

Volkshochschule Wutöschingen

mit Nebenstelle Stühlingen



Leitung: Annette Loll
Kirchstraße 5
79793 Wutöschingen
☎ 07746 / 852 11
✉ aloll@wutoeschingen.de
www.wutoeschingen.de

Öffnungszeiten:

Mo + Fr 08.00 – 13.00 Uhr
Di + Do 08.00 – 12.00 / 14.00 – 17.00 Uhr
Mi 08.00 – 12.00 / 14.00 – 18.30 Uhr

mit Nebenstelle Stühlingen



Zertifizierte Bildungsqualität für die VHS Wutöschingen



Die VHS-Arbeitsgemeinschaft im Landkreis Waldshut hat das anerkannte Qualitätsentwicklungsverfahren ZBQ des vhs-Verbands Baden-Württemberg erfolgreich durchgeführt. Die VHS Wutöschingen, als Mitglied der Arbeitsgemeinschaft, hat sich am Zertifizierungs-Prozess beteiligt und somit wird unserer VHS „Zertifizierte Bildungsqualität bescheinigt.“

Inhalt

Das aktuelle Programm umfasst den Zeitraum September 2023 bis Juni 2024.

- | | | |
|---|---|--|
| 1 | Kultur, Gestalten |  Seite 3 |
| 2 | Junge VHS |  Seite 3 |
| 3 | Politik, Gesellschaft, Umwelt |  Seite 4 |
| 4 | Sprachen
Englisch • Französisch • Italienisch |  Seite 7 |
| 5 | Gesundheit
Ernährung • Körper und Geist • Fitness und Bewegung |  Seite 8 |
| 6 | Programm Nebenstelle Stühlingen
Sprachen • Fitness und Bewegung |  Seite 15 |
| 7 | Organisatorisches | Seite 16 |

„Lernen mit unserer Volkshochschule“ - Unser Ziel ist es ein breitgefächertes, qualitätsvolles, sowie kostengünstiges Weiterbildungsangebot bereitzuhalten. Unter diesen Aspekten haben wir ein Bildungsangebot erarbeitet, das insbesondere die sprachliche, kreative, berufs- und gesundheitsorientierte Weiterbildung ermöglichen soll.

Weiter Informationen zu unserem aktuellen Kursangebot finden Sie auf unserer Homepage, in unserem Amtsblatt und sind bei unserer Geschäftsstelle zu erfragen.

KURSE



GESTALTEN

2/2301 Malen mit Acryl – feste Malgruppe – Das Malen mit Acryl soll nicht nur die Maltechnik, sondern insbesondere auch individuelle gestalterische Prozesse fördern und die schöpferische Phantasie der Kursteilnehmer anregen. Kurseinstieg nach Verfügbarkeit, 7 Abende, Alemannenschule Wutöschingen, Leiter: Stefano Barbera, Gebühr: 65.00 €



JUNGE VHS

Gestalten

2/2302 Kreativwerkstatt – Wenn ihr neugierig seid, gerne mit verschiedenen Farben experimentiert, dann seid ihr in der Kreativwerkstatt genau richtig. Mit spannenden Techniken und unterschiedlichen Materialien gestalten wir Leinwände, deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Die Kreativwerkstatt ist für Kinder ab 6 Jahren geeignet. Termin: Donnerstag, 02. November 2023, 14.30 – 17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Alemannenschule Wutöschingen Termin: Donnerstag, 02. November 2023, 14.30 – 17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Alemannenschule Wutöschingen, Leiterin: Martina Henninger, Gebühr: 10.00 € incl. Materialkosten

2/2347 Tanzen für Kinder und Jugendliche – In Kooperation mit der Tanzschule Vitali Tibelius bietet die Tanzschule Tanzen für Kinder ab 3 Jahren mit Latein- und Europäischem Programm sowie Volks-, modernen und klassischen Tänzen an. Beginn: Freitag, 15. September 2023, Kinder ab 3 Jahren 15.30 – 16.30 Uhr, Kinder ab 6 Jahren 16.30 – 17.30 Uhr, Kinder ab 8 Jahren 17.30 – 18.30 Uhr, 18.30 – 19.30 Uhr Partnertanz Kinder, ganzjährig (außer Schulferien), ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Viktoria Tibelius, Gebühr: 25.00 €/Monat, Geschwister 12.50 €/Monat



POLITIK, GESELLSCHAFT, UMWELT

2/2303 Smartphones – Tipps für den Einstieg (auch für Senioren geeignet) – Zwischenzeitlich gehört es im Alltag dazu. Das Smartphone. Als herkömmliches Verständigungsmedium oder mittlerweile auch Allzweckwaffe ist es aus dem Besitz jedes Einzelnen bzw. der Meisten nicht mehr weg zu denken. Leider kommt es aber vor, dass die Technik unseren Fähigkeiten einen oder sogar zwei Schritte voraus ist und wir uns erst einmal mit den neuen Funktionen und Techniken auseinandersetzen müssen. Das bringt manchmal eine echte Herausforderung mit sich. Von der Einrichtung bis zur ersten „WhatsApp“-Nachricht soll in diesem Kurs thematisiert werden:

- Einrichtung iOS (iPhone), Android (Samsung, etc.) Grundeinstellungen
- Erklärung Mobile Daten, W-LAN
- Erklärung Benutzerkonten (Mail, WhatsApp)
- Einführung App-Downloads
- Einführung Sicherheit im Netz
- Erklärung Medien auf das Smartphone, von dem Smartphone

Termine: Montag, 09. Oktober, 16.00 – 18.15 Uhr, Dienstag, 10. und Donnerstag, 11. Oktober, 17.00 – 19.15 Uhr, 3 Termine, Sitzungssaal Rathaus Wutöschingen, Leiter: Dominik Kibelkstis, Gebühr: 45.00 € incl. Kursunterlagen

2/2304 Humor als Kompetenz und Lebenselixier für einen leichteren Alltag - Wollen Sie in Zukunft dem Alltag, mit seinen kleinen und großen Krisen, leichter und humorvoller begegnen? Denn gerade in stressigen und hektischen Zeiten geht uns die Leichtigkeit und das Lachen verloren. Darum lade ich sie ein, ihre Lachmuskeln und die Humorfähigkeit zu trainieren. Der Kurs beinhaltet einen kurzen theoretischen Teil. Was bedeutet Lachen für die Gesundheit und für die Organe im Körper? Warum ist es gesund zu lachen? Einfache Übungen, wie man den Humor hervorlocken und leichter durch den Alltag gehen kann. Es benötigt keine spezielle Kenntnis, denn jeder hat seinen eigenen Humor stets dabei. Es gilt ihn zu entdecken und freizulassen. Denn ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag (Charlie Chaplin). Auch „Wiederholungstäter“ sind herzlich willkommen. Die Kurse sind immer wieder anders, jedoch immer humorvoll. Beginn: Mittwoch, 11. Oktober 2023, 19.00 – 20.30 Uhr, 3 Abende, ehem. Rathaus Schwerzen, Leiterin: Andrea Bendel (Humor Master, Humorberaterin), Gebühr: 35.00 €

Neues Kursangebot!

