Oenologie

4.3.15 Whisky- Seminar

Leitung:
Stefan Nikolai Steinheuer,
Dipl. Ing. Oenologie





4.4 MUSIK

GITARRE

4.4.01 Gitarre Aufbaukurs

Leitung:
Susi Ernst

Wir spielen gemeinsam Gitarre in kleinen Gruppen. Die Kursinhalte richten sich nach den Vorkenntnissen der Teilnehmer. Vermittelt wird das Melodiespiel und die Akkordbegleitung.

Beginn: immer dienstags nach Vereinbarung
Ort: SBBZ Albert Schweitzer, Peterskirchstraße, Endingen
Gebühr: 10 Termine à 60 min. in Gruppen ab 4 TN € 74,00
10 Termine à 60 min. in 3er-Gruppen € 98,00
10 Termine à 60 min. in 2er-Gruppen € 146,00

4.4.02 Gitarre spielend lernen – Riegel

Gitarre/E- Gitarre

Leitung:
Robert Haberl,
staatl. geprüfter Musiklehrer
und Dipl.-Musiker

Einzel- und Gruppenunterricht für alle Altersstufen

Der Kursinhalt richtet sich nach den Wünschen, Zielen und Voraussetzungen jedes einzelnen Schülers. Der Unterricht ist auch ohne Notenkenntnis möglich. Dazu habe ich ein eigenes Farbsystem entwickelt. Gerne können wir eine kostenlose Probestunde vereinbaren.

(Informationen und Anmeldung bitte telefonisch bei der Kursleitung, Tel. 0761 8962786 oder 0160 97686575)

Beginn: nach Vereinbarung
Ort: Michaelschule, Riegel



4.4.03 Klassische Gitarre – Riegel

Leitung:
Robert Haberl,
staatl. geprüfter Musiklehrer
und Dipl.-Musiker

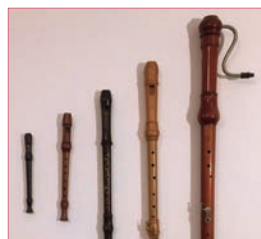
Dieser Kurs ist für alle, die eine fundierte Gitarren-Technik erlernen wollen oder bereits vorhandene Fähigkeiten erweitern möchten. Gerne können wir eine kostenlose Probestunde vereinbaren.

(Informationen und Anmeldung bitte telefonisch bei der Kursleitung Tel. 0761 8962786 oder 0160 97686575, gitarrobert@gmail.com)

Beginn: nach Vereinbarung
Ort: Michaelschule Riegel

BLOCKFLÖTE

4.4.04 Blockflöte Wiedereinsteiger



Sie haben als Kind einmal Blockflöte gelernt und möchten Ihre Fähigkeiten wiederauffrischen und vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Anmeldung und Infos bei der Kursleitung, Elisabeth Rensch, 07641 9327094.

Leitung: Elisabeth Rensch
Gebühr: € 130,00 für 10 Termine à 30 min.



KLAVIER/KEYBOARD

Der Kursinhalt richtet sich nach den Wünschen, Zielen und Voraussetzungen jedes einzelnen Schülers. Ob Sie Anfänger sind oder bereits Vorkenntnisse haben, ich helfe Ihnen mit meiner 25-jährigen Berufserfahrung als Musikpädagogin weiter. Angst vor der Notenschrift? Mit dem von mir entwickelten Farbsystem kann ich dazu eine Alternative bieten. Gerne können wir eine kostenlose Probestunde vereinbaren. (Informationen und Anmeldung bitte telefonisch bei der Kursleitung, Tel. 0761 8962786 oder 0160 97686575, gitarrerober@gmail.com)

Beginn: nach Vereinbarung
Ort: Michaelschule Riegel

4.4.05 Klavier in Riegel

Leitung:
 Robert Haberl,
 staatl. geprüfter Musiklehrer
 und Dipl.-Musiker



Preisgünstig durch Einzelunterricht in der Gruppe. Informationen und Anmeldung bei Harald Kniebühler Tel. 07642 912212 oder Email: musikschule@kniebuehler-endingen.de

Beginn: Unterrichtstag und Unterrichtszeiten auf Anfrage
Ort: Alter Kindergarten, Kehnerstraße 21, Riegel

4.4.06 Keyboardunterricht in Riegel

Leitung:
 Harald Kniebühler

Für Kinder, Schüler, Erwachsene und Senioren. Informationen und Anmeldung bei Harald Kniebühler Tel. 07642 912212 oder Email: musikschule@kniebuehler-endingen.de

Beginn: Unterrichtstag und Unterrichtszeiten auf Anfrage
Ort: Alter Kindergarten, Kehnerstraße 21, Riegel

4.4.07 Keyboard Schnupperkurs in Riegel

Leitung:
 Harald Kniebühler

* Musikschule
 * Musikinstrumente
 * Noten für alle Musikinstrumente
 * Bestellservice

MUSIK *Kniebühler*

Lindenplatz 13-15 * 79346 Endingen
 Tel. 07642/1567 * FAX: 07642/2700

PERCUSSION

Beginn: Montag, 26.02.2024, 19.30 – 20.15 Uhr
Ort: Weinberghalle Kiechlinsbergen /Königschaffhausen
Gebühr: € 70,00 (ab 6 Kursteilnehmern) für 15 Termine
 zzgl. Trommelleihgebühr: € 10,00
Leitung: Kofi Onny

4.4.08 Trommeln, Rhythmus und Percussion für Erwachsene



4.4.09 Cajon für Anfänger – Workshop

Leitung:
Marcel Hellstab,
Instrumentalpädagoge
Schlagzeug und Percussion



Die Cajon (Spanisch für Kiste) ist ein aus Lateinamerika stammendes Schlaginstrument, das den Klang eines kompletten Schlagzeugs imitieren kann. In diesem Kurs werden Rhythmus-Grundkenntnisse sowie Schlagtechniken, Basisrhythmen und Tipps zur Cajon vermittelt. Es wird ein Überblick einfacher Begleitrhythmen aus verschiedenen Stilistiken gegeben und mit Hilfe von Playalong Stücken in die Praxis umgesetzt. **Wenn ein eigenes Instrument vorhanden ist, dies bitte mitbringen und bei der Anmeldung angeben. Alternativ kann ein Instrument für € 3,00/Termin geliehen werden.**

Beginn: Samstag, 27.04.2024, 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: Studio, Elsässerstraße 19, Endingen

Gebühr: € 25,00 (Maximal 5 Teilnehmer)

4.4.10 Schlagzeug

Leitung:
Marcel Hellstab,
Instrumentalpädagoge
Schlagzeug und Percussion

Professioneller Schlagzeugunterricht. Lassen Sie sich bei einer kostenlosen Probestunde begeistern. Anmeldung und Info in der VHS Geschäftsstelle.

Beginn: Termin nach Absprache mit der Kursleitung

Ort: Studio Elsässerstraße 19, Endingen



Musikurse
für Kinder und
Jugendliche
finden Sie ab
Seite 77!

Onlineshopping geht
auch lokal:

www.vollherbst-koch.de

Bequem von zuhause bestellen,
abholen oder kostenlos liefern
lassen!

**Vollherbst
Koch** BÜCHER
SEIT 1856

Hauptstraße 72
79346 Endingen am Kaiserstuhl
Tel. 07642/4970250
info@vollherbst-koch.de
www.vollherbst-koch.de



5. GESUNDHEIT, FITNESS, SPORT UND OUTDOOR

5.1 GESUNDHEIT

Oft kümmern wir uns nur um andere, um Partner und Partnerinnen, Kinder, Familie, Kollegen, Freunde ... Wir vergessen dabei uns selbst, unsere Bedürfnisse und Wünsche. Bei dem Konzept der Selbstfürsorge geht es darum, die eigene Person mehr in den Blick zu nehmen. Wer Herausforderungen des Alltags mit selbstfürsorglichem Handeln begegnet, fördert das eigene Wohlbefinden und beugt Stress und Erschöpfung vor. Der Vortrag erläutert das Konzept der Selbstfürsorge und gibt Anregungen, selbstfürsorgliche unterstützende Gewohnheiten zu entdecken, zu entwickeln und zu nutzen.

Termin: Donnerstag, 07.03.2024, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Seminarraum „Trahasch“, Adelshof 18, Edingen

Gebühr: je € 30,00

Die Mineralsalze nach Dr. Schüßler bilden eine feine, kompakte Hausapotheke – einfach und genial. Schon die Aller kleinsten lutschen die Milchzucker-Tabletten gerne. Die Schüßler-Salze können sowohl bei akuten Erkrankungen als auch bei chronischen Beschwerden gute Dienste leisten – für die ganze Familie. In diesem Kurs erhalten Sie einen ersten Einblick und einen großen Überblick über die Mineralsalze nach Dr. Schüßler.

Termin: Dienstag, 12.03.2024, 18.30 – 21.30 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Edingen

Gebühr: € 25,00 zzgl. Teilnehmerunterlagen € 3,00

Bei der Fußreflexzonenmassage werden durch Druck auf bestimmte Bereiche der Füße die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert. So können wirkungsvoll Verspannungen gelöst, Stress reduziert und die Gesundheit gefördert werden. Sie erhalten eine Einführung der Reflexzonen der Füße und verschiedene Grundtechniken. Wir führen gegenseitig eine Grundbehandlung durch.

Beginn: Dienstag, 09.04.2024, 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: VHS Entspannungsraum, Alte Grundschule, Edingen

Gebühr: € 30,00 für 4 Termine

In diesem Kurs erlernen Sie sowohl die Theorie als auch die praktische Anwendung einer einfachen Bauch-Selbstmassage. Die langsam kreisenden Bewegungen Ihrer Hände bewirken eine sanfte Lymphdrainage und regulieren die Verdauung. Schon nach den ersten Anwendungen werden Sie von der angenehmen Entspannung und dem erholsamen Schlaf profitieren. Bei regelmäßiger Anwendung kann sich ganz nebenbei Ihr Bauchumfang und Gewicht reduzieren. **Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, eine Decke als Unterlage und evtl. noch eine Decke zum Zudecken mit.**

Beginn: Montag, 17.06.2024, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: VHS-Entspannungsraum, Alte Grundschule, Edingen

Gebühr: € 25,00 für 2 Abende

5.1.01 Selbstfürsorge – die eigenen Bedürfnisse kennen und beachten

Leitung:

Ursula Trahasch,
Dipl. Sozialpädagogin (FH),
Transaktionsanalytikerin

NEU!

5.1.02 Schüßler-salze für die ganze Familie

Leitung:

Elke Senn,
Heilpraktikerin und
Dipl. Biologin

5.1.03 Fußreflexzonenmassage – Workshop

Leitung:

Brigitte Elbers,
Fussreflexzonentherapeutin

5.1.04 Bauch-Selbstmassage

Leitung:

Elke Senn,
Heilpraktikerin und
Dipl. Biologin





5.1.05 Der Darm – die Wurzel unseres Körpers

Leitung:

Anja Kral,
Heilpraktikerin

„Der Tod sitzt im Darm“ – Dieser Ausspruch des berühmten Arztes Paracelsus entwickelt sich mehr und mehr zu einer gefährlichen Wahrheit mit schwerwiegenden Folgen für den Menschen. Ein gesunder Darm ist Grundvoraussetzung für Wohlbefinden und Gesundheit. **Themen:** • Folgen einer gestörten Darmflora am Beispiel von chronischen Erkrankungen • Allergien • Gelenksbeschwerden • Asthma • Hauterkrankungen • Verdauungsbeschwerden • Depression • chronische Müdigkeit • Darm- und Immunsystem • Leaky-Gut-Syndrom • Nahrungsmittelunverträglichkeit • Kaiserschnittkinder • Grundsätze einer gesunden Ernährung und Säure-Basen-Haushalt • Darmsanierung • Ganzheitliche Therapiemöglichkeiten • Colon-Hydro-Therapie • Dunkel-feldvitalblutdiagnose • Dampilze.

Termin: Freitag, 14.06.2024, 17.00 – 20.00 Uhr

Ort: Praxis für Naturheilkunde, Hauptstraße 45
(neben Bäckerei Seng), Endingen

Gebühr: € 25,00

NEU!

6.02 Ernährung für Senioren – Essen und Trinken bei Hitze

Leitung:

Beate Klausmann,
Seniorenassistentin und
Ernährungsberaterin

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat Stadt Endingen

Ernährung spielt im Alter eine wichtige Rolle. Der Körper verändert sich; der Energieverbrauch sinkt, der Bedarf an Vitalstoffen erhöht sich jedoch. Außerdem werden die hohen Sommertemperaturen nicht mehr so gut vertragen. Deshalb ist es wichtig, die besonderen Bedürfnisse zu kennen und Flüssigkeitsmangel vorzubeugen.

Inhalte sind Veränderungen im Alter, Energiebedarf und Aktivität, Medikamente, Ernährung in der Pflege, Mangelernährung, Flüssigkeitsmangel und Ernährung bei Hitze

Termin: Freitag, 19.04.2024, 16.00 – 18.30 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 20,00



Beate Klausmann

Ganzheitliches Wohlbefinden für Frauen

**Wohlfühlprogramme
auch für Senioren**

Hindenburgstraße 15a
77977 Rust

Mobil: 0152 369 594 73

info@seniorenassistenz-klausmann.de

Zur Website:



www.seniorenassistenz-klausmann.de



5.2 ENTSPANNUNG

Ein bewusster Umgang mit uns selbst und unserem Körper ist heutzutage wichtiger denn je. Entspannung hat eine sehr heilsame Wirkung auf unseren gesamten Organismus. Sie aktiviert unsere Selbstheilungskräfte und stärkt die eigenen gesundheitlichen Ressourcen. Im Workshop werden Sie einen Einblick in zwei Entspannungsmethoden bekommen: Das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Autogenes Training ist eine Entspannungstechnik, bei der durch Selbstsuggestionen ein Zustand der Entspannung hervorgerufen wird. Bei der Progressiven Muskelentspannung geschieht dies durch einen ständigen Wechsel zwischen Anspannen und Loslassen bestimmter Muskelgruppen. Sie werden zusätzlich mit Fantasiereisen, kleinen Meditationen sowie Aromen und Düfte durch den Vormittag geleitet. Außerdem wird es ausreichend Zeit zum Austausch und Fragen stellen geben. **Bitte mitbringen: Matte, Decke, evtl. kleines Kissen, bequeme und warme Kleidung, eine Stärkung für die Pause**

Beginn: Samstag, 24.02.2024, 10.00 – 14.00 Uhr

Ort: VHS Entspannungsraum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 32,00

In Kooperation mit dem BEreit Büro Riegel

Beim Autogenen Training wird mithilfe von Selbstsuggestionen ein Zustand der Entspannung erzeugt. Es ist eine Art Selbsthypnose, bei der ein Zugang zum Unbewussten hergestellt wird und aktiv Einfluss darauf genommen werden kann. So kann diese Methode dazu beitragen, körperliche und psychische Beschwerden zu lindern, Stress abzubauen, die Konzentration sowie das Selbstbewusstsein zu steigern und sorgt für einen besseren Schlaf. Sie lernen in diesem Kurs die Grundübungen des Autogenen Trainings kennen und können sie am Ende selbst anwenden. **Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke, evtl. ein kleines Kissen und bequeme, warme Kleidung mit.**

Beginn: Kurs A: Mittwoch, 13.03.2024, 9.00 – 10.00 Uhr
(Eltern und pflegende Angehörige)

Kurs B: Mittwoch, 13.03.2024, 10.30 – 11.30 Uhr
(Ältere Menschen)

Ort: Evangelisches Gemeindehaus Riegel

Gebühr: € 75,00 für 10 Termine

NEU!

