



Volkshochschulen
Bad Säckingen & Wehr

Programm
Herbst
2025



Programm vhs Bad Säckingen

**ab Seite 3 oder beachten sie die grünen
Halbkreise rechts und links an der Seite**



Programm vhs Wehr

**ab Seite 37 oder beachten sie die roten
Halbkreise rechts und links an der Seite**



Mitglied im Volkshochschulverband Baden-Württemberg e.V.

- **Geschäftsstelle:**
Friedrichstraße 33, 79713 Bad Säckingen
Tel.: +49 (7761) 2101
Internet: <http://www.vhs-bad-saeckingen.de>
E-Mail-Adresse:
verwaltung@vhs-bad-saeckingen.de
- **Bürozeiten:**
Di. bis Do. 9.00 -11.00 Uhr
- **Leitung:** Eduardo Hilpert
- **Verwaltung:** Lidia Klingele
Isabel Roithner



© Dietmar Weniger

Inhaltsverzeichnis



Gesellschaft und Umwelt 5



Kultur, Kunst und Tanz 8



Gesundheit 11



Junge vhs 19



Sprachen 21



EDV, Arbeit, Beruf 26

Integrationskurse und Einbürgerungstest 34

AGB und Datenschutz 35

Alle Kurse und Vorträge finden Sie stets
aktuell auf unserer Homepage:



**Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,
liebe Freunde der vhs Bad Säckingen,**

„da ist mir ein Licht aufgegangen!“, sagen wir manchmal, wenn wir, scheinbar aus dem Nichts, zu einer plötzlichen Erkenntnis gelangen. Viel häufiger allerdings als durch plötzliche Erleuchtung, erarbeiten wir uns die Erkenntnisse über uns selbst und unsere Umwelt im gemeinsamen Studium mit einem Lehrer und anderen Mitschülern. In der Diskussion, im Dialog, ergeben sich neue Blickwinkel. Manchmal bringen uns diese fremden Ideen zunächst aus dem Konzept oder irritieren uns. Wenn es uns jedoch gelingt, sie richtig einzuordnen, bereichert uns das Ungewohnte – und wir lernen neu dazu.

Im Herbstsemester 2025 wollen wir an der vhs Bad Säckingen viele Lichter aufgehen lassen. Das Programm, das Sie in den Händen halten, soll Impulse dazu geben. Besonders freuen wir uns darüber, dass wir im Bereich Gesellschaft und Umwelt viele neue Vorträge und Workshops anbieten können – von philosophischen Betrachtungen zum Humor über Biodiversität und Artenvielfalt bis hin zu den sehr konkreten Fragen über Geld und Vollmachten.

Im Bereich Kultur, Kunst und Tanz gesellen sich zu den Klassikern wie den Kunststudienfahrten und dem Literaturkurs ebenfalls neue Angebote hinzu. So können wir uns z.B. beim gemeinsamen Blättern im „Trompeter“ auf das Scheffeljahr 2026 einstimmen. Wer selbst kreativ sein möchte, kann sich im Orientalischen Tanz oder in der realistischen Ölmalerei versuchen.

Im Bereich Gesundheit & Ernährung können wir schon seit vielen Jahren auf engagierte Dozentinnen zählen, die ein breites Angebot an Bewegungskursen anbie-

ten. Neu hinzugekommen ist, gleich eine ganze Reihe an Kochkursen – an diesen Anmeldungen erfreut sich erfahrungsgemäß die gesamte Familie.

Einen besonderen Schwerpunkt unserer Volkshochschule bilden die Sprachkurse. Neu in diesem Semester starten z.B. ein Italienisch- und ein Japanischkurs für Anfänger.

So wie es nie zu spät ist, eine Sprache zu lernen, ist es auch nie zu spät, sich digitale Kompetenzen anzueignen. Mithilfe qualifizierter Dozenten machen Sie sich digitale Anwendungen nutzbar – ganz besonders die Künstliche Intelligenz (KI). Sie, die in aller Munde ist, ohne dass viele dieser Mäuler wissen, über was sie wirklich reden: An der vhs Bad Säckingen lernen Sie, was es damit auf sich hat.

Voraussetzung ist, wie bei allen Kursen, echte Neugierde. Damit uns weiter viele Lichter aufgehen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und ein lehrreiches Semester!

Ihre vhs Bad Säckingen



Gesellschaft und Umwelt

Kurs-Nr.: 25H-10001 **NEU**

Recht und Geld: Erben & Vererben

Dozent/in: Björn Tesche
Beginn: Do. 22.01.2026
Uhrzeit: 19:00-20:30 Uhr
Termine: 1x donnerstags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 10
Gebühr: kostenlos

Inhalte des Vortrags:

- Gesetzliche Erbfolge
- Das Pflichtteilsrecht bedenken
- Erbvertrag, Testament, Nottestamente
- Der letzte Wille: Form, Inhalt, Wirkung
- Den Nachlass prüfen, verwalten und teilen
- Erbschaftsteuer
- Schenken statt vererben: wie oft, wie viel, an wen?
- Die Erbschaft ausschlagen
- Den digitalen Nachlass regeln

In Kooperation mit der Sparkasse Hochrhein - Beratungsdienst Geld und Haushalt.

Kurs-Nr.: 25H-10002 **NEU**

Recht und Geld: Das Wichtigste zu Vollmachten und Verfügungen

Dozent/in: Björn Tesche
Beginn: Fr. 28.11.2025
Uhrzeit: 19:00-20:30 Uhr
Termine: 1x freitags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 10
Gebühr: kostenlos

Inhalte des Vortrags:

- Die eigenen Interessen wahren: Vorsorgemöglichkeiten im Überblick
- Vollmachten und Vorsorge: mögliche Regelungen im Alltag
- Form und Wirksamkeit von Vollmachten
- Vermögensangelegenheiten rechtzeitig regeln
- Patientenverfügung – was soll mit mir passieren, wenn ich nicht mehr allein entscheiden kann?
- Vorsorgevollmacht, Bankvollmacht, Patienten-, Sorgerechts- und Betreuungsverfügung: Wirkung, Inhalt, Form

- Kurzer Einblick in die Sorgerechts- und Betreuungsverfügung
- Erstellung, Aufbewahrung, Widerruf von Verfügungen und Vollmachten

In Kooperation mit der Sparkasse Hochrhein - Beratungsdienst Geld und Haushalt.

Kurs-Nr.: 25H-10004

Rechtliches rund um den Hund

Dozent/in: Birgit von der Heyde
Beginn: Mo. 03.11.2025
Uhrzeit: 19:00-21:30 Uhr
Termine: 1x montags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 10
Gebühr: 14,00 €

Der Kurs richtet sich an Hundehalter und die, die es werden wollen.

Wir beleuchten die Wirksamkeit von Vereinbarungen mit Züchtern oder Vermittlern von Tierschutzhunden und beschäftigen uns mit Rechtsfragen rund um die Haltung und Haftung.

Birgit von der Heyde ist Rechtsanwältin und in der Ausbildung zur Verhaltensberaterin (Hund) an der ATN AG.

Kurs-Nr.: 25H-10101 **NEU**

Hoch Badnerland! - Bad Säckingen und das Großherzogtum Baden

Dozent/in: Lina Haine
Beginn: Fr. 17.10.2025
Uhrzeit: 18:00-19:30 Uhr
Termine: 1x freitags
Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 16
Gebühr: 8,00 €

Die Herrschaft der Habsburger am Hochrhein fand mit dem Frieden von Pressburg im Jahr 1805 ein jähes Ende. Bad Säckingen fiel an das Großherzogtum Baden. Nach 500-jähriger Zugehörigkeit zu Österreich begann ein neues Zeitalter für die Bewohner am Hochrhein. Der Rhein wurde zur Staatsgrenze. Welche Herausforderungen brachte diese Zeitenwende für die Bad Säckinger mit sich? Wie veränderte sich ihre Zukunft durch die Vertragsunterzeichnung der beiden Kaiserreiche Österreich und Frankreich? Der Vortrag „Hoch Badnerland! - Bad Säckingen und das Großherzogtum Baden“ wirft einen vielschichtigen Blick auf die Umbrüche am Hochrhein und den umliegenden Gebieten. Dabei wird die Frage aufgeworfen: Hätten die Bad Säckinger damals wirklich „Hoch Badnerland!“ gerufen?



Bad Säckingen im Jahre 1850 © G.G. Lange

Kurs-Nr.: 25H-10401 **NEU**

Wildbienen fördern

(mit Praxisteil, inkl. Sachbuch und Nisthilfe)

Dozent/in: Manfred Carsten
Beginn: Sa. 27.09.2025
Uhrzeit: 09:30-11:45 Uhr
Termine: 1x samstags
Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 16
Gebühr: 34,00 €

Über 550 Wildbienenarten leben in Deutschland. Etwa die Hälfte von ihnen gilt als bestandsgefährdet, weil ihre Lebensräume zunehmend schwinden. Die gute Nachricht ist: Jeder kann seinen Teil dazu beitragen, die Artenvielfalt zu fördern. Gartenbesitzer und Balkongärtner erfahren in diesem Kurs, wie sie Wildbienen (und andere Insekten) mittels Nisthilfen und geeigneten Trachtpflanzen unkompliziert fördern können.



Makroaufnahme einer Wildbiene © Manfred Carsten

Kursinhalte:

- Was sind Wildbienen und wie leben sie?
- Welchen Beitrag als Bestäuber leisten sie?
- Wie ist eine optimale Nisthilfe für Wildbienen gestaltet?
- Welche Balkon- und Gartenpflanzen eignen sich zur Insektenförderung?
- Praxisteil: Die Teilnehmer fertigen unter Anleitung jeweils eine eigene Nisthilfe an.

Detaillierte Makrofotografien bringen Ihnen die Welt der Wildbienen näher und ermuntern Sie zu eigenen ersten Schritten in Sachen Insektenförderung. Jeder Teilnehmer erhält im Rahmen des Kurses das Sachbuch "Biene sucht Balkon" sowie eine Nisthilfe.

In Kooperation mit dem Sachgebiet Umwelt Energie und Nachhaltigkeit der Stadtverwaltung Bad Säckingen.

Kurs-Nr.: 25H-10402

Wildbienen fördern

(mit Praxisteil, inkl. Sachbuch und Nisthilfe)

Dozent/in: Manfred Carsten
Beginn: Sa. 11.10.2025
Uhrzeit: 09:30-11:45 Uhr
Termine: 1x samstags
Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 16
Gebühr: 34,00 €

Kursbeschreibung: siehe Kurs-Nr.: 25H-10401.

Kurs-Nr.: 25H-10403

Wildbienen fördern

(mit Praxisteil, inkl. Sachbuch und Nisthilfe)

Dozent/in: Manfred Carsten
Beginn: Sa. 08.11.2025
Uhrzeit: 09:30-11:45 Uhr
Termine: 1x samstags
Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 16
Gebühr: 34,00 €

Kursbeschreibung: siehe Kurs-Nr.: 25H-10401.

Kurs-Nr.: 25H-10801 **NEU**

Philosophie des Humors

Dozent/in: Adrian Höhnemann
Beginn: Fr. 07.11.2025
Uhrzeit: 18:00-19:30 Uhr
Termine: 1x freitags
Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 16
Gebühr: 8,00 €



Warum lachen wir? Und worüber eigentlich? Kann man Humor als Haltung zum Leben wählen? Über Humor, Komik und Lachen haben die Philosophen über die Jahrhunderte sehr viel nachgedacht. Man hat Humor mit Gelassenheit, Leichtigkeit und Geselligkeit in Verbindung gebracht, aber auch mit Nihilismus, Aggression und Gottlosigkeit. Für die Forschung ist das Lachen-Können des Menschen bis heute ein hochinteressantes Feld. In diesem Vortrag werden einige der spannendsten Gedanken zum Thema ›Philosophie des Humors‹ vorgestellt.



Zwei lachende Mädchen (1865) © Carl Bloch

Kurs-Nr.: 25H-10902 **NEU**

Reisebericht - 12-tägige Rundreise durch Sri-Lanka "in all seiner Pracht"

Dozent/in: Dietmar Weniger
Beginn: Fr. 14.11.2025
Uhrzeit: 18:00-20:15 Uhr
Termine: 1 Abend
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 10
Gebühr: 12,00 €

Sri Lanka – eine faszinierende Insel, die Geschichte, Natur und Kultur verbindet. Die von Shanti-Reisen geplante zwölf Tage lange Reise bot eine wunderbare Einführung in das Land. Wir erkundeten antike Städte und Tempel, genossen die schönen Strände im Süden und bewunderten den Charme des alten holländischen Forts in Galle.

In Negombo, Polonnaruwa, Kandy, Nuwara Eliya und Galle erlebten wir die reiche Geschichte des Landes – sowohl koloniale als auch einheimische Einflüsse. Die Vielfalt der Kulturen, von der portugiesischen Küste über die indischen Cholas in Polonnaruwa bis hin zur gepflegten englischen Bergstation in Nuwara Eliya, hat uns verzaubert. Wir konnten die Highlights dieses wunderschönen Landes entdecken. Während der Reise hatten wir einen eigenen, englischsprachigen Fahrer, der uns nicht nur sicher begleitete, sondern auch Einblicke in seine Familie, seine Wohnung und seinen Glauben gewährt hat.

Sri Lanka bietet viel: Nationalparks, botanische Gärten, beeindruckende Tempel, traumhafte Strände und kulturelle Denkmäler. Die Herzlichkeit der Menschen und die abwechslungsreiche, atemberaubende Landschaft werden Sie begeistern. Sehen Sie Bilder der wichtigsten Sehenswürdigkeiten dieses wundervollen Landes in unserem Reisebericht „Sri Lanka in all seiner Pracht“.



© Dietmar Weniger

Kurs-Nr.: 25H-10903 **NEU**

Reisebericht - Bali im Wandel der Zeit

Dozent/in: Dietmar Weniger
Beginn: Fr. 23.01.2026
Uhrzeit: 18:00-20:15 Uhr
Termine: 1 Abend
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 10
Gebühr: 12,00 €

Erleben Sie eine vierwöchige Rundreise durch ein lebendiges Bali, das sich in den letzten fünf Jahren sehr stark verändert hat. Sehen Sie Bilder und Kurzfilme von verschiedenen Tempelanlagen, Reisfeldern und schönen Stränden. Kommen Sie mit auf eine Rundreise von Denpasar, Sanur, Ubud, Sideman, Amed, und zwei Abstechern in den Norden der Insel. Tipps und Infos werden ebenfalls angesprochen. Lassen Sie sich begeistern!



© Dietmar Weniger

Kultur, Kunst, Tanz

Kurs-Nr.: 25H-20102 **NEU**

Rainer Maria Rilke / Thomas Mann

Dozent/in: Heinz Schlögl
 Beginn: Mo. 29.09.2025
 Uhrzeit: 19:00-20:30 Uhr
 Termine: 6x montags
 Ort: Scheffel-Gymnasium; Zimmer 1.52
 (Mediathek)
 Gebühr: 48,00 €

Nachdem wir uns in den letzten Semestern bestimmten Themenkomplexen zugewandt haben, wollen wir nun unser besonderes Augenmerk wieder einmal auf zwei Autoren richten, nämlich R.M. Rilke und Th. Mann, und das aus zwei Gründen:

Zum einen jährt sich heuer der 150. Geburtstag beider großer Sprachkünstler der deutschsprachigen Literatur (geb. 1875). Allein dieser Umstand wäre es wert, sich mit den beiden intensiver zu beschäftigen.

Zum anderen, und das ist eine doch wichtigere, und zwar inhaltliche Begründung: R.M. Rilke gilt als einer der wichtigsten Lyriker deutscher Sprache. Ihm wollen wir die ersten drei Kursabende widmen. An den verbleibenden drei Abenden wenden wir uns Th. Mann zu, der sicher zurecht als Erzähler von überragender Bedeutung weit über den deutschen Sprachraum hinaus gilt.

Neben den Stammhörerinnen und -hörern möchte ich besonders literaturinteressierte und neugierige "Reinschnupperer" einladen. Es sind keine Lektürekennntnisse erforderlich.

Seien Sie herzlich willkommen!

Unterrichtsmaterial: In Absprache mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern

Kurs-Nr.: 25H-20103 **NEU**

Zur Einstimmung ins Scheffeljahr 2026: Wir blättern im "Trompeter"

Dozent/in: Bernd Crößmann
 Beginn: Fr. 16.01.2026
 Uhrzeit: 19:00-20:30 Uhr
 Termine: 2x freitags
 Ort: Volkshochschule; Untergeschoss;
 Raum 18
 Gebühr: kostenlos

Jeder weiß es: der "Trompeter von Säckingen" ist eine Liebesgeschichte. Aber gelesen hat sie kaum jemand. Das ist auch nicht Voraussetzung, um an diesem Kurs teilzunehmen. An zwei Abenden wollen wir einfach nur im Text blättern. Wir lesen mal hier und mal dort ein paar Verse. Wenn sich die Puzzelstücke zusammenfügen, erhalten wir überraschende Einsichten.

Erster Abend:

Monate und Jahreszahlen bedeuten mehr, als der Kalender verrät. Über seine Eltern gibt nicht nur der Trompeters selbst Auskunft.

Zweiter Abend:

Die vatikanischen Gärten sind wie der Säckinger Schlosspark, nur größer. Warum glauben alle Leser, was ein betrunkenen Kutscher daherredet?

Die Textauszüge werden vom Dozenten bereitgestellt.

In Kooperation mit Scheffel-Freunde Bad Säckingen e. V.

Kurs-Nr.: 25H-20503

Orientalischer Tanz - Mittelstufe

Dozent/in: Cornelia Berg
 Beginn: Do. 25.09.2025
 Uhrzeit: 17:45-19:15 Uhr
 Termine: 10 x donnerstags
 Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 18
 Gebühr: 80,00 €

Wir beschäftigen uns weiterhin mit den Isolationen und ihren verschiedenen Variationen und festigen somit die Basisbewegungen, die ein sehr wichtiger Bestandteil des orientalischen Tanzes sind. Durch die Isolationen stärken wir unseren Körper gezielt, fördern ihn damit und richten ihn somit auf. Wir lernen auch mit viel Freude die Grundbewegungen und -figuren fließender zu kombinieren und besser zu variieren. Auch Freestyle tanzen wird uns hin und wieder dabei unterstützen und unsere Kreativität beim Tanzen herausfordern.

Die bereits erlernten Choreografien werden wiederholt und immer wieder aufgefrischt, so dass wir mehr Sicherheit in den vielen unterschiedlichen Schrittkombinationen und Bewegungsabläufen bekommen. Eine neue, schöne Choreografie wird uns sicher wieder viel Tanzfreude und jede Menge Spaß bereiten. Ein entsprechendes warm up und rückschonendes cool down sind selbstverständlich.



Trompeter von Säckingen © Anton von Werner



Für Frauen, die die Grundbewegungen gut können und mindestens ein Jahr Tanzerfahrung haben. Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, ein Tuch, das um die Hüfte gebunden werden kann (wenn vorhanden), etwas zu trinken.

Kurs-Nr.: 25H-20606 **NEU** Royals zu Besuch – Von Sisi bis Queen Elizabeth

Dozent/in: Christine Stanzel M.A.
Beginn: Fr. 03.10.2025
Uhrzeit: 13:00-18:00 Uhr
Termine: 1x freitags
Ort: Fahrt zum Schweizerischen Landesmuseum nach Zürich
Gebühr: 79,00 €

Das Schweizerische Landesmuseum in Zürich zeigt in der aktuellen Ausstellung, wie die Geschichten der Königshäuser, die mit Pomp und Prunk ihre Macht zelebrierend unterwegs sind, auch die Bevölkerung eines Landes ohne royale Tradition fasziniert.

Zahlreich sind die gekrönten Häupter, die seit dem 19. Jahrhundert aus politischen, wirtschaftlichen oder privaten Gründen in der Schweiz zu Gast waren, wie der äthiopische Kaiser Haile Selassie und Königin Astrid von Belgien, die durch einen Unfall bei Küsnacht starb. König Ludwig II. von Bayern war von der Tell-Sage so begeistert, dass er 1865 an den Vierwaldstättersee reiste, das Rütli kaufen und darauf ein Schloss bauen wollte. Charles Louis Napoleon Bonaparte, der Neffe des großen Napoleons und späteren Kaisers Frankreichs, verbrachte nach der Flucht seiner Familie einen Großteil seiner Kindheit auf Schloss Arenenberg, sprach wie ein echter Thurgauer und besuchte in Thun die Militärschule. Eines der bekanntesten und berührendsten Schicksale ist jenes von Sisi, der Kaiserin von Österreich, die mehrfach zur Erholung und Zerstreuung in die Schweiz kam. Sie wurde 1898 in Genf ermordet.

Die Ausstellung präsentiert zahlreiche Bilder und exklusive Objekte der Blaublütigen. – Die Architektur des Landesmuseums mit dem Erweiterungsbau von Christ & Gantenbein wird ebenfalls thematisiert.



© Schweizerisches Landesmuseum Zürich

Abfahrt: 12:45 Uhr Wehr, Bahnhof
13:00 Uhr Bad Säckingen, Busbahnhof
Rückkehr: ca. 18:00 Uhr
Gebühr: 79,00 € einschließlich Busfahrt mit Einführung, Eintritt und Rundgang

Kostenloser Rücktritt ist möglich, falls die Abmeldung 10 Tage vor der Exkursion schriftlich bei der VHS-Geschäftsstelle eintrifft.

Kurs-Nr.: 25H-20607 **NEU** Impressionismus in Deutschland – Max Liebermann und seine Zeit

Dozent/in: Christine Stanzel M.A.
Beginn: Sa. 01.11.2025
Uhrzeit: 07:30-19:45 Uhr
Termine: 1x samstags
Ort: Fahrt zum Museum Frieder Burda nach Baden-Baden
Gebühr: 109,00 €

Eine ganze Etage widmet das Baden-Badener Burda-Museum Max Liebermanns (1847-1935) atmosphärischen Gartenbilder der Villa am Wannensee. Ursprünglich wurden die farbtintensiven Bildwelten des Impressionismus' in den 1860er Jahren in Frankreich entwickelt. Im deutschen Kaiserreich inspirierte die revolutionäre neue Strömung mit ihren leuchtenden Farben und der skizzenhaften Pinselführung die tonangebende Avantgarde, zu deren Vorreiter Liebermann wurde.

Motivisch setzten sich die KünstlerInnen mit einer Vielzahl von Themen auseinander: von sonnendurchfluteten Landschaftsdarstellungen und stimmungsvollen Figurenbildern bis zu sorgfältig arrangierten Stillleben. Die Ausstellung im Museum Frieder Burda versammelt rund 100 Werke von über 40 internationalen Leihgebern und ist eine Kooperation mit dem Museum Barberini in Potsdam. Zu sehen sind Meisterwerke des deutschen Impressionismus von Max Liebermann, des weiteren von Lovis Corinth, Philipp Frank, Dora Hitz, Gotthardt Kuehl, Sabine Lepsius, Maria Slavona, Max Slevogt, Eva Stort und Fritz von Uhde.



Max Liebermann: Blumenstauden am Gärtnerhäuschen nach Osten © Museum Frieder Burda

Thema am Nachmittag ist das Brahmshaus in Lichtenthal. Das über 150 Jahre alte „hübsche Haus auf dem Hügel“,

wie es Johannes Brahms beschrieb, war in den Sommermonaten der Jahre 1865-1876 die Wohnung des Komponisten, in der er viele seiner berühmten Werke vollendete. Nach umfangreichen Sanierungsarbeiten wurde das Haus 2023 wiedereröffnet und zeigt den Zustand, den Brahms kannte, mit 49 Stufen bis zum Eingang.

Abfahrt: 7:15 Uhr Wehr, Bahnhof
7:30 Uhr Bad Säckingen, Busbahnhof
Rückkehr: ca. 19:45 Uhr
Gebühr: 109,00 € *) einschließlich Busfahrt mit Einführung, Eintritt und Rundgängen
*) Reduzierung für MPM-Inhaber möglich

Kostenloser Rücktritt ist möglich, falls die Abmeldung 10 Tage vor der Exkursion schriftlich bei der VHS-Geschäftsstelle eintrifft.

Kurs-Nr.: 25H-20608 **NEU** Yayoi Kusama

Dozent/in: Christine Stanzel M.A.
Beginn: Sa. 06.12.2025
Uhrzeit: 13:00-18:00 Uhr
Termine: 1x samstags
Ort: Fahrt zur Fondation Beyeler nach Riehen/CH
Gebühr: 89,00 €

Die Fondation Beyeler in Riehen präsentiert die erste Retrospektive von Yayoi Kusama (*1929, Matsumoto) in der Schweiz.

Die in enger Zusammenarbeit mit der berühmten japanischen Künstlerin und ihrem Atelier organisierte Ausstellung gewährt einen gesamtheitlichen Einblick in Kusamas über sieben Jahrzehnte umspannendes Schaffen.

Gezeigt werden sowohl ikonische Werke als auch ältere Arbeiten, die in Europa noch nie zu sehen waren, aber auch neue Produktionen sowie einer ihrer beliebten Infinity Mirror Rooms (Unendlichkeits-Spiegelräume). Yayoi Kusama, die zu den Superstars der zeitgenössischen Kunst zählt, hat mit ihrer Erkundung repetitiver Muster und Strukturen – namentlich durch ihre charakteristischen Polka Dots und Spiegelräume, die die BetrachterInnen in unendliche Welten entführen – Kultstatus erlangt.



Yayoi Kusama: Yellow Tree © Fondation Beyeler

Die Ausstellung unterstreicht die Vielfalt der künstlerischen Medien, mit denen Kusama im Laufe der Jahre gearbeitet hat, darunter Malerei, Skulptur, Installationen, Zeichnung, Collage, Happenings, Live-Performances, Mode und Literatur.

„Yayoi Kusama“ wird von der Fondation Beyeler in Zusammenarbeit mit dem Museum Ludwig in Köln und dem Stedelijk Museum in Amsterdam organisiert.

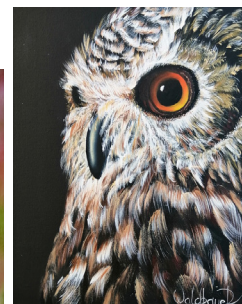
Abfahrt: 12:45 Uhr Wehr, Bahnhof
13:00 Uhr Bad Säckingen, Busbahnhof
Rückkehr: ca. 18:00 Uhr
Gebühr: 89,00 € einschließlich Busfahrt, Eintritt und Rundgang

Kostenloser Rücktritt ist möglich, falls die Abmeldung 10 Tage vor der Exkursion schriftlich bei der VHS-Geschäftsstelle eintrifft.

Kurs-Nr.: 25H-20701 Realistische Ölmalerei - Kunst, die belebt

Dozent/in: Helga Waldbauer
Beginn: Fr. 03.10.2025
Uhrzeit: 16:30-20:00 Uhr
Termine: Wochenendkurs
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 10
Gebühr: 91,00 €

Die Dozentin Helga Waldbauer ist freischaffende Künstlerin mit Erfahrung in der Ölmalerei. Ihr Schwerpunkt liegt auf realistischen und ausdrucksstarken Motiven, die nicht nur das Auge, sondern auch das Herz berühren. Mit viel Freude, Geduld und Fachkenntnis begleitet sie Sie auf Ihrem kreativen Weg. Lassen Sie sich einladen zu einer inspirierenden Kunstreise mit Ölfarben - entdecken Sie neue Techniken, schöpfen Sie aus Ihrer Kreativität und schaffen Sie Werke, die Ihre persönliche Handschrift tragen.



© Helga Waldbauer



Ob Anfängerin oder Fortgeschrittener - jeder ist willkommen! Gemeinsam entdecken wir, wie viel Freude im Malen steckt und wie aus einer leeren Leinwand ein ausdrucksstarkes Kunstwerk entsteht. Gemeinsam malen wir Bilder - Schritt für Schritt, mit Inspiration und fachlicher Begleitung.

15 € Materialkosten sind direkt an die Dozentin zu entrichten. Bitte Malschürze mitbringen.

Kurstage:

Fr, 03.10.2025 16:30 Uhr - 20:00 Uhr

Sa, 04.10.2025 09:30 Uhr - 17:00 Uhr

So, 05.10.2025 09:30 Uhr - 17:00 Uhr

Kurs-Nr.: 25H-20702

Realistische Ölmalerei - Kunst, die belebt

Dozent/in: Frau Helga Waldbauer

Beginn: Fr. 05.12.2025

Uhrzeit: 16:30-20:00 Uhr

Termine: Wochenendkurs

Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 10

Gebühr: 91,00 €

Kursbeschreibung: siehe Kurs-Nr.: 25H-20701

Kurstage:

Fr, 05.12.2025 16:30 Uhr - 20:00 Uhr

Sa, 06.12.2025 09:30 Uhr - 17:00 Uhr

So, 07.12.2025 09:30 Uhr - 17:00 Uhr

Kurs-Nr.: 25H-20703

Realistische Ölmalerei - Kunst, die belebt

Dozent/in: Helga Waldbauer

Beginn: Fr. 06.02.2026

Uhrzeit: 16:30-20:00 Uhr

Termine: Wochenendkurs

Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 10

Gebühr: 91,00 €

Kursbeschreibung: siehe Kurs-Nr.: 25H20701

Kurstage:

Fr, 06.02.2026 16:30 Uhr - 20:00 Uhr

Sa, 07.02.2026 09:30 Uhr - 17:00 Uhr

So, 08.02.2026 09:30 Uhr - 17:00 Uhr



Gesundheit & Ernährung

Bezuschussung Krankenkassen

Krankenkassen verlangen für eine Zuschussung die Zertifizierung jedes einzelnen Gesundheitskurses der Volkshochschule durch ihre „Zentrale Prüfstelle Prävention“ (ZPP). Die Bedingungen, zu denen die ZPP bereit ist, einen Kurs anzuerkennen, sind sehr umfangreich und in der Regel von der vhs Bad Säckingen nicht zu erfüllen. Aus diesem Grund stellt die vhs Bad Säckingen keine Bescheinigungen nach § 20 Absatz 1 SGB V aus.

Kurs-Nr.: 25H-30111

Kundalini Yoga - Energie wecken, innere Balance finden

Dozent/in: Gabriela Bauer

Beginn: Di. 30.09.2025

Uhrzeit: 19:00-20:30 Uhr

Termine: 15 x dienstags

Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 18

Gebühr: 171,00 €

Kundalini Yoga ist eine dynamische Yogaform, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Durch eine Kombination aus Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Meditation und Mantrien aktivierst du deine Lebensenergie und stärkst dein Nervensystem. Der Kurs ist für alle geeignet, unabhängig von Alter oder Vorkenntnissen.

Du lernst einfache, aber kraftvolle Übungen kennen, um mehr Ausgeglichenheit, Energie und innere Klarheit in deinen Alltag zu bringen. Dazu gehören spezielle Atemübungen (z. B. langer tiefer Atem oder Feueratem), meditative Phasen mit Klang und Mantrien, um die „Kundalini-Energie“ – eine ruhende Lebensenergie – zu aktivieren, die laut yogischer Lehre an der Basis der Wirbelsäule liegt.

Was solltest du mitbringen?

Bequeme Kleidung – Yogamatte – Decke und Yogakissen – Trinken (stilles Wasser)

Wichtige Informationen:

- Bei bestimmten gesundheitlichen Einschränkungen (z.B. Herzproblemen, Bluthochdruck, Schwangerschaft) bitte vorher mit der Kursleitung oder einem Arzt Rücksprache halten.



- Bitte kommt nicht zur Yoga-Stunde, wenn du an folgenden Symptomen oder Erkrankungen leidest: Fieber, Durchfall oder Magen-Darm-Beschwerden, ansteckende Infektionen (z.B. Grippe, Corona, starker Husten)

- Das Verlassen des Unterrichts vor dem Abschluss ist nicht erwünscht. Ein vorzeitiges Verlassen kann nicht nur den Fluss der Stunde stören, sondern auch Eure eigene Praxis beeinträchtigen. Tiefenentspannung (Savasana) ist eine wichtige Phase, in der der Körper, Geist und Seele die Wirkung der Kriya vollständig integrieren kann.

- Wünsche, Anregungen oder organisatorische Fragen nicht direkt vor der Stunde ansprechen. Gerne bin ich nach dem Unterricht persönlich, per Email oder Telefon für dich da. So können wir uns vor der Stunde ganz auf die Praxis und die gemeinsame Zeit konzentrieren.

Danke für dein Verständnis.

Kurs-Nr.: 25H-30112

Kundalini Yoga - Energie wecken, innere Balance finden

Dozent/in: Gabriela Bauer
Beginn: Mo. 29.09.2025
Uhrzeit: 18:00-19:30 Uhr
Termine: 15 x montags
Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 18
Gebühr: 171,00 €

Kursbeschreibung: siehe 25H-30111

Kurs-Nr.: 25H-30113

Autogenes Training (AT) nach Prof. J.H. Schultz

Dozent/in: Boguslawa Stelmach
Beginn: Mo. 22.09.2025
Uhrzeit: 18:00-19:15 Uhr
Termine: 8x montags
Ort: Volkshochschule; Obergeschoss; Raum 8
Gebühr: 76,00 €

Autogenes Training (AT) nach Prof. J.H. Schultz ist eine wissenschaftlich anerkannte und leicht zu erlernende Entspannungstechnik.

Das auf Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) basierende Verfahren führt zu einer tiefen, tranceartigen Entspannung. In der hier praktizierten Grundstufe des ATs sollen, aufbauend auf mehreren Übungen (Ruhe-, Schwere-, Wärme-Übung etc.), körperliche und seelische Spannungen abgebaut und so Ruhe, Gelassenheit und Selbstvertrauen gefördert werden.

Neben der präventiven Anwendung, kann AT auch bei stressbedingten Krankheiten, wie z.B. Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Schlafstörungen sowie Funktionsstörungen des vegetativen Nervensystems (mit ärztlicher Absprache) helfen.

Bitte mitbringen:

Matte, bequeme Kleidung, eine Decke, ggf. kleines Kissen/
Nackenrolle, dicke Socken.

Kurs-Nr.: 25H-30114

Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach E. Jacobson

Dozent/in: Boguslawa Stelmach
Beginn: Mo. 22.09.2025
Uhrzeit: 19:30-20:45 Uhr
Termine: 8 x montags
Ort: Volkshochschule; Obergeschoss; Raum 8
Gebühr: 76,00 €

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach E. Jacobson ist eine wissenschaftlich anerkannte und leicht zu erlernende Entspannungsmethode.

Bei diesem Verfahren soll durch willentliches und bewusstes An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen ein Zustand tiefer körperlicher und seelischer Entspannung erreicht werden. PMR kann präventiv eingesetzt werden, um Verspannungen im Körper aufzuspüren und aktiv zu lösen, noch bevor sich Erkrankungen manifestieren. Sie hilft aber ebenso bei stressbedingten Erkrankungen, wie z.B. Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Magen- und Darmerkrankungen sowie Funktionsstörungen des vegetativen Nervensystems (in ärztlicher Absprache). Es eignet sich besonders gut für Menschen, die 'aktiv' entspannen wollen.

Bitte mitbringen:

Matte, bequeme Kleidung, eine Decke, ggf. kleines Kissen/
Nackenrolle, dicke Socken.

Kurs-Nr.: 25H-30115

Taiji Qi Gong - 18 Harmonische Übungen am Abend

Dozent/in: Boguslawa Stelmach
Beginn: Mi. 24.09.2025
Uhrzeit: 19:30-20:45 Uhr
Termine: 8 x mittwochs
Ort: Volkshochschule; Obergeschoss; Raum 8
Gebühr: 76,00 €

Qi Gong (aus dem Chinesischen: Beharrliches Üben mit der Lebensenergie „Qi“).

Taiji Qi Gong nach Prof. Lin Housheng vermittelt durch die Verbindung von harmonischen Bewegungen, Atmung und der Konzentration auf beides wohltuende Ruhe und Entspannung von Körper und Geist.

Durch diese 18, auch für ältere und „unsportlichere“ Menschen, leicht zu erlernenden Übungen wird der gesamte Körper (Skelett, Muskeln, innere Organe, Kreislauf) gestärkt und die körpereigenen Abwehrkräfte verbessert.

Mitzubringen sind:

Bequeme Kleidung, Stopper-Socken oder Turnschlappen oder leichte Hallenturnschuhe, Getränk.

Kurs-Nr.: 25H-30116

Taiji Qi Gong – 18 Harmonische Übungen am Vormittag

Dozent/in: Boguslaw Stelmach
Beginn: Fr. 26.09.2025
Uhrzeit: 10:15-11:30 Uhr
Termine: 8x freitags
Ort: Volkshochschule; Obergeschoss; Raum 8
Gebühr: 76,00 €

Kursbeschreibung: siehe 25H-30115.