2/2305 Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung „Lerne NEIN zu sagen“

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

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

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

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

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

Die vier Module sind aufeinander aufgebaut und die Inhalte werden auf die Teilnehmenden abgestimmt. Damit du für dich den besten Nutzen aus dem Kurs ziehen kannst, plane bitte zusätzlich zum Kurs täglich 5-15 Minuten für Praxisaufgaben ein. Beginn: Mittwoch, 08. November 2023, 19.00 – 20.30 Uhr, 4 Abende, ehem. Rathaus Schwerzen, Leiterin: Ramona Ehrmann (Systemischer Coach, Hypnose Coach, Mediatorin), Gebühr: 50.00 €

2/2306 Presse- und Öffentlichkeitsarbeit für Vereine - Öffentlichkeitsarbeit und der

Kontakt zur Presse sind in der multimedialen Welt auch für Vereine längst unverzichtbar geworden. Auf den ersten Blick scheint es zwischen diesen Bereichen keine Unterschiede zu geben. Doch es gibt sie. Bei diesem Kurs mit dem ehemaligen Zeitungsredakteur und Autoren Gerald Edinger lernen Sie nicht nur die Unterschiede der beiden Bereiche kennen, Sie erfahren auch, worauf es in beiden Bereichen ankommt. Er gibt Tipps, wie man Artikel für die Presse schreibt, Kontakte zur Redaktion knüpft, worauf es bei sozialen Medien ankommt und wie man seine aktuellen und künftigen Mitglieder erreicht. Dazu gibt es Informationen zu Bildrechten und zum Urheberrecht. Termin: Donnerstag, 09. November 2023, 19.30 Uhr - 21.30 Uhr, Sitzungssaal Rathaus Wutöschingen, Leiter: Gerald Edinger, Gebühr: 20.00 €

1/2407 Wildblumen für Balkone und Gärten – Workshop – Traumhafte Blütenzauber

an Mauervorsprüngen, duftende Kräuterrasen und abwechslungsreiche Blumenpracht in Beeten, Töpfen und Kästen statt Kulturpflanzen, die mal wieder nicht richtig wachsen wollen, ständig gepflegt und gewässert werden müssen. Dieser Kurs richtet sich an alle Pflanzenliebhaber und Gartenfreunde oder solche, die es bald werden wollen. Wer Freude an einem pflegeleichten und nicht kostspieligen Paradies für Mensch und Natur haben möchte, seinen Balkon oder Garten mit heimischen Pflanzen neu anlegen oder umgestalten möchte, erfährt Wissenswertes über richtige Planung, Bepflanzung und Pflege. Termin: Samstag, 24. Februar 2024, 09.30 – 16.00 Uhr, Rathaus Wutöschingen, Leiterin: Christine Hembach (Naturgarten-Planerin und Referentin für Bildung nachhaltige Entwicklung), Gebühr: bis 9 Teilnehmer 35,- €, ab 10 Teilnehmer 30,- € und 5,- € für das Skript zum Workshop

1/2408 Humor als Kompetenz und Lebenselixier für einen leichteren Alltag – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2304, Beginn: Mittwoch, 06. März 2024, 19.00 – 20.30 Uhr, 3 Abende, ehem. Rathaus Schwerzen, Leiterin: Andrea Bendel (Humor Master, Humorberaterin), Gebühr: 35.00 €

1/2409 Frühjahrsschnitt der Gartenpflanzen – Dieser Workshop ist eine Kooperationsveranstaltung des Siedlerbunds Wutöschingen e.V. und der VHS Wutöschingen.

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

Termin: Samstag, 09. März 2024, 10.00 – 16.30 Uhr (Mittagspause ca. 1,5 h), 1 Tag, Vereinsraum Siedlergemeinschaft Wutöschingen, Leiter: Sven Görlitz (Gartenbautechniker und Gartenberater Verband Wohneigentum), Gebühr: für Mitglieder Siedlerbund 10.00 €, Nichtmitglieder 17.00 €

1/2410 Vortrag: Weltaktionsprogramm Bildung für nachhaltige Entwicklung und unser Lebensalltag – Im November 2014 gaben die Vertreter von 150 Staaten auf der UNESCO-Weltkonferenz in Japan den Startschuss für das Weltaktionsprogramm Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE). Der damals vereinbarte Weltzukunftsvertrag „Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung“ beinhaltet insgesamt 17 Themenschwerpunkte mit dem Ziel, dass alle Menschen der Welt in der Zukunft in Würde und Freiheit leben können. Der Vortrag gibt Einblicke in die Details des BNE-Weltaktionsprogramms, lenkt sein Augenmerk auf Best-Practice-Modelle und zeigt auf, wie die genannten Ziele im Lebensalltag umgesetzt werden können. Termin: Dienstag, 12. März 2024, 19.00 – 21.00 Uhr, Leiterin: Christine Hembach (Naturgarten-Planerin und Referentin für Bildung nachhaltige Entwicklung), Ort wird noch bekannt gegeben, Unkostenbeitrag 5,- €

23/24 Senioren in der Gesellschaft – Erzählzeit-Treffen – Mit diesen Treffen wollen wir Geschichte(n) und Erlebnisse von früher wieder lebendig werden lassen, bevor sie in Vergessenheit geraten. Historische Aufnahmen von Wutöschingen und deren Geschichten dazu, sollen als Anregung dienen um miteinander ins Gespräch zu kommen. Moderation und Begleitung: Stephan Ebner und Beate Süß. Die Termine werden jeweils aktuell im Amtsblatt veröffentlicht.

Kooperations-Angebote mit der VHS Jestetten-Lottstetten und dem Bildungszentrum Waldshut finden Sie unter:
www.vhs-jestetten-lottstetten.de
www.bildungszentrum-waldshut.de



SPRACHEN



Bei allen Sprachkursen gilt der 1. Kursabend zur Orientierung. Bei weniger als 9 Personen siehe Staffelung Kursgebühren unter Organisatorisches.