5.2.01 Entspannungstag – Workshop

Leitung:

Lisa Kietz,

Entspannungstherapeutin

NEU!

5.2.02 Autogenes Training – eine heilsame Entspannungsmethode für den Alltag

Leitung:

Lisa Kietz,

Entspannungstherapeutin

DIE VHS BIETET IHNEN GESUNDHEITSKURSE AN,

- weil sich Erwachsene sehr für Gesundheit interessieren und uns Ihr Anliegen wichtig ist
- weil man an Gesundheit nicht sparen darf
- weil Gesundheit nicht nur Abwesenheit von Krankheit ist, sondern körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden umfasst
- weil es in der Gruppe mehr Spaß macht und das Durchhaltevermögen fördert.



**NEU!****5.2.03 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson in Riegel**

Leitung:

Lisa Kietz,

Entspannungstherapeutin

In Kooperation mit dem BEreit Büro Riegel

Die Progressive Muskelentspannung ist eine Methode, bei der durch einen ständigen Wechsel zwischen Anspannen, Loslassen und Nachspüren verschiedener Muskelgruppen ein Zustand der Entspannung erzeugt wird. Auf Dauer können dadurch Schmerzen gelindert, körperliche Verspannungen gelöst und seelische Dysbalancen harmonisiert werden. In diesem Kurs lernen Sie die Methode genau kennen und können sie am Ende auch selbst im Alltag anwenden. **Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke, evtl. ein kleines Kissen und bequeme, warme Kleidung mit.**

Beginn: Dienstag, 12.03.2024, 18.30 – 19.30 Uhr**Ort:** Kindergarten „Sonnenschein“, Kaiserstuhlstr. 20, Riegel**Gebühr:** € 75,00 für 10 Termine**5.2.04 Raum & Zeit für Dich – Entspannungsstunde**

Leitung:

Susanne Fischer,

Entspannungspädagogin



In diesem Kurs wird den Teilnehmenden vermittelt, wie sie mit Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training, Atemübungen sowie Elementen aus dem Mentaltraining in den Zustand der Entspannung gelangen können. Stress wird reduziert, wir lernen unser Gedankenkarussell zu unterbrechen. Die herbeigeführte Entspannung führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit, Körper, Geist und Seele kommen in Einklang und unser Immunsystem wird nachweislich gestärkt. Teilnahme in bequemer Kleidung. **Bitte eine Gymnastikmatte und eine Decke mitbringen!**

Beginn: Montag, 19.02.2024, 18.30 – 19.30 Uhr**Ort:** VHS Entspannungsraum, Alte Grundschule, Eendingen**Gebühr:** € 56,00 für 8 Termine**5.2.05 Tai Chi Workshop**

Leitung:

Claudia Harras,

Taijiquan- und

Qigong-Lehrerin



Tai Chi (Taijiquan) ist eine sehr alte chinesische Bewegungs-/Kampfkunst – entstanden aus der Notwendigkeit, sich selbst verteidigen zu können. Heutzutage ist Taijiquan auch in der westlichen Welt als ganzheitlicher Weg zur Gesundheitsprävention anerkannt. Kennzeichen sind langsam fließende, harmonische Bewegungen aus der Körpermitte heraus. Die kräftigenden und gleichzeitig entspannend wirkenden Übungen fördern einen elastischen, geschmeidigen Bewegungsapparat und verbessern unsere Körperwahrnehmung und unsere koordinativen Fähigkeiten. Üben finden die eigene Mitte, Ausgleich und Balance – körperlich wie geistig. Entschleunigt und entspannt finden wir neue Gelassenheit, während sich die Atmung ganz natürlich vertieft. Unsere Selbstheilungskräfte werden so aktiviert und gestärkt. Der Schnupper-Workshop bietet allen Interessierten einen ersten Einblick in die Welt des Yang-Stil-Taijiquans. Vorerfahrungen sind nicht notwendig. **Zum Üben benötigen Sie lockere, bequeme Kleidung und Schuhe mit rutschfesten, flachen Sohlen.**

Termin: Samstag, 16.03.2024, 14.00 – 17.00 Uhr**Ort:** VHS Entspannungsraum, Alte Grundschule, Eendingen**Gebühr:** € 35,00



Der Tai Chi Workshop bietet allen Interessierten, die bereits am Workshop für Einsteiger teilgenommen haben, die Möglichkeit der Wiederholung und Vertiefung. Dazu kommen neue, weitere Teile der 8er Kurzform des Yang Stil Taijiquans. **Zum Üben benötigen Sie lockere, bequeme Kleidung und Schuhe mit rutschfesten, flachen Sohlen.**

Beginn: Samstag, 13.04.2024, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: VHS Entspannungsraum, Alte Grundschule, Endingen
Gebühr: € 35,00

NEU!
5.2.05 Tai Chi Workshop für Wiederholer

Leitung:
 Claudia Harras,
 Taijiquan- und
 Qigong-Lehrerin

YOGA IN ENDINGEN

„Bemühen wir uns um die Wurzel des Baumes, werden Knospen sprießen und ihren Duft verströmen. Bemühen wir uns um den Körper, duften Geist und Seele.“ (Iyengar) Das traditionelle Hatha-Yoga ist eine Jahrtausende alte Übungsweise, durch die Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen werden. Die Yoga- und Atemübungen führen zu mehr Entspannung, Gelassenheit und Wohlbefinden. **Bitte Gymnastikmatte oder Yogamatte, ein hartes Kissen und warme Socken mitbringen!**

Beginn: Kurs A: Donnerstag, 22.02.2024, 18.30 – 19.45 Uhr
 (Anfänger u. Fortgeschrittene)
Kurs B: Donnerstag, 22.02.2024, 19.45 – 21.00 Uhr
 (Fortgeschrittene)

Ort: VHS Entspannungsraum, Alte Grundschule, Endingen
Gebühr: je € 90,00 für 10 Termine

5.2.06 Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung:
 Lucia Bindner,
 Yogalehrerin



Durch Yoga bringst du Körper, Geist und Seele in Einklang. Durch regelmäßige Praxis beim Rückenyooga wird die Rückenmuskulatur gestärkt und somit Rückenschmerzen vorgebeugt.

Beginn: Dienstag, 20.02.2024, 10.00 – 11.15 Uhr
Ort: VHS Entspannungsraum, Alte Grundschule, Endingen
Gebühr: € 112,00 für 12 Termine

NEU!
5.2.07 Rücken Yoga

Leitung:
 Brigitte Elbers,
 Yogalehrerin

Yin Yoga ist sanftes Üben für innere Kraft und Harmonie durch Loslassen und Entspannen Yin Yoga ist eine Yogapraxis, die eine effektive Form der Selbstheilung sein kann. Sie hilft, den Körper beweglich zu halten, den Fluss der Lebenskraft zu harmonisieren und gefühlsmäßig im Gleichgewicht zu bleiben. Die Asanas werden ohne Muskelkraft und länger gehalten als in anderen Yogastilen und wirken dadurch auf die Faszien, die tieferen Bindegewebsschichten, die z. B. häufig Auslöser von Rückenschmerzen sind. Das längere Halten in den meist sitzenden und liegenden Haltungen fördert das Loslassen und hat eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem.

Beginn: Dienstag, 20.02.2024, 19.15 – 20.30 Uhr
Ort: VHS Entspannungsraum, Alte Grundschule, Endingen
Gebühr: € 112,00 für 12 Termine

5.2.08 Yin Yoga

Leitung:
 Brigitte Elbers,
 Yogalehrerin



5.2.09 Yoga für Ältere in Riegel

Leitung:
Brigitte Elbers,
Yogalehrerin

YOGA IN RIEGEL

Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang, durch Atemübungen (Pranayama), Körperübungen (Asanas), Tiefenentspannung (Shavasana). Durch regelmäßiges üben, können unter anderem die Muskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit gefördert und das Körpergefühl verbessert werden. Außerdem wirkt sich das Praktizieren von Yoga positiv auf das Immunsystem, das Herz, den Blutkreislauf und den Hormonhaushalt aus. Auch das Selbstvertrauen wird gestärkt und die Übenden verfügen über neue Energie, die auch den Alltag bereichern. Auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen geeignet. **Bitte Yogamatte und Kissen zur Unterlagerung mitbringen.**

Beginn: Montag, 19.02.2024, 10.00 – 11.15 Uhr

Ort: Evangelisches Gemeindehaus, Riegel

Gebühr: € 112,00 für 12 Termine

5.2.10 Hatha Flow – Yoga und Entspannung für Anfänger und Fortgeschrittene in Riegel

Leitung:
Michaela Weis,
Yogalehrerin

Hatha Flow ist eine fließende Form des Hatha Yogas. Im Yoga erfahren Sie tiefe Entspannung und entwickeln gleichzeitig Beweglichkeit, Balance und eine ruhige, beständige Kraft. Durch die achtsam angeleiteten Körperübungen (asanas) in Verbindung mit dem Atem erleben Sie sich als Einheit von Körper, Geist und Seele. Diese Praxis hilft Ihnen ruhig zu werden und wieder ganz bei sich im jetzigen Moment anzukommen.

„Worte reichen nicht aus. Man muss Yoga selbst erfahren.“ (B.K.S. Iyengar)

Bitte mitbringen: Yogamatte und eine Decke (Hilfsmittel wie Klötze und Gurte sind vorhanden).

Beginn: Kurs A: Montag, 26.02.2024, 18.00 – 19.00 Uhr

Kurs B: Montag, 26.02.2024, 19.15 – 20.15 Uhr

Ort: Evangelisches Gemeindehaus, Riegel

Gebühr: je € 115,00 für 15 Termine

YOGA IN SASBACH



Yoga drückt sich in Übungen aus, bei denen körperliche Bewegungen, Atmung und Entspannung im Mittelpunkt stehen. Yoga hilft, das eigene Ich zu stärken und das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele herzustellen.

Mitzubringen sind: Eine Yogamatte, ein 40x40 cm großes Kissen und bequeme Kleidung ohne Knöpfe/Reißverschluss!

Die Kurse **5.2.11 bis 5.2.14** finden unter der Leitung von **Rosily Parackal-Zogalla** statt. Sie ist ausgebildete Krankenschwester, Yoga- und Meditationslehrerin.

Beginn: Mittwoch, 21.02.2024, 18.30 – 19.30 Uhr

Ort: Katholisches Gemeindehaus, Sasbach

Gebühr: € 115,00 für 15 Termine

5.2.11 Yoga für Alle

5.2.12 Yoga für Alle

Beginn: Donnerstag, 22.02.2024, 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Katholisches Gemeindehaus, Sasbach

Gebühr: € 115,00 für 15 Termine



Beginn: Donnerstag, 22.02.2024, 18:00 – 19:00 Uhr
Ort: Katholisches Gemeindehaus, Sasbach
Gebühr: € 115,00 für 15 Termine

5.2.13 Yoga für Alle

Beginn: Mittwoch, 21.02.2024, 17.30 – 18.30 Uhr
Ort: Katholisches Gemeindehaus, Sasbach
Gebühr: € 115,00 für 15 Termine

5.2.14 Yoga ab 60

5.3 BEWEGUNG UND FITNESS

Wassergymnastik bietet ein sanftes Training für jede Altersgruppe und ist ideal für alle, die Spaß an Bewegung haben, aber keine Höchstleistungen anstreben. Einfache Übungen trainieren die Kondition und kräftigen schonend die Muskulatur, Bandscheiben und Gelenke werden entlastet. Der hydrostatische Druck fördert zudem den venösen und lymphatischen Rückfluss, es stellt sich schnell ein allgemeines Wohlbefinden ein. Fitnessgeräte wie Poolnudeln, Wasserhanteln oder Schwimmbretter sorgen dabei für einen leichten Widerstand. Das Hallenbad Freiburg-Lehen steht der Gruppe zur alleinigen Verfügung.

Beginn: Montag, 04.03.2024
Gebühr: € 80,00 für 5 Termine (ab 25 Teilnehmenden)

Abfahrt: Sasbach, Bushaltestelle Wyhler Straße 16:40 Uhr
 Kiechlinsbergen, Schule 16:50 Uhr
 Königschaffhausen, Endinger Weg 16:53 Uhr
 Endingen, Königschaffhauserstraße 16:55 Uhr
 Endingen, gegenüber Bahnhof 17:00 Uhr
 Riegel, Jugendhilfzentrum 17:05 Uhr
 Riegel, Rathaus 17:10 Uhr

Rückkehr: ca. 20:00 Uhr in Endingen

In der Kursgebühr sind die Anfahrt im modernen Reisebus, der Eintritt ins Schwimmbad sowie die Aqua-Gymnastik unter qualifizierter Anleitung enthalten!

5.3.01 Aqua-Fitness

Leitung:
 Ange Noth,
 Übungsleiterin



immobilien regional
 harald kuri

Üsenbergerstr. 17a • 79346 Endingen
 Tel. 0 76 42 / 92 24 98 • Fax: 0 76 42 / 92 26 34
 E-Mail: info@kuri.immo • www.kuri.immo



5.3.02

Wirbelsäulengymnastik (Rückenschule) in Forchheim

Leitung:
Alan Onny,
Sport- und Gymnastiklehrer



WIRBELSÄULEN- UND GANZKÖRPERGYMNASTIK

Häufiges Sitzen, wenig Bewegung und falsche Körperhaltung können zu einseitigen Belastungen führen, die unserem Rücken nicht gut bekommen. Gezielte Wirbelsäulengymnastik stärkt das Rückgrat und kann helfen, Kreuzschmerzen vorzubeugen und zu lindern. Wir dehnen, mobilisieren und kräftigen mit einfachen Übungen.