Kurs-Nr.: 25H-30210

Funktionsgymnastik

Dozent/in: Sandra Bühler
Beginn: Mi. 01.10.2025
Uhrzeit: 09:00-10:00 Uhr
Termine: 15 x mittwochs
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Gymnastikraum
Gebühr: 80,00 €

Der Begriff Funktionsgymnastik umfasst die Durchführung von Bewegungsübungen, die auf die Funktion des Körpers abgestimmt sind.

Durch ausgewählte Dehnungs-, Kräftigungs-, Mobilisations- und Lockerungsübungen kann die körperliche Leistungsfähigkeit erhalten bzw. verbessert werden, um muskuläre Dysbalancen zu vermeiden und Verletzungsneigungen zu minimieren.

Zur Unterstützung werden unterschiedliche Kleingeräte eingesetzt, wie z.B. Kleinhanteln, Therabänder, Pezzibälle. Der Kurs ist für jedes Geschlecht sowie für alle Altersgruppen geeignet.

Mitzubringen sind: Sportschuhe, Handtuch.

Kurs-Nr.: 25H-30211

Funktionsgymnastik

Dozent/in: Sandra Bühler
Beginn: Di. 30.09.2025
Uhrzeit: 11:25-12:25 Uhr
Termine: 15 x dienstags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Gymnastikraum
Gebühr: 80,00 €

Kursbeschreibung: siehe 25H-30210.

Kurs-Nr.: 25H-30212

Funktionsgymnastik

Dozent/in: Sandra Bühler
Beginn: Di. 30.09.2025
Uhrzeit: 10:15-11:15 Uhr
Termine: 15 x dienstags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Gymnastikraum
Gebühr: 80,00 €

Kursbeschreibung: siehe 25H-30210.

Kurs-Nr.: 25H-30219

Fitness für Fortgeschrittene

Dozent/in: Corinna Bayer
Beginn: Fr. 19.09.2025
Uhrzeit: 09:00-10:00 Uhr
Termine: 12 x freitags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Gymnastikraum
Gebühr: 64,00 €

Fitnessstraining trägt zur Verbesserung der Muskelkraft, Körperhaltung und der Beweglichkeit bei.

Dehnübungen erhalten die Gesundheit der Gelenke, verbessern die Flexibilität und beugen Verletzungen sowie Muskelkater vor.

Kurs-Nr.: 25H-30220

Body Workout - Frauen und Männer

Dozent/in: Renate Dathe
Beginn: Mo. 22.09.2025
Uhrzeit: 17:00-18:00 Uhr
Termine: 12x montags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Gymnastikraum
Gebühr: 64,00 €



Effektives Figurtraining, Ganzkörperprogramm. Kräftigung und Cardio-Training mit Zusatzgeräten (Kurzhandeln, Tubes, Step, Staby-Bar) ermöglichen einen erhöhten Energieumsatz.

Mitzubringen sind: Matte, feste Sportschuhe, Handtuch.

Kurs-Nr.: 25H-30221 **Mach Dich Fit!! - Frauen und Männer**

Dozent/in: Renate Dathe
Beginn: Mo. 22.09.2025
Uhrzeit: 18:00-19:00 Uhr
Termine: 12x montags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss;
Gymnastikraum
Gebühr: 64,00 €

Trainiert werden Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Kondition. Ziele sind, die persönliche Fitness zu erhalten und zu steigern und Spaß an der Bewegung gemeinsam zu erleben. Körperwahrnehmung und Dehnübungen für verspannte Körperregionen bereichern dieses spezielle Sportangebot auch mit Pilates und Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik.

Bitte mitbringen: Matte, feste Sportschuhe, Handtuch.

Kurs-Nr.: 25H-30222 **Straffer Bauch - Starker Rücken - Frauen und Männer**

Dozent/in: Renate Dathe
Beginn: Mi. 24.09.2025
Uhrzeit: 17:00-18:00 Uhr
Termine: 12x mittwochs
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss;
Gymnastikraum
Gebühr: 64,00 €

Aktive Bauch- und Rückenfitness Ausdauer - Beweglichkeit - Muskelkräftigung - Entspannung. Für Damen und Herren geeignet - auch für Einsteiger.

Bitte mitbringen: Matte, feste Sportschuhe, Handtuch.

Kurs-Nr.: 25H-30223 **Bauch-Beine-Rücken-Po - Frauen und Männer**

Dozent/in: Renate Dathe
Beginn: Mi. 24.09.2025
Uhrzeit: 18:00-19:00 Uhr
Termine: 12x mittwochs
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss;
Gymnastikraum
Gebühr: 64,00 €

Funktionelle Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Beine-, Rücken- und Gesäßmuskulatur. Dabei werden die neuesten Erkenntnisse zum Bauchmuskeltraining berücksichtigt. Effektive Stundengestaltung, auch mit Einsatz von Klein-geräten (Kurzhandeln, Tubes Staby-Bar).

Mitzubringen sind: Matte, feste Sportschuhe, ein Handtuch, Trinken.

Kurs-Nr.: 25H-30225 **Dance Fit! für Frauen**

Dozent/in: Adeline Gioia
Beginn: Mi. 24.09.2025
Uhrzeit: 09:30-10:30 Uhr
Termine: 10 x mittwochs
Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 18
Gebühr: 54,00 €

Für jeden, dem Tanzen gefällt. Bewegung und Spaß nach rhythmischer, heißer lateinamerikanischer Musik und moderne Chartsongs stehen bei "Dance Fit! für Frauen" im Vordergrund.

Stress und Anspannung werden einfach weggetanzt. Durch ständige Bewegung und wechselnde Geschwindigkeit erhöht Dance Fit! Die Kondition, macht den Kopf frei und gibt ein tolles Körpergefühl!

Kurs-Nr.: 25H-30228 **Allround Fitness - der gesunde Fitness-Mix**

Dozent/in: Ute Herrmann
Beginn: Di. 23.09.2025
Uhrzeit: 08:45-10:00 Uhr
Termine: 15 x dienstags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss;
Gymnastikraum
Gebühr: 100,00 €

Ein effektives Ganzkörpertraining mit Bewegung zu flotter Musik.

Steigern Sie die Funktion Ihres Herz-Kreislaufsystems, die Koordination und die Fettverbrennung.
Durch die rücken- und gelenkschonende Kräftigung der gesamten Muskulatur - auch mit Gewichten, Staby, Tubes, Ball oder Step - verbessern wir Haltung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Dehn- und Entspannungsübungen runden unser Training ab.

Mitzubringen sind:
Matte, Sportschuhe, Handtuch.

Kurs-Nr.: 25H-30229 **Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung**

Dozent/in: Sonja Meurer
Beginn: Mo. 03.11.2025
Uhrzeit: 09:00-10:00 Uhr
Termine: 10x montags
Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 18
Gebühr: 75,00 €

Feldenkrais ist eine körperorientierte Lernmethode.

„Wenn Du weißt, was Du tust, kannst Du tun, was Du willst.“ (Moshé Feldenkrais)

In der Gruppenstunde leite ich mit Worten verschiedenste Bewegungsabfolgen an, die auf alltägliche Funktionen abzielen: Zum Beispiel das Sitzen, Stehen, Bücken, Gehen, Umdrehen, nach etwas Greifen oder das Aufstehen. Der Fokus liegt dabei auf der Wahrnehmung für kleine Veränderungen, die während der Bewegung passieren und auch danach spürbar sind. Auch zur Körperwahrnehmung gebe ich spezifische Hinweise.

Durch die Wahrnehmung auf die Qualität einer Bewegung werden eigene Muster deutlich, die vielleicht mit unnötiger Verkrampfung und Anstrengung verbunden sind. Durch achtsames Erforschen können bisher unbekannte Körperregionen und somit andere Möglichkeiten entdeckt werden, die die Bewegung und Haltung koordinierter, effizienter und angenehmer werden lassen.
Für Feldenkrais-Beginner und Fortgeschrittene geeignet.

Kurs-Nr.: 25H-30230 **Fitnesstraining für Frauen**

Dozent/in: Tanja Rünzi
Beginn: Do. 25.09.2025
Uhrzeit: 16:55-17:55 Uhr
Termine: 28x donnerstags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss;
Gymnastikraum
Gebühr: 149,00 €

Fetziges Musik, Ausdauertraining, Kräftigung (mit Theraband, Hanteln, Balanced Pad, Faszienrolle, Brasils, Flexi Bar, Tube-Band oder ohne Handgerät) helfen fit zu werden oder fit zu bleiben.

Bitte mitbringen:
Matte, Sportschuhe, Handtuch, Trinken

Kurs-Nr.: 25H-30231 **Fitnesstraining für Frauen**

Dozent/in: Tanja Rünzi
Beginn: Do. 25.09.2025
Uhrzeit: 18:00-19:00 Uhr
Termine: 28x donnerstags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss;
Gymnastikraum
Gebühr: 149,00 €

Kursbeschreibung: siehe Kurs-Nr.: 25H-30230

Kurs-Nr.: 25H-30232 **Ganzkörpertraining**

Dozent/in: Tanja Rünzi
Beginn: Do. 25.09.2025
Uhrzeit: 19:05-20:05 Uhr
Termine: 28x donnerstags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss;
Gymnastikraum
Gebühr: 149,00 €

Eine Mischung aus Ausdauertraining zu fetziger Musik und funktionellen Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur.

Bitte mitbringen:
Matte, Sportschuhe, ein Handtuch



Kurs-Nr.: 25H-30233 ANTARA® - gesunder Rücken

Dozent/in: Heike Sengstake
Beginn: Fr. 26.09.2025
Uhrzeit: 09:00-10:00 Uhr
Termine: 15 x freitags
Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 18
Gebühr: 80,00 €

Antara® ist ein Bewegungskonzept, das zu einem kräftigen Rücken, zu einem flachen Bauch und zu einer starken Mitte führt. Schwerpunkt des Trainings ist die Ansteuerung der tiefsten Muskelschicht des Rumpfes (Core-System). Diese ist verantwortlich für Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Bauchform, für die Kraft des Beckenbodens und für eine funktionelle Atmung. Durch eine Abfolge von ruhigen und funktionellen Übungen optimiert Antara® zuerst das Core-System, um auf diesem gezielt Kraft und Beweglichkeit zu verbessern.

Mitzubringen sind: Handtuch, Trinken, Matte.

Kurs-Nr.: 25H-30234 **NEU** Zumba

Dozent/in: Salome Suhr
Beginn: Do. 18.09.2025
Uhrzeit: 19:30-20:30 Uhr
Termine: 14 x donnerstags
Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 18
Gebühr: 75,00 €

Zumba - das ziemlich coolste Workout überhaupt. Perfekt um Kalorien zu verbrennen, den Stoffwechsel anzuregen und den Alltag zu vergessen. Du steigst dein Energielevel und erhältst eine ordentliche Portion Glücksgefühl. Dazu lateinamerikanische Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cumbia, Reggaeton, Flamenco, Bachata usw. kombiniert mit Aerobic Tanzschritten. Bewegung, Sport, Energie loswerden und dabei Spaß haben - was willst du mehr? Komm vorbei und probiere es aus!

Kurs-Nr.: 25H-30235 Pilates für den Rücken

Dozent/in: Patricia Schell
Beginn: Mo. 22.09.2025
Uhrzeit: 19:15-20:30 Uhr
Termine: 12x montags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Gymnastikraum
Gebühr: 80,00 €

Rückenschmerzen sind Teil unserer modernen Zivilisationskrankheiten. Mit speziellen Übungen aus der Pilates-Technik wird Ihr Rücken 'verwöhnt' und die Wirbelsäule als zentrales Gerüst des Körpers stabilisiert. Zusätzliche Mobilisations-, Sensibilisierungs- und Dehnübungen garantieren eine 'Rundumerneuerung' Ihres Rückens. Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, dicke Socken, Handtuch, Getränk.

Kurs-Nr.: 25H-30236 Pilates für den Rücken

Dozent/in: Patricia Schell
Beginn: Di. 23.09.2025
Uhrzeit: 18:30-19:45 Uhr
Termine: 12x dienstags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Gymnastikraum
Gebühr: 80,00 €

Kursbeschreibung: siehe Kurs-Nr.: 25H-30235.

Kurs-Nr.: 25F-30208 Pilates für Frauen und Männer

Dozent/in: Frau Renate Dathe
Beginn: Do. 27.02.2025
Uhrzeit: 10:00-11:00 Uhr
Termine: 15x donnerstags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Gymnastikraum
Gebühr: 80,00 €

Pilates arbeitet mit fließenden, weichen Bewegungen, die sich mit der Atmung zu einem gemeinsamen Rhythmus verbinden. Die tiefliegende Rumpfmuskulatur und Beckenbodenmuskulatur wird stabilisiert. Pilates ist ein Figurformendes Trainingsprogramm, bei dem die Muskeln gekräftigt und auch gedehnt werden. Die Koordination wird



verbessert und Rückenbeschwerden vorgebeugt. Der Kurs hilft uns dabei, neue Energie zu tanken und inneres Gleichgewicht zu finden.

Bitte mitbringen: Matte, feste Sportschuhe, Handtuch.

Kurs-Nr.: 25H-30503

Gesunde Ernährung: Schwer oder eigentlich ganz einfach?

Dozent/in: Melanie Haberstock
 Beginn: Do. 06.11.2025
 Uhrzeit: 19:00-21:00 Uhr
 Termine: 1x donnerstags
 Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 18
 Gebühr: 12,00 €

Hier eine Tiefkühlpizza, da ein Schokoriegel - Essen im Vorbeigehen wird immer häufiger. Viele von uns möchten gesünder Essen, jedoch fehlt Ihnen das Bewusstsein zur Umsetzung dazu.

In diesem Kurs lernen Sie die Nährstoffe und ihre Notwendigkeit kennen. Was bewirkt eine Mangel- und Fehlernährung in unserem Körper? Welche Zusatzstoffe landen in unserem Einkaufswagen?

Hintergrundwissen, um im Alltag eine bewusste Ernährung besser umsetzen zu können. Kurz gesagt, die Dozentin vermittelt Ihnen, wie Sie sich gesund ernähren können, ohne Verzicht: "Du darfst!"

Kurs-Nr.: 25H-30504 **NEU**

Kochkurs italienisch kochen

Dozent/in: Dietmar Weniger
 Beginn: Mo. 19.01.2026
 Uhrzeit: 17:45-21:30 Uhr
 Termine: 1x montags
 Ort: Hans-Thoma-Schule; Lehrküche
 Gebühr: 20,00 €

La dolce vita auf dem Teller: In diesem Kochkurs entdecken Sie die kulinarische Vielfalt Italiens. Wir zaubern gemeinsam Klassiker wie Lasagne, Cannelloni, Pizza, eine Vorspeise, würzige Saucen und ein verführerisches Desserts. Dabei stehen hochwertige Zutaten, traditionelle Zubereitungsarten und das gesellige Miteinander im Mittelpunkt. Lernen Sie Tipps und Tricks der italienischen Hausküche kennen und erleben Sie ein Stück Mittelmeerflair. Buon appetito!

Bitte Geschirrtücher und Tuppergefäße mitbringen!

Unkostenbeitrag: für Lebensmittel und Kursunterlagen 10,00 €

Kurs-Nr.: 25H-30505 **NEU**

Kochkurs Weihnachtsbäckerei - Plätzchen, Stollen und mehr

Dozent/in: Dietmar Weniger
 Beginn: Mo. 17.11.2025
 Uhrzeit: 17:45-21:30 Uhr
 Termine: 1x montags
 Ort: Hans-Thoma-Schule; Lehrküche
 Gebühr: 20,00 €

Ein süßer Abend erwartet Sie in unserer Weihnachtsbäckerei! Wir zaubern gemeinsam verschiedenste Sorten klassisches Weihnachtsgebäck und backen feinen Stollen. Dabei gibt es viele Tipps und Tricks rund ums Backen, Verzieren und Aufbewahren. Genießen Sie den Duft frisch gebackener Leckereien und nehmen Sie Ihre süßen Kunstwerke natürlich mit nach Hause

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Tupperdose

Unkostenbeitrag: für Lebensmittel und Kursunterlagen 10,00 €

Kurs-Nr.: 25H-30506 **NEU**

Kochkurs Badische Weihnachtsküche - Ein Fest für Genießer

Dozent/in: Dietmar Weniger
 Beginn: Mo. 10.11.2025
 Uhrzeit: 17:45-21:30 Uhr
 Termine: 1x montags
 Ort: Hans-Thoma-Schule; Lehrküche
 Gebühr: 20,00 €

Erleben Sie die kulinarischen Traditionen der badischen Weihnachtsküche! Gemeinsam bereiten wir ein klassisches Weihnachtsmenü mit Kartoffelsalat, Schäumele oder Rollschinken sowie selbstgemachten Knöpfele oder Spätzle zu. Dazu gibt es Feldsalat, eine herzhaftel Flädlesuppe und ein festliches Dessert.

Auch eine vegetarische Variante mit Blätterteigpasteten und Gemüsefüllung ist dabei.

Lassen Sie sich auf die Festtage einstimmen - in geselliger Runde und mit vielen Anregungen für Ihr Weihnachtsessen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Tupperdose

Unkostenbeitrag: für Lebensmittel und Kursunterlagen 10,00 €



Kurs-Nr.: 25H-30507 **NEU**

Kochkurs Fingerfood - Kleine Köstlichkeiten für jeden Anlass

Dozent/in: Dietmar Weniger
Beginn: Mo. 10.02.2025
Uhrzeit: 17:45-21:30 Uhr
Termine: 1x montags
Ort: Hans-Thoma-Schule; Lehrküche
Gebühr: 20,00 €

Häppchen, großer Genuss! In diesem Kurs zeigen wir, wie man mit wenig Aufwand raffinierte Fingerfood-Kreationen zaubern kann – perfekt für den gemütlichen Abend, das Partybuffet oder als Beitrag zu einem Fest. Ob pikant oder süß, klassisch oder kreativ – das Auge isst mit!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Tupperdose

Unkostenbeitrag: für Lebensmittel und Kursunterlagen
10,00 €

Kurs-Nr.: 25H-30508 **NEU**

Kochkurs Asiatisch kochen - Vielfalt mit heimischen Zutaten

Dozent/in: Dietmar Weniger
Beginn: Mi. 22.10.2025
Uhrzeit: 17:45-21:30 Uhr
Termine: 1x mittwochs
Ort: Hans-Thoma-Schule; Lehrküche
Gebühr: 20,00 €

Die asiatische Küche besticht durch ihre Aromenvielfalt – von mild bis scharf, süß-sauer oder pikant. In diesem Kurs bereiten wir leckere Gerichte zu, die asiatische Einflüsse mit regionalen, gut erhältlichen Zutaten kombinieren. Ideal für alle, die gerne Neues ausprobieren und trotzdem auf heimische Produkte setzen möchten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Tupperdose

Unkostenbeitrag: für Lebensmittel und Kursunterlagen
10,00 €

Kurs-Nr.: 25H-30509 **NEU**

Kochkurs indisch kochen - Genuss der Aromen

Dozent/in: Dietmar Weniger
Beginn: Mo. 26.01.2026
Uhrzeit: 17:45-21:30 Uhr
Termine: 1x montags
Ort: Hans-Thoma-Schule; Lehrküche
Gebühr: 20,00 €

Tauchen Sie ein in die farbenfrohe und aromatische Welt der indischen Küche! Gemeinsam bereiten wir eine Auswahl an Speisen zu: eine Vorspeise, zwei Hauptgerichte (mit Fleisch und vegetarisch), köstliche Beilagen, Gemüsegerichte, Naanbrot und ein süßes Dessert. Entdecken Sie exotische Gewürze und erleben Sie, wie vielfältig indisches Kochen sein kann – auch für zu Hause.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Tupperdose

Unkostenbeitrag: für Lebensmittel und Kursunterlagen
10,00 €

Immer informiert sein:
www.vhs-bad-saeckingen.de



Anmeldung

Wie melde ich mich an?

- Nur schriftlich nach Erscheinen des Programms
- Per Internet oder E-Mail
- Telefonische Anmeldungen können nicht entgegen-
genommen werden!

Ihre Anmeldung ist verbindlich!

- Kursabmeldungen nur schriftlich
- Beachten Sie die Stornofristen



Junge vhs

Kurs-Nr.: 25H-10404 **NEU** Ein Weihnachtsfest für die Wildtiere - Eine naturpädagogische Veranstaltung für Kinder von 4 bis 7 Jahren

Dozent/in: Rebecca Übelin
Beginn: Sa. 13.12.2025
Uhrzeit: 10:00-13:00 Uhr
Termine: 1x samstags
Ort: Eduard-Mange-Weg 8 (Treffpunkt)
Gebühr: 16,00 €

Materialkosten: 4 € pro Kind (direkt an die Kursleitung zu entrichten)

Treffpunkt und Abholort: Eduard-Mange-Weg 8 in Rippolingen

Rebecca Übelin ist Erzieherin und Naturpädagogin.

Wenn es draußen immer kälter wird und ein Duft von frischen Plätzchen und Tannenzweigen in der Luft liegt, dann wissen wir es! Es ist wieder soweit - bald beginnt die Weihnachtszeit. Doch wie ist das in der Natur?

Gibt es bei unseren Tieren auch ein Weihnachtsfest? Was können wir ihnen im Winter Gutes tun?

Und wie können wir Menschen die Tiere zum Weihnachtsfest beschenken? Diesen Fragen und vielen mehr gehen wir an diesem Vormittag auf den Grund und erleben so einiges draußen an der frischen Winterluft.

Zum Abschluss stellen wir eine kleine Überraschung für die Wildtiere her.

Melde dich an für diesen spannenden Vormittag in der Adventszeit.

Bitte mitbringen: Kleinen Rucksack mit Vesper und Trinken, wettergerechte/warme Kleidung und festes Schuhwerk, da wir bei jedem Wetter komplett draußen sein werden.

Hinweis: Während der Veranstaltung besteht kein Versicherungsschutz für die Kinder.

Auch die Haftung für mögliche Schäden liegt bei den Eltern. Die Veranstaltungsleiterin haftet nicht für den Verlust, die Beschädigung oder Verschmutzung von mitgebrachten Kleidungsstücken oder sonstigen (Wert-) Gegenständen und Geld.

Das Kind sollte emotional in der Lage sein, ohne Eltern an der Veranstaltung teilzunehmen.

Bitte geben Sie Allergien oder Unverträglichkeiten Ihres Kindes direkt bei der Anmeldung an.

Kurs-Nr.: 25H-10603 Selbstverteidigungskurs für Kinder 7-11 Jahre

Dozent/in: W&P Sicherheitsmanagement
Beginn: Sa. 25.04.2026
Uhrzeit: 10:00-13:00 Uhr
Termine: Samstag und Sonntag
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Gymnastikraum
Gebühr: 60,00 €

Kinder sind im Alltag, in Schulen oder auf dem Nachhauseweg Gefährdungen unterschiedlichster Art ausgesetzt. Aus diesem Grund hat es sich das Team von W&P Sicherheitsmanagement zur Aufgabe gemacht, Kinder in ihrer Selbstbehauptung und Sicherheit zu schulen. Die Schulungsinhalte sind didaktisch und pädagogisch so gestaltet, dass die ernstesten und sensiblen Thematiken mit einem hohen Spaßfaktor vermittelt werden. Ziel des Kurses ist es, die persönliche Sicherheit von Kindern nachhaltig zu erhöhen. Es werden eventuelle Gefahrensituationen des alltäglichen Lebens in praxisbezogenen Rollenspielen aufgezeigt.

Folgende Kursinhalte werden den Kindern realitätsnah vermittelt:

- Sensibilisierung des Umganges mit Fremden und Bekannten
- Vertrauen auf das Bauchgefühl mit bekannten Personen
- Erkennung und Einschätzung potentieller Gefahren
- "Nein" – Die Verwendung der Stimme als Waffe
- Verhalten, wenn ich von einem Fahrzeuglenker angesprochen werde
- Schulung der Selbstbehauptung sowie das Erlernen einfacher SV-Techniken in Notfallsituationen.

Das Konzept wird seit über 10 Jahren in vielen Schulen sowie in Sozialisierungsprogrammen des Landes Baden-Württemberg durch unsere Trainer, mit den Erfahrungen als Trainer der Zollverwaltung, sowie im Bereich der Erziehung und des Gesundheitsmanagement, vermittelt.

Kurstermine: Sa. 12.04.2025 (10.00 - 13.00 Uhr) und So. 13.04.2025 (10.00 - 13.00 Uhr)

Kurs-Nr.: 25H-30005 Schwimmkurs für Kinder (5 1/2-10 Jahre)

Dozent/in: Angela und Axel Szymaniak
Beginn: Sa. 25.10.2025
Uhrzeit: 09:00-10:00 Uhr
Termine: 8 x samstags
Ort: Aqualon Bad Säckingen
Gebühr: 96,00 €



Schwimmen können macht nicht nur Spaß, es kann auch Leben retten.

Spielegerisch machen wir mit Schwimnudeln und Schwimmbrettern unsere ersten Schwimm- und Tauchübungen.

Wenn alles gut läuft schließen wir den Kurs mit dem Seepferdchen ab.

Ab ins Wasser!

Bitte beachten Sie:

Der Kurs findet im Aqualon in Bad Säckingen statt.

Der Eintritt ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

Kinder ab 6 Jahren müssen Eintritt bezahlen.

Wichtiger Hinweis:

Der Schwimmkurs ist nicht geeignet bei Einschränkungen (jeglicher Art).

Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an.

Ihr Kind sollte wassergewöhnt sein.

Benötigt werden:

Badeschuhe und Taucherbrille

Kurs-Nr.: 25H-30006

Schwimmkurs für Kinder (5 1/2-10 Jahre)

Dozent/in: Angela und Axel Szymaniak

Beginn: Sa. 25.10.2025

Uhrzeit: 10:15-11:15 Uhr

Termine: 8 x samstags

Ort: Aqualon Bad Säckingen

Gebühr: 96,00 €

Kursbeschreibung: siehe Kurs-Nr.: 25H-30005

Kurs-Nr.: 25H-30226

Bewegungserlebnisse und Spiele mit Mutter/Vater (2 - 4 Jahre)

Dozent/in: Ramona Hönig

Beginn: Fr. 03.10.2025

Uhrzeit: 16:15-17:15 Uhr

Termine: 10 x freitags

Ort: Anton-Leo-Schule; Turnhalle

Gebühr: 53,50 €

Ablauf der Stunden: Begrüßungskreis mit Fingerspielen und Tözen, vielseitige Anregung zu Spiel, Spaß und Bewegung in der Aufwärmphase und Bewegungserlebnisse an Großgeräten.

Der Schlusskreis mit Kreisspielen und Schlusslied rundet die Stunde ab. Ziel der Stunde ist die motorische Förderung der Kinder und das gemeinsame Bewegungserlebnis in der Gruppe. Eine aktive Teilnahme der Mütter/Väter ist erwünscht!

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Trinkflasche.

Geben Sie bei der Anmeldung auch den Vornamen Ihres Kindes an.

Kurs-Nr.: 25H-30227

Bewegungsschulung im Vorschulalter (4 1/2 - Schuleintritt)

Dozent/in: Ramona Hönig

Beginn: Fr. 03.10.2025

Uhrzeit: 15:00-16:00 Uhr

Termine: 10 x freitags

Ort: Anton-Leo-Schule; Turnhalle

Gebühr: 53,50 €

In unserer Übungsstunde steht der Spaß an Bewegung an erster Stelle.

Spielegerisch werden motorische Grundfertigkeiten wie Laufen, Hüpfen, Klettern, Rollen und Balancieren gefestigt. Kleingeräte (Seil, Ball, Stab, etc.) und Gerätelandschaften motivieren zum Ausprobieren und fördern die Körperwahrnehmung.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Trinkflasche

Geben Sie bei der Anmeldung zusätzlich auch den Namen Ihres Kindes an.

Immer informiert sein:

www.vhs-bad-saeckingen.de



Anmeldung

Wie melde ich mich an?

- Nur schriftlich nach Erscheinen des Programms
- Per Internet oder E-Mail
- Telefonische Anmeldungen können nicht entgegen genommen werden!

Ihre Anmeldung ist verbindlich!

- Kursabmeldungen nur schriftlich
- Beachten Sie die Stornofristen



Sprachen

vhs-Sprachenschule

Der „Gemeinsame Europäische Referenzrahmen“ in der vhs-Sprachenschule

In der Übersicht finden Sie Angaben zu Lernzielen und sprachlichen Fertigkeiten, die Sie bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme auf jeder dieser Stufen (A1 bis C2) erreichen können:

KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG

C 2	Hören Sprechen Lesen Schreiben	ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken
C 1	Hören Sprechen Lesen Schreiben	Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

Selbständige Sprachverwendung

B 2	Hören Sprechen Lesen Schreiben	im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben
B 1	Hören Sprechen Lesen Schreiben	das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen persönliche Briefe schreiben

Elementare Sprachverwendung

A 2	Hören Sprechen Lesen Schreiben	einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
A 1	Hören Sprechen Lesen Schreiben	einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten einfache Standardformulare ausfüllen, z.B. im Hotel



Sprachen

Kurs-Nr.: 25H-40419

Deutsch als Fremdsprache A1.1

Dozent/in: Liudmila Zo
 Beginn: Di. 23.09.2025
 Uhrzeit: 16:30-18:00 Uhr
 Termine: 30x (15x di, 15x fr)
 Ort: Scheffel-Gymnasium; Zimmer 1.06
 Gebühr: 240,00 €

Ein Deutschkurs basierend auf dem Lehrwerk "Die neue Linie", der grundlegende Sprachkenntnisse für Alltag, Beruf und Reisen vermittelt - mit Fokus auf Kommunikation, Grammatik und Wortschatz.

Kurstage: insg. 30x (15x dienstags und 15x freitags)
 Uhrzeiten: dienstags und freitags von 16:30 - 18:00 Uhr

Lehrbuch: Die neue Linie 1 A1 Klett

Kurs-Nr.: 25H-40420

Deutsch als Fremdsprache A1.2

Dozent/in: Liudmila Zo
 Beginn: Mi. 24.09.2025
 Uhrzeit: 18:00-19:30 Uhr
 Termine: 30x (15x mi, 15x fr)
 Ort: Scheffel-Gymnasium; Zimmer 1.06
 Gebühr: 240,00 €

Ein Deutschkurs basierend auf dem Lehrwerk "Die neue Linie", der grundlegende Sprachkenntnisse für Alltag, Beruf und Reisen vermittelt - mit Fokus auf Kommunikation, Grammatik und Wortschatz.

Kurstage: insg. 30x (15x mittwochs und 15x freitags)
 Uhrzeiten: mittwochs und freitags von 18:00 - 19:30 Uhr

Lehrbuch: Die neue Linie 1 A1 Klett

Kurs-Nr.: 25H-40418

Deutsch als Fremdsprache A2.1

Dozent/in: Chiara Valenzano-Kaiser
 Beginn: Mo. 13.10.2025
 Uhrzeit: 19:15-20:45 Uhr
 Termine: 30 (15x mo, 15x mi.)

Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 17
 Gebühr: 240,00 €

Kursbuch: Schritte Plus neu 3 A2.1

Kurs-Nr.: 25H-40416

Deutsch als Fremdsprache A 2.2 Intensivkurs

Dozent/in: Lothar Gatti
 Beginn: Di. 23.09.2025
 Uhrzeit: 18:00-19:30 Uhr
 Termine: 30 x (15x di 15x do)
 Ort: Scheffel-Gymnasium; Zimmer 1.05
 Gebühr: 240,00 €

Dieser Intensivkurs, der zweimal wöchentlich jeweils dienstags und donnerstags stattfindet, richtet sich an Teilnehmer, die bereits Grundlagen bis zur Niveaustufe A 2.1 in der deutschen Sprache besitzen und diese weiter verbessern möchten. Wortschatz und Grammatik werden bei Bedarf wiederholt und aufgefrischt. Hauptsächlich wird in der Niveaustufe A 2.2 unterrichtet, es werden aber auch Inhalte der Niveaustufe A 2.1 wiederholt.

Lehrbuch: telc Einfach gut! Deutsch für Integration, Kurs und Arbeitsbuch A 2.2

Kurs-Nr.: 25H-40417

Deutsch als Fremdsprache B1.2 Intensivkurs

Dozent/in: Chiara Valenzano-Kaiser
 Beginn: Mo. 13.10.2025
 Uhrzeit: 17:30-19:00 Uhr
 Termine: 30 (15x mo, 15x mi.)
 Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 17
 Gebühr: 240,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die bereits einen A2-Deutschkurs erfolgreich abgeschlossen haben.

Kursbuch: Schritte Plus neu 5, B1.1. ab Lektion 4

Kurs-Nr.: 25H-40415

Deutsch als Fremdsprache B 2.2 Intensivkurs für Fortgeschrittene

Dozent/in: Lothar Gatti
 Beginn: Mo. 22.09.2025
 Uhrzeit: 18:00-19:30 Uhr
 Termine: 30 (15x mo, 15x mi)



Ort: Scheffel-Gymnasium; Zimmer 1.05
Gebühr: 240,00 €

Dieser Intensivkurs, der zweimal wöchentlich jeweils montags und mittwochs stattfindet, richtet sich an Teilnehmer, die bereits Grundlagen bis zur Niveaustufe B 2.1 in der deutschen Sprache besitzen und diese weiter verbessern möchten.

Dieser Kurs soll auch eine intensive Vorbereitung auf die Prüfung Deutsch als Fremdsprache Niveau B2 bieten.

Lehrbuch: telc Einfach weiter! Deutsch B 2, Kurs und Arbeitsbuch ab Lektion 7

Kurs-Nr.: 25H-40413 **Vorbereitung auf die telc A2/B1 Prüfung im Jahr 2025**

Dozent/in: Lothar Gatti
Beginn: Fr. 26.09.2025
Uhrzeit: 18:00-19:30 Uhr
Termine: 6 x freitags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 10
Gebühr: 48,00 €

In diesem Kurs werden Sie genau über den Ablauf und die Anforderungen der telc A2/B1 Prüfung informiert. Wir werden gemeinsam unter Prüfungsbedingungen eine Modell-Prüfung bearbeiten und anschließend besprechen. Der Kurs findet an sechs Freitagabenden jeweils um 18:00 - 19:30 Uhr statt. (26.09./10.10./17.10/24.10./07.11/14.11.).

Lehrbuch: Material wird gestellt.

Kurs-Nr.: 25H-40414 **Vorbereitung auf die telc A2/B1 Prüfung im Februar 2026**

Dozent/in: Lothar Gatti
Beginn: Fr. 12.12.2025
Uhrzeit: 18:00-19:30 Uhr
Termine: 6 x freitags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 10
Gebühr: 48,00 €

In diesem Kurs werden Sie genau über den Ablauf und die Anforderungen der telc A2/B1 Prüfung informiert. Wir werden gemeinsam unter Prüfungsbedingungen eine Modell-Prüfung bearbeiten und anschließend besprechen. Der Kurs findet an sechs Freitagabenden jeweils um 18:00

- 19:30 Uhr statt. (12.12.25/19.12.25/09.01.26/16.01.26/23.01.26/30.01.26).

Lehrbuch: Material wird gestellt.

Kurs-Nr.: 25H-40604 **English for Tourists and Seniors (A 2.2/B1.1)**

Dozent/in: Cornelia Hanske
Beginn: Do. 25.09.2025
Uhrzeit: 10:15-11:45 Uhr
Termine: 15x donnerstags
Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 18
Gebühr: 120,00 €

All you want and need to know for life and travelling.

Lehrbuch: Headway B1 Part One OVP, Gesamtpaket ISBN-Nr. 9783068043677

Kurs-Nr.: 25H-40605 **Englisch A2.1**

Dozent/in: Cornelia Hanske
Beginn: Di. 23.09.2025
Uhrzeit: 17:15-18:45 Uhr
Termine: 15 x dienstags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 10
Gebühr: 120,00 €

Learn english and have fun, but know the basics.

Lehrbuch: Take It Easy A2 Cornlesen, ISBN-Nr. 9783065207942

Kurs-Nr.: 25H-40607 **English Conversation (B1.1/1.2)**

Dozent/in: Cornelia Hanske
Beginn: Mo. 22.09.2025
Uhrzeit: 10:15-11:45 Uhr
Termine: 15 x montags
Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 18
Gebühr: 120,00 €

Talk, talk, talk... and a bit of grammar now and then.

Lehrmittel: werden von der Lehrkraft gestellt.



Kurs-Nr.: 25H-40803 Französisch-Diskussionskurs

Dozent/in: Ryan Chirara
Beginn: Mi. 24.09.2025
Uhrzeit: 16:00-17:30 Uhr
Termine: 15 x mittwochs
Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 15
Gebühr: 120,00 €

Sprechen Sie Französisch?