Sprachkurse im Präsenzunterricht

2/2311 Englisch für Fortgeschrittene II (Niveau B1/B2) – In diesem Kurs dreht sich alles um die selbständige Sprachanwendung in typischen Alltagssituationen. Der Kurs eignet sich für Fortgeschrittene, die mit Spaß und Leichtigkeit Englisch lesen, verstehen und vor allem sprechen wollen. Wortschatz, Redewendungen und Grammatik werden im Kontext geübt. Inhalte stehen im Vordergrund, Grammatik rückt in den Hintergrund. Unterrichtssprache ist Englisch. Beginn: Dienstag, 19. September 2023, 19.00 – 20.30 Uhr, 20 Abende, Alemannenschule Wutöschingen, Leiterin: Tanja Kaiser, Gebühr: 115.00 € + ca. 22.80 € Buch (Great B2)

2/2312 Englisch für Fortgeschrittene I (Niveau A2) - Dieser moderne step-by-step Englischkurs sorgt mit spannenden Einblicken in die englischsprachige Welt für Motivation und ist der ideale Kurs für Wiedereinsteiger. Ziel ist es Ihren aktiven Wortschatz weiter auszubauen, so dass Sie zunehmend lockere Unterhaltungen führen können. Unterrichtssprache ist überwiegend Englisch. Beginn: Mittwoch, 20. September 2023, 19.00 – 20.30 Uhr, 20 Abende, Alemannenschule Wutöschingen, Leiterin: Tanja Kaiser, Gebühr: 115.00 € + 14.80 € für das Kursbuch (Let's enjoy English A2 Review)

2/2313 Französisch Konversation (B1) – Laissez-vous émerveiller par la beauté du français? Ensemble nous parlerons, nous lirons et nous écrirons dans une atmosphère conviviale. Bienvenue aux nouveaux participants. Beginn: Mittwoch, 20. September 2023, 18.30 – 20.00 Uhr, 25 Abende, Mediothek Wutöschingen, Leiterin: Birgit Meßmer, Gebühr: 135.00 € + ca. 29.- € Buch

2/2314 Französisch Fortgeschrittene (A1) – On continue à perfectionner notre français avec le livre „On y va A1 unité 7: On sort, ce soir?“ D'abord nous allons réviser le vocabulaire déjà familier. Bienvenue aux nouveaux participants. Beginn: Mittwoch, 20. September 2023, 20.00 – 21.30 Uhr, 25 Abende, Mediothek Wutöschingen, Leiterin: Birgit Meßmer, Gebühr: 135.00 € + ca. 29.00 € Buch

2/2315 Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A2) – Weiterführung des Anfängerkurses; Quereinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich Willkommen; Buch: Espresso 1, ab Lektion 5. Niveau: Grundstufe A2. Beginn: Montag, 25. September 2023, 19.30 – 21.00 Uhr, 20 Abende, Alemannenschule Wutöschingen, Leiter: Giampietro Forgiore, Gebühr: 115.00 € + Buch



GESUNDHEIT

Ernährung

Neue Kursangebote!

2/2357 Koch-Workshop: Ravioli, Gnocchi und Co

Frischer Nudelteig, hausgemachte Ravioli, spannende Füllungen und selbst abgerollte Gnocchi. Dazu zaubern wir noch ein paar feine Saucen. Gerne lade ich Sie ein, die italienische Handwerkskunst selbst einmal zu probieren.

Termin: Freitag, 13. Oktober 2023, 18.00 – 22.00 Uhr, 1 Termin, Lehrküche Alemannenschule, Leiter: Stefan Stritt (Koch und Küchenchef), Gebühr: 45,- € (inkl. Kursgebühr und Lebensmittel)

2/2316 Lunch To Go – Fit und gesund mit abwechslungsreicher Außerhausverpflegung

– Sie mögen mittags nicht ständig in der Mensa, Kantine oder im Restaurant essen? Sie haben oft keine Lust auf Fertiggerichte, Fast-Food oder das tägliche belegte Brötchen? Sie mögen leichte, gesunde und vielfältige Außerhaus-Snacks? Im Kurs erfahren Sie in Theorie und Praxis Wissenswertes über eine ausgewogene Ernährung im Berufs- und Schulalltag sowie viele Anregungen und nützliche Tipps, wie selbstgemachte Außerhausverpflegung schnell und preiswert zubereitet werden kann, die der ganzen Familie schmeckt. Termin: Mittwoch, 18. Oktober 2023, 18.00 – 21.00 Uhr, Lehrküche Alemannenschule, Leiterin: Christine Hembach (Naturgarten-Planerin und Referentin für Bildung nachhaltige Entwicklung), Gebühr: 30,- € (inkl. Kursgebühr, Lebensmittel und Skript)

2/2358 Koch-Workshop: Wild Things

Kürbis, Marroni, Wirsing und Pilze. Der Herbst ist eine wundervolle Jahreszeit und die Wildsaison in vollem Gange. Zusammen zaubern wir ein feines Menü mit dem Schwerpunkt Wild.

Termin: Freitag, 10. November 2023, 18.00 – 22.00 Uhr, 1 Termin, Lehrküche Alemannenschule, Leiter: Stefan Stritt (Koch und Küchenchef), Gebühr: 52,- € (inkl. Kursgebühr und Lebensmittel)

2/2359 Koch-Workshop: Veganes Weihnachtsmenü

Muss es immer Fleisch sein zu Weihnachten? Wir kochen gemeinsam ein raffiniertes und festliches 4-Gang-Weihnachtsmenü ganz und gar ohne tierische Lebensmittel. Seien Sie gespannt!

Termin: Freitag, 08. Dezember 2023, 18.00 – 22.00 Uhr, 1 Termin, Lehrküche Alemannenschule, Leiter: Stefan Stritt (Koch und Küchenchef), Gebühr: 45,- € (inkl. Kursgebühr und Lebensmittel)

Für das Frühjahr sind weitere Koch-Workshops in Planung. Infos finden Sie auf unserer Homepage oder im Amtsblatt.

2/2317 Natur-Resilienz-Training – zum Thema: Das volle Leben

Was ist Natur Resilienz Training? Achtsamkeit, Wahrnehmung, neue Wege. Natur als Spiegel zum Erhalt der eigenen Widerstandsfähigkeit, Offenheit und Lebensfreude. Das Training findet bei jedem Wetter draußen statt. Termin: Donnerstag, 24. August 2023, 18.00 – 20.00 Uhr, 1 Termin, Treffpunkt: Ort wird noch bekannt gegeben, Leitung: Madelaine Balmer (Heilpraktikerin NVS, Natur-Resilienz-Trainerin®), Gebühr: 20.00 €

2/2318 Yoga für starke Frauen Größe XL und mehr - Wer hat eigentlich gesagt, dass mollige Frauen nicht auch Yoga machen können? Sie müssen nur den ersten Schritt wagen! Yoga ist mehr als nur Meditation und OMM, es stärkt nicht nur den Körper und macht ihn flexibler und beweglicher, sondern gibt zusätzlich mehr Selbstvertrauen und schult die eigene Körperwahrnehmung. Probieren Sie es doch einfach einmal aus und lernen Sie ihren Körper ganz neu kennen. Feiert die Weiblichkeit! Auch mollige Teenager sind zu diesem Kurs sehr herzlich willkommen!