Beginn: Kurs A: Mittwoch, 21.02.2024, 17.00 – 18.00 Uhr

Kurs B: Mittwoch, 21.02.2024, 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Sporthalle Forchheim

Gebühr: je € 85,00 für 15 Termine

5.3.03

Wirbelsäulengymnastik in Riegel Fit für den Alltag

Leitung:
Elke Senn, Übungsleiterin B
für präventive Gymnastik

Wir trainieren, um die Muskulatur zu kräftigen, die Beweglichkeit zu fördern und das Gleichgewicht und die Koordination für den Alltag zu schulen. **Bitte bringen Sie eine Decke und eine Matte mit.**

Beginn: Kurs A: Donnerstag, 22.02.2024, 18.00 – 19.00 Uhr

Kurs B: Donnerstag, 22.02.2024, 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Kindergarten „Sonnenschein“, Kaiserstuhlstr. 20, Riegel

Gebühr: je € 70,00 für 12 Termine

5.3.04 Rückenfit

Leitung:
Ulrike Litterst,
Übungsleiterin B,
Haltung und Bewegung



Vielseitiges Training zur Kräftigung und Dehnung, der für eine aufrechte Haltung erforderlichen Muskulatur sowie Mobilisation der Wirbelsäule. **Wenn vorhanden, bitte Isomatte und ein kleines Kissen mitbringen!**

Beginn: Mittwoch, 28.02.2024, 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Sporthalle, Maria-Sibylla-Merian-Grundschule
Kiechlinsbergen, Herrenstraße 24

Gebühr: je € 85,00 für 15 Termine

5.3.05 Ganzkörpergymnastik für jedermann und -frau

Leitung:
Elke Kirchhoff,
Sportlehrerin

Kurs ausgebucht!
Teilnahme nur auf Anfrage

Sie wollen noch lange fit und beweglich bleiben und etwas für Ihr Wohlbefinden tun? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir trainieren auf sanfte Art unseren ganzen Körper, einschließlich Haltungs-, Mobilisations-, Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen.

Beginn: Mittwoch, 07.02.2024, 9.00 – 10.00 Uhr

Ort: Römerhalle Riegel

Gebühr: € 68,00 für 12 Termine



Regelmäßige Gymnastik wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System, auf die Kraftausdauer, die Beweglichkeit und die Koordination aus.

Bitte eine Isomatte mitbringen!

Beginn: Montag, 19.02.2024, 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Martin, Sasbach

Gebühr: € 75,00 für 12 Termine

5.3.06 Ganzkörpergymnastik für jedermann und –frau in Sasbach

Leitung:

Susanne Vögtlin

Abwechslungsreiche Gymnastik zur Steigerung der körperlichen Fitness, von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht.

Beginn: Donnerstag, 15.02.2024, 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle Endingen

Gebühr: € 63,00 für 11 Termine

5.3.07 „Mach mit – bleib fit“ Gymnastik 55plus

Leitung:

Elke Kirchhoff,

Sportlehrerin



Mitmachen ist alles! Wir sind eine Gruppe im Alter 60plus. In unserem Kurs stehen Gleichgewichts-, sanfte Ausdauer- und Beweglichkeitsübungen im Vordergrund. Damit stärken wir unser Wohlbefinden und unsere Fitness. Wir üben mit Handgeräten im Sitzen und Stehen. Lassen Sie sich überraschen!

Beginn: Dienstag, 06.02.2024, 19.00 – 19.45 Uhr

Ort: Sporthalle Forchheim

Gebühr: € 58,00 für 13 Termine

5.3.08 Gymnastik für Frauen in Forchheim

Leitung:

Elke Kirchhoff,

Sportlehrerin

Energie, Gesundheit, Kraft und Beweglichkeit tanken mit abwechslungsreichen effektiven gymnastischen Übungen, die uns dehnen und kräftigen, unsere Kondition und unsere Haltung verbessern und Koordination und Körperwahrnehmung trainieren und fördern.

Beginn: Mittwoch, 06.03.2024, 18.35 – 19.35 Uhr

Ort: Halle Amoltern

Gebühr: € 135,00 (Zeitraum März bis Juli 2024)

5.3.09 Gymnastik für Erwachsene

Leitung:

Helga Onny,

staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin

Männer brauchen Bewegung, der Fitnesskurs für IHN. Ganzkörpertraining intensiv und gezielt. Gleichgewicht, Koordination und Kräftigung. Wir vergessen auch nicht unseren Beckenboden. Spaß und Spiel, kombiniert mit einem Schuss Ausdauertraining. Wenn die Halle belegt ist, bewegen wir uns auch außerhalb mit Radfahren oder wandern.

Beginn: Montag, 19.02.2024, 20.00 – 21.30 Uhr

Ort: Stadthalle Endingen

Gebühr: € 127,00 für 15 Termine

5.3.10 Gymnastik für Männer

Leitung:

Arthur Rieder,

Übungsleiter B-Lizenz





5.3.11 Beckenbodengymnastik

Leitung:

Petra Ritter,
Hebamme



5.3.12 Rückbildungskurs nach Schwangerschaft und Geburt

Leitung:

Petra Ritter,
Hebamme

5.3.13 Rückbildungskurs nach Schwangerschaft und Geburt – mit Baby

Leitung:

Jasmine Gass,
Physiotherapeutin

5.3.14 Fitness und Ganzkörpertraining

Leitung:

Alan Onny,
staatl. geprüfter Sport-
und Gymnastiklehrer

BECKENBODENGYMNASTIK

Ein gesunder Beckenboden verhindert Rückenschmerzen, hält den Körper aufrecht und beugt Inkontinenz vor. Neben fundierter theoretischer Wissensvermittlung steht besonders das gezielte Kennenlernen und Wahrnehmen, funktionelles Kräftigen und Entspannen des Beckenbodens im Mittelpunkt. Sie lernen, die Übungen in Ihren Alltag zu integrieren und Ihren Beckenboden vor Belastungen zu schützen.

Bitte bringen Sie eine Isomatte mit!

Beginn: Montag, 26.02.2024, 17.45 – 18.45 Uhr

Ort: Katholisches Gemeindezentrum, Petrusaal Eendingen

Gebühr: € 60,00 für 8 Termine

Durch die Schwangerschaft und Geburt wird der Beckenboden stark strapaziert und belastet. Nach einer Geburt kann der Beckenboden daher nur noch wenig bis gar nicht mehr seiner Funktion nachgehen. Der Körper braucht nun Zeit, die Muskelschichten des Beckenbodens wieder zu regenerieren. Mithilfe spezieller Übungen können wir die Regeneration des Körpers unterstützen und systematisch wieder aufbauen. Teilnahme ab 4 bis 6 Wochen nach der Entbindung, 6 bis 8 Wochen nach Kaiserschnitt. **Bitte bringen Sie eine Isomatte mit!**

Beginn: Montag, 26.02.2024, 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Katholisches Gemeindezentrum, Petrusaal Eendingen

Gebühr: € 60,00 für 8 Termine

Durch die Schwangerschaft und Geburt wird der Beckenboden stark strapaziert und belastet. Nach einer Geburt kann der Beckenboden daher nur noch wenig bis gar nicht mehr seiner Funktion nachgehen. Der Körper braucht nun Zeit, die Muskelschichten des Beckenbodens wieder zu regenerieren. Mithilfe spezieller Übungen können wir die Regeneration des Körpers unterstützen und systematisch wieder aufbauen. Teilnahme ab 4 bis 6 Wochen nach der Entbindung, 6 bis 8 Wochen nach Kaiserschnitt. **Bitte bringen Sie eine Isomatte mit!**

Beginn: Donnerstag, 29.02.2024, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Halle Amoltern

Gebühr: € 90,00 für 8 Termine

FITNESSGYMNASTIK

Bewegungsmangel kann ein Risikofaktor für Herz- und Kreislauferkrankungen sein. Der Kurs bietet Ihnen ein ausgewogenes Training für Ausdauer, Beweglichkeit, für die Mobilisation der Gelenke, zur Koordination. Dehnungsübungen zur Schmerzvorbeugung runden das Programm ab. Nach Absprache mit den Teilnehmern findet der Kurs auch im Freien statt.

Beginn: Mittwoch, 21.02.2024, 19.15 – 20.15 Uhr

Ort: Turnhalle, Eendingen

Gebühr: € 85,00 für 15 Termine



In diesem Kurs wird zu flotter Musik ein Bewegungsprogramm angeboten, das auch für „Ältere“ geeignet ist.

Beginn: Dienstag, 06.02.2024, 9.00 – 10.00 Uhr

Ort: Römerhalle, Riegel

Gebühr: € 74,00 für 13 Termine

Ganzkörpertraining für Ausdauer und Beweglichkeit, sowie Kräftigung der Muskulatur mithilfe des eigenen Körpergewichts oder Kleingeräten.

Beginn: Mittwoch, 28.02.2024, 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Sporthalle, Maria-Sibylla-Merian-Grundschule,
Herrenstraße 24, Kiechlingsbergen

Gebühr: € 85,00 für 15 Termine

5.3.15 Sanfte Aerobic 50plus am Vormittag in Riegel

Leitung:

Elke Kirchhoff, Sportlehrerin

5.3.16 Fitness- gymnastik

Leitung:

Ulrike Litterst,
Trainerin B-Lizenz
Prävention

PILATES – SANFTES UND INTENSIVES KÖRPERTRAINING

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Training, das Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung einschließt. Sie erreichen eine Stärkung des gesamten muskulären Apparats, eine Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur (muskuläres Zentrum), eine Steigerung der Beweglichkeit, Kondition und Körperkoordination und eine Verbesserung der Körperhaltung und der Körperwahrnehmung. Schon nach kürzester Zeit werden hervorragende Trainingsergebnisse erzielt, die sich nachhaltig auf Körper und Geist auswirken. **Bitte Isomatte mitbringen!**

Beginn Kurs A: Dienstag, 20.02.2024, 18.45 – 19.45 Uhr

Ort: Halle Amoltern

Leitung: Alan Onny, staatl. geprüfter Sport- und Gymnastiklehrer

Gebühr: € 135,00 (Zeitraum Februar bis Juni 2024)

Beginn Kurs B: Freitag, 01.03.2024, 8.30 – 9.45 Uhr

Ort: 4-Säulen-Saal, Bürgerhaus Edingen

Leitung: Lola Villegas, B. A. Bühnentanz

Gebühr: € 155,00 (Zeitraum März bis Juli 2024)

Beginn Kurs C: Mittwoch, 28.02.2024, 18.30 – 19.30 Uhr

Beginn Kurs D: Donnerstag, 29.02.2024, 19.30 – 20.30 Uhr

Ort: Halle Amoltern

Leitung: Jasmine Gass, Physiotherapeutin

Gebühr: € 100,00 für 12 Termine

5.3.17 Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene



DIE VHS BIETET IHNEN GESUNDHEITSKURSE AN,



- weil sich Erwachsene sehr für Gesundheit interessieren und uns Ihr Anliegen wichtig ist
- weil man an Gesundheit nicht sparen darf
- weil Gesundheit nicht nur Abwesenheit von Krankheit ist, sondern körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden umfasst
- weil es in der Gruppe mehr Spaß macht und das Durchhaltevermögen fördert.



5.4 RHYTHMUS, TANZ UND FITNESS

5.4.01 Zumba-Fitness für Frauen und Männer in Riegel

Leitung:

Sarah Misle-Dürr,
Zumba Trainerin



Tanz ist Lebensfreude pur. Kombiniert mit Fitness wird daraus das ZUMBA Fitness Programm. Die Tanzbewegungen und Schritte sind problemlos zu erlernen. Es kommt nicht darauf an, perfekt zu tanzen, sondern Spaß an der Bewegung zu haben. Häufige Tempowechsel und die fröhliche, ungezwungene Atmosphäre sorgen dafür, dass es erfahrenen Tänzern und Übenden niemals langweilig wird. ZUMBA Fitness ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele!

Beginn: Montag, 08.04.2024, 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Halle Amoltern

Gebühr: € 90,00 für 14 Termine



5.4.02 METALZA® – Fitness zum Abrocken

Leitung:

Sarah Misle-Dürr,
Metalza® Trainerin

Für alle, die es musikalisch etwas härter lieben! Power-Moves im Mix mit Kicks & Punches und Dance-Elementen zu energetischem Hardrock und Metal verbinden sich zu einem dynamischen, einzigartigen Workout. Das Powerworkout trainiert Kondition, Koordination und Beweglichkeit und ist außerdem ein effektiver Fatburner. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Bitte feste Turnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen! Let's rock!

Beginn: Montag, 08.04.2024, 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Halle Amoltern

Gebühr: € 90,00 für 14 Termine

5.4.03 Bewegt und fit in den Frühling

Man fühlt sich besser, wenn man „in Bewegung“ ist. Dieser Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters, die sich gerne zu Musik bewegen und mit viel Spaß in einer netten Gruppe tanzen möchten. Tänzerische Übungen aus dem Bereich des modernen Tanzes kräftigen und dehnen, verbessern die Balance und die Körperhaltung und vermitteln die Grundlagen einer soliden Tanztechnik. Rhythmische Übungen entwickeln Koordination und rhythmisches Bewusstsein, die tänzerischen Schrittfolgen führen am Ende des Kurses zu einem Tanz.

Beginn: Kurs A: Dienstag, 05.03.2024, 19.10 – 20.10 Uhr

Ort: „Zenit“, Tennenbacher Weg 3, Forchheim

Leitung: Lola Villegas, B. A. Bühnentanz

Gebühr: € 135,00 (Zeitraum März bis Juli 2024)

Beginn: Kurs B: Donnerstag, 07.03.2024, 18.30 – 19.45 Uhr

Ort: Halle Amoltern

Leitung: Helga Onny, Ballett/Rhythmiklehrerin

Gebühr: € 155,00 (Zeitraum März bis Juli 2024)



Ballett ist ein wunderschönes und sehr effektives Training für den Körper, die Haltung und den Geist. Es verschönt den Körper und erfüllt die Seele. Wir arbeiten an unserem Gleichgewicht, der Körperspannung und unserer Mitte. Zu klassischer Musik tanzen wir beschwingt bis zur Schwerelosigkeit. Vielleicht erfüllen Sie sich ja mit der Ballettstunde einen Kindheitstraum – es ist nie zu spät dafür!

Beginn: Dienstag, 05.03.2024, 19.15 – 20.15 Uhr
Ort: „Zenit“, Tennenbacher Weg 3, Forchheim
Gebühr: € 135,00 (Zeitraum März bis Juli 2024)

5.4.04 Ballett für Erwachsene

Leitung:
 Lola Villegas,
 B A. Bühnentanz



Nimm Dir Zeit und gib Dir Raum, Dich selbst wieder in Deiner ganzen Lebendigkeit zu spüren. Bewegung, Musik und Begegnung sind die Elemente im Biodanza, die uns einladen, uns auf sanfte wie auf wilde Art und Weise tanzend zu bewegen und zu begegnen. Dabei werden unsere im Trubel des Alltags verborgenen Lebensenergien wieder frei. Im Mittelpunkt steht das Erleben von mehr Lebenskraft, Lebensfreude und Lebensmut. Genuss, Liebe und Lust am Leben werden durch das eigene Erleben mehr und mehr Teil unseres alltäglichen Lebens. Frauen und Männer sind herzlich eingeladen, Biodanza als eine wunderbare Möglichkeit zu erfahren, das eigene Wohlbefinden zu fördern. Tanzerfahrung ist nicht notwendig. **Bequeme Kleidung wird empfohlen.**

Termin A: Samstag, 09.03.2024, 14.00 – 16.00 Uhr
Termin B: Samstag, 04.05.2024, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort: VHS Entspannungsraum, Alte Grundschule, Endingen
Gebühr: je € 10,00

5.4.05 BIODANZA – tanzend Lebensfreude und Lebenskraft wieder erleben

Leitung:
 Brigitte Bensel,
 Biodanza Leiterin

PRAXIS FÜR OSTEOPATHIE
 Claudia Binder-Triebel
 Tennenbacherweg 3
 79362 Forchheim
 07642-920809
 info@imzenit.de



5.5 OUTDOOR/BEWEGUNG

5.5.01 Reiten für Erwachsene

Leitung:
Juliette Holzwarth,
„Trainer Basis“



Von jeher haben Pferde die Menschen fasziniert. Reiten – ein Kindheits-traum? So muss es nicht bleiben. Es ist immer wieder ein einmaliges Erlebnis, mit einem Pferd die Natur zu erleben. Dieser Kurs ist für Erwachsene konzipiert, die noch nie oder kaum Kontakt zu Pferden hatten. **Bitte kommen Sie in funktioneller, bequemer Kleidung und festem Schuhwerk. Reithelme werden gestellt.** Gewichtsgrenze Reiter max. 90 kg.