Nehmen Sie an unserem Französisch-Diskussionskurs teil und verbessern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeiten, während Sie Spaß haben! Ich bin hier, um Ihnen zu helfen, selbstbewusst Französisch zu sprechen, neue Vokabeln und Ausdrücke zu entdecken und diese souverän in der Praxis anzuwenden.

Vorausgesetztes Niveau: Sie sollten bereits über Grundlagen in Französisch verfügen (mindestens Niveau A2/B1). Wenn Sie auf Französisch einen Kaffee bestellen und die Antwort verstehen können, ist das ein guter Anfang!

In diesem Kurs werden Sie:

- Über Ihre Leidenschaften und Interessen diskutieren
- Über aktuelle Themen debattieren
- In spielerischen und pädagogischen Kursen werden wir Grammatik, Konjugation, Vokabular, Kultur und Tradition lernen/wiederholen und in Gruppenarbeit die Sprache in Dialoge, Verhandlung und Alltagssituationen einbauen. - Alors, prêts pour parler français avec nous ?

Kurs-Nr.: 25H-40902 **NEU** Italienisch für Frühaufsteher - Anfängerkurs

Dozent/in: Chiara Valenzano-Kaiser
Beginn: Fr. 26.09.2025
Uhrzeit: 08:30-10:00 Uhr
Termine: 12x freitags
Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 18
Gebühr: 96,00 €

Für Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: "Passo dopo passo" Plus A1

Kurs-Nr.: 25H-40903 Italienisch Konversationskurs (A2-B1)

Dozent/in: Chiara Valenzano-Kaiser
Beginn: Fr. 26.09.2025
Uhrzeit: 10:15-11:45 Uhr
Termine: 12x freitags

Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 18
Gebühr: 96,00 €

Dieser Kurs ist für Lernende mit Grundkenntnissen geeignet (A2-B1).

Kurs-Nr.: 25H-41005 **NEU** Japanisch für Anfänger A1.1

Dozent/in: Monika Bruttel
Beginn: Mo. 24.11.2025
Uhrzeit: 18:00-19:30 Uhr
Termine: 10 x montags
Ort: online
Gebühr: 80,00 €

Konnichi wa! Es ist wieder soweit: Es gibt einen neuen Japanischkurs für Anfänger zum Kennenlernen.

Die japanische Sprache gehört sicherlich zu den faszinierendsten. Ich möchte Sie einladen, die japanische Sprache und die Kultur auf interessante und leicht verständliche Weise zu entdecken.

Wir werden uns in kleinen Lernportionen an die Sprache herantasten, damit Sie für eine eventuelle Reise vorbereitet sind. Wie wäre es?

Herzlich Willkommen!

Lehrbuch: Japanisch Schritt für Schritt Band 1 ab Lektion 1

Kurs-Nr.: 25H-41006 Japanisch für Anfänger A1.2

Dozent/in: Monika Bruttel
Beginn: Di. 25.11.2025
Uhrzeit: 19:30-21:00 Uhr
Termine: 10 x dienstags
Ort: online
Gebühr: 80,00 €

Der Japanischkurs für Anfänger A2.1. setzt geringe Vorkenntnisse voraus. Wer seine ersten Sprachkenntnisse vor Jahren erworben hat und wieder einsteigen möchte, der ist in diesem Kurs richtig.

Das Kursbuch „Schritt für Schritt Japanisch“ hilft uns die Grammatik, die Aussprache und den fremden Wortschatz in kleinen Lerneinheiten zu erwerben. Dazu gibt es Informationen über Land und Leute.

Lehrbuch: Japanisch Schritt für Schritt Bd. 1 Lektion 6-10



Kurs-Nr.: 25H-41007 Japanisch für Fortgeschrittene A 2.1

Dozent/in: Monika Bruttel
 Beginn: Mo. 24.11.2025
 Uhrzeit: 19:30-21:30 Uhr
 Termine: 10 x montags
 Ort: online
 Gebühr: 80,00 €

Nach dem ersten zwei Anfängerkursen legen wir im folgenden Kurs A2.1. besonderes Gewicht darauf, mit den gelernten Grammatikformen, Vokabeln und den Satzmustern kreativ und frei eigene Sätze zu bilden. Auch üben wir uns im Schreiben von Hiragana und ersten japanischen Schriftzeichen. Jede Stunde wird mit interessanten Fakten über Land und Leute abgerundet.

Lehrbuch: Japanisch Schritt für Schritt Band 1 Lektion 11

Zielgruppe: geringe Vorkenntnisse nötig, vor allem Hiragana Silbenschrift.

Kurs-Nr.: 25H-41008 Japanisch für Fortgeschrittene A 2.2

Dozent/in: Monika Bruttel
 Beginn: Di. 25.11.2025
 Uhrzeit: 18:00-19:30 Uhr
 Termine: 10 x dienstags
 Ort: online
 Gebühr: 80,00 €

Nach den Anfängerkursen legen wir nun ein besonderes Gewicht darauf, mit den gelernten grammatikalischen Formen, den Vokabeln und den Satzmustern kreativ und frei eigene Sätze zu bilden. Auch üben wir uns im Schreiben erster japanische Kanjis (Schriftzeichen). Jede Stunde wird mit interessanten Fakten über Land und Leute abgerundet.

Lehrbuch: Japanisch Schritt für Schritt Bd. 1 Lektion 17

Zielgruppe: Vorkenntnisse nötig, vor allem Hiragana Silbenschrift.

Kurs-Nr.: 25H-42203 Spanisch A2

Dozent/in: Clara Garabato-Hilpert
 Beginn: Di. 23.09.2025
 Uhrzeit: 18:30-20:00 Uhr
 Termine: 15 x dienstags

Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 17
 Gebühr: 120,00 €

Der Kurs ist ein Fortsetzungskurs letzten Semesters. Neue Teilnehmer mit entsprechenden Kenntnissen sind gerne willkommen.

Lehrbuch: Impresiones A2, Hueber Verlag

Kurs-Nr.: 25H-42204 Spanisch B1

Dozent/in: Clara Garabato-Hilpert
 Beginn: Di. 23.09.2025
 Uhrzeit: 10:30-12:00 Uhr
 Termine: 15 x dienstags
 Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 15
 Gebühr: 120,00 €

Nuestro objetivo es mejorar la expresión oral (hablar mejor). Un nuevo libro y lecturas adaptadas nos ayudarán a conseguirlo.

Kurs-Nr.: 25H-42205 Spanisch A1.3

Dozent/in: Joyce Vidal Wuts
 Beginn: Do. 25.09.2025
 Uhrzeit: 18:30-20:00 Uhr
 Termine: 15x donnerstags
 Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 17
 Gebühr: 120,00 €

Grundkurs Spanisch im 4. Semester.

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits über einige Basiskenntnisse der spanischen Sprache verfügen. Wir werden die Sprachkenntnisse auf spielerische Art und Weise in einer leichten und entspannten Unterrichtsatmosphäre weiter vertiefen.

Lehrbuch: Impresiones A2



EDV, Arbeit, Beruf

Kurs-Nr.: 25H-50127 Wordpress Sicherheit

Dozent/in: Rudolf Korhummel
 Beginn: Fr. 09.12.2025
 Uhrzeit: 19:00-21:15 Uhr
 Termine: 1x dienstags
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 11
 Gebühr: 36,00 €

Es kommt immer wieder vor, dass Websites gehackt werden.

Obwohl absolute Sicherheit nicht garantiert werden kann, hätten die meisten Fälle vermieden werden können, wenn die Betreiber der Websites ein paar Sicherheitsvorkehrungen getroffen hätten.

Im Kurs wird gezeigt, wie Hacker vorgehen und Ihre Angriffe abgewehrt werden können. Außerdem wird das Thema Datensicherung behandelt.

Kurs-Nr.: 25H-50128 Wordpress Blockthemes

Dozent/in: Rudolf Korhummel
 Beginn: Mo. 03.11.2025
 Uhrzeit: 19:00-21:15 Uhr
 Termine: 2x montags
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 11
 Gebühr: 72,00 €

Der Kurs richtet sich an Betreiber von Wordpress Websites, die die 2022 eingeführten Block Themes näher kennenlernen wollen.

Kurs-Nr.: 25H-50129 Erstellen einer modernen Website mit Wordpress

Dozent/in: Rudolf Korhummel
 Beginn: Fr. 07.11.2025
 Uhrzeit: 19:00-21:15 Uhr
 Termine: 5x freitags
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 11
 Gebühr: 180,00 €

Erstellen einer modernen Website mit WordPress, die auch für Smartphones geeignet ist.

Kurs-Nr.: 25H-50130 Excel Aufbau

Dozent/in: Michael Fritz
 Beginn: Mi. 24.09.2025
 Uhrzeit: 19:00-21:00 Uhr
 Termine: 4x mittwochs
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 11
 Gebühr: 152,00 €

Dieser Kurs kann online oder vor-Ort bei der vhs besucht werden. Bitte geben Sie dies bei Ihrer Anmeldung im Bemerkungsfeld an!

Zielgruppe

Sie nutzen die Tabellenkalkulation Excel bereits? Wollen aber nicht nur einfache Berechnungen durchführen?

Inhalte

In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, weitere Funktionalitäten von Excel kennen zu lernen. Sie können anschließend komplizierte und verschachtelte Formelausdrücke erstellen.

Weitere Kursinhalte sind:

- nutzen des Funktionsassistenten
- diverse Funktionen anwenden, u. a. Wenn(), ZählenWenn(), Sverweis()
- filtern, sortieren von größeren Datensammlungen
- Datenbankfunktionen von Excel nutzen
- mit Datums- und Zeitfunktionen arbeiten
- Zahlenformate definieren
- Gültigkeitsregeln und bedingte Formatierungen definieren
- Experten-Tipps vom Trainer

Voraussetzungen

Grundfunktionen, wie sie im Kurs Excel – Einsteiger / Auffrischer vermittelt werden, z. B. relative und absolute Zelladressierung, also Sie kennen den Unterschied in den Formeln =A1+B1 bzw. =A1+\$B\$1



Kurs-Nr.: 25H-50131 **NEU** Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI)

Dozent/in: Michael Fritz
 Beginn: Di. 07.10.2025
 Uhrzeit: 19:00-21:00 Uhr
 Termine: 2 x dienstags
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 11
 Gebühr: 76,00 €

Dieser Kurs kann online oder vor-Ort bei der vhs besucht werden. Bitte geben Sie dies bei Ihrer Anmeldung im Bemerkungsfeld an!

Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die verstehen möchten, was sich hinter dem Begriff „Künstliche Intelligenz“ verbirgt, welche Arten von KI es gibt und wie man sie optimal nutzt – sei es beruflich oder privat. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, nur Interesse an der faszinierenden Welt der KI!

Inhalte

Lernen Sie die Grundlagen der Künstlichen Intelligenz kennen und erfahren Sie, wie Sie KI-Tools effektiv einsetzen: Was ist KI? Einfache und verständliche Einführung in die Funktionsweise und Möglichkeiten.

Überblick über verschiedene KI-Modelle.

Praktische Tipps und Tricks, um KI-Systeme optimal zu steuern und präzise Ergebnisse zu erzielen.

Anwendungsbeispiele: Wie können Sie KI in verschiedenen Bereichen nutzen – ob für Text, Bild oder Datenanalyse?

Mit anschaulichen Beispielen und interaktiven Übungen lernen Sie, KI als wertvolles Werkzeug für Ihren Alltag oder Beruf zu nutzen.

Voraussetzungen

Es sind keine technischen Vorkenntnisse erforderlich.

Kurs-Nr.: 25H-50132 Outlook effizient nutzen – E-Mail, Kalender und Aufgabenverwaltung

Dozent/in: Michael Fritz
 Beginn: Mo. 13.10.2025
 Uhrzeit: 19:00-21:00 Uhr
 Termine: 2x montags
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 11
 Gebühr: 76,00 €

Dieser Kurs kann online oder vor-Ort bei der vhs besucht werden. Bitte geben Sie dies bei Ihrer Anmeldung im Bemerkungsfeld an!

Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits E-Mails versenden und beantworten, aber ihre Arbeitsweise mit Outlook optimieren möchten. Wenn Sie schneller und effizienter mit E-Mails, Kontakten und Kalendern arbeiten möchten und den vollen Funktionsumfang von Outlook nutzen wollen, ist dieser Kurs genau richtig für Sie.

Inhalte

Lernen Sie, Outlook für Ihre täglichen Aufgaben besser zu organisieren und zu automatisieren:

E-Mail-Workflow optimieren

- Posteingang übersichtlich gestalten
- Regeln und Markierungen verwenden, um den E-Mail-Fluss zu steuern
- QuickSteps und Vorlagen für schnelle Aktionen einsetzen
- E-Mails auf Knopfdruck erneut versenden (statt weiterleiten)
- E-Mails in Aufgaben oder Termine umwandeln
- Abwesenheitsassistent effektiv nutzen
- Wiedervorlagen für E-Mails und Dokumente automatisieren

Kontaktverwaltung

- Kontakte verwalten und in Gruppen organisieren
- Kontakte nach Excel exportieren und individuell anpassen
- E-Mail-Vorschläge bearbeiten und Kontakte effizient verwalten

Kalender und Aufgabenverwaltung

- Unterschiede zwischen Kalender und Aufgaben klären
- Termine, Ereignisse und Serien im Kalender verwalten
- Meetings planen und Kalender freigeben
- Verschiedene Kalenderansichten und Druckausgaben nutzen



- Eine To-Do-Liste in Outlook erstellen und Aufgaben effizient verwalten

Individuelle Anpassungen

- Outlook an Ihre Bedürfnisse anpassen
- Experten-Tipps vom Trainer für noch mehr Effizienz

Voraussetzungen

Grundkenntnisse im Umgang mit Microsoft Windows-Produkten sowie erste Erfahrungen im Bereich E-Mail sind von Vorteil.

Kurs-Nr.: 25H-50134 Computerkurs für echte Anfänger

Dozent/in: Michael Fritz
 Beginn: Di. 04.11.2025
 Uhrzeit: 19:00-21:00 Uhr
 Termine: 4 x dienstags
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 11
 Gebühr: 152,00 €

Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die beruflich oder privat erste Schritte im Umgang mit Computern machen möchten. Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse – auch wenn Sie bisher wenig oder gar keine Erfahrung haben, sind Sie hier genau richtig!

Inhalte

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihren Computer sicher bedienen. Wir starten ganz einfach: Sie üben den Umgang mit Maus und Tastatur und erfahren, wie Sie Programme starten und beenden, Dateien speichern und öffnen sowie Texte ausdrucken.

Außerdem erhalten Sie eine Einführung in die wichtigsten Anwendungen wie Textverarbeitung und Internet. Ein interessanter Teil des Kurses ist die verständliche Erklärung vieler Fachbegriffe, die Ihnen im Alltag und Beruf begegnen. Falls Sie bisher unsicher oder sogar etwas ängstlich im Umgang mit Computern sind, hilft Ihnen dieser Kurs, diese Hürde zu überwinden – in einem entspannten und unterstützenden Umfeld.

Voraussetzungen

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bringen Sie einfach Ihre Neugier mit!

Kurs-Nr.: 25H-50135 Excel Einsteiger / Auffrischer

Dozent/in: Michael Fritz
 Beginn: Mi. 05.11.2025
 Uhrzeit: 19:00-21:00 Uhr
 Termine: 4x mittwochs
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 11
 Gebühr: 152,00 €

Dieser Kurs kann online oder vor-Ort bei der vhs besucht werden. Bitte geben Sie dies bei Ihrer Anmeldung im Bemerkungsfeld an!

Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Zahlen und Daten effizient auswerten, Berechnungen durchführen oder mit Listen in Excel arbeiten möchten – sei es privat oder beruflich.

Inhalte

Excel ist aus dem Alltag kaum wegzudenken, da viele Sachverhalte sich einfach und übersichtlich in Tabellen darstellen lassen. In diesem Kurs erwerben Sie die grundlegenden Fähigkeiten, um Excel sicher zu nutzen:

Berechnungen mit Formeln erstellen und anwenden
 Listen organisieren und analysieren
 Diagramme gestalten und ansprechende Datenvisualisierungen erstellen
 Tabellen optimal für den Ausdruck vorbereiten
 Weitere Themen sind:

- Grundlagen der Zellformatierung
- Daten sortieren und filtern
- Relative und absolute Bezüge in Formeln verstehen und nutzen
- Überschriften und Spalten fixieren
- Seiteneinrichtung für den Druck

Mit anschaulichen Beispielen und praxisnahen Übungen lernen Sie, wie Sie Excel effektiv für Ihre Aufgaben einsetzen können.

Voraussetzungen

Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer.



Kurs-Nr.: 25H-50137 PowerPoint

Dozent/in: Michael Fritz
 Beginn: Mo. 17.11.2025
 Uhrzeit: 19:00-21:00 Uhr
 Termine: 2x montags
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 11
 Gebühr: 76,00 €

Dieser Kurs kann online oder vor-Ort bei der vhs besucht werden. Bitte geben Sie dies bei Ihrer Anmeldung im Bemerkungsfeld an!

Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit Microsoft PowerPoint überzeugende und ansprechende Präsentationen erstellen möchten. Wenn Sie wissen möchten, wie Sie Präsentationen so gestalten, dass Sie einen bleibenden Eindruck bei Ihrem Publikum hinterlassen, sind Sie hier genau richtig.

Inhalte

Master-Layouts: Lernen Sie, was ein Folienmaster ist und wie Sie diesen für eine konsistente Gestaltung Ihrer Präsentationen verwenden.

Folien und Layouts: Folienlayouts und -master gezielt einsetzen, Folien aus anderen Präsentationen übernehmen und anpassen.

Visuelle Effekte: Übergänge zwischen Folien definieren und Animationen sinnvoll einsetzen, um Ihre Präsentationen lebendig und spannend zu gestalten.

Präsentationstipps: Wichtige Tipps für eine gelungene Bildschirmpräsentation und den optimalen Einsatz von Notizblättern und Handzetteln.

Folien, Notizblätter und Handzettel für die Präsentation drucken.

Vom Trainer erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks für eine noch professionellere Gestaltung Ihrer Präsentationen.

Voraussetzungen

Einfaches Verständnis im Umgang mit dem Computer ist von Vorteil.

Kurs-Nr.: 25H-50138 PowerQuery - Daten effizient aufbereiten und analysieren

Dozent/in: Michael Fritz
 Beginn: Mo. 01.12.2025
 Uhrzeit: 19:00-21:00 Uhr
 Termine: 3x montags
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 11
 Gebühr: 114,00 €

Dieser Kurs kann online oder vor-Ort bei der vhs besucht werden. Bitte geben Sie dies bei Ihrer Anmeldung im Bemerkungsfeld an!

Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit großen Datenmengen arbeiten und diese schnell und effizient aus verschiedenen Quellen aufbereiten, transformieren und analysieren möchten. Power Query ist die ideale Lösung, um Daten aus Excel und anderen Systemen zu importieren, zu bearbeiten und weiterzuverarbeiten.

Inhalte

Power Query ist ein mächtiges Tool zur Datenaufbereitung und -analyse, das in Excel integriert ist. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Daten einfach und automatisiert transformieren:

Daten aus verschiedenen Quellen importieren: Lernen Sie, wie Sie Daten aus unterschiedlichen Systemen und Formaten (z. B. CSV, Datenbanken, Webseiten) in Excel importieren.

Daten transformieren und bereinigen: Mit Power Query können Sie Daten korrekt formatieren, umwandeln und bereinigen – z. B. Datum und Uhrzeit trennen, Text in Zahlen umwandeln oder Bedingungen anwenden – und dies auf Knopfdruck und ohne komplizierte Formeln.

Automatisierung von Datenaufbereitungsprozessen: Vermeiden Sie manuelle Eingaben und nutzen Sie Power Query, um wiederkehrende Schritte, wie das Vertauschen von Spalten, Pivotieren und Entpivotieren, Zusammenführen von Daten oder Suchen und Ersetzen zu automatisieren.

Verwendung von Power Query als Vorstufe für Pivot-Tabellen.

Daten verbinden und zusammenführen: Ersetzen Sie komplexe Formeln wie SVERWEIS durch Power Query, um mehrere Datenquellen miteinander zu verbinden und zu kombinieren.



Arbeiten mit der Programmiersprache M: Entdecken Sie, wie Sie mit der Programmiersprache M und dem Power Query-Editor fortgeschrittene Transformationen durchführen, Parameter verwenden und benutzerdefinierte Funktionen erstellen.

In praktischen Übungen werden diese Techniken vertieft, sodass Sie die Tools direkt auf Ihre eigenen Daten anwenden können.

Voraussetzungen

Grundlagen in Excel (z. B. Formeln, Pivot-Tabellen) sind von Vorteil.

Kurs-Nr.: 25H-50139

Excel Datenanalyse / Pivot

Dozent/in: Michael Fritz
 Beginn: Mi. 03.12.2025
 Uhrzeit: 19:00-21:00 Uhr
 Termine: 3x mittwochs
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 11
 Gebühr: 114,00 €

Dieser Kurs kann online oder vor-Ort bei der vhs besucht werden. Bitte geben Sie dies bei Ihrer Anmeldung im Bemerkungsfeld an!

Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die große Datenmengen effizient analysieren und aussagekräftige Berichte erstellen möchten. Mit Pivot-Tabellen bietet Excel ein leistungsstarkes Werkzeug, um komplexe Datenstrukturen zu organisieren, auszuwerten und zu visualisieren. Von den Grundlagen bis zu erweiterten Berechnungen lernen Sie, das volle Potenzial von Pivot-Tabellen auszuschöpfen.

Inhalte

Lernen Sie praxisnah, wie Sie Daten strukturiert analysieren:

Grundlagen der Datenorganisation:

Strukturieren großer Datenbestände, Filtern, Gruppieren und Teilergebnisse berechnen

Pivot-Tabellen: Voraussetzungen, Aufbau und Anwendung der verschiedenen Bereiche (Zeile, Spalte, Werte, Filter)

Erweiterte Funktionen:

Daten filtern mit Datenschnitten und Zeitachsen

Gruppierungen nach Datum, Zahlen oder benutzerdefiniert

Mehrere Datenquellen zusammenführen und Beziehungen definieren

Kreuztabellen in Datensatzlisten umwandeln
 Dauerhafte Berechnungen hinterlegen und automatisierte Aktualisierungen einrichten

Zusätzlich erhalten Sie Experten-Tipps vom Trainer, um Ihre Datenanalyse noch effizienter zu gestalten.

Voraussetzungen

Gute Excel-Kenntnisse.

Kurs-Nr.: 25H-50141

Word Einsteiger / Auffrischer

Dozent/in: Michael Fritz
 Beginn: Mi. 07.01.2026
 Uhrzeit: 19:00-21:00 Uhr
 Termine: 4 x mittwochs
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 11
 Gebühr: 152,00 €

Dieser Kurs kann online oder vor-Ort bei der vhs besucht werden. Bitte geben Sie dies bei Ihrer Anmeldung im Bemerkungsfeld an!

Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Kenntnisse in Microsoft Word auffrischen und ihre Textverarbeitungs-kompetenzen festigen möchten. Egal, ob Sie bereits mit Word arbeiten oder gezielt Ihre Arbeitsweise verbessern möchten – hier lernen Sie, wie Sie effizienter und professioneller mit Word umgehen können.

Inhalte

Auch wenn Sie schon mit Word arbeiten, gibt es viele nützliche Funktionen, die oft ungenutzt bleiben. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Arbeitsweise optimieren:

Unterschiedliche Varianten für Listen (Tabstopps, hängen-der Einzug, Tabellen) und deren jeweilige Anwendung.

Verschiedene Markierungs- und Formatierungsoptionen kennenlernen, um schnell und präzise zu arbeiten.

Etiketten erstellen und Texte sicher ablegen

Sonderzeichen, Autokorrektur und Autoformat sinnvoll einsetzen

Seiten- und Grundeinstellungen anpassen

Textbausteine definieren und wiederverwenden

Ausgabe von Dokumenten als PDF-Datei

Teilnehmerfragen sind jederzeit willkommen – so können Sie Ihre individuellen Anliegen direkt im Kurs klären!

Voraussetzungen

Grundlegende Computerkenntnisse.



Kurs-Nr.: 25H-50142

Tastaturschreiben – heute

Dozent/in: Michael Fritz
 Beginn: Mo. 12.01.2026
 Uhrzeit: 16:45-18:15 Uhr
 Termine: 5x montags
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 11
 Gebühr: 92,00 €

Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das 10-Finger-Schreiben erlernen und ihre Schreibgeschwindigkeit und -genauigkeit am Computer verbessern möchten – egal ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene.

Inhalte

Lernen Sie, schnell und effizient mit der Tastatur zu tippen - ohne auf die Tastatur zu schauen.

Blindschreiben lernen: Mit einer modernen und effektiven Methode erlernen Sie das 10-Finger-Schreiben.

Verbessern Sie Ihre Schreibgeschwindigkeit und reduzieren Sie Tippfehler.

Sie erhalten Zugang zu spezieller Software, mit der Sie das Erlernte zu Hause weiter üben können.

Voraussetzungen

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kurs-Nr.: 25H-50143

Excel Einsteiger / Auffrischer

Dozent/in: Michael Fritz
 Beginn: Mo. 12.01.2026
 Uhrzeit: 19:00-21:00 Uhr
 Termine: 4x montags
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 11
 Gebühr: 152,00 €

Dieser Kurs kann online oder vor-Ort bei der vhs besucht werden. Bitte geben Sie dies bei Ihrer Anmeldung im Bemerkungsfeld an!

Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Zahlen und Daten effizient auswerten, Berechnungen durchführen oder mit Listen in Excel arbeiten möchten – sei es privat oder beruflich.

Inhalte

Excel ist aus dem Alltag kaum wegzudenken, da viele Sachverhalte sich einfach und übersichtlich in Tabellen darstellen lassen. In diesem Kurs erwerben Sie die grundlegenden Fähigkeiten, um Excel sicher zu nutzen:

Berechnungen mit Formeln erstellen und anwenden

Listen organisieren und analysieren

Diagramme gestalten und ansprechende Datenvisualisierungen erstellen

Tabellen optimal für den Ausdruck vorbereiten

Weitere Themen sind:

- Grundlagen der Zellformatierung
- Daten sortieren und filtern
- Relative und absolute Bezüge in Formeln verstehen und nutzen

- Überschriften und Spalten fixieren

- Seiteneinrichtung für den Druck

Mit anschaulichen Beispielen und praxisnahen Übungen lernen Sie, wie Sie Excel effektiv für Ihre Aufgaben einsetzen können.

Voraussetzungen

Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer.

Kurs-Nr.: 25H-50144

Ordnung auf dem Computer halten

Dozent/in: Michael Fritz
 Beginn: Di. 13.01.2026
 Uhrzeit: 19:00-21:00 Uhr
 Termine: 3x dienstags
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 11
 Gebühr: 114,00 €

Dieser Kurs kann online oder vor-Ort bei der vhs besucht werden. Bitte geben Sie dies bei Ihrer Anmeldung im Bemerkungsfeld an!

Zielgruppe

Haben Sie sich auch schon gefragt:

Wie räume ich meine Festplatte auf? Wie organisiere ich meine ‚Eigenen Dateien‘ besser?

Wie führe ich eine Datensicherung durch?

Wenn Sie Antworten auf diese Fragen suchen und Ihre Daten auf dem PC effizienter verwalten möchten, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!



Inhalte

Lernen Sie die grundlegenden Techniken, um Ordnung auf Ihrem Computer zu schaffen:

Überblick über Laufwerke: Welche gibt es und wo finde ich meine Dateien und Ordner?

Navigation und Organisation: Verstehen, warum manche Einträge mehrfach erscheinen.

Praktische Übungen: Ordner anlegen, verschiedene Ansichten und Markiervarianten, kopieren, verschieben und löschen.

Datensicherung: Schritt-für-Schritt-Anleitung für eine Komplett- oder Dateisicherung.

Mit anschaulichen Beispielen und praktischen Übungen bringen Sie Struktur in Ihre Festplatte und lernen, wie Sie wichtige Daten zuverlässig sichern.

Voraussetzungen

Allgemeine Computerkenntnisse.

Kurs-Nr.: 25H-50145

Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI)

Dozent/in: Michael Fritz

Beginn: Di. 03.02.2026

Uhrzeit: 19:00-21:00 Uhr

Termine: 2 x dienstags

Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 11

Gebühr: 76,00 €

Dieser Kurs kann online oder vor-Ort bei der vhs besucht werden. Bitte geben Sie dies bei Ihrer Anmeldung im Bemerkungsfeld an!

Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die verstehen möchten, was sich hinter dem Begriff „Künstliche Intelligenz“ verbirgt, welche Arten von KI es gibt und wie man sie optimal nutzt – sei es beruflich oder privat. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, nur Interesse an der faszinierenden Welt der KI!

Inhalte

Lernen Sie die Grundlagen der Künstlichen Intelligenz kennen und erfahren Sie, wie Sie KI-Tools effektiv einsetzen:

Was ist KI? Einfache und verständliche Einführung in die Funktionsweise und Möglichkeiten.

Überblick über verschiedene KI-Modelle.

Praktische Tipps und Tricks, um KI-Systeme optimal zu steuern und präzise Ergebnisse zu erzielen.

Anwendungsbeispiele: Wie können Sie KI in verschiedenen Bereichen nutzen – ob für Text, Bild oder Datenanalyse?

Mit anschaulichen Beispielen und interaktiven Übungen lernen Sie, KI als wertvolles Werkzeug für Ihren Alltag oder Beruf zu nutzen.

Voraussetzungen

Es sind keine technischen Vorkenntnisse erforderlich.

Erwachsenen-Akademie der Volkshochschule Bad Säckingen

In Kooperation mit der Musikschule Bad Säckingen führt die Volkshochschule eine Erwachsenen-Akademie durch. Sie richtet sich an alle, die Interesse an der Musik allgemein oder dem Erlernen eines Instruments haben. Die Anmeldung erfolgt über die Geschäftsstelle der Musikschule (MUSÄK) im gleichen Gebäude der Volkshochschule Bad Säckingen in der Friedrichstr. 33 in Bad Säckingen. Auch bei Fragen können Sie sich an die Kolleginnen und Kollegen der MUSÄK wenden:

Tel.: 07761/2416
Mail: info@musaek.de

Ballett für Erwachsene

Dozent/in: Ivan Korneev
Beginn: Zum Schuljahresbeginn,
Einstieg jederzeit möglich
Uhrzeit: 19:00 bis 20:30 Uhr
Termine: Freitag, ganzjährig
(außer in den Schulferien)
Ort: VHS Gymnastikraum
Gebühr: 53,50 € pro Monat

Unser Ballettmeister Ivan Korneev bietet Ihnen die Möglichkeit, sich auch im Erwachsenenalter mit der Kunstform Ballett zu beschäftigen. In entspannter und freundschaftlicher Atmosphäre trainieren Sie Körper und Geist. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jeder kann auf seinem Niveau einsteigen und wird individuell gefördert. Bei Interesse ist ein Schnuppertraining jederzeit möglich.



Musikschule Bad Säckingen

Instrumentalunterricht für Erwachsene

Dozent/in: Lehrkräfte der Musikschule
Bad Säckingen
Beginn: jederzeit
Termine/
Ort: nach Absprache
Gebühr: verschiedene Abomodelle möglich

Die Musikschule Bad Säckingen und die VHS bieten in Kooperation professionellen Instrumental- und Gesangsunterricht an. Die Lehrkräfte der MUSÄK gehen dabei auf die Bedürfnisse der erwachsenen SchülerInnen ein und ermöglichen so einen individuellen Lernfortschritt. Durch Abonnement-Modelle ist der Unterricht flexibel planbar. Auf Anfrage werden auch Gruppenkurse oder individuelle Workshoptermine für Vereine angeboten. Für weitere Informationen bitten wir Sie, Kontakt mit der Geschäftsstelle der MUSÄK aufzunehmen.

Preise für den Einzelunterricht:

5er Pass	30Min	155 €
10er Pass	30Min	290 €
5er Pass	45Min	230 €
10er Pas	45Min	430 €



Integrationskurse

Die vhs Bad Säckingen führt im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) Integrationskurse durch. Diese Kurse sind nicht buchbar wie ein allgemeiner vhs-Sprachkurs. Sie sind Ausländern vorbehalten, die in Deutschland leben. Das Bundesamt prüft, wer zur Teilnahme berechtigt ist.

Schritt 1

Sie stellen beim BAMF einen Zulassungsantrag auf Teilnahmeberechtigung (siehe QR-Code) und gegebenenfalls einen Antrag auf Kostenübernahme.

Für die Kostenübernahme muss dem Antrag an das BAMF ein Nachweis des Jobcenters über Arbeitslosengeld, Sozialhilfe oder sonstige Hilfen wegen Bedürftigkeit beigelegt werden.

Die Adresse für diese beiden Anträge ist:

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge
Pfizerstraße 1
76139 Karlsruhe

Schritt 2

Wenn das BAMF Ihrem Antrag auf Teilnahme genehmigt hat, kommen Sie mit dem Original des Bewilligungsbescheids und einem Ausweisdokument zur vhs. Dort füllen Sie den Anmeldebogen der vhs für Integrationskurse aus und bekommen einen Termin für einen Einstufungstest genannt.

Schritt 3

Sie machen den Einstufungstest. Wir informieren Sie über das Ergebnis und setzen Sie auf unsere Warteliste. Wenn ein Platz auf Ihrem Sprachniveau verfügbar wird, informieren wir Sie rechtzeitig. Die Wartezeit hängt von Ihren Vorkenntnissen der deutschen Sprache ab und beträgt derzeit bis zu einem halben Jahr.

Zum Zulassungsantrag
auf Teilnahmeberechtigung des BAMF:



Einbürgerungstest.

Die vhs Bad Säckingen ist Prüfstelle für den Einbürgerungstest. Er wird in der Regel einmal im Monat durchgeführt. Prüfungstermine werden auf der Homepage veröffentlicht



Allgemeine Geschäftsbedingungen

Volkshochschule Bad Säckingen (VHS)

1. Anmeldung

Bei allen Veranstaltungen der VHS, die mit einer Kursnummer versehen sind, ist eine **Anmeldung nach Erscheinen des Programms (online oder print) erforderlich**. Die Anmeldung erfolgt **schriftlich** mit der unterschriebenen Anmeldekarte, E-Mail oder online über www.vhs-bad-saeckingen.de. Mit der Anmeldung werden die Geschäftsbedingungen der VHS Bad Säckingen anerkannt.

Die erhobenen Daten werden für Verwaltungszwecke elektronisch gespeichert; sie werden nicht an Dritte weitergegeben.

Die Anmeldung ist verbindlich und wird von der VHS nicht bestätigt. Eine Benachrichtigung erhalten Sie nur, wenn der von Ihnen gewählte Kurs ausgebucht ist, abgesagt werden muss oder wenn sich Änderungen gegenüber dem ausgedruckten Programm ergeben.

Die Anmeldung soll spätestens 4 Arbeitstage vor Kursbeginn eingegangen sein. Die Aufnahme in die Kurse erfolgt in der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen bei der Geschäftsstelle.

2. Zahlung

Die Kursgebühren werden in Rechnung gestellt. Die Rechnungsstellung erfolgt erst dann, wenn die Durchführung des Kurses gesichert ist. Barzahlung ist nicht möglich.

3. Abmeldung/Rücktritt

Angemeldete Kursteilnehmer können sich ohne Angabe von Gründen **schriftlich bei der VHS-Geschäftsstelle abmelden**.

Folgende **Fristen** sind für einen kostenfreien Rücktritt zu beachten:

- bei Kursen mit 7 und weniger Terminen, bei Wochenendkursen und Exkursionen: bis zu 4 Arbeitstage vor Kursbeginn
- bei Kursen mit 8 und mehr Terminen: bis zu 4 Arbeitstage nach dem ersten Kursabend

Für Studienfahrten gelten gesonderte Regelungen. Entscheidend ist der Eingang der Abmeldung bei der VHS-Geschäftsstelle.

Das Fernbleiben vom Kurs bzw. von der Exkursion gilt nicht als Abmeldung!

Bei nicht rechtzeitiger Abmeldung wird die volle Gebühr erhoben.

4. Durchführung der Kurse

Die VHS kann eine Veranstaltung wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall eines Kursleiters oder auch aus anderen Gründen absagen. In diesem Fall werden die angemeldeten Kursteilnehmer benachrichtigt. Weitergehende Forderungen gegenüber der VHS sind ausgeschlossen.

Durch Krankheit oder sonstige Verhinderung des Kursleiters ausfallende Stunden werden nachgeholt.