Beginn: Montag, 18. September 2023, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Andrea Kohlpaintner-Scherble (Yogatherapeutin/ Yogalehrerin, Yoga-Akademie Freiburg), Gebühr: 68.00 €

2/2319 Yoga für Berufstätige - In einer Zeit voller Hetze und Stress kann Yoga ein Weg sein, um zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen. Durch Yoga kann man lernen sich nicht zu sehr in den täglichen Trubel hineinziehen zu lassen, sondern inneren Abstand zu finden. Inhalt des Kurses: individuelle Einführung – Impuls, Körperübungen, Meditation zum Abschluss.

Beginn: Montag, 18. September 2023, 19.45 – 20.45 Uhr, 10 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Andrea Kohlpaintner-Scherble (Yogatherapeutin/ Yogalehrerin, Yoga-Akademie Freiburg), Gebühr: 68.00 €

2/2320 Yoga für junggebliebene Senioren jeden Alters - Yoga kennt keine Altersgrenze. Yoga kann sogar den Alterungsprozess aufhalten, Yoga bietet die Gelegenheit den eigenen Körper besser kennen zu lernen und verhilft uns, unsere Beweglichkeit und unsere Eigenständigkeit wieder zu erlangen. Durch die Yoga-Atmung gelangen wir zu mehr Vitalität und Wohlbefinden. Yoga vermag die Nervenzellen im Gehirn zu aktivieren, dadurch bleibt auch das Gedächtnis aktiv. Durch sanfte Yogaübungen wird auch das körperliche Wohlbefinden verbessert und Körper und Geist dürfen entspannen.

Beginn: Dienstag, 19. September 2023, 14.00 – 15.00 Uhr, 10 Termine, Mediothek Wutöschingen, Leiterin: Andrea Kohlpaintner-Scherble (Yogatherapeutin/ Yogalehrerin, Yoga-Akademie Freiburg), Gebühr: 60.00 €

Neues Kursangebot!

2/2353 „Strömen“ – Jin Shin Jyutsu® (Angebot ohne wissenschaftliche Grundlage) - „Jin Shin Jyutsu“ (JSJ) – das ist zwar schwer auszusprechen, aber leicht in der Anwendung für jeden. Im Alltag wird es meist einfach „Strömen“ genannt. Dabei legen wir unsere Hände ganz einfach auf bestimmte „Energiepunkte“ am Körper und können so leichter wieder unser inneres Gleichgewicht finden. Wir unterstützen damit sanft unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, reduzieren Stress, Stagnationen und

Verspannungen, fördern Selbstheilungskräfte und verbessern auch unser Körperbewusstsein. Jin Shin Jyutsu kann bei voller Bekleidung einfach sitzend oder liegend praktiziert werden. Beim Strömen regen wir energetische Verläufe und Bahnen in unserem Körper an, um wieder in eine Harmonie von Körper, Geist und Seele zu kommen. So kann bspw. durch das Auflegen der Hände körperlich die Verdauung angeregt werden, aber auch belastende Gedanken oder Ereignisse können dann möglicherweise besser „verdaut“ werden, wenn wir das wollen. Beginn: Donnerstag, 21. September 2023, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 Termine (Kursfortsetzung wenn gewünscht um 4 Termine möglich), ehem. Schule Horheim, Leiter: Stefan Wächter (Jin Shin Jyutsu Praktiker), Gebühr: 55.00 €

2/2321 Yoga für „Early Birds“ – Yoga für Berufstätige und Frühaufsteher - Mit diesem Angebot möchten wir gezielt Menschen ansprechen, die den Alltag einmal anders beginnen möchten. In einer Zeit voller Hetze und Stress kann Yoga ein Weg sein, um zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen. Durch Yoga kann man lernen sich nicht zu sehr in den täglichen Trubel hineinziehen zu lassen, sondern inneren Abstand zu finden. Inhalt des Kurses: individuelle Einführung – Impuls, Körperübungen, Meditation zum Abschluss. Nach der Yoga-Stunde starten Sie gestärkt in den Tag. Beginn: Donnerstag, 21. September 2023, 6.30 – 7.30 Uhr, 10 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Andrea Kohlpaintner-Scherble (Yogatherapeutin/ Yogalehrerin, Yoga-Akademie Freiburg), Gebühr: 68.00 €

2/2322 Morgen-Yoga für Jung und Alt - Kursbeschreibung wie Kurs 2/2319, Beginn: Donnerstag, 21. September 2023, 07.45 – 08.45 Uhr, 10 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Andrea Kohlpaintner-Scherble (Yogatherapeutin/ Yogalehrerin, Yoga-Akademie Freiburg), Gebühr: 60.00 €

2/2323 Natur-Resilienz-Training – zum Thema: Lebenspanorama - Kursbeschreibung wie Kurs 2/2317, Termin: Samstag, 30. September 2023, 15.00 – 17.00 Uhr, 1 Termin, Treffpunkt: Ort wird noch bekannt gegeben, Leitung: Madelaine Balmer (Heilpraktikerin NVS, Natur-Resilienz-Trainerin®), Gebühr: 20.00 €

Neues Kursangebot!

2/2354 Autogenes Training - Stressbedingte Erkrankungen sind in unserer Gesellschaft seit Jahren auf dem Vormarsch. Gleichzeitig wächst das Bewusstsein für diese Entwicklung und immer mehr Menschen suchen sich gezielt Wege, um dem eigenen Stress(empfinden) entgegenzuwirken.

Das Autogene Training nach J. H. Schultz ist eine leicht zu erlernende und vielfältig anzuwendende Methode der Selbstentspannung. Es umfasst sechs Grundübungen, die stufenweise in einer festgelegten Reihenfolge durch in Gedanken gesprochene Sätze durchgeführt werden. Durch das regelmäßige Üben und das Integrieren der Methode in Ihren Alltag erreichen Sie einen Zustand der tiefen Entspannung, der Ihnen hilft, mit stressigen Situationen besser umzugehen und gleichzeitig ihr Wohlbefinden, ihre Konzentrationsfähigkeit und ihre körperliche wie psychische Entspannung zu steigern. In diesem achtwöchigen Kurs erlernen Sie die Grundstufe des Autogenen Trainings und erhalten wichtige und interessante Hintergrundinformationen. Beginn: Dienstag, 10. Oktober 2023, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Sandra Stritt (Yogalehrerin, DRK/ Seminarleiterin für Autogenes Training), Gebühr: 50.00 €

2/2353 Woe – Wochenendkurs „Strömen“ – Jin Shin Jyutsu® (Angebot ohne wissenschaftliche Grundlage) - Themen: Harmonischer Herbst und Winter/ Immunsystem - dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