Termin: Sonntag, 24.03.2024, 10.00 – 12.00 Uhr und 16.00 – 18.00 Uhr

Ort: Ross-Stall Holzwarth, Wyhl

Gebühr: € 80,00

5.5.02 Faszination Bogensport Bogenschießen für Anfänger/-innen (ab 16 Jahren)

Leitung:
Saskia und Jana Müsle



Der Bogensport bietet Fitness, Konzentration, Koordination und die Entwicklung instinktiver Fähigkeiten in Verbindung mit körperlicher Bewegung. In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in den faszinierenden Umgang und den Bewegungsablauf mit Pfeil und Bogen. Sie sammeln Erfahrungen mit Ihrer Konzentrationsfähigkeit, der eigenen Kraft, einer klaren Ausrichtung in Ihrem Gespanntsein und dem richtigen Augenblick des Lösens des Pfeils. **Bitte tragen Sie eng anliegende Oberbekleidung und bequeme feste Schuhe.** Der Kurs findet auf dem Außengelände der Bogensportfreunde Wyhl e. V. statt und kann bei schlechtem Wetter in der Bogenhalle abgehalten werden. Leihgebühr für Ausrüstung ist in der Kursgebühr enthalten. Lernen Sie uns und unseren Sport in lockerer Atmosphäre kennen.

Termin: Dienstag, 25.06.2024, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Gelände Bogensportfreunde Wyhl

Gebühr: € 55,00 für 4 Termine

Bitte bei Anmeldung angeben: Körpergröße, Rechts-/Linkshänder

5.5.03 Fit ins Frühjahr mit Tennis

Leitung:
Jürgen Griebel



In Kooperation mit dem Tennisclub Endingen

Hatten Sie schon immer Lust mal Tennis spielen zu lernen, aber Ihnen fehlte die Muse, die Zeit oder auch die Gelegenheit? Unter qualifizierter Anleitung können Sie diesen abwechslungsreichen Sport ausprobieren. Schläger und Bälle werden gestellt. **Bitte in Sportbekleidung und Sportschuhen (flache Sohlen) zum Kurs kommen!**

Beginn: Freitag, 03.05.2024, 20.00 – 22.00 Uhr

Ort: Tennisgelände des TC Endingen, im Erle 21

Gebühr: € 65,00 für 8 Termine



INTERSPORT[®]

SPORT TREFF

Sport-Treff Bürgin & Melcher & Co. GmbH
Hauptstrasse 66 · 79346 Endingen
Tel.: +4976428600

In Kooperation mit dem Tennisclub Endingen

Für Teilnehmer mit Bewegungs- und altersbedingten Einschränkungen oder Parkinson. Das regelmäßige Training verbessert die Koordinierung der Bewegungsabläufe, erhöht die Ausdauer, fördert die Konzentration und steigert das Selbstbewusstsein. Das Training wird teilnehmergerecht aufgebaut. Dabei kommt aber auch der Spaß am Tennis nicht zu kurz. **Tennisschläger und Bälle können gestellt werden.**

Beginn: Donnerstag, 02.05.2024, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Tennisgelände des TC Endingen, im Erle 21

Gebühr: € 65,00 für 8 Termine

Bäume sind überall in unserer Umgebung. Es gibt viele Bräuche mit Bäumen: Ein Baum wird zur Geburt eines Kindes gepflanzt, wir stellen zu festlichen Anlässen Festbäume auf, früher traf man sich unter der Dorflinde. Während dieser Wanderung frisken wir unsere Artenkenntnisse auf, hören Wissenswertes und erfahren Neues über die heimischen Bäume.

Termin: Mittwoch, 03.04.2024, 14.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5, Rust

Gebühr: € 5,00 pro Erwachsener und € 2,50 Euro pro Kind

Die Gebühren sind vor Ort zu bezahlen!

Vollmondnächte sind magische Nächte. Die besondere Atmosphäre des Vollmondes wirkt auf uns Menschen anziehend und übt auf uns eine ganz eigene und intensive Faszination aus. Eine kleine Wanderung im Vollmondschein für die ganze Familie.

Termin: Mittwoch, 24.04.2024, 19.30 – 21.30 Uhr

Treffpunkt: Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5, Rust

Gebühr: € 5,00 pro Erwachsener und € 2,50 Euro pro Kind

Die Gebühren sind vor Ort zu bezahlen!

5.5.04 Tennis für Alle – auch mit Handicap

Leitung:

Werner Maier,

Tennisübungsleiter

5.5.05 BaumZeit – eine besondere Wanderung



NEU!

5.5.06 Magie am Himmel – Ein Abendspaziergang



5.5.07 E-Bike Fahrsicherheits- training

Leitung:
beitune
Fahrtechnik Guide



BIKE

In Kooperation mit **beitune BikeReisen, Naturerlebnis & Fahrtechnik, Vogtsburg**

Mit Rückenwind sicher unterwegs
Das E-Bike erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Ob auf dem täglichen Arbeitsweg oder beim gelegentlichen Sonntagsausflug – die Motorunterstützung sorgt für Rückenwind. Ein riesiger Spaß, solange nichts passiert. Bei unserem Fahrsicherheitstraining erlernen E-Biker und Pedelec-Fahrer den sicheren Umgang mit den schweren Rädern. Für mehr Spaß auf jeder Tour. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. **Helmpflicht!**

Termin: Sonntag, 17.03.2024, 13.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt: Bildungszentrum Endingen, Parkplatz Freiburger Weg
Gebühr: € 65,00



OUTDOOR

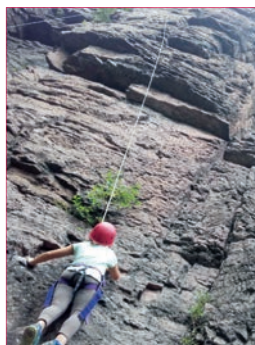
Die Kurse 5.5.08 bis 5.5.10 finden in Kooperation mit **Black Forest Magic Outdoorschule Freiburg** statt.

Für diese Kurse gelten folgende Bedingungen:

Kostenlose Abmeldung bis 7 Tage vor Kursbeginn! Wer sich nach dem Anmeldeschluss krankmeldet, muss den vollen Kurspreis bezahlen, kann aber an einem Ersatztermin teilnehmen.

Bei Kursausfall (Wetter oder Schneemangel) gilt wie immer der Ersatztermin, dieser ist auch verbindlich. Es erfolgt bei Nichtteilnahme keine Rückzahlung der Kursgebühr.

Der Veranstalter meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn per E-Mail oder telefonisch bei den Teilnehmern. Sollten Sie bis 2 Tage vor Beginn keine E-Mail oder einen Telefonanruf erhalten, dann melden Sie sich bitte telefonisch direkt bei der Kursleitung **Black Forest Magic Tel. 07664 6137700**.



5.5.08 Felsklettern Einsteiger für Kinder ab 7 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

KLETTERN, KANU, SUP

Kletterkurs für Einsteiger am natürlichen Kletterfelsen in Oberried.

Termine: **Kurs A:** Sonntag, 23.06.2024, 8.30 Uhr
(Verbindl. Ersatztermin Sonntag, 07.07.2024)
Kurs B: Sonntag, 21.07.2024, 8.30 Uhr
Treffpunkt: Rathaus Oberried, Klosterplatz 4,
(bei Kirchzarten/Freiburg)
Gebühr: je € 65,00 (inkl. Ausrüstung)



Der Einstieg erfolgt in Riegel – die Tour dauert ca. 4 Stunden. Die Elz ist ein besonders ruhiger Wanderfluss und daher für Einsteiger und Familien geeignet. Die Rückfahrt zum Ausgangsort erfolgt mit Fahrgemeinschaften oder mit Shuttleservice.

Termine: Kurs A: Samstag, 22.06.2024, 9.30 Uhr
(Verbindl. Ersatztermin Samstag, 20.07.2024)
Kurs B: Samstag, 06.07.2024, 9.30 Uhr
(Verbindl. Ersatztermin Samstag, 20.07.2024)

Gebühr: je € 42,00 (Erwachsene) € 36,00 (Kinder und Jugendliche bis 16 J.) inkl. Mehrsitzerkanu, Schwimmweste und Paddel, Profi-Guide

Teilnahme trotz Schwimmweste nur für Schwimmer möglich!
Mindestalter 7 Jahre; Kinder unter 13 Jahren nur in Begleitung einer erwachsenen Person

Es werden grundlegende Steuer- und Paddeltechniken mit dem SUP gelernt. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Termine: Kurs A: (Kids/Jugendliche 9 – 12 Jahre)
Samstag, 22.06.2024, 10.00 – 11.30 Uhr
Kurs B: (Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene)
Samstag, 22.06.2024, 12.00 – 15.00 Uhr

Beim Kinderkurs (A) muss eine erwachsene Begleitperson während des Kurses anwesend sein. Diese Begleitperson kann zuschauen oder sich mit anmelden und teilnehmen.

Treffpunkt: Sportplatz Riegel

Gebühr: € 65,00 Erwachsene/€ 49,00 Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre (inkl. SUP Surfboard, Paddel und Schwimmweste)

5.5.09 Geführte Kanutour Alte Elz bei Riegel



5.5.10 SUP (Stand Up Paddle Surfing) Einsteigerkurs in Riegel

Kinder/Jugendliche/
Erwachsene

6. VHS FÜR ÄLTERE

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat Stadt Endingen

In entspannter Atmosphäre sollen Einheimische, Zugezogene, Jüngere und Ältere zusammenkommen, um sich auszutauschen, gemeinsame Interessen zu pflegen, Ideen für ein altersgerechtes Endingen zu sammeln, sich zu informieren und zu diskutieren über das Stadt - und auch das Weltgeschehen. Vielleicht gelingt es auch die ersten Schritte auf dem Weg zu einer „sorgenden Gemeinde“ gemeinsam zu gehen....

Beginn: Donnerstag, 15.02.2024, 15.00 – 17.00 Uhr (14-tägig)

Ort: Alte Grundschule, Aufenthaltsraum, Endingen

Teilnahme kostenlos!

6.01 Gesprächskreis „Älterwerden in Endingen“

Leitung:
Veronika Furtwängler,
Seniorenbeirätin





NEU!

6.02 Seniorenbetreuung zu Hause – Workshop

Leitung:

Beate Klausmann,
Seniorenassistentin

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat Stadt Endingen Für Senioren und Angehörige/Betreuer

Die Versorgung und Betreuung älterer und alter Menschen zu Hause kann uns vor große Herausforderungen stellen. Den Bedürfnissen der Senioren und des jeweiligen Umfeldes gerecht zu werden, bringt uns oft an unsere persönlichen Grenzen. Gemeinsam erarbeiten wir Lösungen, damit ein liebevolles Miteinander gelingen kann. Inhalte: Wie fühlen sich Angehörige in dieser Situation/ Herausforderungen aus Sicht der Senioren/ Welche Bedürfnisse haben Betroffene (Senioren und Angehörige/Betreuer)/ Wie kann ein respektvoller und würdiger Umgang gelingen/ Werte und ihre Bedeutung.

Beginn: Samstag, 16.03.2024, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 25,00

NEU!

6.03 Ernährung für Senioren – Essen und Trinken bei Hitze

Leitung:

Beate Klausmann,
Seniorenassistentin und
Ernährungsberaterin

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat Stadt Endingen

Ernährung spielt im Alter eine wichtige Rolle. Der Körper verändert sich; der Energieverbrauch sinkt, der Bedarf an Vitalstoffen erhöht sich jedoch. Außerdem werden die hohen Sommertemperaturen nicht mehr so gut vertragen. Deshalb ist es wichtig, die besonderen Bedürfnisse zu kennen und Flüssigkeitsmangel vorzubeugen.

Inhalte sind Veränderungen im Alter, Energiebedarf und Aktivität, Medikamente, Ernährung in der Pflege, Mangelernährung, Flüssigkeitsmangel und Ernährung bei Hitze

Termin: Freitag, 19.04.2024, 16.00 – 18.30 Uhr

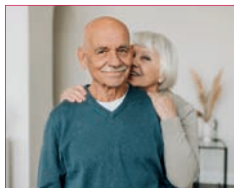
Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 20,00

6.04 Lebenszeit neugestalten – Treffpunkt 60plus

Leitung:

Christel Stelzer



In Kooperation mit dem Seniorenbeirat Stadt Endingen Älterwerden ist nichts für Feiglinge!

Das Älterwerden wird oft mit Verlust, Krankheit, Einsamkeit und Tod in Verbindung gebracht. Jedoch zeigen Untersuchungen, dass die Zufriedenheit der Menschen im Alter zwischen 65 und 75 sehr hoch ist. Wie jede andere Lebensphase hat das Alter seine schönen, aber auch seine schwierigen Seiten. Wir machen uns in diesem Kurs auf den Weg, um uns mit der Reise ins Älterwerden zu beschäftigen. So können wir das Älterwerden als Chance sehen und uns frühzeitig mit den Herausforderungen auseinandersetzen.

Beginn: Montag, 11.03.2024, 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 40,00 für 4 Termine



(Kursbeschreibung siehe S. 23)

Kurs A: Einführung in die Bedienung eines Smartphones (Betriebssystem Android)

Leitung: Jürgen Hinderer

Beginn: Donnerstag, 11.04.2024, 10,00 – 12.15 Uhr

Gebühr: 96,00 (12 UE) für 4 Termine

Kurs B: Einführung in die Bedienung eines iPhones (Betriebssystem iOS – Apple)

Leitung: Adrian Sexauer

Beginn: nach Vereinbarung

Gebühr: € 48,00 (6 UE) für 2 Termine

2.1.07 Einführung in die Bedienung eines Smartphones

(Betriebssystem
Android /iOS - Apple)

Leitung:

Jürgen Hinderer und
Adrian Sexauer



(Kursbeschreibung siehe S. 24)

WhatsApp ist der mit Abstand beliebteste Nachrichtendienst im Internet. Mit WhatsApp tauschen Sie Nachrichten, Bilder oder Filme aus, fassen Ihre Freunde und Familie in Gruppen zusammen und halten so alle auf dem Laufenden. Wie Sie WhatsApp in Betrieb nehmen und einrichten, lernen Sie in diesem Kurs. Erfahren Sie, welche Informationen Sie neben der eigentlichen Nachricht übermitteln, wie Sie unerwünschte Kontakte blockieren oder Ihren Standort weiterleiten uvm.