Kurse mit weniger als fünf Teilnehmern können in der Regel nicht durchgeführt werden. Über eine Kurszusammenlegung oder Kursteilung entscheidet die Leitung der Volkshochschule.

5. Teilnahmebescheinigung

Bei der Anmeldung ist zu vermerken, ob eine Teilnahmebescheinigung gewünscht wird. Diese wird gegen Ende des Kurses vom Kursleiter ausgehändigt, wenn mindestens 80% der Kurstermine besucht wurden. Die Gebühr für die Bescheinigung ist in den Kursgebühren enthalten. Kursbescheinigungen, die nach Ablauf eines Semesters verlangt werden, können nur bis 3 Jahre rückwirkend und gegen Zahlung von 3,00 € ausgestellt werden.

6. Unterrichtsräume

Die Teilnehmer werden um pflegliche Behandlung der Räume und Einrichtungen gebeten. Die Hausordnung des jeweiligen Veranstaltungsortes ist zu beachten. In allen Schul- und Unterrichtsräumen ist das Rauchen verboten.

7. Haftung

Die Volkshochschule vermittelt die Veranstaltungen, übernimmt jedoch keine Haftung für irgendwelche Schäden, die bei der Teilnahme an Veranstaltungen und Studienfahrten entstehen können. Dies gilt für die Teilnehmer und die Dozenten. Eltern haften für ihre Kinder. Kursteilnehmer haften für die durch sie verursachten Schäden.

8. Ermäßigungen

Auf Kurse und Seminare mit mindestens 10 voll zahlenden Teilnehmern gewährt die VHS nach Vorlage des entsprechenden Nachweises eine Ermäßigung von 25% der Kursgebühr für folgende Gruppen: Schüler, Studenten und Auszubildende, Schwerbehinderte (GdB 50), Leistungsempfänger ALG II und AsylbLG. Geschwisterrabatt von 25% für das 2. Kind in Kinderkursen. Keine Ermäßigung wird gewährt auf Studienreisen, Exkursionen und Führungen.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Bad Säckingen, Friedrichstr. 33, 79713 Bad Säckingen (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldeformular abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Volljährigkeit ja/nein) kann kein Vertrag geschlossen werden. Die Abfrage von Telefonnummer und/oder E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen und – soweit angegeben – Telefonnummer und/oder E-Mail-Adresse an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Telc-Sprachprüfungen) leiten wir die

hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Einbürgerungstests und Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Volljährigkeit ja/nein) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

vhs PROGRAMM VOLKSHOCHSCHULE WEHR

Mitglied im Volkshochschulverband Baden-Württemberg e.V.

- **Geschäftsstelle:**
Im Kultur- und Verkehrsamt Wehr,
Hauptstraße 14, 79664 Wehr
Tel.: +49 (7762) 808-601
Fax: +49 (7762) 808-150
Internet: <http://www.vhs-wehr.de>
E-Mail-Adresse: vhs@wehr.de
 Volkshochschule Wehr
 vhs_wehr
- **Bürozeiten:**
Mo. bis Fr. 8.00 -12.00 Uhr und
Di. 14.00 -16.00 Uhr
Do. 15.00 -18.30 Uhr
- **Leitung:**
Fatima Zobeidi-Weber, Tel.: +49 (7762) 808-602
- **VHS-Geschäftsstelle:**
Lorena Brigante, Tel.: +49 (7762) 808-601
- **1. Vorsitzende des Beirates:**
Annette Hufschmidt
- **2. Vorsitzender des Beirates:**
Christine Mattes



Inhaltsverzeichnis Programm

<u>Einzelveranstaltungen</u>	<u>38</u>
 <u>Junge VHS</u>	<u>41</u>
 <u>Gesellschaft, Vorträge & Multivision</u>	<u>45</u>
 <u>Führungen & Ausflüge</u>	<u>50</u>
 <u>Jahresprogramm der Spätlese</u>	<u>51</u>
 <u>Kultur, Kunst & Musik</u>	<u>52</u>
 <u>Gesundheit & Ernährung</u>	<u>64</u>
 <u>Sprachen</u>	<u>75</u>
 <u>EDV, Arbeit, Beruf</u>	<u>78</u>
<u>ABGs / Veranstaltungsorte / Datenschutz</u>	<u>79</u>

Schon mal vormerken... Einzelveranstaltungen der Volkshochschule Wehr

09/2025

26.09.2025, 19:00 Uhr, Museum der Stadt Wehr Workshop: Wehr blickt voraus - Die Zukunft aktiv mitgestalten! Eintritt frei!	252-110560
27.09.2025, 11:00 Uhr, Weltladen Wehr Vortrag: Nachhaltigkeit im Alltag - Kleine Schritte, große Wirkung Eintritt frei!	252-110551
29.09.2025, 18:00 Uhr, vhs.cloud Online-Vortrag: Das große Wegwerfen - Zahlen, Ursachen, Lösungen Alexander Danzer, kostenlos	252-110552
08.10.2025, 18:00 Uhr, vhs.cloud Online-Vortrag: „Klima und Mensch“ Mojib Latif, kostenlos	252-110556

10/2025

09.10.2025, 19:00 Uhr, Bürgersaal, Altes Schloss Vortrag: „Körper und Seele im Dialog“ Gudrun Flint, Gebühr: 12,00 €	252-304401
11.10.2025, 14:00 Uhr, Treffpunkt: Heilpraktikerin Grudrun Flint Exkursion: Selbstversorgung mit Wildpflanzen im Herbst Gudrun Flint, Gebühr: 45,00 €	252-304400
13.10.2025, 18:00 Uhr, vhs.cloud Online-Vortrag: Konsumkultur im Wandel - Wie Essgewohnheiten unsere Zukunft prägen Nina Langen, kostenlos	252-110553
24.10.2025, 19:30 Uhr, Familienzentrum Wehr Vortrag: Fit und glücklich durch die Wechseljahre Dunja Trunzer, Gebühr: 8,00 €	252-304405
28.10.2025, 19:00 Uhr, Stadthalle Wehr Workshop: Heilmittel für die eigene Hausapotheke Gudrun Flint, Gebühr: 12,00 €	252-304403

11/2025

03.11.2025, 19:00 Uhr, Stadthalle Wehr Vortrag: Fastenwoche: Altes loslassen - entgiften - Immunsystem stärken Gudrun Flint, Gebühr: 12,00 €	252-304404
04.11.2025, 18:00 Uhr, vhs.cloud Online-Vortrag: „Klima und Gesundheit“ Julian Weilbacher, kostenlos	252-110557

Schon mal vormerken... Einzelveranstaltungen der Volkshochschule Wehr

06.11.2025, 19:00 Uhr, Stadthalle Wehr 252-304406
Vortrag Herzwoche: Gesunde Gefäße – gesundes Herz. Den Herzinfarkt vermeiden
Eintritt frei!

17.11.2025, 18:00 Uhr, vhs.cloud 252-110554
Online-Vortrag: Rest(e)los glücklich - Kreativ kochen und nachhaltig genießen
Foodbloggerin Janka, kostenlos

19.11.2025, 19:00 Uhr, Stadthalle Wehr 252-110562
Vortrag: Reisen zwischen Anden und Amazonas
Nadine Kiefer, Eintritt: 8,00 €

21.11.2025, 18:00 Uhr, Stadthalle Wehr 252-110562
Workshop: Handeln statt Grübeln - Sorgen in Kraft verwandeln
Fatima Zobeidi-Weber, Gebühr: 16,00 €

22.11.2025, 16:00 Uhr, Stadthalle Wehr 252-201530
Tanzvorführung: „Retro Groove - Tanz durch die Zeit“ für Kinder
Iris Jäger, Eintritt: 12,00 €/10,00 €

22.11.2025, 19:30 Uhr, Stadthalle Wehr 252-201531
Tanzvorführung: „Retro Groove - Tanz durch die Zeit“ für Erwachsene
Iris Jäger, Eintritt: 15,00 €/12,00 €

25.11.2025, 19:00 Uhr, Stadthalle Wehr 252-110563
Vortrag: Endlich Klarheit: Das E-Auto – heute schon eine echte Alternative?
Josef Schneider, Eintritt: 8,00 €

12/2025

01.12.2025, 19:30 Uhr, Stadthalle Wehr 252-110570
Vortrag: Kleine Finanzkunde für Grenzgänger
Dr. Michael Ritzau, Eintritt: 10,00 €

03.12.2025, 18:00 Uhr, vhs.cloud 252-110558
Online-Vortrag: „Klima und Digitalisierung“
Max Bömelburg, kostenlos

08.12.2025, 19:30 Uhr, Stadthalle Wehr 252-110571
Vortrag: Worauf kommt es bei der Geldanlage an?
Dr. Michael Ritzau, Eintritt: 10,00 €

15.12.2025, 18:00 Uhr, vhs.cloud 252-110555
Online-Vortrag: Gut geplant ist halb gekocht - Vorrat clever nutzen
Anja Jäkle, kostenlos

01/2026

27.01.2026, 18:00 Uhr, vhs.cloud 252-110559
Online-Vortrag: „Klima und Konsum - Bewusst entscheiden, nachhaltig handeln“
Marret Bähr, kostenlos

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

herzlich willkommen im Herbstsemester an der VHS Wehr!

Auch dieses Semester erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm: Zahlreiche bewährte Kurse werden fortgeführt, ergänzt durch viele spannende neue Angebote. Als roter Faden zieht sich das Thema „Aktiv werden – Verantwortung für sich und andere übernehmen“ durch unser Programm.

Angesichts der großen Herausforderungen unserer Zeit – wie den rasanten technologischen Entwicklungen, dem Klimawandel, globalen Konflikten und gesellschaftlichen Spannungen – fühlen sich viele von uns verunsichert oder gar ohnmächtig. Dabei stellt sich die Frage: Was kann ich als Einzelperson überhaupt bewirken? Haben mein Denken und Handeln einen Einfluss?

Genau hier setzt Bildung an: Nicht nur als reine Wissensvermittlung, sondern als Chance, sich selbst und die Welt besser zu verstehen. Neue Perspektiven entstehen, Lösungsansätze werden sichtbar. Wir erkennen Gestaltungsspielräume, übernehmen Verantwortung – für uns selbst und unsere Umwelt – und werden aktiv.

Die Volkshochschule ist ein Ort, an dem all das möglich ist – für alle, unabhängig von Herkunft, Alter oder Vorkenntnissen.

Wie bewusstes Zukunftsgestalten aussehen kann, war Thema der Veranstaltung „100 Jahre Stadt Wehr – Visionen für die Zukunft“ im vergangenen Semester. Daran knüpfen wir an mit dem Workshop „Wehr blickt voraus – Die Zukunft aktiv mitgestalten!“, in dem wir gemeinsam Ideen entwickeln und weiterdenken.

Auch kleinere Schritte können Großes bewirken. Ein Vortrag im Weltladen zeigt anhand konkreter Projekte, wie sich durch verändertes Konsumverhalten positive Wirkungen erzielen lassen. Die beiden Online-Reihen „Wertschätzung statt Verschwendung – Lebensmittel bewusst nutzen“ und „Klima und Wir: Klimaschutzwissen für alle!“ bieten in jeweils vier Webinaren fundiertes Wissen und praxisnahe Impulse für mehr Umweltbewusstsein im Alltag.

Um eigene Denkmuster zu durchbrechen und ins Handeln zu kommen, laden wir Sie zum Workshop „Handeln statt Grübeln – Sorgen in Kraft verwandeln“ ein. Hier geht es darum, die „Jammerfalle“ hinter sich zu lassen, persönliche Ressourcen zu entdecken und neue Wege zu gehen.

Persönliches Wachstum beginnt früh: Angebote wie Babygymnastik, Babymassage, Yoga für Grundschulkinder, Selbstbehauptungstraining und Selbstverteidigung für Kinder stärken schon die Jüngsten.

Die Verantwortung für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden zu übernehmen, gewinnt zunehmend an Bedeutung. Unser Programm bietet eine breite Auswahl: Powerworkouts, verschiedene Yogastile (wöchentlich, als Wochenend-Workshop oder online), Hallenbadkurse, Kurse zur Selbstwahrnehmung sowie informative Veranstaltungen zu Fasten, Hausapotheke und Herzgesundheit.

Und was wäre das Leben ohne Kunst, Musik und Literatur? Auch hier gibt es vielfältige Möglichkeiten: Neben den beliebten Malkursen von Elena Romanzin und den Gitarrenkursen von Gerhard Urich erwarten Sie zahlreiche Neuheiten – etwa ein Einstieg in die Welt der Blues-Harp oder ein Fotokurs, der sowohl technische als auch kreative Aspekte vermittelt. Für Kinder gibt es kreative Angebote wie Kindertöpferei, unsere Kreativwerkstatt für kleine Künstler und die beliebten Backkurse.

Neue Perspektiven eröffnen sich ebenfalls durch das Erlernen einer Fremdsprache. Sollte Ihre Wunschsprache nicht im aktuellen Programm enthalten sein, stöbern Sie gerne in der Online-VHS – dem Zusammenschluss der baden-württembergischen Volkshochschulen.

Dass Lernen kein Alter kennt, beweisen unsere beliebten Smartphonekurse für Seniorinnen und Senioren – mit Grundlagen und weiterführenden Anwendungen rund ums Smartphone.

Lassen Sie sich beim Durchblättern dieses Programmheftes inspirieren, probieren Sie Neues aus, bleiben Sie neugierig und engagiert!

Wir freuen uns auf Sie! Ihr Team der VHS Wehr



Junge VHS

Kurs-Nr.: 252-106500 **NEU**

Baby in Bewegung - Baby-Gymnastik

Dozent/in: Anja Uecker
 Beginn: Freitag, 10.10.2025
 Termin: 6 x freitags
 Uhrzeit: 09:15 Uhr - 10:15 Uhr
 Ort: Café, Familienzentrum
 Georg-Kerner-Str. 12

Kursgebühr: 44,00 €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung für Mutter und Kind (ggf einfach aus- und anzuziehen), verträgliches Öl, Tuch für das Baby zum Liegen, Trinken/Essen für das Baby, egal in welcher Form

Du möchtest gerne etwas für die Bindung und Entwicklung deines Babys tun und gleichzeitig exklusiv und intensiv Zeit für Wohlfühlmomente mit deinem Baby haben: Baby in Bewegung - Baby-Gymnastik ermöglicht beides.

In einem geschützten Rahmen erfährt dein Baby eine anregende und achtsame Zuwendung durch Berührung und Bewegung. Die Gymnastik dient dem Wohlbefinden, wobei zugleich Effekte auf Muskulatur und Motorik erzielt werden. Sie kann zu besserer Beweglichkeit und weniger Verspannung beitragen.

Gleichzeitig gönnst du dir einen Moment der Achtsamkeit und Auszeit durch kleine Impulse für dich. Mit kleinen Entspannungsübungen wirst du auf die Gymnastik für das Baby eingestimmt und vorbereitet.

Du bist herzlich willkommen, wenn dein Baby zwischen 6 und 12 Monaten ist; bei körperlichen Beschwerden (bspw. Nabel- oder Leistenbruch) bitte vorherige Abklärung und Empfehlung durch den Kinderarzt.

Während des Kurses darfst du dein Baby jederzeit stillen, nähren, wickeln, tragen.

Die Kursleitung freut sich auf die Begegnung mit dir und deinem Baby in eurer kleinen "Raus-aus-dem-Alltag"-Oase.

Kurs-Nr.: 252-106501 **NEU**

Baby in Berührung - Baby-Massage

Dozent/in: Anja Uecker
 Beginn: Freitag, 10.10.2025
 Termin: 6 x freitags
 Uhrzeit: 10:30 Uhr - 11:30 Uhr
 Ort: Café, Familienzentrum
 Georg-Kerner-Str. 12

Kursgebühr: 44,00 €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung für Mutter und Kind (ggf einfach aus- und anzuziehen), verträgliches Öl, Tuch für das Baby zum Liegen, Trinken/Essen für das Baby, egal in welcher Form

Du möchtest gerne etwas für die Bindung und Entwicklung deines Babys tun und gleichzeitig exklusiv und intensiv Zeit für Wohlfühlmomente mit deinem Baby haben: Baby in Berührung - Baby-Massage ermöglicht beides.

In einem geschützten Rahmen erfährt dein Baby eine anregende und achtsame Zuwendung durch Berührung und Bewegung. Die Massage dient dem Wohlbefinden, wobei zugleich Effekte auf Kreislauf, Muskulatur, Verdauung und Durchblutung erzielt werden.

Gleichzeitig gönnst du dir einen Moment der Achtsamkeit und Auszeit durch kleine Impulse für dich. Mit kleinen Entspannungsübungen wirst du auf die Massage für das Baby eingestimmt und vorbereitet.

Du bist herzlich willkommen, wenn dein Baby zwischen 6 Wochen und 6 Monaten ist; bei körperlichen Beschwerden (bspw. Nabel- oder Leistenbruch) bitte vorherige Abklärung und Empfehlung durch den Kinderarzt.

Während des Kurses darfst du dein Baby jederzeit stillen, nähren, wickeln, tragen.

Die Kursleitung freut sich auf die Begegnung mit dir und deinem Baby in eurer kleinen "Raus-aus-dem-Alltag"-Oase.



Yoga für Grundschul Kinder - **NEU** spielerisch zu mehr Selbstvertrauen!

Liebe Eltern, schenken Sie Ihrem Kind eine Auszeit vom turbulenten Alltag!

In diesem Yogakurs entdecken Kinder auf spielerische Weise die Welt des Yoga. Durch sanfte Bewegungen und Achtsamkeitsübungen lernen sie, ihren Körper und sich selbst bewusst wahrzunehmen, ihre Konzentration zu stärken und zur Ruhe zu kommen. Es werden die klassischen Yoga Asanas altersgerecht geübt, um damit die Beweglichkeit, Kraft und die Körperwahrnehmung sowie das Gleichgewicht zu fördern. Durch die Hinzunahme von Atemübungen, erlernen die Kinder spielerisch Atemtechniken, die helfen können, Stress abzubauen und bei sich zu bleiben. Yoga-Spiele, Musik und Klang runden das Angebot ab und bringen Spaß an der Bewegung. Darüberhinaus stärken sie das Gemeinschaftsgefühl. Kinderyoga führt zu mehr Ausgeglichenheit, verleiht ein gutes Körpergefühl und verbessert die Konzentrationsfähigkeit. Im Yogaunterricht dürfen Kinder ihre Gefühle wahrnehmen und spüren, dass sie so, wie sie sind, genau richtig sind. Damit werden ihr Selbstwert und ihr Selbstbewusstsein gestärkt.

Dozent/in: Benita Binder
Uhrzeit: 16:00 Uhr - 16:45 Uhr
Ort: Bewegungsraum, Kiga St. Josef
Gebühr: 55,00 €
Material: Bequeme Bekleidung, Trinkwasser
Termin: 8 x freitags

Kurs-Nr.: 252-106502

Beginn: Freitag, 10.10.2025

Kurs-Nr.: 252-106503

Beginn: Freitag, 06.02.2026

Immer für eine Überraschung gut...
Geschenkgutscheine der VHS

Kurs-Nr.: 252-106504 Starke Wunderkinder - Selbstbehauptungstraining für Kinder

Dozent/in: Kathrin Calovic
Beginn: Samstag, 11.10.2025
Termin: 3 x samstags
Uhrzeit: 10:30 Uhr - 12:00 Uhr
Ort: Bewegungsraum,
Kindergarten Bündtenfeld
Kursgebühr: 59,00 €
Material: Rutschsocken, Trinkflasche



Streit in der Schule? Ärger mit anderen? Keine Lust mehr auf Beleidigungen? Viele Kinder sind schon in der Grundschule mit belastenden Situationen konfrontiert. In diesem Kurs werden sie darin bestärkt, an sich selbst zu glauben und mutig zu sein. Es gibt Übungen zum Umgang mit Gefühlen und zur Stärkung des Selbstbewusstseins. Spielerisch und interaktiv werden konkrete Strategien und Handlungsoptionen im Umgang mit Provokationen, Streit oder dem Wegnehmen von Dingen erlernt.

Nun kann der Alltag kommen – als starkes Wunderkind für eine starke Zukunft!

Kathrin Calovic ist zertifizierte Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin. Der Kurs richtet sich an Kinder von 6 bis 11 Jahren. Ihr Programm "Starke Wunderkinder" setzt sie bereits erfolgreich in vielen Kindergärten und Grundschulen ein.

Kurs-Nr.: 252-106505

Selbstverteidigung für Kinder von 7 - 11 Jahren

Dozent/in: W&P Sicherheitsmanagement GbR
Termin: Samstag, 31.01.2026
und Sonntag, 01.02.2026
Uhrzeit: 10:00 Uhr - 13:00 Uhr
Ort: Bewegungsraum,
Kindergarten Bündtenfeld
Kursgebühr: 55,00 €
Material: Turnschuhe, keine besondere Kleidung
nötig - trainiert wird in Alltagskleidung.

Kinder sind im Alltag, in Schulen oder auf dem Nachhauseweg Gefährdungen unterschiedlichster Art ausgesetzt. Aus diesem Grund hat es sich das Team von W&P Sicherheits-



management zur Aufgabe gemacht, Kinder in ihrer Selbstbehauptung und Sicherheit zu schulen. Die Schulungsinhalte sind didaktisch und pädagogisch so gestaltet, dass die ernstesten und sensiblen Thematiken mit einem hohen Spaßfaktor vermittelt werden. Ziel des Kurses ist es, die persönliche Sicherheit von Kindern nachhaltig zu erhöhen. Es werden eventuelle Gefahrensituationen des alltäglichen Lebens in praxisbezogenen Rollenspielen aufgezeigt.

Folgende Kursinhalte werden den Kindern realitätsnah vermittelt:

- Sensibilisierung des Umganges mit Fremden und Bekannten.
- Vertrauen auf das Bauchgefühl mit bekannten Personen,
- Erkennung und Einschätzung potentieller Gefahren,
- Nein – Die Verwendung der Stimme als Waffe
- Verhalten, wenn ich von einem Fahrzeuglenker angesprochen werde
- Schulung der Selbstbehauptung sowie das Erlernen einfacher SV Techniken in Notfallsituationen.

Das Konzept wird seit über 10 Jahren in vielen Schulen sowie in Sozialisierungsprogrammen des Landes Baden-Württemberg, durch unsere Trainer, mit den Erfahrungen als Trainer der Zollverwaltung, sowie im Bereich der Erziehung und des Gesundheitsmanagements, vermittelt.

Kurs-Nr.: 252-106506

Kindertöpfern: Kreative Herbst- und Halloween-Werkstatt

Dozent/in: Melanie Huber
 Beginn: Donnerstag, 18.09.2025
 Termin: 4 x donnerstags
 Uhrzeit: 16:00 Uhr - 18:00 Uhr
 Ort: Werkraum, Schule Öflingen
 Kursgebühr: 55,00 €
 Material: 20,00 €

In unserem inspirierenden Töpferkurs können Mädchen und Jungen zwischen 8 und 13 Jahren ihrer Fantasie freien Lauf lassen und einzigartige Kunstwerke aus Ton erschaffen. Unter fachkundiger Anleitung lernen sie verschiedene Techniken des Töpfers kennen, darunter das Formen, Modellieren und Glasieren.

Passend zur Jahreszeit gestalten wir kreative Projekte rund um Herbst und Halloween – doch der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Die Kinder dürfen jederzeit ihre eigenen Ideen verwirklichen und ihre Werke individuell gestalten.

Am Ende des Kurses nehmen sie ihre gebrannten Tonkunstwerke stolz mit nach Hause. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – nur Freude am Gestalten und Experimentieren!

Kurs-Nr.: 252-106507

Kindertöpfern: Winterliche & weihnachtliche Meisterwerke

Dozent/in: Melanie Huber
 Beginn: Donnerstag, 06.11.2025
 Termin: 4 x donnerstags
 Uhrzeit: 16:00 Uhr - 18:00 Uhr
 Ort: Werkraum, Schule Öflingen
 Kursgebühr: 55,00 €
 Material: 20,00 €

In unserem inspirierenden Weihnachts -Töpferkurs können Mädchen und Jungen zwischen 8 und 13 Jahren ihre Fantasie entfalten und stimmungsvolle Kunstwerke aus Ton gestalten. Unter fachkundiger Anleitung lernen sie verschiedene Techniken des Töpfers kennen, darunter das Formen, Modellieren und Glasieren.

Passend zur Adventszeit kreieren wir festliche Dekorationen und Geschenke – von bezaubernden Weihnachtsanhängern bis hin zu kleinen kunstvollen Figuren. Doch auch eigene Ideen sind jederzeit willkommen!

Am Ende des Kurses nehmen die Kinder ihre gebrannten Tonkunstwerke mit nach Hause, perfekt als persönliche Weihnachtsgeschenke oder Dekoration. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Freude am kreativen Gestalten!

Kreativwerkstatt für kleine Künstler

Ein unterhaltsamer Kurs für euch kleine Künstler! An einem Nachmittag werden wir gemeinsam Gips in Silikonformen gießen und diese anschließend mit Kerzen und Naturmaterialien dekorieren. Die Kerzen gestalten wir mit Kerzentattoos oder eingefärbtem Kerzenwachs. Je nach Jahreszeit nehmen wir auch größere Projekte in Angriff, wie zum Beispiel einen Frühlingskranz oder ein Adventsgesteck. Dies ist nur ein kleiner Ausblick auf die vielen kreativen Möglichkeiten, die euch erwarten. In diesem Kurs lernt ihr den Umgang mit Gips und könnt eure eigenen Ideen verwirklichen.

Dozent/in: Diana Wolf
 Uhrzeit: 15:00 Uhr - 16:45 Uhr
 Ort: Kreativstube Diana
 Gebühr: 15,00 €

Die Materialgebühr ist in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr.: 252-106508

Termin: Freitag, 10.10.2025

Kurs-Nr.: 252-106509

Termin: Freitag, 24.10.2025

Kurs-Nr.: 252-106510

Termin: Freitag, 21.11.2025

Kurs-Nr.: 252-106511

Kinder-Backkurs • Muffin Kreativwerkstatt

Dozent/in: Kathrin Di Giovanni
 Termin: Samstag, 18.10.2025
 Uhrzeit: 10:00 Uhr - 12:30 Uhr
 Ort: Schulküche, Schule Öflingen
 Kursgebühr: 17,00 €
 Materialgebühr: 5,00 €
 Material: Trinken und eine Vorratsdose

An die Schürzen, fertig... Los!

Jetzt wird gebacken. Gemeinsam zaubern wir Muffins und verzieren sie in tollen Farben mit verschiedenen Spritz-techniken und leckerer Creme. Dieser Kurs bietet euch die perfekte Gelegenheit, kreativ zu sein und eure Muffins ganz nach euren Vorstellungen zu gestalten. Neben dem Backen und Naschen lernt ihr, wie man richtig mit Lebensmitteln umgeht und wie man im Team zusammenarbeitet. Für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

Kurs-Nr.: 252-106514

Kinder-Backkurs • Muffin Kreativwerkstatt

Dozent/in: Kathrin Di Giovanni
 Termin: Samstag, 06.12.2025
 Uhrzeit: 10:00 Uhr - 12:30 Uhr
 Ort: Schulküche, Schule Öflingen
 Kursgebühr: 17,00 €
 Material: 5,00 €
 Bitte mitbringen: Trinken und eine Vorratsdose

siehe Kurs: 252-106511

Kurs-Nr.: 252-106512

Kinder-Backkurs • Bunter Backspaß: Cakepops

Dozent/in: Kathrin Di Giovanni
 Termin: Samstag, 18.10.2025
 Uhrzeit: 14:00 Uhr - 16:30 Uhr
 Ort: Schulküche, Schule Öflingen
 Kursgebühr: 17,00 €
 Materialgebühr: 5,00 €
 Material: Trinken und eine Vorratsdose

Absolut im Trend!

CakePops sind lecker, bunt und der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. In mehreren Schritten stellen wir leckere CakePops/Cakesticks her, die dann dekoriert und verziert werden. Lerne, wie man im Team harmonisiert und kreierte deinen eigenen Kuchen am Stiel. Entfalte deine kreative Ader und verziere deinen individuellen CakePops. Die Möglichkeiten sind grenzenlos. Ein Kurs für alle kleinen Bäckermeister, die Lust auf eine bunte und kreative Erfahrung haben.

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren.



Kurs-Nr.: 252-106513 NEU

Torten-Backkurs für Jugendliche (12-16 Jahre)

Dozent/in: Kathrin Di Giovanni
 Termin: Samstag, 22.11.2025
 Uhrzeit: 10:00 Uhr - 13:30 Uhr
 Ort: Schulküche, Schule Öflingen
 Kursgebühr: 25,00 €
 Material: 10,00 € am Kurstag zu zahlen
 Bitte mitbringen: wenn vorhanden: 20 cm Backform, Handrührgerät

Entdecke deine Kreativität und backe deine eigene Dripcake oder Nakedcake!

In diesem Kurs lernst du, wie man: Biskuitteig backt, Creme selbst herstellt und deine Torte individuell dekoriert.

Jeder Teilnehmer nimmt seine eigene, kunstvoll dekorierte Torte mit nach Hause! Komm und zeig deine Kreativität! Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Kurs-Nr.: 252-106515****Kinder-Backkurs • Die Weihnachtsbäckerei**

Dozent/in: Kathrin Di Giovanni
 Termin: Samstag, 06.12.2025
 Uhrzeit: 14:00 Uhr - 16:30 Uhr
 Ort: Schulküche, Schule Öflingen
 Kursgebühr: 17,00 €
 Material: 5,00 €
 Bitte mitbringen: Trinken und eine Vorratsdose

In der Weihnachtsbäckerei, gibt es so manche Leckerei! Heute backen wir zusammen köstliche Butterplätzchen, die wir mit Royal Icing in wunderschöne Weihnachtskekse verwandeln. Dieser Kurs bietet euch die Gelegenheit, kreativ zu sein und den Umgang mit Lebensmitteln zu erlernen. Neben dem Backen und Naschen lernt ihr, wie man als Team in der Küche zusammenarbeitet. Gemeinsam bereiten wir den Teig zu und verzieren die Kekse mit bunten Glasuren.

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

**Gesellschaft, Vorträge & Multivision****Bildung für nachhaltige Entwicklung****Kurs-Nr.: 252-110551****Vortrag: Nachhaltigkeit im Alltag
Kleine Schritte, große Wirkung**

Termin: Samstag, 27.09.2025
 Uhrzeit: 11:00 Uhr - 13:00 Uhr
 Ort: Weltladen Wehr
 Eintritt frei!

Fair Trade, Bio, Regional – bringt das überhaupt etwas? Kann unser Konsumverhalten tatsächlich einen Unterschied machen, und wenn ja, wie groß ist dieser Einfluss wirklich? Die Vielzahl an Labels und Siegeln macht es zudem schwer, den Überblick zu behalten.

Florian Eckert vom Weltladen zeigt anhand konkreter Beispiele, dass auch kleine Schritte eine große Wirkung haben können. Er stellt einen spannenden Partner des Weltladens vor und gibt Einblicke in dessen Arbeit im Bereich fairer Handel und soziale Verantwortung.

Bei Kaffee, Keksen und köstlichen Mangoprodukten genießen wir ausgewählte fair gehandelte Produkte und tauschen uns in entspannter Atmosphäre über nachhaltige Lebensweisen sowie globale Partnerschaften aus.

„Ein kleiner Schritt für mich, ein großer Schritt für die Menschheit“ – welche Veränderungen können wir selbst vornehmen, um nachhaltiger zu leben? Gemeinsam diskutieren wir Ideen und teilen persönliche Erfahrungen.

Kurs-Nr.: 252-110563**Vortrag: Endlich Klarheit: Das E-Auto – heute schon eine echte Alternative?**

Dozent: Josef Schneider
 Termin: Dienstag, 25.11.2025
 Uhrzeit: 19:00 Uhr
 Ort: Kleiner Saal, Stadthalle Wehr
 Eintritt: 8,00 €

Das Thema Elektroauto ist in aller Munde, die Debatten dafür oder dagegen sind mitunter ideologisch aufgeheizt sowie mit zahlreichen Unsicherheiten verbunden. Um mehr Klarheit in das Thema zu bringen, bietet der Vortrag sachlich fundiertes Wissen rund um Fragen zu Motorentechnik, Verbrauch, Reichweite, Alltagstauglichkeit, Umwelt- und Klimabilanz sowie Wirtschaftlichkeit des E-Autos. So bietet der Vortrag eine Entscheidungshilfe zu den Fragen, ob sich der Umstieg auf ein vollelektrisches Auto schon heute lohnt.



Online-Vorträge

NEU

Wertschätzung statt Verschwendung – Lebensmittel bewusst nutzen

Lebensmittel sind kostbare Ressourcen, deren Herstellung wertvolle Arbeit, Energie und Zeit erfordert. Dennoch landen in Deutschland jedes Jahr Millionen Tonnen genießbarer Lebensmittel im Müll. In vier Veranstaltungen erfahren die Teilnehmenden, wie sie mit einfachen Mitteln dazu beitragen können, Lebensmittelverschwendung zu reduzieren – für den eigenen Geldbeutel, für den Schutz der Umwelt und für ein verantwortungsvolles Miteinander.

Kurs-Nr.: 252-110552

Online-Vortrag: Das große Wegwerfen – Zahlen, Ursachen, Lösungen

Dozent/in: Alexander Danzer
Termin: Montag, 29.09.2025
Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:30 Uhr
Ort: www.vhs.cloud

Jährlich landen weltweit und auch in Deutschland enorme Mengen an Lebensmitteln im Müll – oft völlig unnötig. In diesem Vortrag erfahren Sie spannende Fakten zur Lebensmittelverschwendung, ihre Ursachen entlang der Wertschöpfungskette und im eigenen Haushalt. Aus einer verhaltensökonomischen Perspektive betrachten wir, gemeinsam mit Herrn Professor Dr. Alexander Danzer, warum Lebensmittelverschwendung passiert und entwickeln gemeinsam alltagstaugliche Strategien, um Lebensmittel bewusster zu nutzen und Ressourcen zu schonen.

Kurs-Nr.: 252-110553

Online-Vortrag: Konsumkultur im Wandel – Wie Essgewohnheiten unsere Zukunft prägen

Dozent/in: Nina Langen
Termin: Montag, 13.10.2025
Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:30 Uhr
Ort: www.vhs.cloud

Unser Essverhalten verändert sich – beeinflusst von gesellschaftlichen Entwicklungen, Globalisierung und dem wachsenden Bewusstsein für Nachhaltigkeit. Die Veranstaltung beleuchtet den Wandel der Esskultur und diskutiert Bildungsstrategien, die zu einem nachhaltigeren Kon-

sumverhalten beitragen können. Dabei wird auch auf psychologische Hürden eingegangen, die Veränderungen erschweren, und zeigen, welche Motivationshilfen nachhaltige Entscheidungen im Alltag fördern. Ein besonderer Fokus liegt auf der Rolle von Familien und Bildungseinrichtungen, die als zentrale Akteure den kulturellen Wandel aktiv mitgestalten können.

Kurs-Nr.: 252-110554

Online-Vortrag: Rest(e)los glücklich - Kreativ kochen und nachhaltig genießen

Dozent/in: Foodbloggerin Janka
Termin: Montag, 17.11.2025
Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:30 Uhr
Ort: www.vhs.cloud

Lebensmittel retten und dabei kreativ werden – wie das geht, zeigt Foodbloggerin Janka in dieser interaktiven Veranstaltung. Sie gibt praktische Tipps und Tricks zur Resteverwertung, stellt einfache Rezepte vor und kocht live mit den Teilnehmenden. Über den Chat können Fragen gestellt und Erfahrungen ausgetauscht werden. Außerdem erfahren Sie, wie Sie mit smarter Einkaufsplanung, guter Vorratshaltung und einfachen Methoden zur Haltbarmachung Lebensmittelverschwendung im Alltag vermeiden können. Machen Sie mit und lassen Sie sich inspirieren!

Kurs-Nr.: 252-110555

Online-Vortrag: Gut geplant ist halb gekocht - Vorrat clever nutzen

Dozent/in: Anja Jäkle
Termin: Montag, 15.12.2025
Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:30 Uhr
Ort: www.vhs.cloud

Wer bewusst plant und einkauft, kann nicht nur Geld sparen, sondern auch einen wichtigen Beitrag zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung leisten. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie eine durchdachte Vorratshaltung und einfache Alltagstipps helfen, Lebensmittel optimal zu nutzen. Gemeinsam entwickeln wir praxistaugliche Strategien für den Alltag. In einer abschließenden Diskussion haben Sie die Möglichkeit, eigene Erfahrungen zu teilen und sich mit anderen Teilnehmenden über bewährte Lösungen auszutauschen.