An diesen zwei Kurstagen wollen wir uns einfühlen in die Energie der Herbst- und Winterzeit. Dabei werden wir uns u.a. auch mit Strömen dieser Zeit beschäftigen wie der Lungen- oder der Nierenfunktionsenergie. Wir stellen uns daher auch die Frage: Was können wir strömen, um uns gesund zu halten und unser Immunsystem für die dunkle Jahreszeit zu stärken? Termine: Samstag, 04. und Samstag, 11. November 2023, 9.00 - 12.00 Uhr, 2 Termine, ehem. Schule Horheim, Leiter: Stefan Wächter (Jin Shin Jyutsu Praktiker), Gebühr: 30.00 €

1/2424 Yoga für starke Frauen Größe XL und mehr – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2318, Beginn: Montag, 08. Januar 2024, 18.30 – 19.30 Uhr, 9 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Andrea Kohlpaintner-Scherble (Yogatherapeutin/ Yogalehrerin, Yoga-Akademie Freiburg), Gebühr: 62.00 €

1/2425 Yoga für Berufstätige – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2319, Beginn: Montag, 08. Januar 2024, 19.45 – 20.45 Uhr, 9 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Andrea Kohlpaintner-Scherble (Yogatherapeutin/ Yogalehrerin, Yoga-Akademie Freiburg), Gebühr: 62.00 €

1/2426 Yoga für junggebliebene Senioren jeden Alters – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2320, Beginn: Dienstag, 09. Januar 2024, 14.00 – 15.00 Uhr, 9 Termine, Mediothek Wutöschingen, Leiterin: Andrea Kohlpaintner-Scherble (Yogatherapeutin/ Yogalehrerin, Yoga-Akademie Freiburg), Gebühr: 54.00 €

1/2427 Yoga für „Early Birds“ – Yoga für Berufstätige und Frühaufsteher – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2321, Beginn: Donnerstag, 11. Januar 2024, 6.30 – 7.30 Uhr, 9 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Andrea Kohlpaintner-Scherble (Yogatherapeutin/ Yogalehrerin, Yoga-Akademie Freiburg), Gebühr: 62.00 €

1/2428 Morgen-Yoga für Jung und Alt - Kursbeschreibung wie Kurs 2/2319, Beginn: Donnerstag, 11. Januar 2024, 07.45 – 08.45 Uhr, 9 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Andrea Kohlpaintner-Scherble (Yogatherapeutin/ Yogalehrerin, Yoga-Akademie Freiburg), Gebühr: 54.00 €

1/2455 „Strömen“ – Jin Shin Jyutsu® (Angebot ohne wissenschaftliche Grundlage) – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2353. Die Kursdaten können Sie ab Januar 2024 bei der VHS Wutöschingen erfragen bzw. finden Sie auf der Homepage.

1/2456 Autogenes Training – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2354 Beginn: Dienstag, 20. Februar 2024, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Sandra Stritt (Yogalehrerin, DRK/ Seminarleiterin für Autogenes Training), Gebühr: 50.00 €

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

www.vhs-jestetten-lottstetten.de

www.bildungszentrum-waldshut.de

Fitness und Bewegung

2/2329 Line Dance für fortgeschrittene Senioren – (leichte Vorkenntnisse). Sie lieben Country-Musik, Tanz, fröhliche Gesellschaft und haben etwas Vorkenntnisse im Line Dance? Dann freuen wir uns auf Sie! Einfach mal vorbeischaun und schnuppern. Eine bereits bestehende Gruppe freut sich auf Zuwachs. Beginn: Montag, 11. September 2023, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Abende, Klosterschüler Oftringen, Leiterin: Gudrun Schendel, Gebühr: 45.00 € (bei Paaren 2. Person 35.00 €)

2/2330 Line Dance Aufbaukurs – (Vorkenntnisse erforderlich). Dieser Kurs ist für alle geeignet die Vorkenntnisse haben, wieder einsteigen oder auffrischen bzw. intensivieren möchten. Wer Lust auf Rhythmus, lustige Gesellschaft, gute Laune und tolle Country-Musik hat, ist herzlich willkommen! Ich freue mich riesig auf euch! Beginn: Dienstag, 12. September 2023, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 Abende, Klosterschüler Oftringen, Leiterin: Gudrun Schendel, Gebühr: 40.50 € (bei Paaren 2. Person 31.50 €)

2/2331 Line Dance Fortgeschrittenen-Kurs – (sehr gute Vorkenntnisse erforderlich). Dieser Kurs ist für alle Line Dancer*innen geeignet, die bereits gute Vorkenntnisse besitzen. Ich freue mich riesig auf euch! Beginn: Dienstag, 12. September 2023, 20.30 – 22.00 Uhr, 9 Abende, Klosterschüler Oftringen, Leiterin: Gudrun Schendel, Gebühr: 40.50 € (bei Paaren 2. Person 31.50 €)

Neues Kursangebot!

2/2332 ErlebniSTanz – Sie mögen Musik und Bewegung? Sie suchen ein neues Hobby? Dann ist ErlebniSTanz genau das Richtige für Sie! Musik und Rhythmus wecken unsere Lebensgeister und animieren uns zum Tanzen – und das in jedem Lebensalter. Mit der Tanzart „ErlebniSTanz“ wird ein Stück wertvolle Lebensqualität in den Alltag zurückgebracht. Eine Vielfalt an Tanzformen wird als Gruppe in unterschiedlichsten Formationen nach internationaler Musik getanzt. Die Freude am Mitmachen steht dabei stets im Vordergrund. Vom Konzept und Aufbau her ist „ErlebniSTanz“ immer und überall offen für Interessierte, sei es als Single oder Paar. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jeder ist eingeladen mitzumachen. ErlebniSTanz, eine Tanzart für die Fläche oder im Sitzen, fördert Beweglichkeit, Kondition, Koordination, Reaktion und Konzentration. Die gesundheitsfördernde Wirkung von ErlebniSTanz ist als ganzheitliche Aktivierung anerkannt. Wissenschaftliche Tanzstudien belegen die positiven Auswirkungen vom Tanzen. Die Bewegung zur Musik macht Spaß und fördert auch soziale Kontakte. ErlebniSTanz ist Geselligkeit statt Einsamkeit. Beginn: Mittwoch, 20. September 2023, 9.00 – 10.00 Uhr, 5 Vormittage, Klosterschüler Oftringen, Leiterin: Cornelia Pulito, Gebühr: 22.00 € (bei Paaren 2. Person 18.00 €)

2/2333 Rückenzirkel – An acht hydraulikgesteuerten Geräten werden alle wesentlichen Muskelgruppen des Bewegungsapparates gekräftigt. Zusätzlich wirkt sich das Training sehr positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus. Beginn: Donnerstag, 05. Oktober 2023, 11.00 – 12.00 Uhr, 10 Vormittage, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

2/2334 Rückenzirkel – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2333, Beginn: Freitag, 06. Oktober 2023, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 Nachmittage, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

2/2335 Pilates – auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Pilates-Training kann auf der Matte und an speziell entwickelten Geräten stattfinden. In Zusammenarbeit mit „Everybodys Fitness“. Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Trinkflasche mit. Beginn: Freitag, 06. Oktober 2023, 9.00 – 10.00 Uhr, 10 Vormittage, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Karina Eichkorn, Gebühr: 60.00 €

2/2336 Indoor Cycling – Indoor Cycling ist ein hocheffizientes, herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining auf einem stationären Bike. Die motivierende Musik simuliert dabei ein Geländeprofil. Variable Trainingszonen ermöglichen dabei die Verbesserung des Fettstoffwechsels, der Herz-Kreislaufleistung, der Kraftausdauer- und Entspannungsfähigkeit.