Mitzubringen ist: ein eigenes Smartphone mit Telefon- & Datentarif.

Teilnahmevoraussetzungen: Smartphone-Grundkenntnisse.

Termin: nach Vereinbarung

Gebühr: € 48,00 für 2 Termine (6 UE)

2.1.08 WhatsApp gekonnt nutzen

Leitung:

Adrian Sexauer



LERNEN

Nachlassendes Denkvermögen, Inkonzentriertheit und Vergesslichkeit sind völlig normale Geschehen, wovon alle Menschen, ob jung oder alt, betroffen sein können. Die geistige Flexibilität kann aber mit verschiedenen Übungen und aktivem Training verbessert und wiederhergestellt werden. Unabhängig von Alter und Geschlecht der Teilnehmer und ganz ohne Leistungsdruck wird in diesem Kurs auf vergnügliche und spannende Art gezeigt, wie man seinem Gedächtnis wieder auf die Sprünge helfen kann. Logisches Denken, Konzentration, Reaktionsvermögen, räumliches Vorstellungsvermögen und Lern- und Merkfähigkeit sind Gehirnfunktionen, die geübt und als Gedächtnisleistung wieder abgerufen werden können. Dazu mit Spaß und Bewegung spielerische Leistungsstrategien zu entwickeln, ist der Inhalt und das Ziel dieses Kurses, der jedem Erfolg bringen kann.

Beginn: Donnerstag, 07.03.2024, 9.30 – 11.00 Uhr

Ort: Bierhäusle, Habsburgerstraße 18, Sasbach

Gebühr: € 40,00 für 5 Termine zzgl. € 3,00 Materialkosten

1.1.15 Lockeres Gedächtnstraining für Jung und Alt in Sasbach

Leitung:

Angelina Stehlin,
Gedächtnistrainerin





ENGLISCH FÜR ÄLTERE

3.1.03 Englisch 60plus – Anfänger

Fortsetzungskurs

Leitung:

Leonie Amann

Englische Begriffe tauchen immer mehr im täglichen Sprachgebrauch auf. Zudem wird Englisch in den meisten Ländern als Sprache zur Verständigung benutzt. Dieser auf ältere Erwachsene abgestimmte Sprachkurs ermöglicht Ihnen, Englisch von Grund auf zu lernen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Easy English A1.2“.

Beginn: Mittwoch, 21.02.2024, 14.00 – 15.30 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 95,00 für 15 Termine

3.1.04 Englisch 60plus

Fortsetzungskurs

Online oder Präsenz

Leitung:

Leonie Amann

In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, wieder „ins Englisch einzusteigen“. Wir lernen in entspannter und stressfreier Atmosphäre nicht nur mit dem Kursbuch; auch englische Songs und Zeitungsartikel kommen zum Einsatz. Wir freuen uns auf Wiedereinsteiger/innen.

An diesem Kurs können Sie über Zoom parallel auch online von zuhause aus teilnehmen!

Beginn: Montag, 19.02.2024, 9,30 – 11.00 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 95,00 für 15 Termine

3.1.05 Englisch 60plus

Fortsetzungskurs

Online oder Präsenz

Leitung:

Leonie Amann

In angenehmer Atmosphäre wird der Schwerpunkt auf alltagstypischen Situationen liegen. Wir arbeiten mit dem Buch „Blooming over“. Wir freuen uns auf Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen.

An diesem Kurs können Sie über Zoom parallel auch online von zuhause aus teilnehmen!

Beginn: Montag, 19.02.2024, 11.00 – 12.30 Uhr

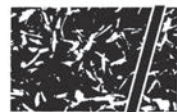
Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 95,00 für 15 Termine

**Wir wollen, dass Sie
zufrieden sind!**

HEIKO THOMA
Malermeister

Vogesestraße 5 - 79346 Endingen
Tel. 07642/2262 - Fax 07642/2060





GESUNDHEIT, GYMNASTIK, BEWEGUNG

Eine gesundheitsbewusste Gymnastik für den ganzen Körper, auf dem Stuhl, die sich nicht nur auf das körperliche Wohlbefinden positiv auswirkt. Im Mittelpunkt stehen Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Rollatorfahrer/-innen sind willkommen.

Beginn: Dienstag, 13.02.2024, 15.30 – 16.30 Uhr
(Einstieg in den Kurs jederzeit möglich!)

Ort: Turnhalle Eendingen

Gebühr: € 70,00 für 15 Termine

Ein abwechslungsreiches Training für Kraft, Beweglichkeit, Haltung und Gleichgewicht im Sitzen und Stehen. Einfache Übungen mit und ohne Hilfsmittel, die jede/r mitmachen kann. Wir trainieren die großen Rücken- und Beinmuskeln, schulen unsere Körperwahrnehmung und verbessern unsere Haltung, damit uns nichts so leicht aus der Balance bringen kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Trauen Sie sich, auch wenn Sie zum Gehen schon den Rollator oder Stöcke nutzen.

Bitte tragen Sie bequeme (Sport)Kleidung und feste Sportschuhe.

Beginn: Dienstag, 27.02.2024, 9.00 – 10.00 Uhr

Ort: Katholisches Gemeindezentrum, Petrusaal Eendingen

Gebühr: € 85,00 für 15 Termine

Für das Älterwerden ist es wichtig, frühzeitig das Gleichgewicht und die Kraft zu trainieren. Mit einem abwechslungsreichen Übungsprogramm werden wir Sie fit für die 2. Lebenshälfte machen. Als Voraussetzung für diesen Kurs ist das sichere Gehen ohne Gehhilfe notwendig. Männer sind auch herzlich willkommen. **Bitte tragen Sie bequeme Kleidung!**

Beginn: Dienstag, 27.02.2024, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Katholisches Gemeindezentrum, Petrusaal Eendingen

Gebühr: € 85,00 für 15 Termine

Diese Gymnastik umfasst den ganzen Körper und beinhaltet Übungen zur Mobilisation und Stabilisierung, für ein besseres Körpergefühl, für eine bessere Haltung und für mehr Wohlbefinden.

Bitte bequeme Kleidung, Trinken und eine Unterlage mitbringen.

Beginn: Kurs A: Mittwoch, 28.02.2024, 9.00 – 10.00 Uhr

Kurs B: Mittwoch, 28.02.2024, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Evangelisches Gemeindehaus, Andlaustraße 6, Eendingen

Gebühr: je € 85,00 für 15 Termine

6.05 Gymnastik für Senioren

Leitung:

Mariette Linder,
Übungsleiterin

6.06 Kraft und Balance 80plus

Leitung:

Lola Villegas,
Bewegungspädagogin

6.07 Koordinations- training/Sturzprä- vention 60plus für Männer und Frauen (Fortgeschrittene)

Leitung:

Lola Villegas,
Bewegungspädagogin

6.08 Aufrecht und beweglich

Ganzkörpergymnastik für starke Knochen und Muskeln

Leitung:

Yvonne Knam,
Osteoporosetrainerin



5.3.15 Sanfte Aerobic 50plus am Vormittag in Riegel

Leitung:
Elke Kirchhoff, Sportlehrerin

In diesem Kurs wird zu flotter Musik ein Bewegungsprogramm angeboten, das auch für „Ältere“ geeignet ist.

Beginn: 06.02.2024, 9,00 – 10,00 Uhr
Ort: Römerhalle, Riegel
Gebühr: € 74,00 für 13 Termine

5.2.09 Yoga für Ältere in Riegel

Leitung:
Brigitte Elbers, Yogalehrerin

Beginn: Montag, 19.02.2024, 10,00 – 11,15 Uhr
Ort: Evangelisches Gemeindehaus, Riegel
Gebühr: € 112,00 für 12 Termine

5.2.14 Yoga ab 60

Leitung:
Rosily Parackal-Zogalla,
Krankenschwester, Yoga-
und Meditationslehrerin

Beginn: Mittwoch, 21.02.2024, 17,30 – 18,30 Uhr
Ort: Katholisches Gemeindehaus, Sasbach
Gebühr: € 115,00 für 15 Termine

7. JUNGE VHS

7.0 LERNEN

7.0.00 „Jugend in Ausbildung“

In Zusammenarbeit mit dem LBZ St. Anton in Riegel läuft die Initiative „Jugend in Ausbildung“. Sie gibt Schülern Orientierungshilfe bei der Berufswahl. Regelmäßige Seminare in regionalen Firmen, ermöglichen einen Einblick in das Berufsleben und fördern Kontakte mit potenziellen Ausbildungsbetrieben. **Informationen erhalten Sie beim LBZ St. Anton, 07642 688255**

7.0.01 „Ich schaffe das ganz alleine“ Training für Selbst- behauptung und Resilienz – für Grundschul Kinder 6 – 10 Jahre

Leitung:
Elisabeth Gerber,
Selbstbehauptung- und
Resilienz-Trainerin

In diesem Kurs lernen die Kinder, Selbstbewusstsein aufzubauen und zu stärken, Probleme eigenverantwortlich zu lösen, den sicheren Umgang in Konfliktsituationen, sich respektvoll zu behaupten, respektvoll miteinander umzugehen, Grenzen gewaltfrei zu setzen und zu respektieren, bei Beleidigungen ruhig und entspannt zu bleiben, an sich selbst und ihre Fähigkeiten zu glauben, selbstsicheres Auftreten, auf ihre Gefühle zu hören und richtig damit umzugehen, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen, sich von negativen Dingen abzuwenden und sich auf das Gute im Leben zu konzentrieren, u.v.m. Die Lerninhalte werden auf spielerische Art und Weise vermittelt, und können sofort umgesetzt werden.

Bitte mitbringen: Etwas zu trinken und ein kleines Vesper, 1 Gegenstand (z.B. kleines Kuscheltier, Mütze, Rucksack, Federmäppchen, kleiner Ball)

Beginn: **Kurs A:** Freitag, 01.03.2024, 15,30 – 17,30 Uhr
Kurs B: Freitag, 15.03.2024, 15,30 – 17,30 Uhr
Kurs C: Freitag, 26.04.2024, 15,30 – 17,30 Uhr
Kurs D: Freitag, 12.07.2024, 15,30 – 17,30 Uhr

Ort: VHS Entspannungsraum, Alte Grundschule, Eendingen
Gebühr: je € 50,00 für 2 Termine



Mit Spaß mehr **Leichtigkeit und Erfolg** in Schule, Beruf und Alltag!

workout-brain.de



www.workout-brain.de

Claudia Lehmann

0151 / 27 51 84 28 · claudia@workout-brain.de

Die bewegende Alternative für Kinder um alle schulischen Herausforderungen zu meistern. Mit Spaß und coolen Übungen werden die Konzentration, Koordination und Ausdauer verbessert. Lernschwächen können gezielt trainiert und behoben werden. Wie funktioniert das? Durch die Übungen werden ganz einfach neue Verbindungen im Gehirn aufgebaut. Ein gut vernetztes Gehirn ist leistungsfähiger. So werden die Leistungen in allen Schulfächern verbessert. Probleme in Mathe, beim Lesen oder der Rechtschreibung sowie Stress bei den Hausaufgaben können bald der Vergangenheit angehören. Konzentrationsschwierigkeiten und ADHS können verbessert werden. Das Konzept basiert auf wissenschaftlichen Studien und ist seit mehr als 15 Jahren in der erfolgreichen Anwendung. www.body-n-brain.com. **Mitzubringen sind bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder saubere Hallenschuhe und etwas zu trinken.**

Infovortrag: Kurs A :Samstag, 17.02.2024, 14.00 Uhr (kostenlos)
Schnupperstunde: Kurs B: Dienstag, 20.02.2024, 16.00 Uhr – 17.00 Uhr
Gebühr: je € 10,00 (wird bei Kursbuchung verrechnet)
Ort: VHS Entspannungsraum, Alte Grundschule, Endingen
Kurs C: Dienstag, 27.02.2024, 16.00 – 17.00 Uhr (Schulkinder 6 – 11 Jahre)

Body/n Brain – „Fit für die Schule“

Kurs D: Dienstag, 07.05.2024, 15.00 – 16.00 Uhr (Schulanfänger)
Gebühr: € 159,00 für 10 Termine
Kurs E: Dienstag, 04.06.2024, 16.00 – 17.00 Uhr
 (Folgekurs Schulkinder 6 – 11 Jahre)
Gebühr: € 129,00 für 8 Termine

(Kursbeschreibung siehe Seite 7)

Für Lehrer/innen, Erzieher/innen und pädagogische Fachkräfte

Leitung: Claudia Lehmann, body'n brain® Trainerin
Termin: Samstag, 09.03.2024, 14.00 – 18.00 Uhr
Ort: VHS Entspannungsraum, Alte Grundschule, Endingen
Gebühr: € 98,00

7.0.02 Body/n brain® Kurs für Kinder

Leitung:
 Claudia Lehmann,
 body'n brain®Trainerin



1.1.04 Body'n brain® Workshop





7.1 SPRACHEN, MATHEMATIK UND EDV

7.1.01 So schreibe ich fehlerfrei!

Leitung:
Daniela Bury,
Dipl.-Pädagogin

Mit Hilfe verschiedener Rechtschreibstrategien sollen die Schüler:innen lernen, die richtige Schreibweise von Wörtern selbstständig zu erschließen um so ihre Rechtschreibung zu verbessern.

Beginn: **Kurs A:** Mittwoch, 06.03.2024, 14.30 – 15.30 Uhr (3.+4. Klasse)
Kurs B: Mittwoch, 06.03.2024, 15.30 – 16.30 Uhr (5.+6. Klasse)
Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Endingen
Gebühr: je € 56,00 für 8 Termine
Maximal 6 Kinder pro Kurs

7.1.02 Englisch Intensivvorbereitungskurs für die Abschlussprüfung Realschule

Leitung:
Christine Hall,
Engischlehrerin

ENGLISCH

In diesem Kurs wird alles Relevante für die Abschlussprüfung intensiv geübt und vertieft. Die Schwerpunkte liegen auf dem freien Sprechen, Lese- und Hörverständnis, Grammatik und der schriftlichen Leistung. Als Ergänzungsmaterial werden wir mit dem Buch „Stark Original-Prüfungen Realschule 2024 Englisch BaWü“ arbeiten (ca. € 14).

Beginn: Freitag, 23.02.2024, 16.00 – 17.30 Uhr
Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Endingen
Gebühr: € 90,00 für 10 Termine (zzgl. Buch) bei 6 TN

7.1.03 Mathe-Crashkurs Vorbereitung auf die Abschlussprüfung Realschule 2024

Leitung:
N. N.

