





Dabeisein ist einfach.



**Wenn Kulturangebot
und Engagement sich
wunderbar ergänzen.**

Wenn's um Geld geht

 **Sparkasse
Lörrach-Rheinfelden**

sparkasse-loerrach.de

Sehr geehrte Damen und Herren,



wir haben es geschafft: ab diesem Semester ist unsere Bildungsqualität auch in Form eines Zertifikats offiziell bestätigt. Nun ruhen wir uns auf diesen Lorbeeren jedoch nicht aus, sondern arbeiten kontinuierlich weiter daran, Ihnen qualitativ hochwertige Bildung vor Ort bei bestmöglichem Service zu bieten. Mit unserer eigenen Website, Präsenz auf Facebook, Instagram und vhs.cloud sowie Online-Kursen ab Herbst 2020 führen wir die VHS in die digitale Zukunft.

Selbstverständlich bleibt die Volkshochschule trotzdem auch weiterhin die erste Adresse, wenn es um bezahlbare Bildungsangebote für alle direkt vor Ort geht. Um das zu gewährleisten, weiten wir unsere Angebote Schritt für Schritt auch auf die Kanderner Ortsteile und Malsburg-Marzell aus. So beginnen wir in diesem Semester mit Kursen in Holzen, Vogelbach und Gupf.

Ganz besonders freuen wir uns, nun auch über eigene Räume im Alten Notariat zu verfügen und Ihnen so künftig nicht nur Kurse in ansprechender Umgebung sondern auch wechselnde Ausstellungen in unserem Gebäude anbieten zu können. Die Renovierungsmaßnahmen dauern noch an, wir bitten Sie hier um Geduld.

Wir haben auch in diesem Semester wieder ein abwechslungsreiches Programm für Sie zusammengestellt - ganz neu in Farbdruck - und freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen. Sollten Sie trotzdem etwas vermissen, teilen Sie uns das bitte mit - gerne auch über die Wunschbox auf unserer neuen Website.

Mit freundlichen Grüßen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Christina'.

Christina Fräulin
Leitung

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Andrea'.

Andrea Voitl
Verwaltung



Öffnungszeiten der Geschäftsstelle
Montag bis Freitag 9.00-12.00 Uhr und nach Vereinbarung

Bankverbindung

Volksbank Dreiländereck eG BIC: VOLODE66 IBAN: DE02 6839 0000 0002 9343 02

Hauptstr. 18
79400 Kandern
www.vhs-kandern.de
Leitung: Christina Fräulin
Verwaltung: Andrea Voitl

Tel 07626/973228
Fax 07626/973229
info@vhs-kandern.de
Theater: Ursula Brombacher
Schulaufsicht: Anja Klippel

Fesch und Chic

Wer nach Qualität trachtet,
findet hier seine Mode

Kandern
Bahnhofstr. 5
www.fesch-chic.de

fesch
& chic

☎ 07626/7365 - gerne auch Abendtermine!

1. Stock

Eisenwaren Werkzeuge
Schlüsseldienst
Messerschärfservice
Gartengeräte Besen

Erdgeschoß

Haushalt Geschenke Glas
Messer Spielwaren
Batteriewechsel Uhren

Schneider

Hauptstraße 20 Kandern
Tel. 07626/246

 Autofrei

 Erholung

 Nachhaltig

 Begegnung



GARTENSTADT KANDERN

EXKLUSIVE WOHNUNGEN
schlüsselfertig • hochwertig
barrierefrei • ökologisch

**MUNZ**
BAUGESCHÄFT

www.munz-bau.de

Tel: +49 (0) 7626 977 866 | info@munz-bau.de

Lettenweg 35, 79400 Kandern-Riedlingen

Schlüsselfertig | Generalunternehmer | Bauträger

Veranstaltungskalender.....	S. 06
Liste aller Angebote.....	S. 12
1. Politik, Gesellschaft & Umwelt.....	S. 15
Exkursionen.....	S. 15
Vorträge.....	S. 21
Vorführungen.....	S. 26
Kursangebote.....	S. 27
2. Kultur & Gestalten.....	S. 29
Kunsthistorik.....	S. 29
Nähkurse.....	S. 30
Kunsth Handwerk & kreatives Gestalten.....	S. 31
Töpferkurse.....	S. 34
Malerei & Kunst.....	S. 36
Musik.....	S. 39
Tanzen.....	S. 40
3. Gesundheit & Fitness.....	S. 46
Essen & Trinken.....	S. 46
Vorträge.....	S. 50
Einzelveranstaltungen & Workshops.....	S. 51
Outdoor-Angebote.....	S. 54
Selbstverteidigung & Karate.....	S. 57
Yoga, Qi Gong, Pilates & Co.....	S. 59
Fitness & Gymnastik.....	S. 63
4. Sprachen.....	S. 65
Englisch.....	S. 65
Französisch.....	S. 66
Spanisch.....	S. 66
Italienisch.....	S. 67
Deutsch.....	S. 68
5. Beruf & IT.....	S. 70
IT-Kurse.....	S. 70
Zeitmanagement & Arbeitsmethoden.....	S. 71
6. Grundbildung.....	S. 74
7. Allgemeine Informationen.....	S. 76
AGB.....	S. 76
Datenschutz.....	S. 77
Leitbild.....	S. 78
Dozentenverzeichnis.....	S. 79
Anmeldeformular.....	S. 81
SEPA-Mandat.....	S. 82