Klima und Wir: Klimaschutzwissen für alle! **NEU**

Volkshochschulen sind wichtige Bildungs- und Austauschorte für Klimaschutz. Mit der kostenlosen Webinar-Reihe „Klima und Wir“ vermitteln wir praxisnahes Wissen zu Klimawandel, Nachhaltigkeit und umweltbewusstem Handeln.

Begrüßen Sie mit uns die Expert*innen in Sachen Klimaschutz und nehmen Sie aktiv am Chat teil!

In der Webinar-Reihe zeigen wir, wie der Klimawandel unseren Alltag prägt – von Gesundheit bis Konsum, von Mobilität bis Digitalisierung. Mit verständlichen Einblicken und alltagstauglichen Tipps laden wir alle Interessierten zum Mitdenken und Handeln ein.

Die Veranstaltungsreihe ist Teil des Projekts „vhs goes green 2“ und wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klima, im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative.

Kurs-Nr.: 252-110556

Online-Vortrag: „Klima und Mensch“ -

Was hat der Mensch mit dem Klimawandel zu tun?

Dozent/in: Mojib Latif
Termin: Mittwoch, 08.10.2025
Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:30 Uhr
Ort: www.vhs.cloud

Mojib Latif, Professor für Ozeanographie und Klimawissenschaft an der Universität Kiel spricht über den menschengemachten Klimawandel. Er wird in seinem Vortrag deutlich machen, wie sehr der Mensch durch den Ausstoß von Treibhausgasen das Klima verändert – und welche Herausforderungen, aber auch Chancen sich daraus für unsere Gesellschaft ergeben.

Kurs-Nr.: 252-110557

Online-Vortrag: „Klima und Gesundheit“ - Gesundheitskompetent handeln für eine lebenswerte Zukunft

Dozent/in: Julian Weilbacher
Termin: Dienstag, 04.11.2025
Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:30 Uhr
Ort: www.vhs.cloud

Dr. Julian Weilbacher, Arzt für Psychosomatik und Psychotherapie sowie aktives Mitglied der Initiative Health for Future, beleuchtet die vielschichtigen Auswirkungen der Klimakrise auf unsere körperliche und psychische Gesundheit.

Als engagierter Mediziner bringt er die Perspektive der Gesundheitsberufe in die Klimadebatte ein und betont die zentrale Rolle von Gesundheitskompetenz im Umgang mit klimabedingten Belastungen.

Kurs-Nr.: 252-110558

Online-Vortrag: „Klima und Digitalisierung“ - Gesellschaftliche Herausforderungen und Gestaltungsmöglichkeiten

Dozent/in: Max Bömelburg
Termin: Mittwoch, 03.12.2025
Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:30 Uhr
Ort: www.vhs.cloud

Max Bömelburg vom Konzeptwerk Neue Ökonomie und dem Bündnis Bits & Bäume spricht über die sozial-ökologischen Folgen der Digitalisierung. Als Bildungsreferent an der Schnittstelle von Umwelt, Digitalisierung und gesellschaftlicher Transformation beschäftigt er sich mit der Frage, wie digitale Technologien nachhaltig und gemeinwohlorientiert gestaltet werden können.

Kurs-Nr.: 252-110559

Online-Vortrag: „Klima und Konsum“ - Bewusst entscheiden, nachhaltig handeln

Dozent/in: Marret Bähr
Termin: Dienstag, 27.01.2026
Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:30 Uhr
Ort: www.vhs.cloud

Marret Bähr, vom Kompetenzzentrum für nachhaltige Beschaffung und Vergabe Schleswig-Holstein spricht darüber, wie wir im Alltag klimafreundlich einkaufen können – ob beim Lebensmitteleinkauf, in der Mode oder bei Alltagsgegenständen? In diesem Webinar erhalten Sie praxisnahe Tipps und fundiertes Wissen rund um nachhaltigen Konsum im privaten Bereich. Eine Expertin für nachhaltige Beschaffung zeigt Ihnen, worauf Sie achten können, um umweltbewusst und verantwortungsvoll einzukaufen.





Gesellschaft

Kurs-Nr.: 252-110560 **NEU**

**Workshop: Wehr blickt voraus –
Die Zukunft aktiv mitgestalten!**

Termin: Freitag, 26.09.2025
Uhrzeit: 19:00 Uhr
Ort: Mediathek der Stadt Wehr
Eintritt frei!

Nach einer inspirierenden ersten Veranstaltung am 15. Juli 2025 im Rahmen des Stadtjubiläums geht die Reise weiter: Am Freitag, den 26. September um 19:00 Uhr lädt die Volkshochschule Wehr alle Interessierten zum Follow-Up der Veranstaltung „Visionen für die Zukunft – 100 Jahre Stadt Wehr“ in die Mediathek ein.

In dieser Folgeveranstaltung gibt es die Möglichkeit, die entwickelten Zukunftsvisionen weiter zu vertiefen. Gemeinsam werden die Ideen diskutiert, konkrete nächste Schritte ausgelotet und mögliche Projekte skizziert. Es ist Raum für offenen Austausch und neue Impulse – eine Gelegenheit für alle, aktiv an der Zukunftsgestaltung von Wehr mitzuwirken!

Alle Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen, dabei zu sein und ihre Perspektiven einzubringen. Keine Anmeldung erforderlich – einfach vorbeikommen und mitdenken! Wir freuen uns auf einen spannenden Abend voller kreativer Visionen.

Kurs-Nr.: 252-110561 **NEU**

**Workshop: Handeln statt Grübeln –
Sorgen in Kraft verwandeln**

Dozent/in: Fatima Zobeidi-Weber
Termin: Freitag, 21.11.2025
Uhrzeit: 18:00 Uhr
Ort: Kleiner Saal, Stadthalle Wehr
Kursgebühr: 16,00 €

Krieg, Klimawandel, soziale Spaltung und Einsamkeit – die Herausforderungen unserer Zeit erzeugen Sorgen und Zukunftsängste. Viele Menschen fühlen sich ohnmächtig, doch genau hier liegt eine Chance: Wer seine Ängste anerkennt, kann daraus Klarheit, Zuversicht und neue Handlungskraft gewinnen.

Gerade jetzt braucht es Räume für Vertrauen, Verbindung und Offenheit, um Misstrauen und Abgrenzung aktiv entgegenzuwirken. In diesem Workshop erkunden wir, wie Sorgen in kraftvolles Handeln verwandelt werden können.

Durch Impulse, Reflexionsübungen und offenen Austausch entdecken die Teilnehmenden persönliche Kraftquellen und entwickeln ein tieferes Verständnis für andere Perspektiven. Gemeinsam schaffen wir erste Schritte für ein zukunftsfähiges und starkes Miteinander.

Kurs-Nr.: 252-110562

**Reisen zwischen Anden und Amazonas
Bildvortrag mit Erzählungen**

Dozent/in: Nadine Kiefer
Termin: Mittwoch, 19.11.2025
Uhrzeit: 19:00 Uhr
Ort: Großer Saal, Stadthalle Wehr
Kursgebühr: 8,00 €

Die Bergwelt der Anden und die Tropenwälder Amazoniens durchziehen den südamerikanischen Kontinent. Nadine Kiefer lebte und reiste mehrere Monate in Bolivien, Peru, Brasilien & Chile, hat viele Impressionen der wunderschönen Naturparadiese mitgebracht und wird vom „unterwegs-sein“, der Flora & Fauna und von Begegnungen mit den Einheimischen erzählen. Zwischen den Hochanden und dem Amazonasdschungel reiste sie mit dem Rucksack, tuckerte in der Hängematteklasse eines Schiffs auf dem mächtigen Amazonas, radelte die steile Yungasstraße hinunter, durchwanderte einen Canyon über dem die majestätischen Kondore kreisen, besuchte Völker, die auf schwimmenden Inseln auf dem Titicacasee leben. Der weltweit größte Salzsee Uyuni, die Atacamawüste, Abenteuer in der Wildnis, Trekking auf alten Inkawegen und der Besuch der mystischen Stadt Machu Picchu gehören ebenso zu den Erlebnissen, wie das Erklimmen des Rainbow Mountain in die luftige Höhe von 5200m. Ein spannender Einblick in eine andere Welt, wo es weite, unberührte Natur, eine riesige Artenvielfalt und unzählige Völker gibt deren Sprachen, Traditionen und Weisheit aus vergangenen Zeiten weiter bestehen.





Ökonomie Recht Finanzen

Kurs-Nr.: 252-110570

Vortrag: Kleine Finanzkunde für Grenzgänger

Dozent/in: Dr. Michael Ritzau
 Termin: Montag, 01.12.2025
 Uhrzeit: 19:30 Uhr
 Ort: Stadthalle Wehr
 Eintritt: 10,00 €

Die Situation der Grenzgänger bei Versicherungen, Altersvorsorge, Steuern und Geldanlage ist komplex, da zwei Systeme, das deutsche und das schweizerische, beachtet werden müssen. In beiden Ländern gibt es immer wieder Änderungen wie die jüngsten AHV-Reformen. Für die meisten Grenzgänger bildet die „2.Säule“ (BVG, Pensionskasse) den Hauptteil der Altersvorsorge, aber Begriffe wie "Freizügigkeitskapital" oder "Koordinationsabzug" sind nicht selbsterklärend.

Grenzgänger haben viele Fragen: Wie werden die Schweizer Renten in Deutschland besteuert? Lohnt sich ein Pensionskasseneinkauf? Was ist von einer Direktversicherung für Grenzgänger zu halten? Woran muss man denken, wenn man seine Schweizer Stelle aufgibt?

Natürlich findet man zum Thema Grenzgänger eine Menge Informationen im Netz, aber diese stammen fast ausschließlich von Banken, Versicherungen oder Maklern, also von Firmen und Personen, die Grenzgängern Finanzprodukte verkaufen wollen. Im Vortrag beleuchtet Dr. Michael Ritzau, ehemals Vizepräsident der Novartis Pensionskasse II, heute bankenunabhängiger Honoraranlageberater und Buchautor ("Die große Fondslüge"), aus unabhängiger Sicht die Situation deutscher Grenzgänger in der Schweiz.

Kurs-Nr.: 252-110563

Vortrag: Worauf kommt es bei der Geldanlage an?

Dozent/in: Dr. Michael Ritzau
 Termin: Montag, 08.12.2025
 Uhrzeit: 19:30 Uhr
 Ort: Stadthalle Wehr
 Eintritt: 10,00 €

Die Zinsen sind seit Ende 2023 um einiges gesunken. Privatanleger, die nur mit Tages- oder Festgeld sparen, erzielen nur noch geringe Renditen, besonders, wenn Sie dies bei einer Filialbank tun.

Wie kann man eine bessere Rendite erzielen? Auf welche Kriterien muss man bei Geldanlagen achten, welche Anlageprodukte sind empfehlenswert und welche nicht? Soll man in die oft empfohlenen Zertifikate, Fonds oder Kapital-Lebensversicherungen investieren oder besser in kostengünstige Indexfonds (ETFs) oder Gold? Was ist von der Beratung bei Banken, Versicherungen und scheinbar unabhängigen Finanzvertrieben zu halten?

Im Vortrag geht Dr. Michael Ritzau, ehemals Vizepräsident der Novartis Pensionskasse II und heute bankenunabhängiger Honoraranlageberater und Buchautor ("Die große Fondslüge") auf all diese Fragen ein und beleuchtet die verschiedenen in Frage kommenden Anlageoptionen. Er zeigt Fallstricke auf und erklärt allgemeinverständlich grundlegende Konzepte der Geldanlage.

Philosophie

Philosophieren mit Frühstück am Markttag

Samstagvormittag, nach den Einkäufen fürs Wochenende, sich Zeit nehmen für ein zweites Frühstück und ein Innehalten, um nachzudenken. Nachzudenken über Fragen in einer Zeit, in der uns vieles bewegt und umtreibt. Wir möchten dies gemeinsam tun, in philosophischer Art angehen, indem wir uns genau zuhören, um uns verstehen zu wollen, um selbst verstanden zu werden, und auf der Grundlage unseres eigenen Denkens und unserer Erfahrungen.

Wir werden jeweils nur eine Frage bearbeiten und versuchen gemeinsam Antworten zu finden.

Dozent/in: Dr. Ingrid Bißwurm
 Uhrzeit: 11:00 Uhr - 13:30 Uhr
 Ort: Museum der Stadt Wehr im Kulturamt
 Gebühr: 18,00 €

Kurs-Nr.: 252-110800

Termin: Samstag, 20.09.2025

Kurs-Nr.: 252-110801

Termin: Samstag, 18.10.2025

Kurs-Nr.: 252-110802

Termin: Samstag, 15.11.2025

Kurs-Nr.: 252-110803

Termin: Samstag, 13.12.2025



Führungen & Ausflüge

Führungen

Kurs-Nr.: 252-115500

Stadtführung Basel: Reich an Geschichte - ein Gang durch die Zeiten

Dozent/in: Ingrid Bisswurm
Termin: nach Absprache
Uhrzeit: 9:30 Uhr - 17:30 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Brennet
Gruppenpreis: 210,00 €

Nicht inbegriffen sind die Kosten, die in der Mittagspause entstehen, die Fahrkarte für Zug und Fähre.

Die Führung beginnt am Badischen Bahnhof und führt zurück ins erste vorchristliche Jahrhundert zur Besiedlung durch die Kelten. Von Kleinbasel geht es über die Mustermesse und die Clara-Kirche zur Mittleren Rheinbrücke (Mittagspause). Danach bringt die Fähre die Gruppe ins ehemalige kirchliche und politische Zentrum der Stadt, zum Münsterberg, wo die Ausgrabungen der frühen keltischen Befestigung besichtigt werden. Anschließend erfolgt ein Rundgang durch das Münster. Weiter geht es zum Marktplatz und Andreasplatz (Kaffeepause). Danach führt der Weg zurück zum Ausgangspunkt am Badischen Bahnhof.

Baselführungen mit Ingrid Bißwurm können für Gruppen bis 10 Personen nach individueller Terminabsprache über die VHS gebucht werden.

Kulinarisch Reisen

Kurs-Nr.: 252-115600

Whisky-Reise durch Irland (Einsteiger-Seminar)

Dozent/in: Danny Stoll
Termin: Freitag, 28.11.2025
Uhrzeit: 19:00 Uhr - 22:00 Uhr
Ort: Bürgersaal, Altes Schloss
Kursgebühr: 50,00 €

Material: In der Kursgebühr enthalten sind sechs Whisk(e)yproben, Tafelwasser und original schottisches Gebäck. In dieser Geschmacksreise erkunden wir die Lebenswässer der „Grünen Insel“, der historischen Quellenlage nach sogar des Mutterlandes des Whiskeys: Irland.

Nicht nur hat Irland eine Menge traditionsreiche Destillen und Marken zu bieten, sondern auch spannende junge

Brennereien, die sich erst in den 1990ern oder 2000er-Jahren gründeten. Zudem werden wir uns auch mit der besonderen Situation der Whiskeyproduktion in diesem immer noch geteilten Land auseinandersetzen und welche Folgen die Grenze zu Nordirland nach dem Brexit für die Whiskeywirtschaft hat. Besonders werden irische Spezialverfahren unter die Lupe und auf die Zunge genommen, z.B. die Dreifachdestillation oder auch der (Single) Pot Still-Whiskey.

Kurs-Nr.: 252-115601

Geblendet vom Geschmack - Die Welt des Blended Whisk(e)y (Fortgeschrittenen-Semester)

Dozent/in: Danny Stoll
Termin: Freitag, 13.02.2026
Uhrzeit: 19:00 Uhr - 22:00 Uhr
Ort: Bürgersaal, Altes Schloss
Kursgebühr: 60,00 €

Material: In der Kursgebühr enthalten sind sechs Whisk(e)yproben, Tafelwasser und original schottisches Gebäck.

Heutzutage wird Blend häufig als qualitativ geringer als der Single Malt, ja geradezu als „billig“ eingeschätzt. Vielleicht, weil ihm durch seine bekanntesten Vertreter Johnnie Walker oder Ballantines etwas der Ruf eines „Supermarkt-Whiskys“ anhängt. Dass diese Einschätzung vollkommen falsch ist, werden wir in diesem Seminar selbst mit allen Sinnen erleben. Ein Blend kann aus mehreren Dutzend Whiskys unterschiedlichster Brennereien, Regionen und Geschmacksrichtungen bestehen, und nur der jüngste bestimmt die Altersangabe auf der Packung. Und gerade alte Blends sind wahre Aroma- und Geschmacksexplosionen, abgerundet wie eine perfekte Perle von den besten Blendmastern der Welt. Welche Bandbreite es unter den Blends gibt, wie sie komponiert werden und was ein Teelöffel mit Blends zu tun hat, werden die Teilnehmer in diesem Seminar gemeinsam entdecken.

Dieses Seminar wird für fortgeschrittene WhiskyliebhaberInnen empfohlen, da die Geschichte und Herstellung des Whiskys nicht ausführlich behandelt werden wird.

Weiterführende Infos zu unseren Kursen
finden Sie im Internet unter

www.vhs-wehr.de



Halbjahresprogramm der Spätlese 2025

Spätlesefahrt August

Hoher Kasten mit Schaukäserei Appenzell, Donnerstag, 07.08.2025

Spätlesefahrt September

Fahrt zum Grand Ballon, Vogesenhochstraße, Donnerstag, 04.09.2025

Spätlesefahrt Oktober

Kürbisausstellung im Bohrerhof, Donnerstag, 02.10.2025

Spätlesefahrt November

Martinsgansessen in Riedern am Wald, Donnerstag, 13.11.2025

Spätlesefahrt Dezember

Weihnachtsmarkt in Gengenbach, Donnerstag, 11.12.2025

Ihr Spätleseteam Heizmann – Reisen, der Stadtseniorenrat und die Volkshochschule Wehr

Änderungen vorbehalten !!!

Bitte beachten Sie die Pressemitteilungen im Wehratalkurier oder in den Tageszeitungen. Anmeldungen werden sofort nach Veröffentlichung bei Heizmann Reisen (07625/92920) entgegengenommen. Dort erhalten Sie auch weitere Informationen.



Kultur, Kunst & Musik

Literatur

Kurs-Nr.: 252-201500

Literarisches Frühstück

Dozent/in: Claudia Sielaff
 Termin: Samstag, 22.11.2025
 Uhrzeit: 11:00 Uhr - 13:00 Uhr
 Ort: Landhuus Weincafé
 Kursgebühr: 20,00 €

Zu Beginn des Bücherherbstes, der mit der Frankfurter Buchmesse Mitte Oktober seinen Auftakt hat, stapeln sich in den Buchhandlungen wieder die Neuerscheinungen. Da fällt die Entscheidung manchmal schwer, schließlich kann man nicht alles gleichzeitig lesen! Hier bietet unsere Literaturexpertin, Claudia Sielaff Orientierungshilfe.

In entspannter Atmosphäre, versüßt mit einem kleinen Frühstück, stellt sie lesenswerte Neuerscheinungen vor. Zudem gibt sie Empfehlungen zu interessanten Büchern, die schon länger publiziert sind, aber vielleicht noch nicht ihre Leser gefunden haben,

Zu jedem Buch gibt sie eine kurze inhaltliche Information, eine Leseprobe und eine Einführung zum Autor.

Musik

Kurs-Nr.: 252-201501

Gitarrenkurs für "Frischlinge"

Dozent/in: Gerhard Urich
 Beginn: Montag, 22.09.2025
 Termin: 12 x montags
 Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:00 Uhr
 Ort: Raum N011, EG Realschule Wehr, blaues Haus
 Kursgebühr: 84,00 €

In diesem Kurs machst du dich mit deiner Gitarre vertraut: du lernst, wie du sie hältst, wie du sie stimmst und kannst am Ende des Kurses mit wenigen einfachen Griffen viele Lieder begleiten. Du bist mindestens 12 Jahre alt und bringst deine Gitarre mit.

Kurs-Nr.: 252-201502

Gitarrenkurs für "Angefressene"

Dozent/in: Gerhard Urich
 Beginn: Montag, 22.09.2025
 Termin: 12 x montags
 Uhrzeit: 19:00 Uhr - 20:00 Uhr
 Ort: Raum N011, EG Realschule Wehr, blaues Haus
 Kursgebühr: 84,00 €

Du hast Grundkenntnisse im Gitarrenspiel: das Spielen von einfachen Akkorden sowie Grundlagen der Liedbegleitung sind dir vertraut. In diesem Kurs werden das Spielen nach Tabulatur sowie einfache Zupfmuster erlernt und vertieft. Das Liedmaterial wird erweitert. Auch Wiedereinsteiger, die schon länger nicht mehr gespielt haben sind herzlich willkommen. In einer kleinen Gruppe kann individuell auf die Vorkenntnisse der Teilnehmer eingegangen werden.

Kurs-Nr.: 252-201503

Gitarrenkurs für "Alte Hasen"

Dozent/in: Gerhard Urich
 Beginn: Montag, 22.09.2025
 Termin: 12 x montags
 Uhrzeit: 20:15 Uhr - 21:15 Uhr
 Ort: Raum N011, EG Realschule Wehr, blaues Haus
 Kursgebühr: 84,00 €

Du spielst schon länger Gitarre und hast Freude daran, regelmäßig gemeinsam mit anderen Lieder zu erlernen, zu singen und zu begleiten. Du beherrscht 8 bis 10 Akkorde sicher. Die Spieltechnik wird immer weiter verfeinert. Notenkennntnisse sind nicht erforderlich. Auch Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Kurs-Nr.: 252-201504 **NEU**

Bluesharp für Einsteiger

Dozent/in: Michael Lotzgeselle
 Beginn: Mittwoch, 15.10.2025
 Termin: 4 x mittwochs
 Uhrzeit: 17:30 Uhr - 18:30 Uhr
 Ort: Museum der Stadt Wehr im Kulturamt
 Kursgebühr: 30,00 €
 Material: eine in C-Dur gestimmte Bluesharp (Möglichkeit, vom Referenten eine zu erwerben) - oder andere Lösungswege
 Wenn Du den Blues liebst oder mal Mundharmonika wie Bob Dylan oder Neil Young spielen wolltest, dann solltest

Du diesen Kurs besuchen. Du wirst von der ersten Stunde an den Blues spielen, ob zum Playback oder live zur Gitarre. Elemente des Kurses sind:

- Haltung des Instruments
- Einzeltonspiel
- Blues-Soli
- Techniken wie Vibrato und Bending
- Verinnerlichung des "Bluesschemas"

Du benötigst keinerlei Vorkenntnisse (auch keine Notenkenntnisse).

Ich rate Dir, ein eigenes Instrument zu kaufen. Du fragst nach einer Bluesharp (diatonische Mundharmonika) in C-Stimmung. Ich halte auch einige Instrumente zum Verkauf bereit. Geplant sind zunächst 4 Abende mit der Möglichkeit eines Anschlusskurses.

Kurs-Nr.: 252-201505 NEU

Gitarren-Ensemble: Gemeinsam musizieren und harmonische Klänge erschaffen!

Dozent/in: Gaetano Siino
 Termin: Samstag, 15.11.2025
 Uhrzeit: 10:00 Uhr - 16:00 Uhr
 (Eine Stunde Mittagspause)
 Ort: Musiksaal, Talschule I
 Kursgebühr: 55,00 €

Hast du Lust, in einem Gitarrenensemble zu spielen? Auch eine kleine Gruppe kann großartige Musik hervorbringen! Wenn du die Gitarre liebst, Noten lesen kannst und Freude am gemeinsamen Musizieren hast, dann ist dieser Workshop genau das Richtige für dich.

Wir erarbeiten moderne Stücke für Gitarrenquartett sowie verschiedene Arrangements bekannter Melodien und Songs. Am Ende spielen wir die erlernten Stücke gemeinsam – und vielleicht sogar vor Publikum!

Jede Stimme ist leicht erlernbar, wir bleiben in der ersten Lage. Die einzelnen Stimmen fügen sich zu einem wunderbar harmonischen Gesamtklang zusammen.

Wenn du mehr über die Kursinhalte und über Gaetano erfahren möchtest, schau hier: www.gaetanosiino.com

Kurs-Nr.: 252-201506 NEU

Ensemblespiel im Blockflötenchor

Dozent/in: Erich Hipp, Angela Hipp
 Beginn: Mittwoch, 03.12.2025
 Termin: 12 x mittwochs
 Uhrzeit: 15:30 Uhr - 17:00 Uhr
 Ort: Klassenzimmer EG, Talschule I
 Material: Blockflöte(n), falls vorhanden Notenständer

Wir sind eine kleine Gruppe, die Freude am regelmäßigen gemeinsamen Musizieren hat. Wir spielen einfache bis mittelschwere mehrstimmige Literatur aus alter und neuer Zeit für Sopran-, Alt-, Tenor- und Bassflöte.

Wir gestalten musikalisch u. a. Andachten, Gottesdienste und Feiern. Gebühren für den Spielkreis fallen nicht an.

Bei Rückfragen stehen Angela und Erich Hipp zur Verfügung: Tel.: 07762/70644.

Tanzschule Iris Jäger

Tanzvorführung: "Retro Groove – Tanz durch die Zeit"

Am Samstag, den 22. November, heißt es wieder: Bühne frei für Rhythmus, Leidenschaft und jede Menge Tanzfreude! Unter dem Motto „Retro Groove – Tanz durch die Zeit“ präsentieren unsere kleinen und großen Tänzerinnen und Tänzer in der Stadthalle ein abwechslungsreiches Programm voller Energie, Gefühl und guter Laune. Von klassischen Klängen bis zu groovigen Beats – es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Freu dich auf kreative Choreografien, fantasievolle Kostüme und jede Menge Tanzspaß!

- 16:00 Uhr – Kindervorstellung: Bunt, lebendig und kindgerecht – ideal für Familien mit Kindern!
- 19:30 Uhr – Abendvorstellung: Ein mitreißender Abend voller Ballett, Jazzdance und Kindertanz – modern, klassisch und mit einem Hauch Nostalgie.

Die Tickets sind im Kulturamt Wehr oder online über reservix.de erhältlich.



Kurs-Nr.: 252-201507

Tanzen entdecken – Spielerisches Training für Kinder

Dozent/in: Iris Jäger-Foster
 Beginn: Montag, 22.09.2025
 Termin: 16 x montags
 Uhrzeit: 16:00 Uhr - 16:45 Uhr
 Ort: Bewegungsraum, Kindergarten
 Bündtenfeld
 Kursgebühr: 110,00 €
 Material: Gymnastikschläppchen oder Anti-rutschsocken

Kinder von 4 bis 6 Jahren entdecken auf spielerische Weise die Grundlagen verschiedener Tanzstile. Dabei werden erste Bewegungsabläufe vermittelt, die Haltung geschult und die Beweglichkeit gefördert.

Mit Musik und Freude lernen die Kinder rhythmische Bewegungen kennen und entwickeln ein Gefühl für Ausdruck und Körperkontrolle. Der Unterricht ist speziell auf ihre Bedürfnisse abgestimmt und unterstützt eine gesunde körperliche Entwicklung.

Kurs-Nr.: 252-201508

Tanzfreude für Kinder – Grundlagen klassischer und moderner Bewegungen

Dozent/in: Iris Jäger-Foster
 Beginn: Montag, 22.09.2025
 Termin: 16 x montags
 Uhrzeit: 17:00 Uhr - 18:00 Uhr
 Ort: Bewegungsraum, Kindergarten
 Bündtenfeld
 Kursgebühr: 140,00 €
 Material: Ballettschläppchen oder Gymnastikschläppchen mit Wildledersohle, bequeme Kleidung, die bei der Bewegung nicht einschränkt und die Haltung sichtbar bleibt

Kinder im Alter von 6 bis 8 Jahren erlernen die Grundlagen eines tänzerischen Trainings, darunter Übungen an der Stange und in der freien Bewegung. Zusätzlich werden Schritte aus modernen Tanzstilen vermittelt.

Der Kurs dient als Vorbereitung für ein späteres klassisches oder modernes Tanztraining. Dabei stehen Freude an der Bewegung und kindgerechte Disziplin im Mittelpunkt. Besonders wichtig sind die Haltungsschulung und die positive Wirkung auf verschiedene Fußprobleme.

Kurs-Nr.: 252-201509 **NEU**

Rock The Billy - Tanzfitness

Dozent/in: Iris Jäger-Foster
 Beginn: Dienstag, 07.10.2025
 Termin: 9 x dienstags
 Uhrzeit: 18:45 Uhr - 19:45 Uhr
 Ort: Bewegungsraum, Kindergarten
 Bündtenfeld
 Kursgebühr: 84,00 €
 Material: bequeme Sportkleidung, leichte Hallenschuhe oder Schläppchen

Rock The Billy ist Tanzfitness für alle, die Rock'n'Roll, Boogie Woogie, Swing und Jazzabilly mögen und sich fit halten wollen.

Eine Stunde besteht aus Warm up, Body Workout (im Stehen), Choreographie und Cool Down.

Es spricht Anfänger, genauso wie geübte Tänzer an.

Mit viel Spaß und Bewegung.

Kurs-Nr.: 252-201510

Modern Jazzdance für Erwachsene

Dozent/in: Iris Jäger-Foster
 Beginn: Dienstag, 23.09.2025
 Termin: 16 x dienstags
 Uhrzeit: 20:00 Uhr - 21:15 Uhr
 Ort: Bewegungsraum, Kindergarten
 Bündtenfeld
 Kursgebühr: 175,00 €
 Material: Kleidung, in der man sich gut bewegen kann, Gymnastik- oder Jazztanzschläppchen

Jazzdance ist ein moderner Gesellschafts- und Bühnentanz, der sowohl lyrisch weiche als auch schnelle rhythmische Bewegungen beinhaltet. Er wird zu fast allen Musikstilen getanzt, wie zum Beispiel Soul, Hip-Hop, Dance Pop oder Balladen. Eine Stunde besteht aus Technik und Choreographie.

Dieser Kurs wendet sich an Tänzer*innen mit Vorkenntnissen, aber auch an Interessierte, nicht ganz unbegabte Neulinge.

Weiterführende Infos zu unseren Kursen
 finden Sie im Internet unter

www.vhs-wehr.de



Kurs-Nr.: 252-201511
Tanztraining für Kinder –
Ausdruck, Haltung und Beweglichkeit

Dozent/in: Iris Jäger-Foster
 Beginn: Mittwoch, 24.09.2025
 Termin: 16 x mittwochs
 Uhrzeit: 17:20 Uhr - 18:20 Uhr
 Ort: Bewegungsraum, Kindergarten
 Bündtenfeld

Kursgebühr: 140,00 €
 Material: bequeme Kleidung, in der man sich gut bewegen kann und man die Haltung sieht

Dieser Kurs lädt Kinder von 7 bis 10 Jahren ein, die Freude an anmutigen Bewegungen und gezielter Tanztechnik zu entdecken. Spielerisch erlernen sie präzise Schrittfolgen und elegante Bewegungsabläufe mit klassischen und modernen Elementen.

Jede Stunde beginnt mit Übungen an der Haltestange zur Förderung von Stabilität, Kraft und Körperkontrolle. Danach folgt freies Training, das Musikalität, Koordination und Ausdruck schult. Die erlernten Bewegungen fließen in Choreografien ein.

Der Unterricht ist anatomisch korrekt aufgebaut und unterstützt eine gesunde Haltung. Disziplin und Spaß stehen dabei gleichermaßen im Mittelpunkt.

Kurs-Nr.: 252-201512
Eleganz und Ausdruck – Tanztechnik für Haltung und Beweglichkeit

Dozent/in: Iris Jäger-Foster
 Beginn: Mittwoch, 24.09.2025
 Termin: 16 x mittwochs
 Uhrzeit: 18:45 Uhr - 20:00 Uhr
 Ort: Bewegungsraum, Kindergarten
 Bündtenfeld

Kursgebühr: 175,00 €
 Material: Ballettschläppchen mit Wildledersohle, bequeme Kleidung, die die Bewegung nicht einschränken sollte und die Haltung gut sichtbar ist

Dieser Kurs bietet Jugendlichen und Erwachsenen die Möglichkeit, eine anspruchsvolle Tanztechnik zu erlernen, die Körperhaltung, Beweglichkeit und Ausdruck fördert. Präzise Bewegungsabfolgen entwickeln Kraft, Balance und eine mühelose Leichtigkeit.

Jede Stunde umfasst: • Übungen an der Haltestange zur Förderung von Stabilität, Kraft und Körperkontrolle • Freies Training zur Schulung von Raumgefühl, Musikalität und Dynamik • Stilvolle Bewegungsfolgen, die Anmut und

Technik vereinen • Grundlagen des Spitzentanzes zur Weiterentwicklung von Balance und Eleganz. Der Kurs richtet sich an Tänzerinnen und Tänzer mit Vorkenntnissen, steht aber auch talentierten Neueinsteigern offen. Er vermittelt eine Tanztechnik, die Körperbewusstsein und Ausdruckstärke fördert.

Kurs-Nr.: 252-201513
Jazzdance für Erwachsene

Dozent/in: Iris Jäger-Foster
 Beginn: Mittwoch, 24.09.2025
 Termin: 16 x mittwochs
 Uhrzeit: 20:15 Uhr - 21:30 Uhr
 Ort: Bewegungsraum, Kindergarten
 Bündtenfeld

Kursgebühr: 175,00 €
 Material: Kleidung, in der man sich gut bewegen kann, Gymnastik- oder Jazztanzschläppchen

Jazzdance ist ein moderner Gesellschafts- und Bühnentanz, der sowohl lyrisch weiche als auch schnelle rhythmische Bewegungen beinhaltet. Er wird zu fast allen Musikstilen getanzt, wie zum Beispiel Soul, Hip-Hop, Dance Pop oder Balladen. Eine Stunde besteht aus Technik und Choreographie.

Dieser Kurs wendet sich an Tänzer mit und ohne Vorkenntnisse ab ca. 30 Jahren (nach oben offen).

Tanz

Kurs-Nr.: 252-201514
Salsa Tanzkurs (Paartanz)
Grundkurs

Dozent/in: Wolfgang Schäfer
 Beginn: Donnerstag, 25.09.2025
 Termin: 12 x donnerstags
 Uhrzeit: 21:10 Uhr - 21:55 Uhr
 Ort: Bewegungsraum, Kiga Seeboden
 Kursgebühr: 48,00 €

Wer Spaß und Freude an Bewegung hat und von der Musik des Salsa mitgenommen wird, ist bei diesem Kurs genau richtig. Salsa ist ein Paartanz, der ursprünglich aus Kuba stammt und von den Latinos nach Puerto Rico und Kolumbien gebracht wurde. Später haben sich dann auch Tanzstile in NY und LA entwickelt. Hier werden die ersten Grundschrte und Figurenkombinationen vermittelt und die Unterschiede der einzelnen Tanzstile aufgezeigt. Gelernt wird hauptsächlich der Salsa-Puertoricana. Voraussetzungen: Grundkenntnisse und einfache Drehungen



Kurs-Nr.: 252-201515

Salsa Tanzkurs (Paartanz) für Fortgeschrittene

Dozent/in: Wolfgang Schäfer
 Beginn: Donnerstag, 25.09.2025
 Termin: 12 x donnerstags
 Uhrzeit: 20:15 Uhr - 21:00 Uhr
 Ort: Bewegungsraum, Kiga Seeboden
 Kursgebühr: 48,00 €

Im Level 2 werden weitere Grundelemente des Salsa-Puertoricana unterrichtet. Außerdem werden bereits erlernte Figuren vertieft und miteinander kombiniert. Auch die technischen Aspekte des Salsatanzens kommen nicht zu kurz, damit Figurenkombinationen bequemer geführt und getanzt werden können.

Nur für bessere Tänzer mit Kenntnissen über komplexere Drehungen und Figuren.

Kurs-Nr.: 252-201516

Tanzen mit Glücksmomenten

Dozent/in: Anastasija Schwenke
 Beginn: Sonntag, 12.10.2025
 Termin: 6 x sonntags
 Uhrzeit: 18:30 Uhr - 20:00 Uhr
 Ort: Aula der Realschule Wehr
 Kursgebühr: 64,00 €
 Material: Trinken, Schuhwerk für den Innenbereich

Du möchtest Tanzen lernen oder deine Tanzkenntnisse wiederauffrischen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für dich! Unser Tanzkurs richtet sich an Erwachsene Anfänger und Wiedereinsteiger. Ihr könnt euch paarweise oder einzeln anmelden. Wir freuen uns auf jeden, der das Tanzbein schwingen möchte. Anastasija führt euch Schritt für Schritt durch verschiedene Tänze und Tanzstile. Vom Walzer bis Cha Cha Cha. Freu dich auf eine entspannte Atmosphäre im kleinen Kreis und jede Menge Spaß. Bitte bringe bequemes, für Innenräume geeignetes Schuhwerk, etwas zu Trinken und gute Laune mit.