MATHEMATIK

Im Rahmen dieses Kurses werden die Grundlagen für die Pflichtaufgaben der Abschlussprüfung eingeübt. Hierbei werden sämtliche Themen behandelt, von Körperberechnungen, linearen und quadratischen Gleichungen, Bruchgleichungen bis hin zum Sach- und Prozentrechnen und Stochastik. Den Teilnehmenden wird individuell gezeigt, wie sie die Aufgaben in der Prüfung und in den Klassenarbeiten selbst lösen können.

Termine: Freitag, 05.04.2024 und Samstag, 06.04.2024,
10.00 – 13.30 Uhr (Osterferien)
Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Endingen
Gebühr: € 50,00 für 2 Termine

2.1.09 „Fit am Computer“ Anfängerkurs für Kids ab 8 Jahren (Osterferien)

Leitung:
Jürgen Hinderer

COMPUTERKURSE FÜR KINDER & JUGENDLICHE

Ziel des Kurses ist es, den Kindern dabei zu helfen, mit dem Computer verantwortungsvoll umzugehen und zu erfahren, was der Computer (außer Spielen) so alles kann.

Termine: Mittwoch, 27.03.2024 und Donnerstag, 28.03.2024,
jeweils 16.30 – 18.30 Uhr
Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Endingen
Gebühr: € 35,00 für 2 Termine (6 UE) Schülertarif



Eure nächste GFS steht an? Hier im Kurs lernst ihr die technische Handhabung des Programms PowerPoint kennen. Wie erstelle ich eine wirkungsvolle Präsentation für den Unterricht oder auch für andere Gelegenheiten?

Termin: Mittwoch, 27.03.2024 und Donnerstag, 28.03.2024,
14.00 – 16.15 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 35,00 (6 UE) Schülertarif

In diesem Kurs gehen wir auf die inhaltlichen Schwerpunkte einer guten Präsentation ein. Was gehört da hinein? Was trage ich „nur“ vor? Wie präsentiere ich die GFS wirkungsvoll?

Termine: Kurs A: Samstag, 27.04.2024, 10.00 – 13.00 Uhr

Kurs B: Samstag, 29.06.2024, 10.00 – 13.00 Uhr

Gebühr: je € 25,00 (4 UE) Schülertarif

2.1.10 Präsentieren mit PowerPoint für Schüler Grundlagen
Schüler ab Klasse 5
(Osterferien)

Leitung:
Jürgen Hinderer

2.1.11 Wirkungsvoll präsentieren mit PowerPoint für Schüler
Aufbaukurs

Leitung:
Klara Freiberger,
M. A. Erwachsenenbildung

TASTATURTRAINING

Möchten Sie/möchtest Du gern auf der Computertastatur mit 10 Fingern schreiben? Dann ist das der richtige Kurs! **Bitte in der ersten Stunde Farbstifte mitbringen!**

Beginn: Samstag, 02.03.2024, 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Endingen
(Computerraum)

Gebühr: € 50,00 für 4 Termine

2.1.12 Grundkurs „Zehn-Finger-System“ am Computer
für Erwachsene und
Schüler ab Klasse 5

Leitung: Ute Fehlmann

7.2 KREATIVITÄT

An der Scheibe werden wir erleben, wie geheimnisvoll es ist, durch die Geschicklichkeit der Hände ein Gefäß zu formen, zum Beispiel eine Müslischale, einen Becher oder einen Teller usw. **Bitte bringt eine Schürze und ein Handtuch mit.**

Beginn: Mittwoch, 21.02.2024, 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: Werkstatt Burgstraße 11a, Endingen

Gebühr: € 45,00 für 4 Nachmittage, zzgl. Materialkosten
(pro Teil ab € 4,00 wird im Kurs eingezogen)

7.2.01 Töpfern an der Scheibe für Kinder ab 8 Jahren

Leitung:
Uta Keßler-Pfister,
Keramikmeisterin



NEU!

**7.2.02 Holzwerkstatt:
Wer hoppelt denn
da? – für Kids ab 6
Jahren**

In Kooperation mit dem Naturzentrum Rheinauen Rust

Wenn die Wiesen wieder grüner werden und die Osterglocken zu blühen beginnen, kann er nicht mehr weit sein: der Osterhase. In der Holzwerkstatt basteln wir tolle Osterhasen um dem „Echten“ einen schönen Empfang zu bereiten.

Termin: Donnerstag, 21.03.2024, 14.30 – 16.30 Uhr

Treffpunkt: Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5, Rust

Gebühr: € 5,00 pro, zzgl. € 5,00 Materialkosten

Die Gebühren sind vor Ort zu bezahlen!

NEU!

**7.2.03 Frühlings-
und Osterwerkstatt
(Kids ab 6 Jahren)
in Sasbach**

Wir basteln kunterbunte Frühlings- und Osterdeko.

Termine: Kurs A: Samstag, 23.03.2024, 10.00 – 12.15 Uhr

Kurs B: Samstag, 23.03.2024, 13.00 – 15.15 Uhr

Ort: Werkstatt in „Vitt's Höfle“, Habsburgerstraße 22, Sasbach

Gebühr: je € 15,00 zzgl. Materialkosten

**7.2.04 Mal-
experimente
für Schulkinder
(1. bis 5. Klasse)**

In diesem Malkurs arbeiten wir mit unterschiedlichsten Farben und Malwerkzeugen. Mit Schwämmen, Spachteln, Pinseln und vielem mehr bearbeiten wir Acryl- sowie Wasserfarben, Kleister und auch Wachsböcke. Sei gespannt was dabei rauskommt!

Beginn: Montag, 08.04.2024, 14.30 – 15.45 Uhr

Ort: Atelier Healing Artworks, Kapellenhöfe 2, Endingen

Gebühr: € 25,00 für 3 Termine zzgl. Materialkosten (€ 7,00) wird im Kurs abgerechnet

Leitung:

Katja Linse,

Bildende Künstlerin,

Pädagogin



**7.2.05 Freies Malen
mit Acrylfarben
für Kids und
Jugendliche ab
10 Jahren**

Du hast ein bestimmtes Bild im Kopf, welches du umsetzen möchtest, oder einfach mal drauf los malen und schauen was dabei rauskommt? Bei diesem Kurs stehen dir alle möglichen Malwerkzeuge und Acrylfarben zur Verfügung. Die Kursleitung unterstützt dich in deinem Vorhaben und hilft dir da weiter wo du Hilfe brauchst.

Beginn: Montag, 08.04.2024, 16.30 – 18.00 Uhr

Ort: Atelier Healing Artworks, Kapellenhöfe 2, Endingen

Gebühr: € 25,00 für 3 Termine zzgl. Materialkosten (€ 8,00) wird im Kurs abgerechnet

Leitung:

Katja Linse,

Bildende Künstlerin,

Pädagogin



In diesen Kursen hast du Gelegenheit, die ersten Erfahrungen an der Nähmaschine zu machen. Wir nähen etwas Hübsches z. B. ein Täschchen, ein Dekokissen oder ein Utensilo... **Bitte Nähutensilien, mindestens ein Stück Baumwollstoff, je 50cmx140cm und, falls vorhanden, eigene Nähmaschine und Stoffschere mitbringen!**

Termine:

Kurs A: (Anfängerkurs) Freitag, 22.03.2024, 15.00 – 18.00 Uhr
und Samstag, 23.03.24 von 10.00 – 13.00 Uhr

Kurs B: (Anfängerkurs) Freitag, 07.06.2024, 15.00 – 18.00 Uhr
und Samstag, 08.06.24 von 10.00 – 13.00 Uhr

Kurs C: (Fortgeschrittenenkurs) Freitag, 26.04.2024, 15.00 – 18.00 Uhr
und Samstag, 27.04.24 von 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum Endingen

Gebühr: je € 35,00 für 2 Termine **Maximal 6 Kinder!**

7.2.06 Kreatives aus Stoff

Kurse für Kinder
ab 7 Jahren

Leitung:
Uschi Gerwig,
Erzieherin



KOCHEN UND BACKEN

Wir stellen eigene Nudelvarianten her und kochen damit leckere Pastagerichte.

Termin: Samstag, 09.03.2024, 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: SBBZ Albert-Schweitzer, Peterskirchstraße 5, Endingen

Gebühr: € 15,00 zzgl. Materialkosten

Gemeinsam backen wir leckeres Ostergebäck zum Mitnehmen oder zum sofort Vernaschen.

Termine: Kurs A: Donnerstag, 28.03.2024, 10.00 – 13.00 Uhr

Kurs B: Donnerstag, 28.03.2024, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: SBBZ Albert-Schweitzer, Peterskirchstraße 5, Endingen

Gebühr: je € 15,00 zzgl. Materialkosten

Fast Food? Von wegen! In diesem Kochkurs lernst du, den perfekten Burger zuzubereiten. Jede Wette, dass dieser Burger besser schmeckt, als alle, die Ihr jemals probiert habt.

Termin: Samstag, 20.04.2024, 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: SBBZ Albert-Schweitzer, Peterskirchstraße 5, Endingen

Gebühr: je € 15,00 zzgl. Materialkosten

Willst du deine Mama mit einen selbstgekochten Menü am Muttertag verwöhnen? Dann bist du in diesem Kurs richtig.

Termin: Samstag, 27.04.2024, 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: SBBZ Albert-Schweitzer, Peterskirchstraße 5, Endingen

Gebühr: je € 15,00 zzgl. Materialkosten

7.2.07 Pasta, Pasta... Kids ab 8 Jahren

Leitung:
Christine Raub-Heilmann

7.2.08 Lustige Osterbäckerei –

Backen für Kinder
ab 6 Jahren

Leitung:
Christine Raub-Heilmann

7.2.09 Burger selbst gemacht

Kids ab 8 Jahren

Leitung:
Christine Raub-Heilmann

7.2.10 Muttertagsmenü

Kids ab 8 Jahren

Leitung:
Christine Raub-Heilmann



7.3 FITNESS, TANZ UND MUSIK

1.1.01 MusikKinder in Endingen

Musikkinder – ein
Angebot für alle Sinne
für Eltern mit Kind

Leitung:
Christina Helde



GYMNASTIK, TURNEN UND TANZ

(Kursbeschreibung siehe Seite 6)

Beginn: Kurs A: Mittwoch, 21.02.2024, 9.15 – 10.00 Uhr
(3–6 Monate)

Kurs B: Mittwoch, 21.02.2024, 10.15 – 11.00 Uhr
(6–12 Monate)

Kurs C: Mittwoch, 21.02.2024, 14.30 – 15.15 Uhr
(1–2 Jahre)

Kurs D: Mittwoch, 21.02.2024, 15.30 – 16.15 Uhr
(2–3 Jahre)

Ort: VHS Entspannungsraum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: je € 50,00 für 10 Termine

7.3.01 Kinderturnen für Eltern und Kinder

von 2 – 4 Jahren
in Endingen

Leitung:
Anja Kapp



Jetzt renn ich los...und kugle mich und verkrieche mich, klettere mal eben hoch und lass mich auf die dicke Matte plumpsen... springen, schaukeln, fangen – das fühlt sich gut an!

Bitte beachten Sie: Geschwisterkinder können nur nach Absprache bzw. Anmeldung mitgenommen werden!

Beginn: Kurs A: Donnerstag, 29.02.2024, 15.00 – 16.00 Uhr

Kurs B: Donnerstag, 29.02.2024, 16.00 – 17.00 Uhr

Ort: Sporthalle Forchheim

Gebühr: je € 75,00 für 12 Termine

7.3.02 Kinderturnen in Königschaffhausen/ Kiechlinsbergen

Für Vorschulkinder
und Grundschüler

Leitung:
Yvonne Knam,
Übungsleiterin und
Fitnesstrainerin



Hüpfen, Rennen, Purzelbäume schlagen und auf dem Trampolin springen. Über die Hängebrücke balancieren, an den Ringen schwingen und den Mattenberg herunterrollen. Fangenspielen und um die Wette rennen. Das alles und noch viel mehr kannst Du hier lernen und ausprobieren. Komm mit auf die Kinderturn-Reise!

Beginn: Kurs A: Freitag, 01.03.2024, 14.00 – 15.00 Uhr (Kinder 4–6 Jahre)

Kurs B: Freitag, 01.03.2024, 15.00 – 16.00 Uhr (Kinder 4–6 Jahre)

Kurs C: Freitag, 01.03.2024, 16.00 – 17.00 Uhr (1. + 2. Klasse)

Los geht's in die nächste Stufe beim Kinderturnen!!

Rolle vorwärts und rückwärts; auf dem Trampolin springen, Balancieren und Drehen, an den Ringen und Tauen klettern und schwingen, das alles und noch einiges mehr kannst Du hier lernen und machen.

Starte die Kinderturn-Rakete!!!

Beginn: Kurs D: Freitag, 01.03.2024, 17.00 – 18.00 Uhr (Kinder 8–12 Jahren)

Ort: Weinberghalle Königschaffhausen/Kiechlinsbergen

Gebühr: je € 75,00 für 12 Termine



Kurse 7.3.03 bis 7.3.06 Rhythmik, Trommeln, Ballett, HipHop, Jazz- und Modern Dance:

Leitung: Helga Onny (Dipl. Ballett- und Rhythmiklehrerin,
Jasmine Gass (Hip-Hop Lehrerin),
Lola Villegas (B. A. Bühnentanz)

Ort: Halle Amoltern

Gebühren: € 135,00 für den Zeitraum März bis Juli 2024
(zzgl. € 20,00 bei der Kursleitung zu zahlen)

Anmeldung: **Telefonisch** bei der Kursleitung
Tel. 07642 2817 **und** bei der VHS-Geschäftsstelle
Beides erforderlich!



Musik und Bewegung sind das Lebenselement der Kinder, sind Ausdrucksformen, die in jedem Menschen ursprünglich angelegt sind. Ihre Entwicklung setzt Kräfte frei zur Entfaltung einer kreativen Persönlichkeit. Unter dem Motto trommeln – tanzen – tönen – singen genießen die Kinder „bewegte und bewegende“ Musikstunden. Der lebendig gestaltete Unterricht mit Liedern – Rhythmus – Trommel – Sprach-, Tanz- und Bewegungsspielen knüpft an die alte Tradition an, Singen, Klingen und Tanzen als elementare, menschliche Ausdrucksform zu erleben. Die Kinder erhalten nebenbei eine qualifizierte rhythmische, musikalische und tänzerische Förderung, die sich nicht an Leistung, sondern am Erleben orientiert. Eine breite Basis für jede Art des Musikmachens wird geschaffen, darüber hinaus werden Fähigkeiten im Bereich von Wahrnehmung, Konzentration, sozialem Lernen, kreativer Intelligenz und Motorik entwickelt. Rhythmusgefühl und Musikalität entwickeln sich miteinander. Eine ideale Vorbereitung auf Instrumentalunterricht und auf die Schule.