Obwohl das Training in der Gruppe stattfindet, kann jeder Teilnehmer seine Belastung selber steuern, so dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene in einer Lektion gemeinsam fahren können. In Zusammenarbeit mit „Everybodys Fitness“. Bitte bringen Sie feste Turnschuhe, ein Handtuch, eine Trinkflasche und eine Pulsuhr mit. Beginn: Dienstag, 10. Oktober 2023, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 Abende, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

2/2337 Judo – Schnupperkurs für Erwachsene – Fit werden und bleiben mit Judo

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

In Kooperation zwischen der VHS Wutöschingen und dem Judozentrum Wutöschingen bieten wir einen Schnupperkurs Judo an. Zielgruppe sind Erwachsene - neugierige Eltern, die schon immer mal wissen wollten, was ihre Kinder beim Judotraining so treiben, NeueinsteigerInnen, die auf eine etwas andere Art fit werden und bleiben wollen und WiedereinsteigerInnen, die sich nach Jahren der Judoabstinenz endlich mal wieder auf der Matte tummeln wollen. Die in unserem Schnupperkurs vermittelten grundsätzlichen judospezifischen Bewegungsabläufe verbessern unsere Beweglichkeit und Ausdauer und stärken unsere Muskulatur, insbesondere die Kraft unserer Körpermitte. Beginn: Mittwoch, 04. Oktober 2023, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Abende, Alemannenhalle Wutöschingen, Leiter: Fred Böttcher, Gebühr: 55.00 €

Wir können die erforderlichen Judoanzüge leihweise zur Verfügung stellen. Bitte geben Sie deshalb bei der Anmeldung ihre Körpergröße in Zentimetern an.



Judo-Zentrum
Wutöschingen

<https://jz-wutoeschingen.de/index.php>

1/2438 Judo – Schnupperkurs für Erwachsene – Fit werden und bleiben mit Judo

– Kursbeschreibung wie Kurs 2/2337, Beginn: Mittwoch, 10. Januar 2024, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Abende, Alemannenhalle Wutöschingen, Leiter: Fred Böttcher, Gebühr: 55.00 €

Neues Kursangebot!

1/2439 Faszien in Bewegung – Wir dehnen unseren gesamten Körper mit den Engpassdehnungen und den Faszienrollen, nach Liebscher und Bracht. Beweglichkeit steigern und Schmerzen reduzieren! – lerne deinen Körper besser kennen – setze gezielt Dehnungen und Faszienrolle ein – lerne richtig zu Atmen beim Dehnen – steigere deine muskuläre, fasziale Beweglichkeit – beuge Schmerzen vor – bleibe beweglich. Beginn: Montag 15. Januar 2024, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 Abende, ehem. Rathaus Schwerzen, Leiter Werner Schmidt (Zertifizierter L&B Therapeut), Gebühr: 60.00 € + Kosten für Faszienset ca. 30 € bis 50 €

1/2440 Indoor Cycling – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2336, Beginn: Dienstag, 20. Februar 2024, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 Abende, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

1/2441 Rückenzirkel – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2333, Beginn: Donnerstag, 22. Februar 2024, 11.00 – 12.00 Uhr, 10 Nachmittage, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

1/2442 Pilates – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2335, Beginn: Freitag, 23. Februar 2024, 9.00 – 10.00 Uhr, 10 Vormittage, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Karina Eichkorn, Gebühr: 60.00 €

1/2443 Rückenzirkel – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2333, Beginn: Freitag, 23. Februar 2024, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 Vormittage, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

1/2444 Line Dance für fortgeschrittene Senioren – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2329, Beginn: Montag, 11. März 2024, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Abende, Klosterschüler Oftringen, Leiterin: Gudrun Schendel, Gebühr: 45.00 € (bei Paaren 2. Pers. 35.00 €)

1/2445 Line Dance Aufbaukurs – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2330, Beginn: Dienstag, 12. März 2024, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 Abende, Klosterschüler Oftringen, Leiterin: Gudrun Schendel, Gebühr: 45.00 € (bei Paaren 2. Person 35.00 €)

1/2446 Line Dance Fortgeschrittenen-Kurs – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2331, Beginn: Dienstag, 12. März 2024, 20.30 – 22.00 Uhr, 10 Abende, Klosterschüler Oftringen, Leiterin: Gudrun Schendel, Gebühr: 45.00 € (bei Paaren 2. Pers. 35.00 €)

Infos zu der Bezuschussung unserer Gesundheitskurse durch Krankenkassen:

Die Bezuschussung von Gesundheitskursen sind durch die Regelungen zur Zertifizierung (Primärprävention nach § 20 Abs. 1 SGB V) noch restriktiver geworden.

Die Zertifizierung würde für uns als VHS einen unverhältnismäßig hohen Verwaltungsaufwand erfordern, den wir so nicht leisten können.

Die Bezuschussung der Kurse beruht auf einer Vereinbarung zwischen den Krankenkassen und ihren Kunden, das heißt, dass der eigentliche Ansprechpartner für Fragen bezüglich der Anerkennung der Kurse die Krankenkassen sind.

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass wir als VHS keinen Einfluss auf die Zuschusspraxis Ihrer Krankenkasse haben. Sollten Sie damit unzufrieden sein, wenden Sie sich bitte direkt an die Kasse. Die Volkshochschulen haben ein breitgefächertes Gesundheitsprogramm. Wir arbeiten mit fachlich kompetenten und erfahrenen Kursleitern/Innen zusammen.

Als Anregung zu Ihrer Kurswahl: Wichtiger als ein Zuschuss ist, dass der Kurs Ihnen gut tut und Spaß macht.

VHS NEBENSTELLE STÜHLINGEN

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



SPRACHEN „In der Welt zu Hause“

Bei allen Sprachkursen gilt der 1. Kursabend zur Orientierung. Bei weniger als 9 Personen siehe Staffelung Kursgebühren unter Organisatorisches.