Nichts mehr verpassen?
 Abonnieren Sie unseren Newsletter,
www.vhs-wehr.de



Kunst & Kreativität

Kurs-Nr.: 252-201517

Mit Mut zum Schwung - Zeichnen und Malen mit Marion Fichtl

Dozent/in: Marion Fichtl, Dipl.-Textildesignerin (FH)
 Beginn: Samstag, 27.09.2025
 Termin: 5 x samstags, alle 2 Wochen
 Uhrzeit: 10:00 Uhr - 12:00 Uhr
 Ort: Museum der Stadt Wehr im Kulturamt
 Kursgebühr: 85,00 €
 Material: Das Material wird gestellt.

In diesem Kurs treffen Anfänger auf Fortgeschrittene – jeder kann sich in seinem eigenen Tempo entwickeln! Wer neu startet, beginnt mit Schwarz-Weiß-Zeichnungen, während Erfahrene zwischen Nass- und Trockentechniken wählen (z. B. Stifte, Pastell-, Ölkreiden oder Acrylfarben). Die Motive und Materialien werden gestellt, aber eigene Ideen sind ebenso willkommen. Künstlerische Individualität steht im Mittelpunkt: Freiheit, Mut und Intuition fließen in die Arbeit ein. Die Inhalte reichen von Motivplatzierung und Stifthaltung bis hin zu Bildgestaltung und Kreativität. Beim späteren Malen mit flüssigen Farben geht es um Farbaufträge, Pinselführung und das Mischen von Trübungs-farben anhand des Farbkreises. Die künstlerische Entwicklung erfolgt über mehrere Kurse – je nach persönlichem Fortschritt.

Kurs-Nr.: 252-201518

Fotofreunde Wehr

Dozent/in: Sandra Scherer, Rainer Müller
 Beginn: Donnerstag, 04.09.2025
 Termin: jeden 1. Donnerstag im Monat
 (3. Donnerstag, wenn der 1. Donnerstag auf einen Feiertag fällt)
 Uhrzeit: 20:00 Uhr - 22:00 Uhr
 Ort: Kleiner Saal, Stadthalle Wehr
 Kursgebühr: 30,00 €

Wenn Sie schon einige Erfahrung im Fotografieren haben und aus dem Austausch mit anderen leidenschaftlichen Fotografen lernen wollen, sind Sie bei den Fotofreunden genau richtig. Bei unseren monatlichen Treffen besprechen wir unsere Bilder und erarbeiten gemeinsam Verbesserungsvorschläge für die Bildgestaltung und -bearbeitung. Zu den gemeinsamen Aktivitäten gehören auch Fotoexkursionen oder der Besuch von befreundeten Fotoclubs (z.B. zu Ausstellungen etc.).

Ab dem Herbstsemester 2025 starten dann auch wieder unsere Planungen und Vorbereitungen für unsere Fotoausstellung im Alten Schloss im Herbst 2026.

Egal, mit welcher Kamera Sie fotografieren und mit welcher Software Sie arbeiten, jeder ist willkommen, denn was zählt sind die Bilder und das Fachsimpeln über unser wunderbares Hobby!

www.fotofreunde-wehr.de

Ausstellung „Galapagos: Inseln der Naturwunder“ 16.11. - 14.12.2025 im Alten Schloss Wehr

Tanja Ecker, Fotografin aus Wehr, erkundete im November 2024 die unberührte Schönheit der Galápagos-Inseln. Zwei Wochen lang bereiste sie fast alle Inseln des Archipels und hielt mit ihrer Kamera die Vielfalt der Flora und Fauna fest. Ihre Ausstellung zeigt faszinierende Tiere und die wilde, teils raue Landschaft dieses einzigartigen Naturparadieses und lädt dazu ein, über dessen Erhalt nachzudenken.

Tanja Ecker (32) ist freiberufliche Fotografin aus Wehr. Mit einem Masterabschluss in Sportwissenschaften und professioneller Fotografie entdeckt sie die Welt durch ihre Kamera. Als erfolgreiche Stand-Up-Paddlerin gehört sie zur deutschen Nationalmannschaft und arbeitet mit Marken, Sportveranstaltungen, Zeitungen und Tourismusagenturen zusammen.

Vernissage: Sonntag, 16.11.2025, 11:00 Uhr

Ausstellungsöffnung: samstags und sonntags von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr, Eintritt frei!



Kurs-Nr.: 252-201519 **NEU** Foto-Kurs im Rahmen der Ausstellung "Faszination Galapagos"

Dozent/in: Tanja Ecker
Beginn: Donnerstag, 20.11.2025
Termin: 3 x donnerstags
Uhrzeit: 18:30 Uhr - 19:30 Uhr
Ort: Galerie, Altes Schloss
Kursgebühr: 36,00 €
Material: Wenn vorhanden: eigene (Spiegelreflex-) Kamera

Vom 16.11. bis zum 14.12.2025 stellt Tanja Ecker ihre Fotos in der Galerie im Alten Schloss aus. Parallel zu ihrer Ausstellung bietet sie diesen Workshop an. Mehr zur Ausstellung gibt es unter: www.wehr.de

Viele Fragen stellen sich, wenn man sich eine (Spiegelreflex-) Kamera gekauft hat. Wie funktioniert sie? Wie stelle ich die Belichtung ein? Welche Funktionen hat sie? Was sind Blende und Iso? Und schließlich auch die Frage, wie bekommt man ein Bild, das berührt und eine Geschichte erzählt?

Mit all diesen Themen beschäftigen wir uns an drei Abenden anhand einiger Bilder der Ausstellung "Von Wehr in die Welt". Gerne kann die eigene Kamera mitgebracht werden, um zu lernen wie sie im manuellen und nicht mehr im Automatikmodus bedient werden kann.

Tag 1: Grundkenntnisse der Fotografie
- Einstellungen: Blende, Iso, Belichtungszeit
- Gestaltungsmöglichkeiten
- Bildaufbau

Tag 2: verschiedene Motive
- Landschaft und Städte
- Tiere
- Menschen / Street Photography

Tag 3: Nachtfotografie
- Sonnenuntergang, Blaue Stunde, Nacht
- Ausdrucksstarke Bilder in der Dunkelheit
- Spiel mit Lichtern und Beleuchtung

Erfahre mehr noch mehr über Tanja:
Facebook Instagram TE-Photography www.tanjaecker.de



Gemeinsam mit der VHS Wehr bietet die Malschule Elena Romanzin jedes Semester eine Vielzahl an **10-wöchentlichen Kursen** in Acryl, Aquarell und Zeichnen an. Hier kann sich jeder kontinuierlich weiterentwickeln. Zwischen den Semestern besteht zusätzlich die Gelegenheit, sich in **5-wöchigen Kompakt-Kursen**, in einer anderen Thematik, z.B. Pastell, zu versuchen. So ist es auch in den **1-tägigen Wochenend-Workshops**. Diese sind in sich abgeschlossen und bieten die Gelegenheit in Maltechniken hineinzuschnuppern, bzw. Kenntnisse zu speziellen Themen zu vertiefen.

Zu allen Kursen werden gegen eine Gebühr die Materialien bereitgestellt, in den Workshops zusätzlich Pinsel und weitere benötigte Utensilien. Die Details hierzu entnehmen Sie bitte im Folgenden den einzelnen Kursbeschreibungen.

ab Mo 15.09.25	Acrylmalerei für Fortgeschrittene I (Montag)	Acryl	Seite 59
ab Di 16.09.25	Zeichenkreis für alle	Zeichnen	Seite 59
ab Di 16.09.25	Aquarellmalerei	Aquarell	Seite 59
ab Di 16.09.25	Acrylmalerei für Fortgeschrittene II (Dienstag)	Acryl	Seite 59
ab Mi 17.09.25	Landschaftsmalerei in Acryl	Acryl	Seite 60
ab Mi 17.09.25	Landschaftsmalerei in Acryl II	Acryl	Seite 60
ab Mi 17.09.25	Zeichnen (Mittwochabend)	Zeichnen	Seite 60
ab Di 13.01.25	Malen mit Pastellkreiden: Landschaften	Pastell	Seite 60
ab Di. 13.01.25	Tierportraits in Acryl	Acryl	Seite 61
ab Di. 13.01.25	Winterlandschaften im Panoramaformat	Acryl	Seite 61
Sa 20.09.25	Faszination Sternenhimmel	Acryl	Seite 61
Sa 27.09.25	Herbstmotive vor unscharfem Hintergrund	Acryl	Seite 61
Sa 08.11.25	Schneelandschaften zur goldenen Stunde	Acryl	Seite 62
So 09.11.25	Ölmalerei, ganz unkompliziert	Öl	Seite 62
Sa 15.11.25	Unvollendete Schönheiten	Acryl	Seite 62
So 16.11.25	Augen mit Bleistift zeichnen	Zeichnen	Seite 63
Sa 22.11.25	Herbst Illustrationen in Mischtechnik	Aquarell	Seite 63
So 23.11.25	Acrylfarben intuitiv mischen	Acryl	Seite 63
So 23.11.25	Live-Painting & Vorführung		Seite 63
ab Fr. 17.10.25	Der Zauber des Herbstes (2,5 Tage Workshop)	Acryl	Seite 62



Kurs-Nr.: 252-201551

Acrylmalerei für Fortgeschrittene I (Montag)

Dozent/in: Elena Romanzin
 Beginn: Montag, 15.09.2025
 Termin: 10 x montags
 Uhrzeit: 18:00 Uhr - 20:15 Uhr
 Ort: Malschule Elena Romanzin
 Kursgebühr: 155,00 €
 Materialgebühr: 25 € am 1. Kurstag zu zahlen
 Bitte mitbringen: Die Materialliste erhalten Sie bei der Dozentin: elena@romanzin.de.

Dieser Kurs in gegenständlicher Acrylmalerei ist die Fortsetzung des laufenden Montagskurses für Fortgeschrittene aus dem letzten Semester. Er richtet sich an diejenigen, die regelmäßigen Kurse in traditioneller Landschafts-, Porträt- und Stilllebenmalerei besucht haben. Voraussetzung sind solide Kenntnisse in Farbmischung, Komposition und realistischem Zeichnen. Basierend auf den individuellen Vorkenntnissen vermittelt die Dozentin weiterführende Maltechniken. Die Neuaufnahme in die Gruppe erfolgt nur nach Rücksprache mit der Dozentin (elena@romanzin.de).

Kurs-Nr.: 252-201552 **NEU**

Zeichenkreis für alle

Dozent/in: Elena Romanzin
 Beginn: Dienstag, 16.09.2025
 Termin: 10 x dienstags
 Uhrzeit: 10:00 Uhr - 12:15 Uhr
 Ort: Malschule Elena Romanzin
 Kursgebühr: 155,00 € zzgl. 2,00 € pro Foto
 Bitte mitbringen: Die Materialliste erhalten Sie bei der Dozentin: elena@romanzin.de.

Der Zeichenkreis ist ein Treffpunkt für Menschen, die das Zeichnen mit Bleistift lernen, ihre Fähigkeiten verbessern oder eine neue Zeichentechnik ausprobieren möchten. Jeder Teilnehmer kann je nach Vorliebe und Niveau etwas Anderes von Objekten oder Fotovorlagen zeichnen. Er kann die Prinzipien der Komposition, Perspektive erlernen, aber auch die Techniken des Freihandzeichnens, Schattierens, Schraffierens, Skizzierens, Arbeitens mit einem Raster. Wir zeichnen hauptsächlich mit Bleistiften auf Papier. Der Kurs ist für jedes Niveau offen. Anfänger beginnen mit einfacheren Motiven und Übungen.

Kurs-Nr.: 252-201553

Aquarellmalerei

Dozent/in: Elena Romanzin
 Beginn: Dienstag, 16.09.2025
 Termin: 10 x dienstags
 Uhrzeit: 16:15 Uhr - 18:30 Uhr
 Ort: Malschule Elena Romanzin
 Kursgebühr: 155,00 €
 Bitte mitbringen: Die Materialliste erhalten Sie bei der Dozentin: elena@romanzin.de.

Die Grundlagen der Aquarellmalerei, inklusive Materialien, Zeichnung, Farbmischung und Komposition werden anhand von praktischen Beispielen und Demonstrationen erläutert. Während des Kurses wird an mehreren Sujets gearbeitet. Die Dozentin führt Schritt für Schritt zunächst durch die Zeichnung sowie anschließend durch den Aquarellteil. Die Maltechnik Aquarell führt zu schnellen Ergebnissen, sodass wir in diesem Kurs eine ganze Reihe kleiner Aquarellbilder und Übungen erstellen können. Anfänger sowie erfahrene Aquarellmaler sind herzlich willkommen.

Kurs-Nr.: 252-201554

Acrylmalerei für Fortgeschrittene II (Dienstag)

Dozent/in: Elena Romanzin
 Beginn: Dienstag, 16.09.2025
 Termin: 10 x dienstags
 Uhrzeit: 19:00 Uhr - 21:15 Uhr
 Ort: Malschule Elena Romanzin
 Kursgebühr: 155,00 €
 Materialgebühr: 25 € am 1. Kurstag zu zahlen.
 Bitte mitbringen: Die Materialliste erhalten Sie bei der Dozentin: elena@romanzin.de.

Dieser Kurs in gegenständlicher Acrylmalerei ist die Fortsetzung des laufenden Dienstagskurses für Fortgeschrittene aus dem letzten Semester. Er richtet sich an diejenigen,



die regelmäßigen Kurse in traditioneller Landschafts-, Porträt- und Stilllebenmalerei besucht haben. Voraussetzung sind solide Kenntnisse in Farbmischung, Komposition und realistischem Zeichnen. Basierend auf den individuellen Vorkenntnissen vermittelt die Dozentin weiterführende Maltechniken. Die Neuaufnahme in die Gruppe erfolgt nur nach Rücksprache mit der Dozentin (elena@romanzin.de).

Kurs-Nr.: 252-201555

Landschaftsmalerei in Acryl I (Mittwochvormittag)

Dozent/in: Elena Romanzin
 Beginn: Mittwoch, 17.09.2025
 Termin: 9 x mittwochs
 Uhrzeit: 10:00 Uhr - 12:30 Uhr
 Ort: Malschule Elena Romanzin
 Kursgebühr: 155,00 €

Materialgebühr: 25 € am 1. Kurstag zu zahlen

Bitte mitbringen: Die Materialliste erhalten Sie bei der Dozentin: elena@romanzin.de.

Der Kurs richtet sich an diejenigen, die unter professioneller Anleitung die Landschaftsmalerei in Acryl erlernen wollen. Themen des Kurses sind Natur- und Wasserlandschaften, Wälder, Berge oder Blumenfelder. Ein wesentlicher Bestandteil des Kurses ist das Mischen von Farben, ausgehend von den Primärfarben. Basierend auf den individuellen Vorkenntnissen vermittelt die Dozentin weiterführende Maltechniken und zunehmend anspruchsvollere Inhalte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Neueinsteiger beginnen mit einfacheren Motiven.

Kurs-Nr.: 252-201556

Landschaftsmalerei in Acryl II (Mittwochnachmittag)

Dozent/in: Elena Romanzin
 Beginn: Mittwoch, 17.09.2025
 Termin: 9 x mittwochs
 Uhrzeit: 16:00 Uhr - 18:30 Uhr
 Ort: Malschule Elena Romanzin
 Kursgebühr: 155,00 €

Materialgebühr: 25 € am 1. Kurstag zu zahlen

Bitte mitbringen: Die Materialliste erhalten Sie bei der Dozentin: elena@romanzin.de.

Der Kurs richtet sich an diejenigen, die unter professioneller Anleitung die Landschaftsmalerei in Acryl erlernen wollen. Themen des Kurses sind Natur- und Wasserlandschaften, Wälder, Berge oder Blumenfelder. Ein wesentlicher Bestandteil des Kurses ist das Mischen von Farben, ausgehend von den Primärfarben. Basierend auf den individuellen

Vorkenntnissen vermittelt die Dozentin weiterführende Maltechniken und zunehmend anspruchsvollere Inhalte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Neueinsteiger beginnen mit einfacheren Motiven.

Kurs-Nr.: 252-201557

Zeichnen (Mittwochabend)

Dozent/in: Elena Romanzin
 Beginn: Mittwoch, 17.09.2025
 Termin: 9 x mittwochs
 Uhrzeit: 19:00 Uhr - 21:15 Uhr
 Ort: Malschule Elena Romanzin
 Kursgebühr: 140,00 €
 Bitte mitbringen: Die Materialliste erhalten Sie bei der Dozentin: elena@romanzin.de.

Ziel dieses Zeichenkurses ist es, die Grundlagen des Zeichnens sowohl nach Vorlagen von Fotos als auch mit Gegenstände vor Ort zu erlernen. Zu diesen gehören beispielsweise die Techniken des Schattierens, das Begreifen von Formen, Proportionen und Kompositionen, das Identifizieren von Lichtquellen und das Darstellen strukturierter Oberflächen.

Im Kurs werden mehrere Motive gezeichnet. Die Inhalte werden durch die Dozentin anhand von Übungen erläutert.

Kurs-Nr.: 252-201561

Malen mit Pastellkreiden: Landschaften

Dozent/in: Elena Romanzin
 Beginn: Dienstag, 13.01.2026
 Termin: 5 x dienstags
 Uhrzeit: 10:00 Uhr - 12:30 Uhr
 Ort: Malschule Elena Romanzin
 Kursgebühr: 86,00 €

Materialgebühr: 15 € am Kurstag zu zahlen

Bitte mitbringen: Die Materialliste erhalten Sie bei der Dozentin: elena@romanzin.de.

Pastellmalerei ist ein Medium, bei dem man Farbstäbchen unterschiedlicher Härte verwendet, die ein wenig an Schulkreiden erinnern. Statt aus Kreide werden sie aus hochwertigen Farbpigmenten hergestellt. Die resultierenden Bilder sind hochpigmentiert und äußerst brillant. Pastelle werden mit den Fingern aufgetragen, diese Maltechnik ist leicht zu erlernen und liefert schnelle, attraktive Ergebnisse. In diesem Kompaktkurs werden verschiedene Bilder zum Thema Landschaft gemalt. Erläuterungen und Demonstrationen zu Materialien und Techniken runden den Kurs ab.



Kurs-Nr.: 252-201562 **NEU**

Tierportraits in Acryl

Dozent/in: Elena Romanzin
 Beginn: Dienstag, 13.01.2026
 Termin: 5 x dienstags
 Uhrzeit: 15:00 Uhr - 17:30 Uhr
 Ort: Malschule Elena Romanzin
 Kursgebühr: 86,00 €
 Materialgebühr: 22 € am 1. Kurstag zu zahlen
 Bitte mitbringen: Die Materialliste erhalten Sie bei der Dozentin: elena@romanzin.de.

In diesem Kurs geht es darum, ein ausdrucksstarkes Bild einer Katze oder eines Hundes zu malen, z. B. Ihrer eigenen. Die Dozentin führt Sie Schritt für Schritt durch den Prozess und erklärt Ihnen die Technik anhand praktischer Demonstrationen - von der Zeichnung bis zum fertigen Gemälde. Der Schwerpunkt liegt dabei insbesondere auf dem Malen von Fell und Tieraugen. Teilnehmer*innen sollten das gewünschte Foto zwei Wochen im Voraus an die Kursleiterin senden, da dieses für den Kurs vorbereitet werden muss: elena@romanzin.de. Grundkenntnisse in der Acrylmalerei sind erforderlich.

Kurs-Nr.: 252-201563 **NEU**

Winterlandschaften im Panoramaformat

Dozent/in: Elena Romanzin
 Beginn: Dienstag, 13.01.2026
 Termin: 5 x dienstags
 Uhrzeit: 18:00 Uhr - 20:30 Uhr
 Ort: Malschule Elena Romanzin
 Kursgebühr: 86,00 €
 Materialgebühr: 25 € am 1. Kurstag zu zahlen.
 Bitte mitbringen: Die Materialliste erhalten Sie bei der Dozentin: elena@romanzin.de.

Wenn die Natur in Weiß gehüllt ist, wirken Landschaften idyllisch, flauschig und weit. Große Tannen verändern unter der Schneedecke ihre Form. Wege, Hänge und Felder werden zu einer einzigen weißen Fläche, Berge wirken majestätisch. Weiß ist die Farbe, die jeder mit Schnee verbindet und in diesem Kurs lernen Sie die Farben einer Winterlandschaft zu verstehen. Dieser Kompaktkurs konzentriert sich auf das Malen von Schneelandschaften in Panoramaformat. Der Kurs vermittelt Farbmischung, Nass-in-Nass-Techniken und vieles mehr und ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Workshops am Wochenende

Kurs-Nr.: 252-201571

Faszination Sternenhimmel

Dozent/in: Elena Romanzin
 Termin: Samstag, 20.09.2025
 Uhrzeit: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr
 Ort: Malschule Elena Romanzin
 Kursgebühr: 72,00 €
 Materialgebühr: 25 € am Kurstag zu zahlen, beinhaltet u. a. Leinwand 40 x 50 cm & alle Verbrauchs-, Zeichen & Malmaterialien inkl. Acrylfarbe.
 Bitte mitbringen: Snack für Mittagspause (30 Min.) & Arbeitskleidung

Wie oft haben wir nachts in den Himmel geschaut, die Sterne betrachtet, nach der Milchstraße und Sternbildern gesucht? Der Nachthimmel mit seinen Sternen ist das Thema dieses Workshops. Ein fesselndes Bild eines Nachthimmels zu malen, ist viel mehr als nur weiße Punkte auf einem schwarzen Hintergrund zu platzieren. Dezent Farbkombinationen und Abstufungen spielen eine wichtige Rolle, um den optischen Effekt glänzender Sterne zu erzielen. Die Technik wird Schritt für Schritt erklärt und demonstriert. Dieser Workshop gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Kurs-Nr.: 252-201572

Herbstmotive vor unscharfem Hintergrund

Dozent/in: Elena Romanzin
 Termin: Samstag, 27.09.2025
 Uhrzeit: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr
 Ort: Malschule Elena Romanzin
 Kursgebühr: 72,00 €
 Materialgebühr: 18 € am Kurstag zu zahlen, beinhaltet u. a. Leinwand 20 x 20 cm & alle Verbrauchs-, Zeichen & Malmaterialien inkl. Acrylfarbe.
 Bitte mitbringen: Snack für Mittagspause (30 Min.) & Arbeitskleidung

In diesem Workshop geht es darum, Naturelemente wie Herbstblätter und Pilze vor einem unscharfen Hintergrund zu malen. Das ermöglicht, sich stärker auf die Protagonisten des Bildes zu konzentrieren, während alles andere undefiniert erscheint. In der Fotografie nennt man das Bokeh. Es ist eine ganz besondere Art, einen Hintergrund zu abstrahieren. Der Fokus liegt auf dem Einsatz der Pinsel für diese Effekte und die Vorbereitung der Farbpalette. Die



Kursleiterin führt die Teilnehmer Schritt für Schritt in die Technik ein. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits mit Acryl malen.

Kurs-Nr.: 252-201580 **NEU**

Der Zauber des Herbstes

Dozent/in: Elena Romanzin
 Beginn: Freitag, 17.10.2025
 Uhrzeit: 15:00 Uhr - 18:00 Uhr
 Termin: Samstag, 18.10.2025
 Uhrzeit: 9:00 Uhr-16:00 Uhr
 Termin: Sonntag, 19.10.2025
 Uhrzeit: 9:00 Uhr-16:00 Uhr
 Ort: Malschule Elena Romanzin
 Kursgebühr: 179,00 €
 Materialgebühr: € 25 am Kurstag zu zahlen, beinhaltet u.a. Leinwand 40 x 50cm & alle Verbrauchs-, Zeichen & Malmaterialien inkl. Schmincke Acrylfarbe.
 Bitte mitbringen: Snack für Mittagspause (30 Min.) & Arbeitskleidung

Der Herbst ist die malerischste Jahreszeit. Der Kontrast zwischen grauen, regnerischen oder nebligen Tagen und den leuchtenden Farben der Natur ist eine Traumpalette für jeden Maler!

In diesem 2,5-tägigen Workshop geht es darum, die Schönheit der Herbstlandschaft zu erkunden. Die Dozentin erklärt Ihnen viel über Farbmischung, wie Sie Tiefe und Stimmung im Bild erzeugen, und begleitet Sie Schritt für Schritt bei der Entwicklung Ihres Gemäldes. Der Kurs ist für alle Niveaus offen.

Kurs-Nr.: 252-201573 **NEU**

Schneelandschaften zur goldenen Stunde

Dozent/in: Elena Romanzin
 Termin: Samstag, 08.11.2025
 Uhrzeit: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr
 Ort: Malschule Elena Romanzin
 Kursgebühr: 72,00 €
 Materialgebühr: 22 € am Kurstag zu zahlen, beinhaltet u. a. Leinwand 30 x 40 cm & alle Verbrauchs-, Zeichen & Malmaterialien inkl. Acrylfarbe.
 Bitte mitbringen: Snack für Mittagspause (30 Min.) & Arbeitskleidung.
 Die goldene Stunde ist die Zeit um den Sonnenaufgang bzw. -untergang. Zu dieser Zeit trifft die Sonne ganz flach auf die Landschaft und taucht alles in ein warmes, goldenes Licht. Besonders zauberhaft ist dies im Schnee, da der Kontrast zwischen der Kälte der Szene und der Wärme der Farben eindrucksvoll ist.

Die goldene Stunde in einer Schneelandschaft ist Thema dieses Workshops. Schritt für Schritt erklärt die Dozentin die notwendigen Farbmischungen und die Maltechnik und geht dabei individuell auf jeden Teilnehmer ein. Der Kurs richtet sich an Acrylmaler*innen aller Erfahrungsstufen.

Kurs-Nr.: 252-201574 **NEU**

Ölmalerei, ganz unkompliziert

Dozent/in: Elena Romanzin
 Termin: Sonntag, 09.11.2025
 Uhrzeit: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr
 Ort: Malschule Elena Romanzin
 Kursgebühr: 72,00 €
 Materialgebühr: 15 € am Kurstag zu zahlen, beinhaltet u.a. Malgrund 20 x 20 cm, Pinsel & alle Verbrauchs-, Zeichen & Malmaterialien inkl. Schmincke Norma-Blue Farben.
 Bitte mitbringen: Snack für Mittagspause (30 Min.), Arbeitskleidung, einen Karton, in dem das nasse Gemälde für den Transport nach Hause aufbewahrt werden kann.

Sie möchten die Ölmalerei ausprobieren, wissen aber nicht, was Sie brauchen oder wo Sie anfangen sollen? Dieser Workshop beantwortet viele Fragen zu Techniken, Malmitteln und Materialien. Das Besondere an diesem Kurs ist, dass wir mit wasservermalbaren Ölfarben und ohne gesundheitsschädliche Medien arbeiten. Gemalt werden Blumen und einfache Naturelemente. Alle Materialien werden gestellt, Sie müssen also nichts mitbringen! Die Dozentin erklärt Ihnen die technischen Aspekte einfach und verständlich und führt Sie Schritt für Schritt durch den Kurs. Ölmalerei war noch nie so einfach!

Kurs-Nr.: 252-201575 **NEU**

Unvollendete Schönheiten

Dozent/in: Elena Romanzin
 Termin: Samstag, 15.11.2025
 Uhrzeit: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr
 Ort: Malschule Elena Romanzin
 Kursgebühr: 72,00 €
 Materialgebühr: 22 € am Kurstag zu zahlen, beinhaltet u.a. Leinwand 30 x 40 cm & alle Verbrauchs-, Zeichen & Malmaterialien inkl. Acrylfarbe.
 Bitte mitbringen: Snack für Mittagspause (30 Min.) & Arbeitskleidung.

In diesem Workshop geht es darum, architektonische Elemente malerisch zu skizzieren. Manche Elemente bleiben unvollendet, andere werden sorgfältiger ausgearbeitet. Dadurch entsteht eine interessante Balance zwischen Fülle



und Leere, Linie und Farbe. Dieser Prozess wird von der Dozentin Schritt für Schritt erklärt und vermittelt, wobei jeder Teilnehmer seine eigene Interpretation des jeweiligen Themas entwickelt. Technik, Perspektive und Farbmischung runden den Workshop ab. Der Workshop ist für alle offen. Erfahrung im gegenständlichen Zeichnen trägt zu mehr Genauigkeit bei.

Kurs-Nr.: 252-201576 **NEU**

Augen mit Bleistift zeichnen

Dozent/in: Elena Romanzin
Termin: Sonntag, 16.11.2025
Uhrzeit: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr
Ort: Malschule Elena Romanzin
Kursgebühr: 72,00 €

Materialgebühr: 10 € am Kurstag zu zahlen, beinhaltet alle Verbrauchsmaterialien, Papier, Zeichenmaterialien, Bleistifte, etc.

Bitte mitbringen: Snack für Mittagspause (30 Min.), Arbeitskleidung & A3 Mappe

Dieser Workshop widmet sich dem Zeichnen von Augen mit Bleistift auf Papier. Die Dozentin erklärt auch die Anatomie des Auges. So versteht man besser, wo Licht und Schatten eingesetzt werden müssen. Sie erklärt Schritt für Schritt die Technik, um Tiefe und Glanz in der Iris zu erzeugen, Wimpern zu zeichnen und weitere Details für eine realistischere Darstellung. Der Workshop richtet sich hauptsächlich an Teilnehmer mit Zeichenerfahrung. Grundkenntnisse in der Schattierungstechnik sind erforderlich.

Kurs-Nr.: 252-201577 **NEU**

Herbst Illustrationen in Mischtechnik (Aquarell)

Dozent/in: Elena Romanzin
Termin: Samstag, 22.11.2025
Uhrzeit: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr
Ort: Malschule Elena Romanzin
Kursgebühr: 72,00 €

Materialgebühr: 15 € am Kurstag zu zahlen, beinhaltet Schmincke Aquarellfarben & Spezialfarben, Hahnemühle Papier, Pinsel und alle für den Kursbesuch notwendigen Materialien.

Bitte mitbringen: Snack für Mittagspause (30 Min.), Arbeitskleidung & A3 Mappe

Dieser Workshop interpretiert die Herbst-inspirierten Motive einmal auf eine andere Weise. Aquarell ist das Hauptmedium, welches durch weitere spannenden Materialien

ergänzt werden kann, z.B. flüssige Kohle, Naturpigmente, Bronzen und flüssige Erden. Es werden verschiedene Illustrationen angefertigt, z.B. geschnitzte Kürbisse mit leuchtenden Augen, Waldpilze, farbige Blättern. Die Dozentin zeigt viele Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Tipps und Techniken, sodass der Workshop für alle Niveaus interessant ist.

Kurs-Nr.: 252-201578 **NEU**

Acrylfarben intuitiv mischen

Dozent/in: Elena Romanzin
Termin: Sonntag, 23.11.2025
Uhrzeit: 09:00 Uhr - 13:00 Uhr
Ort: Malschule Elena Romanzin
Kursgebühr: 49,00 €

Materialgebühr: 20 € am Kurstag zu zahlen, beinhaltet u.a. Malgründe, alle Verbrauchs-, Zeichen & Malmaterialien inkl. u. a. Schmincke Acrylfarbe.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung.

Im Vergleich zu den unendlich vielen Farben der Natur, ist nur ein kleiner Teil davon so in Tuben für Künstler verfügbar. Doch wie viele und welche Acrylfarben benötigt man wirklich zum Malen? Warum sind manche Farben deckender als andere? Wie trägt man Lasuren richtig auf? Was ist ein Pigment? Dieser Farb-Crashkurs ist ein Muss für alle Acrylmaler, die ihre Fähigkeiten im Farbmischen verbessern oder lernen möchten, Farben intuitiver zu mischen, ohne auf Farbkarten oder Fertigmischungen zurückgreifen zu müssen. Zur Übung der erlernten Inhalte werden kleine Acrylskizzen angefertigt.

Kurs-Nr.: 252-201579 **NEU**

Live-Painting & Vorführung

Dozent/in: Elena Romanzin
Termin: Sonntag, 23.11.2025
Uhrzeit: 15:00 Uhr - 17:00 Uhr
Ort: Malschule Elena Romanzin

Schauen Sie Elena Romanzin live beim Malen zu bzw. lassen Sie sich über die neuen Kurse ihrer Malschule für das VHS-Frühjahrssemester 2026 informieren. Die professionelle Künstlerin teilt mit Ihnen ihr Wissen über Farben, Pinsel und Malgründe. Dies ist eine gute Gelegenheit, Fragen zu den Kursen und Workshops zu stellen und sich vorab kennenzulernen. An diesem Tag werden Beispielbilder und verwendete Materialien ausgestellt, damit Sie wissen, was genau in den Kursen gelehrt wird, was Sie mitbringen sollen oder was im Unterricht verwendet wird.



Gesundheit & Ernährung Bewegung

Kurs-Nr.: 252-300400

After-Work-Walk für Singles & Paare

Dozent/in: Chantal Steger
Beginn: Mittwoch, 17.09.2025
Termin: 8 x dienstags
Uhrzeit: 17:30 Uhr - 19:30 Uhr
Treffpunkt: Mediathek Wehr
Kursgebühr: 85,00 €
Material: Bequeme, funktionelle Freizeit- oder Sportbekleidung, eingelaufene leichte Laufschuhe, Trinkflasche, kleiner Rucksack für persönliche Utensilien wie leichte Regenjacke, Kopfbedeckung etc.

Let's go - jeder Schritt hält fit. Nach Feierabend eine Runde raus in die Natur - abschalten, Kraft tanken. Bei einer kleinen Wanderung rund um Wehr haben wir Zeit, Kontakte zu knüpfen und uns mit Gleichgesinnten zu unterhalten. Zudem machen wir eine Menge für unsere Gesundheit, auch Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden gefördert. Spiel und Spaß ist dabei. Nach der Gesundheitswanderung lassen wir den Abend in geselliger Runde in der Wehrer Gastronomie ausklingen.

Kurs-Nr.: 252-300401

Fit for Fun - das Power-Workout!

Dozent/in: Anna Escher
Beginn: Freitag, 26.09.2025
Termin: 10 x freitags
Uhrzeit: 19:15 Uhr - 20:15 Uhr
Ort: Bewegungsraum, Kiga Seeboden
Kursgebühr: 53,00 €
Material: Matte, bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Hanteln und etwas zu Trinken

Fatburner und BBP werden wunderbar kombiniert. Da bleibt kein T-Shirt trocken! In meinem Fitnesskurs werden die effektivsten Übungen aus anderen Kursen kombiniert – Ausdauer-/ Cardio -Teil und einem Bodenteil zur Kräftigung von Bauch, Beine, Po und Rücken. Eine Kombination aus Ausdauer- und Muskelaufbautraining stärkt das Herz-Kreislaufsystem und kurbelt den Fettabbau an. Langeweile ist Tabu!

Jeder der Spaß an Bewegung hat und seinen Fitnesslevel steigern möchte ist herzlich willkommen.

Kurs-Nr.: 252-300402

Der "Bauchkiller"

Dozent/in: Anna Escher
Beginn: Freitag, 26.09.2025
Termin: 10 x freitags
Uhrzeit: 20:30 Uhr - 21:00 Uhr
Ort: Bewegungsraum, Kiga Seeboden
Kursgebühr: 30,00 €
Material: Sportmatte, Handtuch, Hanteln, Trinken

Der BAUCHKILLER beinhaltet ein gezieltes Krafttraining für die Bauchmuskulatur. In diesem Kurs wird in kurzer Zeit speziell die Bauchmuskulatur intensiv und effektiv trainiert. Zusätzliche Rückenübungen können integriert werden und sorgen für eine ausgleichende Rumpfstabilität und Kraft für die Körpermitte.

Kurs-Nr.: 252-300403

PAMF - Power Aerobic Meets Functional!

Dozent/in: Anne Matt
Beginn: Samstag, 04.10.2025
Termin: 11 x samstags
Uhrzeit: 10:00 - 11:00 Uhr
Ort: Bewegungsraum, Kiga Seeboden
Kursgebühr: 65,00 €
Material: Matte, Handtuch, Trinken

Du bist auf der Suche nach einem schweißtreibenden Training, das sowohl den Fettstoffwechsel anregt als auch den Muskelaufbau fördert? Dann ist dieses energiegeladene Intervalltraining mit Fun Factor genau das Richtige für dich! In diesem Kurs werden kurze aber intensive Aerobic Einheiten im Wechsel mit funktionellen Kräftigungsübungen ausgeführt (45 Sekunden Intervalle). Die Kombination aus Cardiotraining und Figur formenden Kräftigungsübungen fördert die Koordination und lässt die Fettpolster schmelzen. Trainiert wird natürlich auf motivierende Musik, die für den richtigen Fun Factor sorgt. Dieser Kurs bietet ein ganzheitliches Trainingsprogramm und lässt dich fit und agil in den Winter starten!