Beginn:

Kurs A: Mittwoch, 06.03.2024, 13.30 – 14.30 Uhr (Jahrgang 2019)

Kurs B: Dienstag, 05.03.2024, 14.30 – 15.30 Uhr (Jahrgang 2018/2019)

Kurs C: Dienstag, 05.03.2024, 16.30 – 17.30 Uhr (Jahrgang 2018/2019)

7.3.03 Rhythmik: Musik – Bewegung – Tanz für Kinder- gartenkinder



Tanzen fördert die Gesamtentwicklung des Kindes, es wird selbstbewusst, kreativ und gewinnt in hohes Maß an Körperwahrnehmung. Schwerpunkt des Unterrichts ist die Freude der Kinder an Musik und Bewegung, das Finden des eigenen Ausdrucks in der Bewegung und im Tanz. Unterrichtsinhalte sind das Erlernen einer klaren Tanztechnik, das Einstudieren von Schritten, Kombinationen und Tänzen, die Umsetzung von eigenen Tanzideen und Improvisationen zu Musiken unterschiedlichster Stilrichtungen. **Und wer mag: Aufführungen geben die Gelegenheit, das Gelernte zu präsentieren.**

Beginn:

Kurs A: Mittwoch, 06.03.2024, 14.30 – 15.30 Uhr (Jahrgang 2017)

Kurs B: Mittwoch, 06.03.2024, 15.30 – 16.30 Uhr (Jahrgang 2015/2016)

Kurs C: Mittwoch, 06.03.2024, 16.30 – 17.30 Uhr (Jahrgang 2015/2016)

Kurs D: Dienstag, 05.03.2024, 15.30 – 16.30 Uhr (Jahrgang 2012 – 2014)

Kurs E: Mittwoch, 06.03.2024, 17.30 – 18.30 Uhr (Jahrgang 2012 – 2014)

Kurs F: Dienstag, 05.03.2024, 17.30 – 18.30 Uhr (Jugendliche Fortgeschrittene)

7.3.04 Von Ballett bis HipHop

Kreativer Kindertanz
für Schulkinder
(auch für Jungs)



endingen
spieltruhe
SPIELEN - SCHULE - BÜRO

INHABER: MARIUS FALLERT
HAUPTSTRAÙE 51 • 79346 ENDINGEN

7.3.05 HipHop für Jugendliche und Erwachsene Fortgeschrittene



Power, Dynamik, Fun & Groove... Dieser Tanzstil ist vielseitig, lebendig, witzig, cool und funky! Die Gedanken können anschalten und die Aufmerksamkeit ist nur auf den eigenen Körper, die Bewegung und die Musik gerichtet. Dann kommt das Feeling, der Spaß und der Flow wird erlebt. Der Unterricht ist abwechslungsreich mit Kombinationen, Formationen, Technikelementen, Abfolgen durch den Raum und Kraftübungen für die körperliche Fitness. Das Highlight der Stunde bildet das Erlernen einer powervollen Tanzchoreographie.

Beginn: Mittwoch, 06.03.2024, 19.45 – 20.45 Uhr

7.3.06 Jazz Dance – Auftrittsgruppe Kids & Teens

(Kurs bereits
ausgebucht)

Tanzen – Spaß haben und jede Menge Action! Im Vordergrund stehen die Freude und Neugier an der Bewegung und das Lenken des natürlichen Bewegungsdranges der Kinder in die Formen des Tanzes. Der Unterrichtsaufbau besteht aus einer Mischung aus HipHop, Jazz Dance und klassischen Techniken, die in verschiedenen Abfolgen im und durch den Raum gelehrt werden. Das Erlernen einer fetzigen Choreographie, sowie das gemeinsame hinarbeiten auf diverse Auftritte bildet das High Light der Stunden.

Beginn: Donnerstag, 29.02.2024, 18.30 – 19.30 Uhr

7.3.07 Ballschule



Es werden die Grundlagen der Basisballsportarten (Volleyball, Handball, Fußball, Tennis etc.) auf spielerische Weise vermittelt. Neigungen der Kinder werden so erkannt und gefördert, Interessen geweckt, Grundlagen der Ballsportarten (Werfen, Fangen, Zielen, Treffen) geschult. Anmeldung und Info: ballschule@vsg-endingen.de

Termin: Verschiedene Gruppen immer dienstags und freitags

Gebühr: je € 90,00 für ein Schuljahr, Geschwisterrabatt auf Anfrage € 60,00 (Outdoorgruppe)



INSTRUMENTE

FLÖTE

Beginn: dienstags und donnerstags (nach Vereinbarung)
Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Eendingen
Gebühr: € 110,00 für 15 Termine in 2er Gruppe à 30 min, Einzelunterricht nach Vereinbarung

7.3.08 Blockflöte für Kinder in Eendingen

Leitung:
Julia Brandts, Lehrerin

TROMMELN

Wir beschäftigen uns mit Rhythmus auf vielfältige Weise: in der Bewegung, mit der Stimme, mit Instrumenten. Schwerpunkt ist das Spielen auf der Trommel. Wir lernen Basisrhythmen und verschiedene Anschlagarten. Zusammen mit anderen Percussions- und Melodieinstrumenten werden Lieder und Sprachstücke gestaltet und musiziert.

Beginn: Montag, 26.02.2024, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Eendingen
Gebühr: € 105,00 für 15 Termine zzgl. Materialkosten

7.3.09 Rhythmus und Trommeln für Schulkinder mit Kofi Onny

Leitung:
Kofi Onny

GITARRE

(Kursbeschreibung siehe Seite 44)

Informationen und Anmeldung bitte telefonisch bei der Kursleitung, Tel. 0761 8962786 oder 0160 97686575

Beginn: nach Vereinbarung
Ort: Michaelschule, Riegel
Leitung: Robert Haberl, staatl. geprüfter Musiklehrer und Dipl.-Musiker



4.4.02 Gitarre spielend lernen – Riegel

Gitarre/E- Gitarre

KLAVIER/KEYBOARD

(Kursbeschreibung siehe Seite 45)

Beginn: nach Vereinbarung
Ort: Michaelschule Riegel
Leitung: Robert Haberl, staatl. geprüfter Musiklehrer und Dipl.-Musiker

(Informationen und Anmeldung bitte telefonisch bei der Kursleitung, Tel. 0761 8962786 oder 0160 976586575, gitarrobert@gmail.com)

Preisgünstig durch Einzelunterricht in der Gruppe. Informationen und Anmeldung bei Harald Kniebühler Tel. 07642 912212 oder Email: musikschule@kniebuehler-endingen.de

Beginn: Unterrichtstag und Unterrichtszeiten auf Anfrage
Ort: Alter Kindergarten, Kehnerstraße 21, Riegel

4.4.05 Klavier in Riegel



4.4.06 Keyboardunterricht in Riegel

Leitung:
Harald Kniebühler

Informationen und Anmeldung bei Harald Kniebühler Tel. 07642 912212 oder Email: musikschule@kniebuehler-endingen.de

Beginn: Unterrichtstag und Unterrichtszeiten auf Anfrage
Ort: Alter Kindergarten, Kehnerstraße 21, Riegel

4.4.07 Keyboard Schnupperkurs in Riegel

Leitung:
Harald Kniebühler



7.4 OUTDOOR / BEWEGUNG

7.4.01 „Pferde, Pferde, Pferde“

Kinder 6 – 12 Jahre

Leitung:

Juliette Holzwarth,
„Trainer Basis“



Wer möchte nicht seine Freizeit mit Pferden und Ponys verbringen?

Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches, spannendes und interessantes Ferienprogramm „Rund ums Pferd“ - Reiten, malen, basteln und vieles mehr! Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Teilnehmen können Kinder im Alter von 6 – 12 Jahren. **Bitte Vesper, bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe, sowie Fahrradhelm mitbringen.** Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmer einen Infobrief mit allen wichtigen Informationen.

Termine: Kurs A: Dienstag, 02.04.2024 bis Donnerstag, 04.04.2024, jeweils 9.00 – 13.00 Uhr (Osterferien)

Kurs B: Donnerstag, 25.07.2024 bis Samstag, 27.07.2024, jeweils 9.00 – 13.00 Uhr (Sommerferien)

Ort: Ross-Stall Holzwarth in Wyhl (Reithalle ist vorhanden)

Gebühr: je € 95,00 für 3 Tage

7.4.02 Manege frei – Hereinspaziert! Ferienzirkus für Artisten von 8 bis 12 Jahren

(Osterferien)

Leitung:

Yvonne Knam,
Übungsleiterin und
Fitnesstrainerin



Wolltet ihr schon immer einmal das Einradfahren lernen? Oder Jonglieren lernen? Dann seid ihr hier genau richtig. Hier könnt ihr jonglieren mit Bällen, Tüchern und Diabolos, Teller drehen, auf Rolas balancieren, auf Tonnen laufen oder mit der ganzen Artistentruppe Pyramiden bauen... Fast alles, was im Zirkus gebraucht wird, findet man hier – nur die Raubtiere haben dieses Mal Pause! Am Ende gibt es natürlich auch eine Vorstellung für alle neugierigen Eltern und Freunde! Zirkus Neulinge können ihre ersten Tricks und Artisten-Erfahrungen sammeln, erfahrene Zirkushasen vielleicht noch was Neues lernen und Ihrer Erfahrungen weitergeben. Allez hopp! Ich freu mich auf euch! **Bitte bringt Turn- oder Sportkleidung mit, ein Vesper für zwischendurch und gerne auch eure eigenen Zirkusrequisiten!**

Beginn: Montag, 25.03.2024 bis Donnerstag, 28.03.2024, jeweils 10.00 – 14.00 Uhr

Ort: Turnhalle Eendingen

Gebühr: € 65,00 für 4 Tage

Theater! Kabarett! Satire! Musik!



KUMEDI
KOPFBahnHOF
RIEGEL

07642-93 1024 - www.kumedi.de



RAUS IN DIE NATUR

In Kooperation mit dem Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND)

Du bist gerne draußen unterwegs? Du interessierst dich für Tiere, Pflanzen und die Natur? Dann werde Teil unserer Gruppe und erlebe und entdecke die Natur gemeinsam mit uns im Jahreszeitverlauf. Wir überlegen auch, was wir tun können, um der Natur und den Tieren zu helfen und sie zu schützen. Komm in unser Forscherteam und werde mit uns zum Weltretter oder zur Weltretterin! Wir treffen uns etwa alle drei Wochen am Samstag vormittags 10.00–13.00 Uhr

Bitte immer Getränke und ein kleines Vesper im Rucksack mitbringen, feste Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung.

Angebot für Kinder im Grundschulalter (ab 6 Jahren)

Termine, Anmeldung und Infos:

nora.jc.schmidt@web.de oder 07642 4978313

Der Wald bietet viele Überraschungen, die es zu entdecken gilt. Ein richtiger Jäger wird euch den Wald und seine Bewohner näherbringen und dann am Lagerfeuer mit euch Würste grillen.

Termine: Kurs A: Samstag, 27.04.2024, 14.00–17.00 Uhr

Kurs B: Samstag, 08.06.2024, 14.00–17.00 Uhr

Treffpunkt: Schützenhaus, Endingen

Gebühr: je € 22,00 (inkl. Grillwürstchen und Getränke)

Spielegerisch und kreativ die Pflanzen und Tiere des Kaiserstuhls entdecken. Wir halten uns draußen in der Natur auf, spielen, basteln mit Naturmaterialien und erkunden alles was um uns rum ist.

Termine: Kurs A: Samstag, 27.04.2024, 9.00-14.30 Uhr „Frühling“

Kurs B: Samstag, 20.07.2024, 9.00-14.30 Uhr „Sommer“

Treffpunkt: Sportplatz Endingen

Gebühr: je € 20,00



7.4.03 Raus in die Natur



7.4.04 Mit dem Jäger im Wald auf Spurensuche

Leitung:

Jürgen Nikola,

Jäger



NEU!

7.4.05 Natur-Workshop „Vier Jahreszeiten“

Kinder 6–10 Jahre

Leitung:

Anita Gerhart,

B. A. Umweltbildung



· Sanitärtechnik
· Baublecherei
· Kundendienst

Peter Hügel · Installateurmeister · Schönenbergstr. 19 · 79346 Endingen
Tel. 07642 45190 · info@huegel-sanitaer.de

Rund ums Bad · von Meisterhand

NEU!

7.4.06 Rangerworkshop: Tiere im Winter – für Kids ab 6 Jahren

In Kooperation mit dem Naturzentrum Rheinauen, Rust

Der Winter ist da: Die Tage sind kürzer und es ist kalt. Die Zugvögel sind schon längst in den sonnigen Süden gezogen und unsere Daheimgebliebenen haben sich auf die kalte und dunkle Jahreszeit eingestellt. Dass unsere heimischen Tiere richtige Schlaumeier sind, erfahren wir von unserem Ranger, der ganz genau weiß, welches Tier wie überwintert, damit es gut und sicher über diese schwierige Jahreszeit kommt.

Termin: Donnerstag, 15.02.2024, 14.30-16.30 Uhr

Treffpunkt: Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5, Rust

Gebühr: € 5,00

Die Gebühren sind vor Ort zu bezahlen!

7.4.07 Inline Skating

(Kurse für Kinder ab 6 Jahren und Jugendliche)

Leitung:
Michael Raufer,
Inline-Instructor



Bitte 15 min. vor Veranstaltungsbeginn eintreffen zum Anziehen der Ausrüstung

INLINE-SKATEN

Unser Ziel ist es, dass ihr euch einfach und sicher auf Inline-Skates bewegen könnt. Dabei soll auch eure Kondition und Koordination verbessert werden. Die Kursinhalte variieren je nach Gruppenzusammensetzung.

Kursinhalte Anfänger: • Sicheres Aufstehen und Fallen • Grundkenntnisse der Vorwärtsbewegung, Hindernisse umfahren

Kursinhalte Fortgeschrittene: • Grundschriffe, gezieltes Vorwärtsfahren • über Hindernisse steigen • Fallen und Stürzen • sicheres Bremsen (evtl. auch Brückenabfahrt)

Bitte mitbringen: Komplette Sicherheitsausrüstung (Helm, Knie-, Ellenbogen- und Handschoner) und Getränke.

Termin: **Kurs A:** (Anfänger): Samstag, 06.04.2024, 10.15 – 12.30 Uhr (Osterferien)

Kurs B: (Anfänger): Samstag, 22.06.2024, 10.15 – 12.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Advaltech, Hans-Oetiker-Straße 1–5, Endingen

Termin: **Kurs C:** (Fortgeschrittene): Samstag, 06.04.2024, 13.30 – 15.45 Uhr (Osterferien)

Treffpunkt: Forchheim, Ende Endinger Straße

Gebühr: je € 17,00



In Kooperation mit beitune BikeReisen, Naturerlebnis & Fahrtechnik, Vogtsburg

In diesem Kurs lernen die Kids die grundlegenden MTB Fahrtechniken von der Pike auf, um ihr Bike im Gelände sicher zu beherrschen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. (Kursinhalt wird dem Können der Kids angepasst). **Helmpflicht!**

Termine: **Kurs A:** Samstag, 16.03.2024, 9.30 – 12.30 Uhr (7–9 Jahre)
Kurs B: Samstag, 16.03.2024, 13.30 – 16.30 Uhr (10–12 Jahre)

Treffpunkt: Bildungszentrum Endingen, Parkplatz Freiburger Weg

Gebühr: je € 45,00

NEU!