2/2348 Französisch – Fortsetzungskurs für Anfänger (A2) mit Vorkenntnissen (der Kurs ist auch Online über Zoom möglich) – Nach Wiederholung der vergangenen Lektionen geht es weiter mit dem Buch Chapeau A2, Hueber Verlag. Ziel des Kurses ist der Erwerb der wichtigsten sprachlichen Grundlagen für das Zurechtfinden in typischen Alltagssituationen. Das hierzu nötige Vokabular wird in einfachen Redewendungen erarbeitet und geübt. Wir freuen uns auf Quereinsteiger, die unsere harmonische Gruppe bereichern. Beginn: Montag, 18. September 2023, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 Abende, Realschule Stühlingen, Leiterin: Angela Böhrer, Gebühr: 60.00 € + ca. 30.00 € Buch



GESUNDHEIT

Fitness und Bewegung

2/2349 Line Dance für Fortgeschrittene – Ausdauer stärken und Stimmung heben mit Line Dance. Raus aus dem Alltagstrott, schwungvoll und gemeinsam Spaß am Line Dance haben. Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der die Tänzenden in Reihen und Linien vor und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt. Line Dance ist auch: Fitness für Körper und Geist, Beweglichkeit, Konzentrationstraining, Koordinationstraining, Geselligkeit. Beginn: Montag, 18. September 2023, 20.15 – 21.15 Uhr, 10 Abende, Ehrenbachhalle Stühlingen-Weizen, Leiterin: Cornelia Pulito, Gebühr: 40.00 € (bei Paaren 2. Person 33.00 €)

2/2350 Mehr Lebensfreude durch Tanz – Neue wissenschaftliche Erkenntnisse ergeben, dass Tanzen vitalisierend auf den Körper, Geist und Seele wirkt. Es kann eine hervorragende Prophylaxe gegen Demenz und Depression sein. Beim Tanzen fegen wir den Staub des Alltags aus unserer Seele und konzentrieren uns auf unsere innere

Mitte. In diesem Kurs tanzen wir im Kreis um eine schön gestaltete Mitte, zu ruhigen und beschwingten Melodien aus der ganzen Welt. Dabei begegnen wir uns selbst und den anderen auf achtsame Weise und kommen dabei zur Ruhe. Beginn: Donnerstag, 28. September 2023, 14.30 – 16.00 Uhr, 10 Nachmittage, Ehrenbachhalle Stühlingen-Weizen, Leiterin: Veronika Keller, Gebühr: 60.00 € (bei Paaren 2. Person 53.00 €)

1/2451 Mehr Lebensfreude durch Tanz – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2350, Beginn: Donnerstag, 11. Januar 2024, 14.30 – 16.00 Uhr, 4 Nachmittage, Ehrenbachhalle Stühlingen-Weizen, Leiterin: Veronika Keller, Gebühr: 24.00 € (bei Paaren 2. Person 20.00 €)

1/2452 Mehr Lebensfreude durch Tanz – Fortsetzung ab März 2024, Termin wird noch bekannt gegeben, Ehrenbachhalle Stühlingen-Weizen, Leiterin: Veronika Keller

ORGANISATORISCHES

ANMELDUNGEN

Für alle Kurse ist **eine Anmeldung vor Beginn** erforderlich. Die Anmeldung (telefonisch, E-Mail, Homepage) erfolgt bei der VHS-Geschäftsstelle: Annette Loll, Rathaus Wutöschingen, Kirchstraße 5, ☎ 07746/852-11, E-Mail: aloll@wutoeschingen.de

Rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmer/innen eine Anmeldebestätigung.

STAFFELUNG KURSgebÜHREN SPRACHKURSE

Sprachkurse 10 Abende:

mindestens 8 Teilnehmende	– 65.00 €
mindestens 7 Teilnehmende	– 70.00 €
weniger als 7 Teilnehmende	– 85.00 €
Kleingruppe	– 95.00 €

Sprachkurse 20 Abende:

mindestens 8 Teilnehmende	– 120.00 €
mindestens 7 Teilnehmende	– 130.00 €
weniger als 7 Teilnehmende	– 140.00 €
Kleingruppe	– 180.00 €

Sprachkurse 25 Abende:

mindestens 8 Teilnehmende	– 150.00 €
mindestens 7 Teilnehmende	– 165.00 €
weniger als 7 Teilnehmende	– 190.00 €
Kleingruppe	– 225.00 €

MINDESTTEILNEHMERZAHL

Für Kurse sind in der Regel Mindest- und Höchstteilnehmerzahlen festgelegt. Im Allgemeinen sind für jeden Kurs mindestens 8 Personen erforderlich. Bei Kursen mit geringerer Teilnehmerzahl ist es u.U. notwendig, eine höhere Gebühr zu erheben.

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

ABMELDUNGEN

Eine Abmeldung ist bis zu **4 Arbeitstagen** (während den üblichen Dienstzeiten) vor Kursbeginn möglich und hat ausschließlich bei der VHS-Geschäftsstelle zu erfolgen. Abmeldungen beim Kursleiter/in sind nicht wirksam.

Bei Abmeldungen nach Kursbeginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30,- €.

Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Bei Nichterscheinen am Kurs/Seminar wird die volle Gebühr erhoben.

GEBÜHRENBEZAHLUNG

Rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmer/innen eine Anmeldebestätigung. Die Zahlung der Gebühr erfolgt bargeldlos mittels Einzugsermächtigung bzw. SEPA-Lastschriftmandat am ersten Kurs-termin. Bitte IBAN – BIC bereithalten.

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

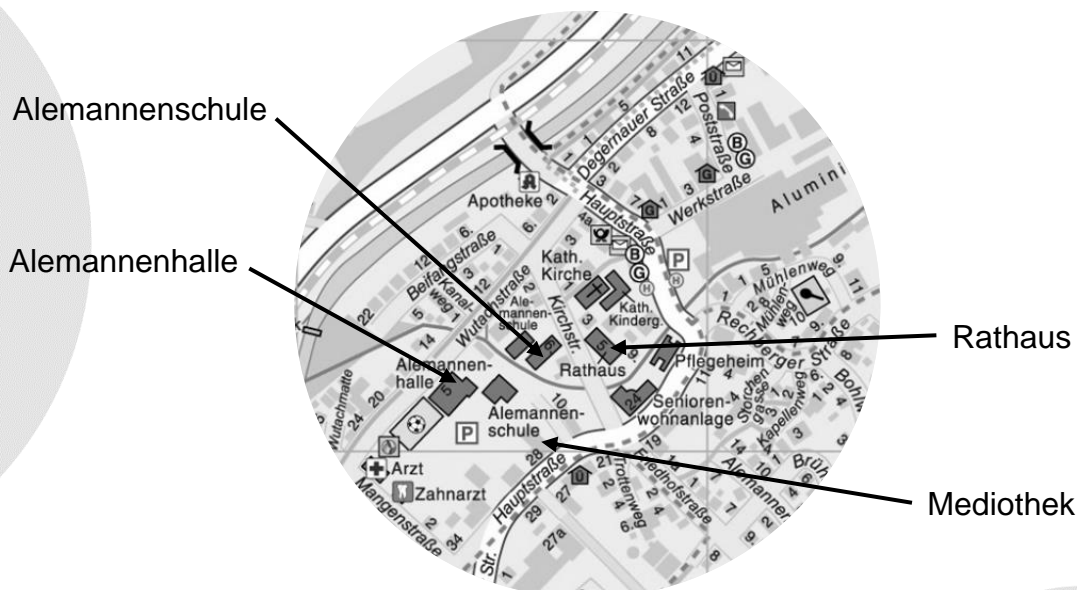
HAFTUNG:

Die VHS vermittelt die Veranstaltungen, übernimmt jedoch keine Haftung für irgendwelche Schäden, die bei der Teilnahme an Veranstaltungen und Studienfahrten entstehen können. Dies gilt gleichsam für die Teilnehmer/innen und Dozenten/innen.