Nichts mehr verpassen?
Abonnieren Sie unseren Newsletter,
www.vhs-wehr.de





Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs wollen wir unsere Muskulatur gezielt kräftigen, dehnen und natürlich entspannen. Denn nur eine gesunde, ausgeglichene Muskulatur hilft unserer Wirbelsäule, dem großen Haltungsproblem "Rückenschmerzen" entgegenzutreten. Unser gezieltes Training soll zu einer gekräftigten und entlasteten Wirbelsäule führen.

Dozent/in: Beate Frommherz
Gebühr: 59,00 €
Material: Sportkleidung und eine Matte

Kurs-Nr.: 252-300404

Beginn: Montag, 29.09.2025
Termin: 11 x montags
Uhrzeit: 19:00 Uhr - 20:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum, Schule Öflingen

Kurs-Nr.: 252-300405

Beginn: Montag, 29.09.2025
Termin: 11 x montags
Uhrzeit: 20:00 Uhr - 21:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum, Schule Öflingen

Kurs-Nr.: 252-300406

Beginn: Dienstag, 30.09.2025
Termin: 11 x dienstags
Uhrzeit: 19:00 Uhr - 20:00 Uhr
Ort: Aula der Realschule Wehr

Callanetics

Callanetics ist:

- ein Übungsprogramm für die Tiefenmuskulatur
- die Methode für einen schönen, straffen Körper
- gezieltes Training ohne Belastung der Gelenke

Dozent/in: Ursula Kramer
Ort: Galerie, Altes Schloss
Material: Isomatte oder Decke

Kurs-Nr.: 252-300407

Beginn: Dienstag, 23.09.2025
Termin: 12 x dienstags
Uhrzeit: 19:45 Uhr - 20:45 Uhr
Gebühr: 64,00 €

Kurs-Nr.: 252-300408

Beginn: Freitag, 26.09.2025
Termin: 11 x freitags
Uhrzeit: 19:00 Uhr - 20:00 Uhr
Gebühr: 59,00 €

Kurs-Nr.: 252-300409

Beginn: Freitag, 26.09.2025
Termin: 11 x freitags
Uhrzeit: 20:00 Uhr - 21:00 Uhr
Gebühr: 59,00 €

Yoga, Entspannung & Meditation

Kurs-Nr.: 252-301400

Yoga 60 plus

Dozent/in: Edith Obersteiner
Beginn: Montag, 22.09.2025
Termin: 8 x montags
Uhrzeit: 09:00 Uhr - 10:30 Uhr
Ort: Galerie, Altes Schloss
Kursgebühr: 64,00 €
Material: Yogamatte, Wolldecke, warme Socken, bequeme Kleidung

Mit Yogaübungen erhalten Sie achtsam den Körper geschmeidig, gekräftigt und gedehnt. Somit bleiben Sie aktiv und geistig fit. Ebenso werden Körper und Geist entspannt und können zur Ruhe kommen. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

Kurs-Nr.: 252-301401

Yoga für den Rücken

Dozent/in: Edith Obersteiner
Beginn: Dienstag, 23.09.2025
Termin: 8 x dienstags
Uhrzeit: 16:45 Uhr - 18:15 Uhr
Ort: Galerie, Altes Schloss
Kursgebühr: 64,00 €
Material: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen

Der Kurs bietet ein Bewegungsprogramm zur Vorbeugung von Beschwerden und zur Linderung bereits eingetretener Beschwerden im gesamten Rückenbereich. Nicht nur der Rücken - der gesamte Körper wird gestärkt. Erfahren Sie die wohltuenden Wirkungen des Yoga, die Sie bis tief in Körper und Geist spüren können. Vorkenntnisse sind erwünscht!



Kurs-Nr.: 252-301402

Entspannt mit Kundalini-Yoga in den Feierabend

Dozent/in: Bianca Beck
 Beginn: Montag, 22.09.2025
 Termin: 10 x montags
 Uhrzeit: 18:30 Uhr - 19:30 Uhr
 Ort: Kosmetikpraxis Bianca Beck,
 Kreuzmattstrasse 3f, Wehr
 Kursgebühr: 54,00 €
 Material: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Kissen, eine Flasche Wasser

Hierbei handelt es sich um einen Hybrid-Kurs, bei dem online oder in Präsenz teilgenommen werden kann. Hier melden Sie sich für die Teilnahme in Präsenz an. Der Kurs 252-301403 ist für die Online-Teilnahme!

Kundalini-Yoga ist ein energetisches und zum Teil dynamisches Yoga, das darauf abzielt, die Energie im Körper zu erhöhen, den Geist zu beruhigen, die Gedanken positiv zu stimmen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Zu jeder Stunde gehören Körperübungen, Atemübungen, tiefe Entspannung und Meditation.

Bei der Meditation werden auch häufig Mantren gechantet. Es ist ein Yoga, dass viel Spaß macht und Sie entspannt und beschwingt nach Hause gehen lässt. Der Kurs ist für Anfänger geeignet.

Kurs-Nr.: 252-301403

Online: Entspannt mit Kundalini-Yoga in den Feierabend

Dozent/in: Bianca Beck
 Beginn: Montag, 22.09.2025
 Termin: 10 x montags
 Uhrzeit: 18:30 Uhr - 19:30 Uhr
 Ort: www.vhs.cloud
 Kursgebühr: 53,00 €
 Material: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Kissen, eine Flasche Wasser

Hierbei handelt es sich um einen Hybrid-Kurs, bei dem online oder in Präsenz teilgenommen werden kann. Hier melden Sie sich für die Online-Teilnahme an. Der Kurs 252-301402 ist für die Teilnahme in Präsenz!

Siehe Kurs-Nr. 525-301402

Kurs-Nr.: 252-301404

Entspannt mit Kundalini Yoga in den Feierabend II

Dozent/in: Bianca Beck
 Beginn: Montag, 05.01.2026
 Termin: 6 x montags
 Uhrzeit: 18:30 Uhr - 19:30 Uhr
 Ort: Kosmetikpraxis Bianca Beck,
 Kreuzmattstrasse 3f, Wehr
 Kursgebühr: 32,00 €
 Material: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Kissen, eine Flasche Wasser

Hierbei handelt es sich um einen Hybrid-Kurs, bei dem online oder in Präsenz teilgenommen werden kann. Hier melden Sie sich für die Teilnahme in Präsenz an. Der Kurs 252-301405 ist für die Online-Teilnahme!

Siehe Kurs-Nr. 252-301402

Kurs-Nr.: 252-301405

Online: Entspannt mit Kundalini Yoga in den Feierabend II

Dozent/in: Bianca Beck
 Beginn: Montag, 05.01.2026
 Termin: 6 x montags
 Uhrzeit: 18:30 Uhr - 19:30 Uhr
 Ort: www.vhs.cloud
 Kursgebühr: 32,00 €
 Material: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Kissen, eine Flasche Wasser

Hierbei handelt es sich um einen Hybrid-Kurs, bei dem online oder in Präsenz teilgenommen werden kann. Hier melden Sie sich für die Online-Teilnahme an. Der Kurs 252-301404 ist für die Teilnahme in Präsenz!

Siehe Kurs-Nr. 252-301402

Kurs-Nr.: 252-301406 NEU

Entspannt und stressfrei durch den Advent

Dozent/in: Bianca Beck
 Termin: Samstag, 29.11.2025
 Uhrzeit: 09:00 Uhr - 11:30 Uhr
 Ort: Bewegungsraum, Kindergarten Bündtenfeld
 Kursgebühr: 18,00 €
 Material: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Kissen, eine Flasche Wasser



Von der Dunkelheit ins Licht: ein Vormittag für mehr Gelassenheit und Freude. Nimm dir eine Auszeit vom Vorweihnachtsstress und lade Entspannung, Ruhe, Gelassenheit und Freude zur Dir ein! Lasse die Adventszeit zu einer besinnlichen und nährenden Zeit für Dich werden. Es erwartet Dich eine herzöffnende Praxis aus dem Kundalini Yoga mit einer Meditation und eine Yoga Nidra Praxis. Zum Abschluss gibt es einen Ausblick auf die Raunächte.

Kurs-Nr.: 252-301407 **Hatha - Yoga und Stille**

Dozent/in: Gabi Andlauer
Beginn: Montag, 22.09.2025
Termin: 12 x montags
Uhrzeit: 19:30 Uhr - 21:00 Uhr
Ort: Galerie, Altes Schloss
Kursgebühr: 96,00 €
Material: Bequeme Kleidung, Matte, warme Decke und Sitzkissen

Ein Kurs für alle, die Freude an der Beweglichkeit ihres Körpers haben, sich innere Ruhe und Ausgeglichenheit wünschen. Vor und nach dem Yoga tauchen wir ein in die Stille, die das Entspannen fördert und uns hilft im Jetzt anzukommen.

Nur für Fortgeschrittene.

Kurs-Nr.: 252-301408 **Chi-Yo-Gong Yoga für den Rücken**

Dozent/in: Thomas Schmidt
Beginn: Dienstag, 23.09.2025
Termin: 12 x dienstags
Uhrzeit: 18:30 Uhr - 19:30 Uhr
Ort: Galerie, Altes Schloss
Kursgebühr: 64,00 €
Material: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen

Ein Bewegungsprogramm zur Vorbeugung von Beschwerden und zur Linderung bereits eingetretener Beschwerden im gesamten Rückenbereich. Es stärkt und wappnet außer dem Rücken den gesamten Körper und lässt Sie die wohltuenden Wirkungen des Yoga bis tief in Körper und Geist spüren. Spüren sie die wohltuende Wirkung der Asanas. Lassen sie das Krokodil im Fluss der Atmung schwimmen, oder seien sie ganz sich selbst in der Schildkröte. Sie brauchen keine Vorkenntnisse.

Kurs-Nr.: 252-301409

Yin Yoga – Sanfte Dehnungen und tiefe Entspannung

Dozent/in: Nadine Kiefer
Beginn: Mittwoch, 24.09.2025
Termin: 13 x mittwochs
Uhrzeit: 16:00 Uhr - 17:15 Uhr
Ort: Galerie, Altes Schloss
Kursgebühr: 80,00 €
Material: Yoga/ Gymnastikmatte, Decke & 1-2 Kissen

Bei den sanften, aber tiefgehenden Übungen des Yin Yoga liegt der Fokus auf Loslassen und dem Verweilen im gegenwärtigen Moment. Die passiven Dehnübungen wirken intensiv auf das Bindegewebe und die Faszien und werden länger gehalten, was den Körper sanft dehnt und flexibler macht. Während dieser Auszeit werden Yin Yoga-Übungen mit Klängen oder ätherischen Ölen kombiniert, um die Entspannung zu vertiefen. Zudem werden verschiedene Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen für zuhause vermittelt.

Dieser Kurs ist für alle geeignet. Es werden Übungsvarianten angeboten, sodass jeder entsprechend seiner Möglichkeiten teilnehmen kann.

Kurs-Nr.: 252-301410 **Hatha Yoga für Aktive**

Dozent/in: Nadine Kiefer
Beginn: Mittwoch, 24.09.2025
Termin: 13 x mittwochs
Uhrzeit: 17:30 Uhr - 19:00 Uhr
Ort: Galerie, Altes Schloss
Kursgebühr: 96,00 €
Material: Yoga/Gymnastikmatte, Decke & evtl. ein Kissen

Yoga ist eine jahrtausendealte, ganzheitliche Übungspraxis aus Indien, die Körper und Geist in Harmonie bringt. Diese Praxis fördert Entspannung, schult das Körperbewusstsein und führt zu mehr Flexibilität.

Eine klassische Yogastunde beinhaltet Aufwärmübungen, Asanas (Körperhaltungen), Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditation. Zu Beginn der Stunde werden dynamische Sonnengröße und eine Asanapraxis durchgeführt, um die Flexibilität zu steigern. Der Fokus liegt am Ende der Stunde auf Entspannung und Loslassen.

Dieser Kurs richtet sich an aktive Menschen, die ihre körperliche und geistige Balance verbessern möchten.



Kurs-Nr.: 252-301411 NEU

Workshop: Mini-Retreat mit Yin Yoga

Dozent/in: Nadine Kiefer
Termin: Samstag, 11.10.2025
Uhrzeit: 14:00 Uhr - 17:00 Uhr
Ort: Bewegungsraum, Kindergarten Bündtenfeld
Kursgebühr: 22,00 €
Material: Yoga/Gymnastikmatte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung tragen

Me-treat Yoga Auszeit

Geeignet für AnfängerInnen/ mit Vorerfahrung
Gönn dir eine kleine Auszeit, ein paar Stunden der Präsenz und Achtsamkeit: Erholung & neue Kraft schöpfen für Körper & Geist.
Wir beginnen mit etwas aktiveren Übungen und gehen dann in eine ausgiebige und entspannte Yin Yoga Praxis über und wenden den Blick nach Innen. Mit passiven Dehnungen des tieferen Bindegewebes, die länger gehalten werden, üben wir uns im Loslassen sowohl auf körperlicher als auch mentaler Ebene.
Begleitet von geführten Meditationen, Klängen und sanften Atemübungen und Tiefenentspannung begeben wir uns so auf eine innere Reise, reflektieren, spüren, um danach wieder erfrischt und mit neuer Kraft dem Alltag zu begegnen. Ergänzt durch Übungen und Entspannungstipps für zuhause. Bitte eine Yoga/Gymnastikmatte, Sitzkissen und Decke mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

Kurs-Nr.: 252-301412 NEU

Auszeit für Mamas -

Entspannungs- & Achtsamkeitskurs

Dozent/in: Julia Böhler
Beginn: Donnerstag, 23.10.2025
Termine: 6 x dienstags
Uhrzeit: 18:45 Uhr - 19:45 Uhr
Ort: Bewegungsraum, Kiga Seeboden
Kursgebühr: 32,00 €
Material: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, etwas zu trinken

Genieße eine Stunde Zeit für dich als Mama. Zwischen Familienalltag, Terminen und Fürsorge bleibt oft zu wenig Zeit für dich selbst. In diesem Kurs schenkst du dir bewusst Momente der Ruhe. Mit einfachen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen sowie kleinen Impulsen zur Selbstfürsorge genießen wir gemeinsam eine kleine Auszeit vom Alltag und tanken neue Energie.

Workshop: Lach-Yoga - lachend dem Winterblues entgegenwirken

Lachen hat auf unsere Gesundheit eine sehr positive Wirkung, es stärkt unser Immunsystem, verbessert den Schlaf,

vermeidet Depressionen, baut Stress ab, aktiviert die Selbstheilungskräfte.

Lachen fördert die Kreativität, macht glücklich und schön. Beim Lachen werden im Körper Glückshormone gebildet. Absichtliches Lachen hat die gleichen physiologischen Auswirkungen wie spontanes Lachen. Durch die dazugehörenden Klatschübungen werden die Handreflexzonen stimuliert.

Im Lach-Yoga wird nicht über etwas und vor allem schon gar nicht über jemanden gelacht, das ginge an der Philosophie des Lach-Yoga vorbei, sondern: wir lernen, grundlos zu lachen, aus dem Herzen sozusagen.

Die Lach-Yoga-Stunden enthalten außer den Lach-Yoga-Übungen auch Atem- und Entspannungssequenzen. Lach-Yoga setzt keine speziellen Yoga-Kenntnisse voraus. Grund zum Lachen werden Sie in in dem Kurs auf jeden Fall haben.

Das Lachen wird Ihnen schon nicht im Hals stecken bleiben; bei Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker ;)

Auch Kinder sind in diesem Kurs herzlich willkommen.

Dozent/in: Angelika Schmitt-Alokpa
Uhrzeit: 17:30 Uhr - 18:30 Uhr
Ort: Bewegungsraum, Kiga Seeboden
Gebühr: 7,00 €
Material: Bequeme Kleidung, Matte, etwas zu Trinken

Kurs-Nr.: 252-301413

Termin: Freitag, 24.10.2025

Kurs-Nr.: 252-301414

Termin: Freitag, 28.11.2025

Kurs-Nr.: 252-301415

ME TIME - Meditationskurs

Zeit zu Dir zu kommen!

Dozent/in: Annette Lämmle, Heilpraktikerin
Beginn: Montag, 10.11.2025
Termin: 5 x montags
Uhrzeit: 19:30 Uhr - 21:00 Uhr
Ort: Bewegungsraum, Kindergarten Bündtenfeld
Kursgebühr: 40,00 €
Material: Isomatte, Decke, warme Strümpfe, Kissen, Meditationssitzkissen sind im Raum vorhanden

Tauchen Sie ein in die Welt der Meditation! In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Meditationsformen kennen und entdecken, welche am besten zu Ihnen passt. Mit den neu erworbenen Kenntnissen können Sie die Techniken leicht in Ihren Alltag integrieren. Freuen Sie sich auf spannende Erkenntnisse und eine wohltuende Entspannung, die Körper und Geist in Einklang bringt.

**Kurs-Nr.: 252-301416****Workshop: Wu Tao**

Dozent/in: Margot Weber, WuTao-Trainerin und Entspannungstherapeutin
 Termin: Samstag, 20.09.2025 und Sonntag, 21.09.2025
 Uhrzeit: 10:00 Uhr - 17:00 Uhr
 Ort: Bewegungsraum, Kindergarten Bündtenfeld

Kursgebühr: 88,00 €

Material: Yoga-Matte, Decke, Papier und Stifte, Getränk und Essen, bequeme Kleidung
 "WuTao - The Dancing Way" ist eine dynamische Tanzmeditation, die uns durch die fünf Elemente aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) führt und unsere Lebensenergie im Körper harmonisiert.

Wir bewegen uns geistig und körperlich durch die jeweiligen Elemente Luft, Wasser, Holz, Feuer und Erde und erfahren ihre Qualitäten und Herausforderungen. Dabei lernen wir Entspannungstechniken und Shiatsu - Praktiken kennen und gehen in eine Selbstreflexion. Das Praktizieren von WuTao verbessert Dein Körperbewusstsein und bringt Dich in die Verbindung zu Dir selbst und dem Universum.

Es reduziert Stress, erhöht das Wohlbefinden und bringt Dich in eine Beweglichkeit, die bei chronischen Beschwerden lindernd wirken kann.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs-Nr.: 252-301417 ^{NEU}**Workshop: "Energie fühlen, lenken, stärken - Einführung in die Energiearbeit"**

Dozent/in: Margot Weber, WuTao-Trainerin und Entspannungstherapeutin
 Termin: Samstag, 25.10.2025
 Uhrzeit: 14:00 Uhr - 18:00 Uhr
 Ort: Bewegungsraum, Kindergarten Bündtenfeld

Kursgebühr: 29,00 €

Material: bequeme Kleidung, Getränk, Decke, Yoga-Matte

Viele Menschen spüren intuitiv, dass ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden mit "Energie" zu tun hat - können es aber nicht genau benennen. In diesem Workshop möchte ich Menschen ansprechen, die neugierig auf Energiearbeit sind und erste praktische Erfahrungen sammeln möchten. Dein Einstieg in die Welt der Energiearbeit!

Inhalte:

- Was ist die Energiearbeit - und wie wirkt sie?
- Einführung in die menschlichen Energiefelder wie Meridian & Co - Energiedemonstration
- Erdung, Reinigung und energetischer Selbstschutz
- Praktische Übungen zur Selbstwahrnehmung und Harmonisierung
- Kleine Meditationen und Achtsamkeitstechniken

Ziel: Mein Ziel ist es, dass Du lernst, Deine eigene Energie bewusster wahrzunehmen, Blockaden zu erkennen und einfache Techniken zur energetischen Selbstpflege anwenden kannst.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs-Nr.: 252-301418 ^{NEU}**Workshop: "Von der Angst zur Stärke"**

Dozent/in: Margot Weber, WuTao-Trainerin und Entspannungstherapeutin

Termin: Samstag, 22.11.2025
 Uhrzeit: 10:00 Uhr - 17:00 Uhr
 Ort: Bewegungsraum, Kindergarten Bündtenfeld

Kursgebühr: 44,00 €

Material: Yoga-Matte, Decke, Buntstifte, Papier, Getränk und Vesper

Ängste sind machtvoll – sie beeinflussen Dein gesamtes Verhalten.

Du würdest gerne, aber Du kannst nicht? Deine Angst hält Dich zurück?

Kennst Du das Gefühl, mitten in der Angst regelrecht gefangen zu sein? In solchen Momenten blockiert sie Dein ganzes System – ein klarer Gedanke oder eine bewusste Reaktion scheint kaum möglich.

In diesem Workshop lernst Du, aus der Angstspirale auszusteigen:

- 1.) Soforthilfe: Was Du in akuten Angstsituationen tun kannst
- 2.) Stärkung im Alltag: Methoden zur inneren Beruhigung und Strategien, um vorhersehbarer Angst frühzeitig zu begegnen

Weitere Informationen zu den Kursen von Margot Weber unter: www.margot-weber.de!



Gesundheitspflege

Kurs-Nr.: 252-304400

Exkursion: Selbstversorgung mit Wildpflanzen im Herbst

Dozent/in: Gudrun Flint
Termin: Samstag, 11.10.2025
Uhrzeit: 14:00 Uhr
Treffpunkt: Heilpraktikerin Gudrun Flint,
Todtmooser Str. 38

Kursgebühr: 45,00 €

Material: festes Schuhwerk, evtl. Regenschutz, etwas zum Trinken, Schreibzeug, Korb oder Papiertüte zum Sammeln, Schere oder Messer

Wir wandern 2 bis 3 Stunden durch die Natur in Wehrs Umgebung. Diesmal liegt der Schwerpunkt auf den Früchten, Beeren und Wurzeln, alles was in der Küche verwendet werden kann. Auch Heilmittel, die man selbst herstellen kann, werden gezeigt. Immer gibt es vieles zum Probieren, sowie ausführliche Informationen und Rezepte zur Mitnahme. Bei strömenden Regen fällt die Wanderung aus.

Kurs-Nr.: 252-304401

Vortrag "Körper und Seele im Dialog"

Dozent/in: Gudrun Flint
Termin: Donnerstag, 09.10.2025
Uhrzeit: 19:00 Uhr
Ort: Bürgersaal, Altes Schloss
Kursgebühr: 12,00 €

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Die Seele sagt zum Körper: "Körper, geh du voran! Auf mich hört der Mensch nicht mehr." "Gut", antwortet der Körper, "Ich mache ihn krank. Dann muss er auf dich hören." In der Hektik unseres Alltags überhören wir die leise Stimme der Seele gerne. Dann werden Seelenkonflikt und Seelenschmerzen über den Körper ausgetragen. Der Besuch beim Arzt bringt wenig Klärung; die Blutwerte sind in Ordnung und auch Ultraschall und MRT helfen nicht weiter. Dann spricht die Seele durch den Körper. Der Vortrag bietet einen Einblick, um zu verstehen, wie Körpersprache in Seelensprache übersetzt werden kann. Kleine Übungen dienen außerdem dazu im Tagesverlauf immer wieder einmal kurz innezuhalten und den Kontakt mit der Seele herzustellen. In einem sich anschließenden Kurs werden diese Übungen vertieft und erweitert.

Kurs-Nr.: 252-304402

Körper und Seele im Dialog - Übungen zum achtsamen Umgang

Dozent/in: Gudrun Flint
Beginn: Donnerstag, 16.10.2025
Termin: 5 x donnerstags
Uhrzeit: 19:00 Uhr - 20:00 Uhr
Ort: Galerie, Altes Schloss
Kursgebühr: 30,00 €

Achtsamkeitsübungen, Atemübungen, Meditationen, Körperarbeit - Vielfältige Übungen helfen, um kleine Ruhepole zu schaffen, in denen die Seele Gehör findet. Körperliche Beschwerden ohne ärztlichen Befund lassen sich so aufspüren und lösen, und das Leben fließt gelassener und freudvoller.

Kurs-Nr.: 252-304403 **NEU**

Heilmittel für die eigene Hausapotheke

Dozent/in: Gudrun Flint
Termin: Dienstag, 28.10.2025
Uhrzeit: 19:00 Uhr
Ort: Heilpraktikerin Gudrun Flint,
Todtmooser Str. 38

Kursgebühr: 35,00 €

Material: 10,00 €

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, kleines Gläschen oder Flasche

In unserer Umgebung und in den Gärten wachsen so viele Heilpflanzen, mit denen sich eigene Heilmittel auf einfache Art und ganz ohne Chemie herstellen lassen, egal ob es um Urtinkturen, Heilweine, Oxymels, Tees, Öle oder Salben geht. Für den Herbsttermin schauen wir nach Früchten und Wurzeln, die uns die Natur reichhaltig schenkt, wie Hagebutten, Weißdornfrüchte, Bucheckern, Wurzeln von Nelkenwurz, Löwenzahn, Wegwarte und vielem mehr. Neben ausführlichen Erklärungen zu den Pflanzen, ihrer Heilkraft und wie man sie in Heilmittel umsetzt, stellen wir auch gleich verschiedene Heilmittel her.

Wer gerne Material mitbringen möchte, kontaktiert mich bitte vorher damit ich sagen kann, was wir an Heilmitteln herstellen wollen.

Besuchen Sie uns im Internet:

www.vhs-wehr.de



**Kurs-Nr.: 252-304404****Vortrag Fastenwoche: Altes loslassen – entgiften - Immunsystem stärken**

Dozent/in: Gudrun Flint
 Termin: Montag, 03.11.2025
 Uhrzeit: 19:00 Uhr
 Ort: Kleiner Saal, Stadthalle Wehr
 Kursgebühr: 12,00 €
 Material: Schreibmaterial

Um den Körper noch einmal ein bisschen zu entlasten und entgiften, vielleicht auch das ein oder andere Kilo loszuwerden, ist eine Fastenwoche genau das richtige. Altes loslassen und das Immunsystem auf Vordermann bringen – Fasten umfasst Körper, Geist und Seele. Ein Blick in die Geschichte des Fastens, was Hildegard von Bingen dazu sagt und wie die Fastenwoche in der Praxis abläuft, wird ausführlich besprochen.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, sich zur Fastenwoche anzumelden und vor Ort alle Unterlagen und Hilfsmittel zu bekommen. Die Fastenwoche findet vom 08. - 15.11.2025 in der Naturheilpraxis Gudrun Flint statt mit abendlichen Treffen am 10.11. und 12.11., dem gemeinsamen Fastenbrechen am Samstag, 15.11. um 10:00 Uhr, sowie individueller Betreuung während des gesamten Zeitraumes.

Infos und Anmeldung zur Fastenwoche direkt bei der Dozentin: info@naturforyougbzr.com oder 07762 806372.

Kurs-Nr.: 252-304405 NEU**Vortrag: Die Heilkraft der Edelsteine nach Hildegard von Bingen in Verbindung mit der Organuhr**

Dozent/in: Gudrun Flint
 Termin: Donnerstag, 20.11.2025
 Uhrzeit: 19:00 Uhr - 21:00 Uhr
 Ort: Heilpraktikerin Gudrun Flint, Todtmooser Str. 38
 Kursgebühr: 12,00 €
 Material: Schreibmaterial

Wie die Natur, unterliegt auch der menschliche Körper einem festen Rhythmus, so dass die Organe im Verlauf von 24 Stunden ihre aktive Zeit, aber auch ihre Ruhephasen haben. Wenn man um diesen Rhythmus weiß, kann man körperliche Beschwerden mit passenden Edelsteinen unterstützen, bzw. seine Gesundheit erhalten. Es werden 24 Heilsteine und ihre Verwendungsmöglichkeiten vorgestellt, die Hildegard von Bingen oft als Edelsteinwasser den Kranken verordnete.

Kurs-Nr.: 252-304406**Vortrag: Fit und glücklich durch die Wechseljahre**

Dozent/in: Dunja Trunzer
 Termin: Freitag, 24.10.2025
 Uhrzeit: 19:30 Uhr - 21:00 Uhr
 Ort: Café, Familienzentrum
 Kursgebühr: 8,00 €

Du bist um und Ü40 und schläfst seit einiger Zeit schlecht? Das Gewicht geht nicht mehr runter, egal was du versuchst? Du gehst in einen anderen Raum und hast vergessen, was Du eigentlich wolltest? Du bist dünnhäutig, gereizt und schneller gestresst als früher? Du fühlst Dich niedergeschlagen? In diesem Vortrag erkläre ich Dir, wie sich Deine Hormone in den Wechseljahren verändern. Ich zeige Dir, was Du tun kannst, um Dich besser zu fühlen. Es werden Anregungen zum Thema Schlaf, Stressmanagement, Ernährung, Beckenboden und Sport gegeben.

Kurs-Nr.: 252-304407**Herzwoche 2025****Vortrag: Gesunde Gefäße – gesundes Herz. Den Herzinfarkt vermeiden**

Termin: Donnerstag, 06.11.2025
 Uhrzeit: 19:00 Uhr
 Ort: Stadthalle Wehr



Unter dem Motto „Gesunde Gefäße – gesundes Herz: Den Herzinfarkt vermeiden“ widmen sich die Herzwochen 2025 der Koronaren Herzkrankheit (KHK) und dem Herzinfarkt (<https://herzstiftung.de/herzwochen>). Die KHK entsteht durch Ablagerungen in den Koronararterien, die zu Engstellen führen und das Herz schlechter mit Sauerstoff versorgen. Oft bleibt sie lange unbemerkt und kann zu einem Herzinfarkt führen. Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes erhöhen das Risiko. Frühzeitige Behandlung – medikamentös, interventionell oder operativ – sowie ein gesunder Lebensstil helfen, die KHK zu kontrollieren und einen Herzinfarkt zu vermeiden.

Nichts mehr verpassen?
 Abonnieren Sie unseren Newsletter,
www.vhs-wehr.de





Online-Kurse

Kurs-Nr.: 252-301450

Online: Yin Yoga

Dozent/in: Nadine Kiefer
Beginn: Montag, 22.09.2025
Termin: 6 x montags
Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:15 Uhr
Ort: Zoom
Kursgebühr: 58,00 €
Material: Yoga/ Gymnastikmatte, (Sitz-)Kissen und Decke bereithalten

Yin Yoga ist ein ruhiger und tiefgehender Yogastil, der den Fokus auf Loslassen und das Ankommen im Moment legt. Die passiven Dehnungsübungen wirken auf Faszien und Bindegewebe und fördern sanft die Flexibilität. Jede Stunde endet mit einer geführten Tiefenentspannung oder einer kleinen Meditation. Der Kurs findet live über Zoom statt - Sie benötigen lediglich eine E-Mail-Adresse sowie ein internetfähiges Gerät, wir senden Ihnen den Link vor Kursbeginn zu.

Kurs-Nr.: 252-301451

Online: Yin Yoga II

Dozent/in: Nadine Kiefer
Beginn: Montag, 03.11.2025
Termin: 7 x montags
Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:15 Uhr
Ort: Zoom
Kursgebühr: 67,00 €
Material: Yoga/Gymnastikmatte, (Sitz-)Kissen und Decke bereithalten

Siehe Kurs-Nr. 252-301450

Kurs-Nr.: 252-301452

Online: Me-Treat - Achtsamkeit und Entspannung

Dozent/in: Nadine Kiefer
Beginn: Montag, 22.09.2025
Termin: 6 x montags
Uhrzeit: 19:45 Uhr - 20:45 Uhr
Ort: Zoom-Zugang
Kursgebühr: 49,00 €
Material: Yoga/Gymnastikmatte, (Sitz-)Kissen und Decke bereithalten

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit und starten Sie entspannt in die Woche. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken kennen, darunter sanftes Yoga, Meditation, Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Tiefenentspannung. Der Schwerpunkt liegt darauf, Stress abzubauen, im Moment anzukommen und sich erfrischt und ausgeglichen zu fühlen. Ergänzend erhalten Sie Tipps, wie Sie Entspannung leicht in den Alltag integrieren können. Der Kurs findet live über Zoom statt - Sie benötigen eine E-Mail-Adresse und ein internetfähiges Gerät, wir senden Ihnen den Link vor Kursbeginn zu.

Kurs-Nr.: 252-301453

Online: Me-Treat - Achtsamkeit und Entspannung II

Dozent/in: Nadine Kiefer
Beginn: Montag, 03.11.2025
Termin: 7 x montags
Uhrzeit: 19:45 Uhr - 20:45 Uhr
Ort: Zoom-Zugang
Kursgebühr: 59,00 €
Material: Yoga/ Gymnastikmatte, (Sitz-)Kissen und Decke bereithalten

Siehe Kurs-Nr. 301452

Ernährung

Kurs-Nr.: 252-307500

"Männer an den Herd" - Weihnachtsmenü

Dozent/in: Jochen Steinmann
Termin: Freitag, 12.12.2025
Uhrzeit: 19:00 Uhr - 23:00 Uhr
Ort: Lehrküche, Realschule Wehr, Neubau
Kursgebühr: 60,00 €
Material: Schürze und ein Geschirrhandtuch, die Materialgebühr ist in der Kursgebühr enthalten.

Männer auf der ganzen Welt beweisen es: "Auch Männer können kochen!"

Wir werden an diesem Abend gemeinsam ein leckeres Weihnachtsmenü kochen, mit dem man nicht nur an den Feiertagen Freunde und Familie verwöhnen kann. Jochen Steinmann freut sich darauf in einer gemütlichen Runde verschiedene Rezepte zu kochen. Am Ende des Abends dürfen die Rezepte gerne mit nach Hause genommen werden und dem Nachkochen steht nichts mehr im Wege.



Hallenbadkurse

Alle Kurse für Kinder buchen Sie bitte direkt bei der Schwimmschule Aquamotion: www.schwimmschule-aquamotion.de



Kurs-Nr.: 252-302400

AQUA-CYCLING I

Dozent/in: Susi Dede, Dicksy Holfelder
 Beginn: Montag, 03.11.2025
 Termin: 9 x montags
 Uhrzeit: 20:00 Uhr - 20:45 Uhr
 Ort: Hallenbad Wehr
 Kursgebühr: 130,00 €

Aqua Cycling – Radfahren auf speziellen, stationären Unterwasserrädern – erfreut sich großer Beliebtheit und ist für sportliche Neueinsteiger oder langjährig Aktive geeignet. Aqua Cycling trainiert den ganzen Körper, stärkt die Herz-Kreislauf-Funktion und fördert die Mobilität, Koordination und die Durchblutung der Haut, des Bindegewebes sowie der Muskulatur.

Durch den Einsatz von Aquafitness-Geräten wird Aqua Cycling zum intensiven Ganzkörpertraining und ist dabei absolut gelenkschonend.

Wichtig: Grundsätzlich muss jeder, der in den letzten Jahren nicht regelmäßig sportlich aktiv war oder starke körperliche Veränderungen erfahren hat (auch Krankheiten, Operationen), sein Einverständnis vom Hausarzt einholen! Betreffs der Teilnahme am Kurs und an einzelnen Kursstunden handeln die Teilnehmer eigenverantwortlich und tragen die Risiken ihrer Teilnahme selbst.

In Kooperation mit der Schwimmschule Aquamotion.

Kurs-Nr.: 252-302401

AQUA-CYCLING II

Dozent/in: Susi Dede, Dicksy Holfelder
 Beginn: Donnerstag, 06.11.2025
 Termin: 9 x donnerstags
 Uhrzeit: 19:00 Uhr - 19:45 Uhr
 Ort: Hallenbad Wehr
 Kursgebühr: 130,00 €

Siehe Kurs-Nr. 252-302400

Kurs-Nr.: 252-302402

AQUA-CYCLING III

Dozent/in: Susi Dede, Dicksy Holfelder
 Beginn: Donnerstag, 06.11.2025
 Termin: 9 x donnerstags
 Uhrzeit: 20:00 Uhr - 20:45 Uhr
 Ort: Hallenbad Wehr
 Kursgebühr: 130,00 €

Siehe Kurs-Nr. 252-302400

Kurs-Nr.: 252-302403

AQUA-CYCLING IV

Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
 Beginn: Montag, 26.01.2026
 Termin: 9 x montags
 Uhrzeit: 20:00 Uhr - 20:45 Uhr
 Ort: Hallenbad Wehr
 Kursgebühr: 130,00 €

Siehe Kurs-Nr. 252-302400

Kurs-Nr.: 252-302404

AQUA-CYCLING V

Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
 Beginn: Donnerstag, 29.01.2026
 Termin: 8 x donnerstags
 Uhrzeit: 19:00 Uhr - 19:45 Uhr
 Ort: Hallenbad Wehr
 Kursgebühr: 115,00 €

Siehe Kurs-Nr. 252-302400

Kurs-Nr.: 252-302405

AQUA-CYCLING VI

Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
 Beginn: Donnerstag, 29.01.2026
 Termin: 8 x donnerstags
 Uhrzeit: 20:00 Uhr - 20:45 Uhr
 Ort: Hallenbad Wehr
 Kursgebühr: 115,00 €

Siehe Kurs-Nr. 252-302400

Kurs-Nr.: 252-302406

Aquafit für Pfundige I

Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
 Beginn: Montag, 03.11.2025
 Termin: 9 x montags
 Uhrzeit: 16:00 Uhr - 16:45 Uhr
 Ort: Hallenbad Wehr
 Kursgebühr: 108,00 €



Ein Kurs für alle, die sich gerne sportlich betätigen und auch mal gefordert werden wollen. Im Wasser ist ein hervorragendes Ganzkörpertraining möglich. Die Muskulatur wird gelenkschonend gekräftigt. Die Herz-Kreislauf-Fitness, die Beweglichkeit, die Kondition, die Koordination und das Gleichgewicht werden effektiv verbessert. Das Abnehmen wird begünstigt. Bei entsprechender flotter Musik (mit und ohne Sportgeräte) bereitet das abwechslungsreiche Gesundheitstraining viel Freude. Auch für Nichtschwimmer geeignet da Flachwasser!