7.4.08 MTB Kids „just wanna have fun“

Leitung:
beitune
Fahrtechnik Guide



OUTDOOR KURSE

(Kursbeschreibungen siehe ab Seite 62)

5.5.08 Felsklettern

Einsteiger für Kinder ab 7 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

5.5.09 Geführte Kanutour Alte Elz bei Riegel

5.5.10 SUP (Stand Up Paddle Surfing) Einsteigerkurs in Riegel – Kinder/Jugendliche/Erwachsene

FORMELLA architekten	ENTWURF PLANUNG SANIERUNG AUSSCHREIBUNG BAULEITUNG
<p>Michael Formella Dipl. Ing. (FH) Freier Architekt Master of Eng. - Altbauinstandsetzung</p> <p>79346 Endingen · Marktplatz 15 Telefon 07842 - 4492 · Mobil 0172 - 8072553 info@formella.org · www.formella.org</p>	



Datenschutzerklärung Der Schutz Ihrer Daten ist uns wichtig!

Die Volkshochschule Nördlicher Kaiserstuhl nimmt den Schutz Ihrer personenbezogenen Daten sehr ernst. Hier zeigen wir Ihnen auf, wann wir welche Daten erheben und wie wir sie verwenden.

PERSONENBEZOGENE DATEN

Personenbezogene Daten sind Informationen zu Ihrer Identität. Hierunter fallen z.B. Angaben wie Name, Adresse, Telefonnummer, E-Mail-Adresse. Damit wir die gewünschte Dienstleistung erbringen können, benötigen wir Ihren Namen, Ihre Adresse sowie weitere für uns notwendigen Angaben.

ZWECKGEBUNDENE VERWENDUNG

Wir werden die uns von Ihnen online, telefonisch oder postalisch zugestellten personenbezogenen Daten nur für die Ihnen mitgeteilten Zwecke verarbeiten und nutzen. Wir verwenden diese Daten zur Beantwortung Ihrer Anfragen, zur Abwicklung der mit Ihnen geschlossenen Verträge und für die technische Administration.

Die Abfrage Ihrer Kontaktdaten, wie z.B. Ihre Festnetz-, Mobilnummer oder E-Mailadresse ist insofern notwendig, damit wir Sie im Falle von Kursänderungen rechtzeitig informieren können. Wenn Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen, mit Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers sowie Ihrer Unterschrift, werden wir die Kursabbuchungen vertragsgerecht durchführen können. Liegt uns kein Lastschriftmandat vor, müssen Sie die Zahlung der Kursgebühr anderweitig rechtzeitig vor Kursbeginn veranlassen.

Die elektronische Verarbeitung der personenbezogenen Daten erfolgt somit ausschließlich zur Erfüllung des nachgefragten Services und zur Wahrung unserer berechtigten Geschäftsinteressen.

KINDER UND JUGENDLICHE

Personen unter 18 Jahren sollten ohne Zustimmung der Eltern oder Erziehungsberechtigten keine personenbezogenen Daten an uns übermitteln. Wir fordern personenbezogenen Daten von Kindern und Jugendlichen nur in Verbindung mit einer Kursanmeldung und mit dem Einverständnis der Eltern an.

WEITERGABE IHRER DATEN

Eine Weitergabe Ihrer personenbezogenen Daten an Dritte erfolgt nicht ohne Ihre ausdrückliche Einwilligung.

Ihre uns mitgeteilten Kontaktdaten: Name, Mailadresse und Telefonnummer werden von uns an unsere Kursleiter/innen oder Kooperationspartner zur Vorbereitung und Durchführung des jeweiligen Kurses weitergegeben. Gleiches gilt, wenn Sie bei uns an Sprachprüfungen teilnehmen oder Integrationskursteilnehmer/in sind. Ihre Daten werden an die entsprechenden Prüfungsinstitute oder an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) weitergeleitet.

Erhebungen von personenbezogenen Daten sowie deren Übermittlung an auskunftsberechtigte staatliche Institutionen und Behörden erfolgen nur im Rahmen der einschlägigen Gesetze bzw. sofern wir durch eine gerichtliche Entscheidung dazu verpflichtet sind.

Unsere Mitarbeiter/innen und die für uns tätigen Kursleiter/innen sind zur Verschwiegenheit und zur Einhaltung der Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes verpflichtet

HINWEIS AUF MANGELNDE VERTRAULICHKEIT BEI INTERNETKOMMUNIKATION

Bitte beachten Sie, dass bei der Kommunikation über das Internet, (z.B. per E-Mail) keine vollständige Vertraulichkeit und Datensicherheit gewährleistet ist. Wir empfehlen daher bei vertraulichen Informationen den Postweg.

HINWEIS AUF DAS AUSKUNFTSRECHT UND LÖSCHUNG

Sie haben das Recht, auf Antrag unentgeltlich Auskunft zu erhalten, welche Daten über Sie gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Zusätzlich haben Sie das Recht auf Berichtigung unrichtiger Daten sowie auf Sperrung und Löschung, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist.

Dafür können Sie auch auf unserer Homepage unter der Rubrik „Datenschutzerklärung“ die Links „Löschanfrage“ oder „Datenauszug“ nutzen.

ÄNDERUNG UNSERER DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN

Wir behalten uns das Recht vor, unsere Sicherheits- und Datenschutzmaßnahmen zu verändern, soweit dies wegen technischer Entwicklungen erforderlich wird. In diesen Fällen werden wir auch unsere Hinweise zum Datenschutz entsprechend anpassen. Bitte beachten Sie daher die jeweils aktuelle Version unserer Datenschutzerklärung.

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Nördlicher Kaiserstuhl Emdingen e.V.

Die Volkshochschule Nördlicher Kaiserstuhl Emdingen e.V. (VHS) schließt mit den Teilnehmer/innen einen privatrechtlichen Vertrag über die Teilnahme an den einzelnen Veranstaltungen der VHS ab. Diesen Verträgen werden die folgenden allgemeinen Geschäftsbedingungen zu Grunde gelegt:

1. ANMELDUNG

Für alle Veranstaltungen der VHS ist eine rechtzeitige Anmeldung vor Beginn der Veranstaltung erforderlich. Ihre Anmeldung per Post, Telefon/Fax, Email oder über unsere Homepage ist verbindlich und wird nicht bestätigt. Sie verpflichtet zur Zahlung der Gebühr. Sie werden nur benachrichtigt, wenn die Veranstaltung belegt ist, abgesagt werden muss oder sich eine Änderung ergibt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

2. KURSgebÜHREN

Die Gebühren für den Besuch der Veranstaltung sind im Programmheft ausgewiesen. Sie werden mit Kursbeginn fällig. Die Anmeldung ist verbindlich, auch wenn die Kursgebühr noch nicht von Ihrem Konto abgebucht wurde. Bei Sprach-Fortsetzungskursen dient der erste Kurstermin der Orientierung. Bei Teilnahme auch am zweiten Kurstermin entsteht die volle Zahlungsverpflichtung. Um die Verwaltung zu vereinfachen, empfehlen wir Ihnen, der VHS eine Einzugsermächtigung nach den neuen SEPA-Richtlinien zu erteilen.

Bei Angeboten mit nur einem Termin werden wir die dafür fällige Gebühr jeweils sieben Tage nach Kursdatum von Ihrem Konto einziehen. Für Einzelkursabbuchungen wird daher keine gesonderte Vorabinformation versandt. Bankspesen bei Widerspruch und Retouren sind vom Teilnehmer zu tragen. Bei Vorträgen wird die Gebühr an der Abendkasse erhoben.



3. ABMELDUNG UND RÜCKTRITT

Bis sieben Tage vor Kursbeginn können sich die Teilnehmer schriftlich kostenfrei abmelden und vom Kurs zurücktreten. Bei Sprachfortsetzungskursen endet diese Frist vier Tage vor dem zweiten Kurstermin (gilt nicht bei Anfängerkursen). Bei fristgerechter Abmeldung wird eine ggf. bereits entrichtete Kursgebühr erstattet. Abmeldungen beim Kursleiter sind nicht zulässig. **Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.** Ohne fristgerechte Abmeldung ist die volle Kursgebühr zu entrichten. Bei fristgerechter Abmeldung wird eine ggf. bereits entrichtete Kursgebühr erstattet. In begründeten Ausnahmefällen (Krankheit, Umzug) kann auf schriftlichen Antrag und unter Beifügung von entsprechenden Nachweisen die Kursgebühr anteilig bis maximal zwei Drittel gutgeschrieben werden. Die Gutschrift muss spätestens im darauffolgenden Semester eingelöst werden. Vom Erstattungsbetrag wird eine Verwaltungsgebühr in Höhe von € 8,00 einbehalten. Beträge unter € 10,00 werden nicht erstattet. Der Teilnehmer hat alternativ das Recht, einen **Ersatzteilnehmer** zu stellen.

Bitte beachten Sie, dass bei Kursen mit Kooperationspartnern, bezüglich Abmeldung vom Kurs, deren AGB gelten!

4. MINDESTTEILNEHMERZAHL

Im Regelfall finden die Veranstaltungen mit einer Mindestteilnehmerzahl von zehn Personen statt. Wird diese Zahl unterschritten, kann die VHS die Veranstaltung ausfallen lassen oder mit einer geringeren Teilnehmerzahl durchführen, sofern sich die Teilnehmenden mit einer entsprechenden Preiserhöhung oder einer Reduzierung der Veranstaltungstermine einverstanden erklären.

5. GEBÜHRENERMÄSSIGUNG

Für Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger beträgt die Ermäßigung 20% gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises. Bitte beachten Sie, dass die Kurse für Kinder und Jugendliche bereits ermäßigt sind.

6. AUSFALL VON VERANSTALTUNGEN

Die VHS kann wegen zu geringer Teilnehmerzahl, wegen Ausfall von Kursleitern oder aus anderen, von der VHS nicht grob fahrlässig oder vorsätzlich herbei geführten Gründen, eine Veranstaltung absetzen. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen anteilig erstattet. Weitergehende Ansprüche gegenüber der VHS bestehen nicht.

7. TEILNAHMEBESCHEINIGUNGEN

Eine Teilnahmebescheinigung kann Ihnen nach Kursende ausgestellt werden, wenn Sie regelmäßig anwesend waren. Die Verwaltungsgebühr beträgt € 3,00, bei Abholung € 2,00.

8. HAFTUNG

Die Haftung der VHS beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Eine Haftung für fremdes Verschulden gemäß § 276 und 278 BGB ist ausgeschlossen, soweit dem keine gesetzlichen Vorschriften entgegenstehen. Für Unfälle innerhalb der Veranstaltungsgebäude und bei Exkursionen übernimmt die VHS keine Haftung. Der Haftungsausschluss gilt gleichermaßen für den Verlust von Gegenständen und Kleidungsstücken.

9. UNTERRICHTSFREIE ZEIT

Während der Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen finden im Allgemeinen keine Veranstaltungen statt.

10. EINE FREUNDLICHE BITTE

Haben Sie Verständnis dafür, dass das Rauchen in allen Unterrichtsräumen und innerhalb des Schulgeländes nicht gestattet ist.



TIPP

Werden Sie Mitglied bei uns!

Die Mitgliedschaft ist kostenlos – Sie unterstützen damit unsere Arbeit und den wichtigen Stellenwert unserer Einrichtung!

Informationen bei unserer Geschäftsstelle!



TIPP

Treffpunkt VHS

- sich informieren
- unter Menschen sein
- lernen
- weiterkommen



**Werden Sie
Mitglied bei uns!
DIE MITGLIEDSCHAFT
IST KOSTENLOS**

Sie unterstützen damit
unsere Arbeit und den
wichtigen Stellenwert
unserer Einrichtung!
Informationen bei
unserer Geschäftsstelle!



TIPP

Frühzeitige Anmeldung

- sichert das Zustandekommen des Kurses
- garantiert Ihre Teilnahme
- erleichtert die Organisation



**Weil's um jeden
Einzelnen geht.**

Unsere Aufgabe:
Das Leben besser machen.
Für die Menschen.
Für unsere Heimat.
Für die Zukunft.
Denn wir sind keine Bank.
Wir sind die Sparkasse.

**Weil's um mehr als Geld geht.
sparkasse-freiburg.de**





Die Volkshochschule Nördlicher Kaiserstuhl Endingen e.V. ist ein eingetragener Verein der Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbildung mit Sitz in Endingen und seit 1. Januar 2023 Mitglied im Volkshochschulverband Baden-Württemberg e. V.
Mitglieder des Vereins sind die Gemeinden Endingen, Riegel und Forchheim.
Assoziiertes Mitglied ist die evangelische Kirchengemeinde Königshausen.

DIE LEITUNG DER VOLKSHOCHSCHULE

- 1. Vorsitzender:** Bürgermeister Tobias Metz, Endingen
- 2. Vorsitzender:** Bürgermeister Daniel Kietz, Riegel
- Beisitzer:** Markus Jablonski
- Beisitzerin:** Susanna Petras, Rektorin SBBZ Albert-Schweitzer-Schule

GESCHÄFTSFÜHRENDE LEITERIN

Christiane Weinmann-Eichenbaum, Dipl. Pädagogin

MITGLIEDER DES BEIRATS

- Vertreter der Stadt Endingen:** Bernd Meyer
- Vertreter der Gemeinde Riegel:** Regina Sexauer
- Vertreter der Gemeinde Forchheim:** Bürgermeister Christian Pickhardt
- Vertreter der kath. Seelsorgeeinheit Nördlicher Kaiserstuhl und**
- Vertreter der evangelischen Kirchengemeinde Riegel/Endingen**
- Rektorinnen und Direktoren der Schulen der Mitgliedsgemeinden**

GEWÄHLTE BEIRATSMITGLIEDER

Dr. Eberhard Bons, Daniela Bury, Mechthild Heising, Hans-Joachim Schwarz,
Rosemarie Wagner, Ursula Trahasch

BANKVERBINDUNGEN

Volksbank Freiburg

IBAN: DE11 6809 0000 0000 0170 00
BIC: GENODE61FR1

Sparkasse Freiburg – Nördlicher Breisgau

IBAN: DE85 6805 0101 0010 0645 93
BIC: FRSPDE66XXX

HERAUSGEBER

Volkshochschule Nördlicher Kaiserstuhl e.V.

GESTALTUNG

Fotografie: Privat | Shutterstock | Adobe Stock





NÖRDLICHER KAISERSTUHL

ANSCHRIFT

Volkshochschule Nördlicher Kaiserstuhl e.V.
Bahlinger Weg 12
79346 Endingen
Tel: 07642 1052 und 1053
Fax: 07642 2123
E-Mail: info@vhs-noerdlicher-kaiserstuhl.de
Homepage: www.vhs-noerdlicher-kaiserstuhl.de

GESCHÄFTSZEITEN

Montag – Freitag von 9.00 – 13.00 Uhr

AUSSENSTELLE RIEGEL

Elisabeth Rensch
E-Mail: rensch@vhs-noerdlicher-kaiserstuhl.de

PROGRAMM FRÜHLING/SOMMER 2024