UNSERE KURSORTE

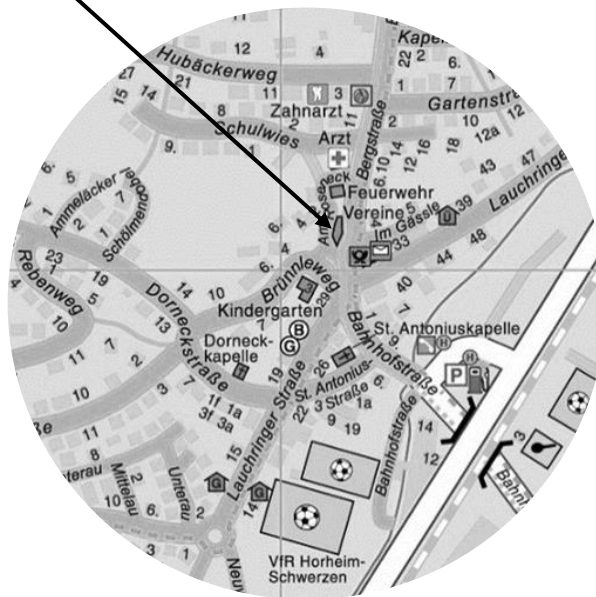
WUTÖSCHINGEN

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



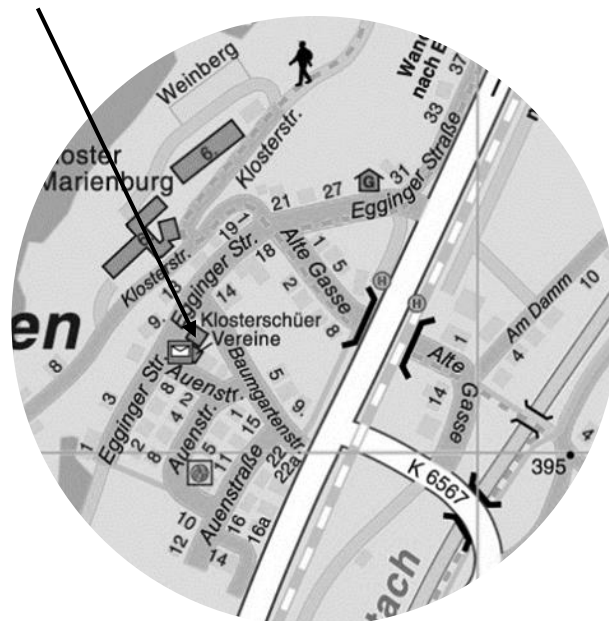
HORHEIM

- ehem. Schulhaus Horheim, Bergstraße 3



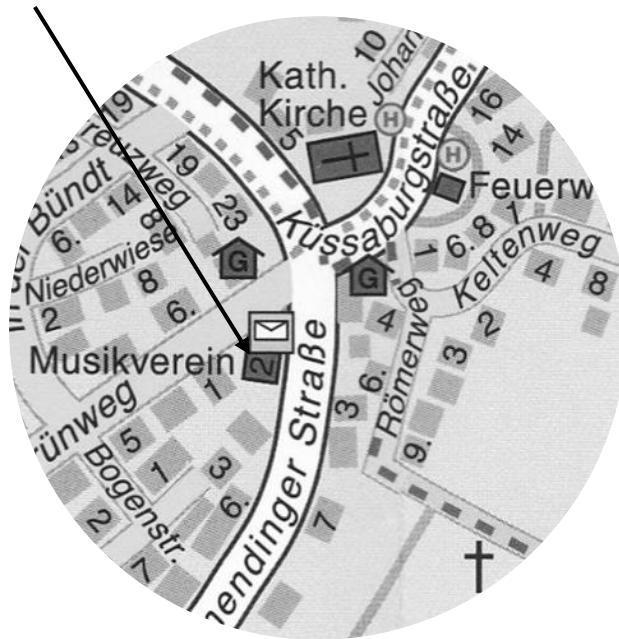
OFTERINGEN

- Klosterschüler Offteringen, Egginger Straße 12



SCHWERZEN

- ehem. Rathaus Schwerzen, Willmendingerstr. 2



STÜHLINGEN

- Realschule Stühlingen, Gebäudeteil „Altes Pavillon“, Hallauer Straße 7; Raum B13 und B14



WEIZEN

- Ehrenbachhalle Weizen, Ehrenbachstraße 37, 79780 Stühlingen-Weizen

MEDIOTHEK WUTÖSCHINGEN



Mediothek Wutöschingen

Hauptstraße 28 A
79793 Wutöschingen
07746 / 852-48

<https://www.wutoeschingen.de/kultur-soziales/mediothek/uebersicht/>

Öffnungszeiten

Montag: 16:00 — 18:00 Uhr
Dienstag: 09:30 — 12:30 Uhr
Mittwoch: 16:00 — 19:00 Uhr
Donnerstag: 09:30 — 12:30 Uhr
Freitag: 16:00 — 18:00 Uhr

KULTURRING WUTÖSCHINGEN

Seit mehr als 30 Jahren beweist der Kulturring Wutöschingen, dass Kultur im ländlichen Raum anspruchsvoll und erfrischend sein kann. Das ehrenamtliche Kulturring-Team bringt sich bei der Programmauswahl und Betreuung der Veranstaltungen mit viel Herzblut ein.

"Unsere 3G - Gute Künstler, Gute Unterhaltung, Glückliche Gäste"
Unser Motto! - Wir laden Sie herzlich zu einem Besuch bei uns in der Klosterschüer ein und freuen uns auf Ihr Kommen von nah und fern!

alle Infos zum Programm finden Sie unter:
<https://www.wutoeschingen.de/kultur-soziales/klosterschueer/programm/>

Kulturring Wutöschingen
Ansprechpartnerin: Frau Annette Loll
Kirchstraße 5, 79793 Wutöschingen
07746 852 11
aloll@wutoeschingen.de



Die Kleinkunsthöhne im Wutachtal