Wichtig: Grundsätzlich muss jeder, der in den letzten Jahren nicht regelmäßig sportlich aktiv war oder starke körperliche Veränderungen erfahren hat (auch Krankheiten, Operationen), sein Einverständnis vom Hausarzt einholen! Betreffs der Teilnahme am Kurs und an einzelnen Kursstunden handeln die Teilnehmer eigenverantwortlich und tragen die Risiken ihrer Teilnahme selbst.

In Kooperation mit der Schwimmschule Aquamotion.

Kurs-Nr.: 252-302407 **Aquafit für Pfundige II**

Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
Beginn: Montag, 26.01.2026
Termin: 9 x montags
Uhrzeit: 16:00 Uhr - 16:45 Uhr
Ort: Hallenbad Wehr
Kursgebühr: 108,00 €

Siehe Kurs-Nr. 252-302406

Kurs-Nr.: 252-302408 **AQUA-JOGGING TIEFWASSER**

Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
Beginn: Montag, 03.11.2025
Termin: 9 x montags
Uhrzeit: 17:00 Uhr - 17:45 Uhr
Ort: Hallenbad Wehr
Kursgebühr: 108,00 €

Das vielseitige Krafttraining im Tiefwasser wird mit Auftriebsgürteln ausgeübt und fördert zusätzlich aufgrund der Belastung des gesamten Körpers eine Verbesserung der Herz-Kreislaufsystems. Durch den Einsatz verschiedener Hilfsmittel werden unterschiedliche Muskeln trainiert.

Wichtig: Grundsätzlich muss jeder, der in den letzten Jahren nicht regelmäßig sportlich aktiv war oder starke körperliche Veränderungen erfahren hat (auch Krankheiten, Operationen), sein Einverständnis vom Hausarzt einholen! Betreffs der Teilnahme am Kurs und an einzelnen Kurs-

stunden handeln die Teilnehmer eigenverantwortlich und tragen die Risiken ihrer Teilnahme selbst.

In Kooperation mit der Schwimmschule Aquamotion.

Kurs-Nr.: 252-302409 **AQUA-JOGGING TIEFWASSER II**

Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
Beginn: Montag, 26.01.2026
Termin: 9 x montags
Uhrzeit: 17:00 Uhr - 17:45 Uhr
Ort: Hallenbad Wehr
Kursgebühr: 108,00 €

Siehe Kurs-Nr. 252-302408

Kurs-Nr.: 252-302410 **AQUA-JOGGING "Power" I**

Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
Beginn: Donnerstag, 06.11.2025
Termin: 9 x donnerstags
Uhrzeit: 17:00 Uhr - 17:45 Uhr
Ort: Hallenbad Wehr
Kursgebühr: 108,00 €

Siehe Kurs-Nr. 252-302408

Kurs-Nr.: 252-302411 **AQUA-JOGGING "Power" II**

Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
Beginn: Donnerstag, 29.01.2026
Termin: 8 x donnerstags
Uhrzeit: 17:00 Uhr - 17:45 Uhr
Ort: Hallenbad Wehr
Kursgebühr: 108,00 €

Siehe Kurs-Nr. 252-302408

Kurs-Nr.: 252-302412 **AQUA-FIT 65+ I**

Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
Beginn: Freitag, 07.11.2025
Termin: 9 x freitags
Uhrzeit: 11:00 Uhr - 11:45 Uhr
Ort: Hallenbad Wehr
Kursgebühr: 98,00 €

Aquafit ist ein ganzheitliches Bewegungstraining mit positiven Wirkungen auf den gesamten Organismus. Genießen Sie die Bewegung im Wasser, denn durch den Auftrieb wird der Körper leicht, Gelenke und Wirbelsäule werden entlastet. Der Kurs ist für Nichtschwimmer bestens geeignet. Trainiert wird mit verschiedenen Hilfsmitteln, die einerseits



den Widerstand erhöhen, andererseits als Auftriebshilfe fungieren und vor allem für Spaß und Abwechslung sorgen.

Wichtig: Grundsätzlich muss jeder, der in den letzten Jahren nicht regelmäßig sportlich aktiv war oder starke körperliche Veränderungen erfahren hat (auch Krankheiten, Operationen), sein Einverständnis vom Hausarzt einholen! Betreffs der Teilnahme am Kurs und an einzelnen Kursstunden handeln die Teilnehmer eigenverantwortlich und tragen die Risiken ihrer Teilnahme selbst.

Kurs-Nr.: 252-302413 AQUA-FIT 65+ II

Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
Beginn: Freitag, 07.11.2025
Termin: 9 x freitags
Uhrzeit: 11:45 Uhr - 12:30 Uhr
Ort: Hallenbad Wehr
Kursgebühr: 98,00 €

Siehe Kurs-Nr. 252-302412

Kurs-Nr.: 252-302414 AQUA-FIT 65+ III

Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
Beginn: Freitag, 30.01.2026
Termin: 9 x freitags
Uhrzeit: 11:00 Uhr - 11:45 Uhr
Ort: Hallenbad Wehr
Kursgebühr: 98,00 €

Siehe Kurs-Nr. 252-302412

Kurs-Nr.: 252-302415 AQUA-FIT 65+ IV

Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
Beginn: Freitag, 30.01.2026
Termin: 9 x freitags
Uhrzeit: 11:45 Uhr - 12:30 Uhr
Ort: Hallenbad Wehr
Kursgebühr: 98,00 €

Siehe Kurs-Nr. 252-302412

Nichts mehr verpassen?
Abonnieren Sie unseren Newsletter,
www.vhs-wehr.de



Sprachen

Der „Gemeinsame Europäische Referenzrahmen“ in der vhs-Sprachenschule

Unsere Sprachkurse sind gemäß dem "Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen" in Niveaustufen unterteilt (A1 bis C1). Die Definition der einzelnen Niveaustufen finden Sie unter www.europaeischer-referenzrahmen.de oder scannen Sie den QR code.



Staffelgebühren Sprachkurse

Anzahl TN	1 UE	12 UE	20 UE	24 UE	30 UE
5 - 6	5,50 €	66,00 €	110,00 €	132,00 €	165,00 €
7 - 9	4,00 €	48,00 €	80,00 €	96,00 €	120,00 €
ab 10	3,00 €	36,00 €	60,00 €	72,00 €	90,00 €

Gebührenanpassung nach Teilnehmerzahl

Bei weniger als 7 TN erhöht sich die Kursgebühr lt. Tabelle. Kursteilnehmer, die die erhöhte TN nicht bezahlen möchten, können nach der ersten Kursstunde kostenlos vom Kurs zurücktreten. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt fünf TN, bei weniger als 5 TN kann der Kurs nicht durchgeführt werden. Bei mehr als 10 TN verringert sich die Kursgebühr lt. Tabelle. Mit der Teilnahme am Kurs gilt die Gebührenanpassung als anerkannt.

Englisch

Kurs-Nr.: 252-406500 Englisch for advanced Beginners (A1-A2)

Dozent/in: Fred Parks
Beginn: Montag, 29.09.2025
Termin: 12 x montags
Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:00 Uhr
Ort: Seminarraum, Hintereingang Stadthalle
Kursgebühr: 64,00 €
Material: Lehrbuch: Headway A1 Lektion: 12 +

Folgekurs von 251-406500



Kurs-Nr.: 252-406501 Easy English (B1)

Dozent/in: Fred Parks
Beginn: Montag, 29.09.2025
Termin: 12 x montags
Uhrzeit: 19:15 Uhr - 20:30 Uhr
Ort: Seminarraum, Hintereingang Stadthalle
Kursgebühr: 80,00 €
Material: Lehrbuch: Headway B1+, Lektion: 7 (bitte erst nach Kursbeginn kaufen)

Follow up to Course 251-406501

Französisch

Kurs-Nr.: 252-408500 Französisch-Konversationskurs (A2/B1)

Dozent/in: Kerstin Ott
Beginn: Donnerstag, 25.09.2025
Termin: 6 x donnerstags
Uhrzeit: 17:30 Uhr - 19:00 Uhr
Ort: Museum der Stadt Wehr im Kulturamt
Kursgebühr: 48,00 €

Sie möchten Ihre Sprachkenntnisse vertiefen und sich auf Französisch noch sicherer und flüssiger ausdrücken? In unserem Französisch-Konversationskurs für Fortgeschrittene haben Sie die perfekte Gelegenheit, Ihre Sprachfertigkeiten auf ein neues Niveau zu heben.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits solide Französischkenntnisse besitzen und ihre Konversationsfähigkeiten weiter ausbauen möchten.

Le français est une langue vivante. Profitez de l'occasion de l'utiliser dans une ambiance détendue pour améliorer votre capacité d'expression.

Nous nous réjouissons de votre participation!

Dieser Kurs ist die Fortsetzung aus dem Frühjahr 2025. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Italienisch

Kurs-Nr.: 252-409500 Italienisch Conversando (B1/B2)

Dozent/in: Debora Keser
Beginn: Dienstag, 23.09.2025
Termin: 10 x dienstags
Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:30 Uhr

Ort: Museum der Stadt Wehr im Kulturamt
Kursgebühr: 80,00 €
Material: Lektion: Adesso, Spotlight Verlag

In diesem Kurs steht die Konversation im Vordergrund und ergänzt den "normalen" Italienischkurs. Es werden keine Lehrbücher benötigt. Wechselnde Themen rund um Italien oder aktuelle Themen werden offen gestaltet, sodass nicht jeder Teilnehmer das gleiche Niveau haben muss. Der Kurs hat verschiedene Ziele: Sprechzeiten ausdehnen, Scheu vorm Sprechen verringern, Redewendungen kennenlernen und anwenden und die Aussprache trainieren.

Kurs-Nr.: 252-409501 Ripassando l'italiano V (A1)

Dozent/in: Samantha Bibbo
Beginn: Donnerstag, 25.09.2025
Termin: 12 x donnerstags
Uhrzeit: 19:00 Uhr - 20:30 Uhr
Ort: Realschule, blaues Haus, Raum 009
Kursgebühr: 96,00 €

- Wiederholungs-/Auffrischkurs für fortgeschrittene Anfänger -

Sie können auf Italienisch schon einfache Gespräche führen, fühlen sich dabei aber noch unsicher? Dann sind Sie in unserem Kurs genau richtig!

Wir werden Wortschatz, Grammatik und freies Sprechen (Niveau A1/A2) in Verbindung mit verschiedenen Themen rund um Italien in entspannter Atmosphäre wiederholen und schrittweise erweitern.

Die Gruppe lernt bereits seit sechs Semestern Italienisch. Neue Teilnehmer mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen. Bitte vorerst kein Lehrbuch kaufen.

Russisch

Kurs-Nr.: 252-419500 Russisch für Anfänger (A1)

Dozent/in: Yevhen Ryzhov
Beginn: Freitag, 26.09.2025
Termin: 10 x freitags
Uhrzeit: 17:30 Uhr - 19:00 Uhr
Ort: Seminarraum, Hintereingang Stadthalle
Kursgebühr: 80,00 €

Es muss ja nicht gleich Dostojewski sein! In diesem Kurs erlangen Sie die ersten Grundkenntnisse der russischen Sprache, lernen einfache Alltagsgespräche zu führen und



erhalten einen Einstieg in die kyrillische Schriftsprache. Sie lernen in einer kleinen Gruppe in lockerer Atmosphäre. Ievgen Ryzhow ist Muttersprachler und war viele Jahre in der Ukraine als Deutschlehrer tätig. Die Gruppe lernt seit zwei Semester Russisch.

Spanisch

Kurs-Nr.: 252-422500

Spanisch A1.2 für Anfänger mit Vorkenntnissen

Dozent/in: Clara Garabato González-Hilpert
 Beginn: Mittwoch, 24.09.2025
 Termin: 15 x mittwochs
 Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:30 Uhr
 Ort: Filmsaal, Talschule I
 Kursgebühr: 120,00 €
 Material: Lehrbuch: Impresiones A1, ab Lektion 4, Verlag Hueber (bitte erst nach Kursbeginn kaufen)

Der Kurs ist eine Fortsetzung des letzten Semesters. Neue Teilnehmer mit entsprechenden Kenntnissen sind gerne Willkommen.

Kurs-Nr.: 252-422501

Spanisch Conversación

Dozent/in: Clara Garabato González-Hilpert
 Beginn: Mittwoch, 24.09.2025
 Termin: 15 x mittwochs
 Uhrzeit: 10:00 Uhr - 11:30 Uhr
 Ort: Museum der Stadt Wehr im Kulturamt
 Kursgebühr: 120,00 €
 Material: Das Material wird von der Kursleiterin gestellt.

Continuamos mejorando nuestro español a todos los niveles. Leeremos un libro y lo comentaremos y practicaremos la gramática que sea necesaria para el grupo.

Kurs-Nr.: 252-422502

Spanisch (B1)

Dozent/in: Clara Garabato González-Hilpert
 Beginn: Mittwoch, 24.09.2025
 Termin: 15 x mittwochs
 Uhrzeit: 19:30 Uhr - 21:00 Uhr
 Ort: Filmsaal, Talschule I
 Kursgebühr: 120,00 €
 Material: Buch wird am Anfang des Kurses bekannt gegeben

Nuestro objetivo es mejorar la expresión oral (hablar mejor). Un nuevo libro y lecturas adaptadas a nuestro nivel nos ayudarán a conseguirlo. ¡Ánimo!

Kurs-Nr.: 252-422503

Spanisch für Fortgeschrittene VI (B1)

Dozent/in: Monika Hudec-Plasencia
 Beginn: Mittwoch, 24.09.2025
 Termin: 12 x mittwochs
 Uhrzeit: 18:30 Uhr - 20:00 Uhr
 Ort: Seminarraum, Hintereingang Stadthalle
 Kursgebühr: 96,00 €
 Material: Lehrbuch: Bien Mirada Aktuell Hueber Verlag ab Lektion 11 (bitte erst nach Kursbeginn kaufen)

In diesem Kurs erweitern wir gemeinsam unseren Wortschatz, vertiefen die Grammatik und tauchen in spannende interkulturelle Themen ein. Praxisnahe Übungen und abwechslungsreiche Lernmethoden unterstützen Sie dabei, Ihre Sprachkenntnisse auf B1-Niveau zu verbessern. Neben alltäglichen Gesprächssituationen entdecken wir die Vielfalt der spanischen Kultur. Erleben Sie eine angenehme Lernatmosphäre und nutzen Sie die Chance, Ihre sprachlichen Fähigkeiten zu vertiefen und die reiche Kultur der spanischsprachigen Welt kennenzulernen.





EDV, Arbeit, Beruf

Digital fit: Smartphonekurse für Senioren

Das Smartphone ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Damit Senioren weiterhin aktiv am gesellschaftlichen Leben teilhaben können, ist digitale Kompetenz unverzichtbar.

Michael Fritz bietet Grundlagenschulungen sowie einzelne Vertiefungskurse zu bestimmten Themen der Smartphone-Nutzung an. Zudem besteht die Möglichkeit der Nachbetreuung.

Die Kurse finden in Kooperation mit dem Stadtseniorenrat statt.

Der Schulungsraum ist barrierefrei erreichbar.

Wichtig: Alle Smartphonekurse sind ausschließlich für die Nutzung von Android-Smartphones (z.B. Samsung) und nicht für iPhones.

Kostenlose Nachbetreuung:

Donnerstag, 23.10.2025

Donnerstag, 18.12.2025

Donnerstag, 26.02.2026

Kurs-Nr.: 252-501500

Smartphonekurs: Grundlegende Funktionen eines Smartphones

Dozent/in: Michael Fritz
 Beginn: Donnerstag, 09.10.2025
 Termin: 2 x donnerstags
 Uhrzeit: 15:00 Uhr - 17:00 Uhr
 Ort: Seminarraum, Familienzentrum Wehr
 Kursgebühr: 42,00 €

Grundlegende Funktionen eines Smartphones

Dieser Kurs vermittelt die wichtigsten Grundlagen zur Smartphone-Nutzung. Ideal für Einsteiger oder zur Ergänzung lückenhafter Kenntnisse. Hier lernen Sie, wie Sie Ihr Smartphone effektiv nutzen und profitieren von praktischen Tipps und Anleitungen. Lassen Sie sich von einem erfahrenen Dozenten durch die Funktionen und Möglichkeiten Ihres Geräts führen und gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit moderner Technologie.

Kurs-Nr.: 252-501501

Smartphonekurs: Grundlegende Funktionen eines Smartphones

Dozent/in: Michael Fritz
 Beginn: Donnerstag, 15.01.2026
 Termin: 2 x donnerstags
 Uhrzeit: 15:00 Uhr - 17:00 Uhr

Ort: Seminarraum, Familienzentrum Wehr
 Kursgebühr: 42,00 €

Siehe Kurs-Nr. 252-501500

Kurs-Nr.: 252-501502

Smartphonekurs für Senioren: Smartphone und Apps

Dozent/in: Michael Fritz
 Beginn: Donnerstag, 13.11.2025
 Termin: 2 x donnerstags
 Uhrzeit: 15:00 Uhr - 17:00 Uhr
 Ort: Seminarraum, Familienzentrum Wehr
 Kursgebühr: 42,00 €

Was sind Apps? Apps erweitern Ihr Smartphone um zahlreiche Funktionen. Ob Sie gerne wandern oder ein anderes Hobby haben – es gibt für fast alles eine passende App. Auf einem Smartphone sind bereits Apps vorinstalliert, aber Sie können aus Millionen weiteren Apps wählen und diese auf Ihr Gerät herunterladen.

Voraussetzungen: Kenntnisse aus dem Kurs „Grundlegende Funktionen eines Smartphones“.

Kurs-Nr.: 252-501503

Smartphonekurs für Senioren: Smartphone und Apps

Dozent/in: Michael Fritz
 Beginn: Donnerstag, 29.01.2026
 Termin: 2 x donnerstags
 Uhrzeit: 15:00 Uhr - 17:00 Uhr
 Ort: Seminarraum, Familienzentrum Wehr
 Kursgebühr: 42,00 €

Siehe Kurs-Nr. 252-501502

Kurs-Nr.: 252-501504

Smartphonekurs für Senioren: Fotografieren mit dem Smartphone

Dozent/in: Michael Fritz
 Beginn: Donnerstag, 04.12.2025
 Termin: 2 x donnerstags
 Uhrzeit: 15:00 Uhr - 17:00 Uhr
 Ort: Seminarraum, Familienzentrum Wehr
 Kursgebühr: 42,00 €

Mit einem Smartphone haben Sie stets eine Profikamera zur Hand. In diesem Kurs entdecken wir die vielfältigen Funktionen und Einstellungen Ihres Smartphones, die Ihnen ermöglichen, beeindruckende Fotos und Videos aufzunehmen.

Voraussetzungen: Kenntnisse aus dem Kurs „Grundlegende Funktionen eines Smartphones“

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Wehr

Die Volkshochschule der Stadt Wehr ist eine von der Stadt getragene Einrichtung der Weiterbildung, die allen Erwachsenen und Heranwachsenden offen steht.

Anmeldung

Bei allen Veranstaltungen der VHS (Vorträge und Konzerte ausgenommen) ist eine Anmeldung nach Erscheinen des Programms erforderlich. Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit der unterschriebenen Anmeldekarte, per Fax, E-Mail oder über die Homepage der VHS Wehr: www.vhs-wehr.de. Mit der Anmeldung werden die Geschäftsbedingungen der VHS Wehr anerkannt.

Die erhobenen Daten werden für Verwaltungszwecke elektronisch gespeichert; sie werden nicht an Dritte weitergegeben.

Die Anmeldung ist verbindlich. Sie gilt als bestätigt, falls keine schriftliche oder telefonische Absage erteilt wird.

Nur bei Änderungen und Kursabsagen werden Sie benachrichtigt.

Die Anmeldungen sollten spätestens 4 Arbeitstage vor Kursbeginn eingegangen sein. Die Aufnahme in die Kurse erfolgt in der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldung bei der Geschäftsstelle.

Weitermeldeliste

Sie haben im Kurs die Möglichkeit sich in die Weitermeldeliste für das nächste Semester einzutragen. Ihre Unterschrift auf der Weitermeldeliste gilt dann als verbindliche Anmeldung für das kommende Semester und Sie sind automatisch angemeldet, vorausgesetzt dieser Kurs wird nochmals angeboten. Die Abmelde- und Rücktrittsmöglichkeiten gelten hier genauso.

Gebühren

Die Gebühren für den Besuch der Veranstaltungen sind im Programmheft ausgewiesen. Bei Kursen mit Materialverbrauch sind die Materialkosten nicht in den Kursgebühren enthalten. Diese Materialkosten werden in der Regel separat ausgewiesen und gemeinsam mit den Kursgebühren in Rechnung gestellt. Die Zahlung der Gebühren erfolgt per Überweisung nach Erhalt

der Rechnung. Die Rechnungszustellung erfolgt nach dem 3. Kursabend. Die Kursgebühr ist innerhalb von 14 Tagen ab Rechnungsdatum zu überweisen. Für die Anmahnung von Teilnehmergebühren erhebt die VHS eine Bearbeitungsgebühr von € 4,00. Bei Vorträgen oder Einzelveranstaltungen wird die Gebühr an der Abendkasse bezahlt.

Die VHS gewährt folgende Gebührenermäßigungen:

25 % Ermäßigung für Schüler, Studenten, Auszubildende, ALG –Empfänger, Leistungsempfänger nach dem Asylbewerbergesetz, Schwerbehinderte (GdB 50) auf Kurse und Seminare. Keine Ermäßigung bei Studienreisen, Exkursionen, Führungen und Kinderkursen. Geschwisterrabatt beim 2. Kind 25 %. Diese Regelung gilt nicht für Kurse, mit weniger als 10 voll zahlenden Teilnehmern/innen.

Kinder/Familienangebote mit Ausnahme solcher Kurse, die vom Land Baden-Württemberg nicht gefördert werden, sollen lediglich kostendeckend (d.h. Honorar = Gebühr) kalkuliert werden. Der VHS-Beirat hat die Möglichkeit, diese Kurse, wenn sie von besonderer sozialer Bedeutung sind, zusätzlich günstiger zu gestalten.

Der Ermäßigungsanspruch entfällt bei Kursen mit weniger als 10 voll zahlenden Teilnehmern.

Über weitere Gebührenermäßigungen oder Befreiungen in besonderen Einzelfällen entscheidet der Bürgermeister.

Abmeldung / Rücktritt

Angemeldete Kursteilnehmer können sich ohne Angabe von Gründen schriftlich bei der VHS-Geschäftsstelle abmelden:

Folgende Fristen sind für einen kostenfreien Rücktritt zu beachten:

- bei Kursen mit 7 oder weniger Terminen, bei Wochenendkursen und Exkursionen: bis zu 4 Arbeitstage vor Kursbeginn
- bei Kursen mit 8 oder mehr Terminen: bis zu 4 Arbeitstage nach dem ersten Kursabend
- bei Kursen von E. Romanzin: bis zu 7 Arbeitstage vor Kursbeginn

Entscheidend ist der Eingang der Abmeldung bei der VHS-Geschäftsstelle.

Das Fernbleiben vom Kurs bzw. von der Exkursion gilt nicht als Abmeldung!

Bei nicht rechtzeitiger Abmeldung wird die volle Kursgebühr zuzüglich der Materialgebühr erhoben.

Durchführung der Veranstaltungen

Die VHS kann eine Veranstaltung wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall eines Kursleiters oder auch aus anderen Gründen absagen. In diesem Fall werden die angemeldeten Kursteilnehmer benachrichtigt. Weitergehende Forderungen gegenüber der VHS sind ausgeschlossen.

Durch Krankheit oder sonstige Verhinderung des Kursleiters ausfallende Stunden werden nachgeholt.

Ein Sprachkurs kann bei weniger als 8 Teilnehmern in der Regel nur durchgeführt werden, wenn ein von der VHS festgesetzter Preisaufschlag von allen Kursteilnehmern akzeptiert wird. Die Entscheidung fällt zu Beginn der zweiten Kursveranstaltung.

Über eine Kurszusammenlegung oder Kursteilung entscheidet die Leitung der Volkshochschule.

Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt.

Unterrichtsräume

Die Teilnehmer werden um pflegliche Behandlung der Räume und Einrichtungen gebeten. Die Hausordnung des jeweiligen Veranstaltungsortes ist zu beachten. In allen Schul- und Unterrichtsräumen ist das Rauchen verboten.

Haftung

Die Volkshochschule vermittelt die Veranstaltungen, übernimmt jedoch keine Haftung für irgendwelche Schäden, die bei der Teilnahme an Veranstaltungen und Studienfahrten entstehen können. Dies gilt für die Teilnehmer und die Dozenten. Eltern haften für ihre Kinder. Kursteilnehmer haften für die durch sie verursachten Schäden.

Aktuelle Hinweise

Hinweise über Änderungen bei Veranstaltungen entnehmen Sie bitte dem Lokalteil der örtlichen Tageszeitungen, dem Mitteilungsblatt der Stadt Wehr oder der Homepage www.vhs-wehr.de

Raumverzeichnis Volkshochschule Wehr Herbst 2025

- Aula der Realschule Wehr, Zeltstraße 39a
- Bewegungsraum, Kindergarten Bündtenfeld, Georg-Kerner-Straße 12
- Bewegungsraum, Kindergarten Seeboden, Breslauer Straße 1
- Bewegungsraum, Kindergarten St. Josef, Merianstraße 16
- Bürgersaal, Altes Schloss, Hauptstraße 16
- Café, Familienzentrum, Georg-Kerner-Straße 12
- Filmsaal, Talschule I, Schulplatz 4 - 7
- Galerie, Altes Schloss, Hauptstraße 16
- Gymnastikraum, Schule Öflingen, Wehratalstraße 56
- Hallenbad Wehr, Frankenmatt 10
- Heilpraktikerin Gudrun Flint, Todtmooser Straße 38
- Klassenzimmer EG, Talschule I, Schulplatz 4 - 7
- Kosmetikpraxis Bianca Beck, Kreuzmattstraße 3f
- Kreativstube Diana, Meierhofstraße 8
- Landhuus Weincafé, Enkendorfstraße 38
- Lehrküche, Realschule Wehr, Zeltstraße 39a
- Malschule Elena Romanzin, Austraße 13, Wehr
- Mediathek der Stadt Wehr, Waldstraße 8
- Museum der Stadt Wehr im Kulturamt, Hauptstraße 14
- Musiksaal, Talschule I, Schulplatz 4 - 7
- Raum N009, Realschule Wehr, blaues Haus, Zeltstraße 39a
- Raum N011, Realschule Wehr, blaues Haus, Zeltstraße 39a
- Schulküche, Schule Öflingen, Wehratalstraße 56
- Seminarraum, Familienzentrum Wehr, Georg-Kerner-Straße 12
- Seminarraum, Hintereingang Stadthalle, Hauptstraße 14
- Stadthalle Wehr, Hauptstraße 14
- Treffpunkt: Bahnhof Wehr-Brennet
- Treffpunkt: Mediathek der Stadt Wehr
- Weltladen Wehr, Storchenstraße 5
- Werkraum, Schule Öflingen, Wehratalstraße 56
- www.vhs.cloud

Barrierefreiheit

Leider sind nicht alle Kursräume barrierefrei erreichbar. Bitte fragen Sie bei uns nach.

Unterrichtsfreie Zeit

Sofern mit den Kursleitern nicht ausdrücklich etwas anderes vereinbart wird, finden während der Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen keine Kurse statt.

Datenschutzbestimmungen der Volkshochschule Wehr

Informationspflicht im Zusammenhang mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung der VHS gem. Art. 13 DSGVO

Die Stadt Wehr nimmt den Schutz der Privatsphäre bei der Verarbeitung persönlicher Daten sehr ernst. Daher berücksichtigen wir die datenschutzrechtlichen Anforderungen der neuen Europäischen Datenschutzgrundverordnung in unseren Geschäfts- und Verwaltungsprozessen.

Wir erheben und verarbeiten die persönlichen Daten gemäß den europäischen und deutschen gesetzgeberischen Bestimmungen. Daher informieren wir als verantwortliche Stelle nachfolgend darüber wie, zu welchem Zweck und auf Grund welcher Rechtsgrundlage wir personenbezogene Daten verarbeiten, die wir im Rahmen von Anmeldungen zu VHS-Kursen erheben.

1. Name und Kontaktdaten der verantwortlichen Stelle

Stadt Wehr Tel: 07762/808-0
Hauptstraße 16 E-Mail: stadt@wehr.de
79664 Wehr www.wehr.de

Ihr Vertrauen ist uns wichtig und für eine partnerschaftliche Zusammenarbeit unersetzlich. Daher können Sie sich bei Fragen betreffend den Datenschutz an unsere/n Datenschutzverantwortliche/n wenden. Gerne können Sie uns per E-Mail über die Adresse info.datenschutz@wehr.de kontaktieren.

2. Name und Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten

Herr Florian Klenner
E-Mail: datenschutz@wehr.de
Unser externer Datenschutzbeauftragter Florian Klenner ist über die angegebene E-Mail-Adresse direkt erreichbar.

3. Zweck und Rechtsgrundlage der Verarbeitung der personenbezogenen Daten

Durchführung von vorvertraglichen Informationen und zum Zwecke der Vertragserfüllung bei Anmeldungen zu VHS-Kursen.

Rechtsgrundlage sind Artikel 6 Abs. 1 b der DSGVO sowie die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS.

4. Empfänger oder Kategorien von Empfängern, denen personenbezogene Daten (noch) offengelegt werden

- Fachabteilung (Kulturamt)
- Finanzabteilung zur Abwicklung des Zahlungsverkehrs
- Dozenten/Dozentinnen

Eine darüberhinausgehende Weitergabe Ihrer personenbezogenen Daten an verbundene Unternehmen oder beauftragte Dritte erfolgt nur, sofern dies zur Vertragserfüllung erforderlich ist. Dies erfolgt im Rahmen einer Auftragsverarbeitung nach Artikel 28 DSGVO. Wir bleiben in diesem Fall für den Schutz Ihrer Daten verantwortlich. Die Dienstleister arbeiten ausschließlich gemäß unseren Wei-

sungen, dies wird durch vertragliche Regelungen, technische und organisatorische Maßnahmen sowie regelmäßige Kontrollen sichergestellt. Des Weiteren sind diese Unternehmen zur Vertraulichkeit der Ihnen übermittelten Daten verpflichtet.

Aufgrund einer rechtlichen Verpflichtung, behördlicher oder gerichtlicher Anordnung sind wir dazu verpflichtet Ihre personenbezogenen Daten weiterzugeben. Dies kann beispielsweise zur Begründung oder zum Schutz von rechtlichen Ansprüchen, zur Abwehr von Klagen, aufgrund einer betrieblichen Prüfung oder Revision oder zur Verhinderung von Missbrauch und sonstiger widerrechtlicher Aktivitäten, erforderlich sein.

5. Übermittlung von personenbezogenen Daten an ein Drittland

Eine Übermittlung Ihrer personenbezogenen Daten an ein Drittland erfolgt nicht.

6. Dauer der Datenspeicherung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungsfristen. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt.

Sollten Sie uns für weitere Kontaktaufnahmen wie z. B. für Werbezwecke ausdrücklich schriftlich ermächtigt haben, so erfolgt eine Speicherung Ihrer Daten bis zu Ihrem Widerruf.

7. Ihre Rechte (Betroffenenrechte)

Nach der DSGVO stehen Ihnen folgende Rechte zu:

Werden Ihre personenbezogenen Daten verarbeitet, so haben Sie das Recht, Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten (Art. 15 DSGVO).

Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO).

Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen oder bei automatisierter Verarbeitung Ihr Recht auf Datenübertragbarkeit einfordern (Art. 17 bis 21 DSGVO).

8. Beschwerderecht bei der Aufsichtsbehörde

Im Falle datenschutzrechtlicher Verstöße oder wenn Sie der Auffassung sind, dass die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten unzulässig ist, steht Ihnen ein Beschwerderecht bei der zuständigen Aufsichtsbehörde zu.

Diesbezüglich können Sie sich in datenschutzrechtlichen Fragen an den Landesbeauftragten für den Datenschutz und die Informationsfreiheit in Baden-Württemberg wenden.

<https://www.baden-wuerttemberg.datenschutz.de>

9. Bereitstellung der Daten

Ohne die Bereitstellung Ihrer Daten kann kein Vertragsabschluss erfolgen. Eine Teilnahme an einem VHS-Kurs ist damit nicht möglich.

13. Wehrer Literaturtage 29.10. - 14.11.2025

25 Jahre

MEDIATHEK
der Stadt WEHR



KARL-HEINZ
OTT

MITTWOCH
29.10.2025



MECHTILD
BORRMANN

FREITAG
07.11.2025



KRISTINA
HAUFF

FREITAG
14.11.2025



ALLE LESUNGEN FINDEN UM 19:30 UHR IN DER MEDIATHEK DER STADT WEHR STATT
VORVERKAUF: MEDIATHEK, BUCHHANDLUNG VOLK, TOURIST-INFO WEHR
EINTRITT: 12 €



*gemeinsam
für mehr Bildung*

VHS Grenzach-Wyhlen

Jacob-Burckhardt-Str. 8
79639 Grenzach-Wyhlen
Tel.: 07624 / 1033
Fax: 07624 / 6785
vhs@grenzach-wyhlen.de
www.vhs-gw.de

VHS Kandern

Hauptstr. 18
79400 Kandern
Tel.: 07626 / 973-228
Fax: 07626 / 973-229
vhs@kandern.de
www.kandern.de

VHS Rheinfelden e.V.

Hardtstr. 6
79618 Rheinfelden
Tel.: 07623 / 72400
Fax: 07623 / 724034
info@vhs-rheinfelden.de
www.vhs-rheinfelden.de

VHS Bad Säckingen

Friedrichstr. 33
79713 Bad Säckingen
Tel.: 07761 / 2101
Fax: 07761 / 2550
verwaltung@vhs-bad-saeckingen.de
www.vhs-bad-saeckingen.de

VHS Wiesental

Joh.-Karl-Grether-Str. 2
79650 Schopfheim
Tel.: 07622 / 6739-180
Fax: 07622 / 6739-179
schopfheim@vhs-wiesental.de
www.vhs-wiesental.de

VHS Lörrach und VHS Steinen

Untere Wallbrunnstr. 2
79539 Lörrach
Tel.: 07621 / 9567330
Fax: 07621 / 9567345
vhs@loerrach.de
www.vhs.loerrach.de

VHS Waldshut-Tiengen

Kaiserstr. 28 - 32
79761 Waldshut-Tiengen
Tel.: 07751 / 833149
Fax: 07751 / 833355
vhs@waldshut-tiengen.de
www.vhs-wt.de

VHS Wehr

Hauptstr. 14
79664 Wehr
Tel.: 07762 / 808601
Fax: 07762 / 808150
vhs@wehr.de
www.wehr.de

VHS Weil am Rhein

Humboldtstr. 5
79576 Weil am Rhein
Tel.: 07621 / 704 - 413
Fax: 07621 / 5102012
mail@vhs-weil-am-rhein.de
www.vhs-weil-am-rhein.de

AZUBIS & STUDIS

Seid die Helden eurer eigenen Geschichte!



Ausbildung oder Studium

Deine Zukunft beginnt hier! Komm in unser Team, nutze deine Chancen und verwirkliche deine Ziele.



**Bewirb dich jetzt
online für 2026!**

www.sparkasse-hochrhein.de/ausbildung



Sparkasse
Hochrhein