Februar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Bitte beachten Sie folgende Angebote im Januar: Samstag, 26.01.2020 Schneeschuhwanderung Samstag, 26.01.2020 Künstlerworkshop: Lust auf Material						
03	04 Kochkurs: Ofengerichte Kompaktkurs: Excel für Einsteiger (Teil 1)	05	06 Workshop: Effektive Nutzung von Smartphones und Tablets (Teil 1)	07 Kunsthist. Vortrag: Expressionist Hermann Scherer	08 Führung durch die Hermann Scherer- Ausstellung im Museum für neue Kunst in Freiburg	09 Workshop: Webseiten erstellen ohne Programmierkenntnisse
10 Vortrag: Von schießfreudigen Hexen und anderen Leiden	11 Malworkshop: Paint your heart out Kompaktkurs: Excel für Einsteiger (Teil 2)	12	13 Workshop: Effektive Nutzung von Smartphones und Tablets (Teil 2)	14 Workshop: Speed reading (Teil 1)	15 Workshop: Speed reading (Teil 2) WUJIN Zen Meditation Künstlerworkshop: „Wolken und Meer“ Schneewochenende	16 Schneewochenende
17	18 Vortrag: Erstellen eines Notfallordners Elterninfo: Entspannungs- kurse für Kinder Kompaktkurs: Excel für Einsteiger (Teil 3)	19	20 Fastnachtsferien	21 Fastnachtsferien	22 Fastnachtsferien	23 Fastnachtsferien
24 Fastnachtsferien Ferienkurse: Deutsch als Fremdsprache Tag 1	25 Fastnachtsferien Ferienkurse: Deutsch als Fremdsprache Tag 2	26 Fastnachtsferien Ferienkurse: Deutsch als Fremdsprache Tag 3	27 Fastnachtsferien Ferienkurse: Deutsch als Fremdsprache Tag 4	28 Fastnachtsferien Ferienkurse: Deutsch als Fremdsprache Tag 5	29 Fastnachtsferien Ferienkurse: Deutsch als Fremdsprache Tag 6	

März

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
02 Schach für Anfänger (Teil 1)	03 Schach für Fortgeschrittene (Teil 1) Kochkurs: Alltagsküche mit neuen Rezepten Kompaktkurs: Excel für Einsteiger (Teil 4)	04 Kochkurs: Vegane Küche Basics 1	05 Vortragsreihe: Bio-logisch Gärnern „Gartenplanung“	06	07 Selbstverteidigungskurs für Frauen (Teil 1) Selbstverteidigungskurs für Senioren (Teil 1) Workshop: Resilienz für den Alltag	08
09 Schach für Anfänger (Teil 2) Vortrag: So schützen Sie sich vor Gelenkschmerzen	10 Schach für Fortgeschrittene (Teil 2) Vortrag: Früher in Rente? Tipps und Hinweise Kompaktkurs: Excel für Einsteiger (Teil 5)	11 Diavortrag im Kino Kandelm: Tibet - unterwegs im Himalaya	12 Vortragsreihe: Bio-logisch Gärnern „Baumschnitt“	13	14 Selbstverteidigungskurs für Frauen (Teil 2) Selbstverteidigungskurs für Senioren (Teil 2)	15 Exkursion: Historischer Spaziergang durch den Brombacher Wald
16 Schach für Anfänger (Teil 3)	17 Schach für Fortgeschrittene (Teil 3) Vortrag: Patientenverfügung, ... Kompaktkurs: Word für Einsteiger (Teil 1)	18 Kochkurs: Vegane Küche Basics 2 Töpferkurs für Einsteiger (Teil 1)	19	20 Vortrag: Die Liebe im Mittelalter	21 Workshop: Adults for future - der Wandel sind wir	22
23 Vortrag: Keine Angst vor Krebs!	24 Vortrag: Notfallmanagement - Vollmachen etc. Kompaktkurs: Word für Einsteiger (Teil 2)	25 Vortrag: ADHS - Ritualin oder Highway to hell? Töpferkurs für Einsteiger (Teil 2)	26 Vortragsreihe: Bio-logisch Gärnern „Lebendiger Boden“	27	28 Tanzabend Künstlerworkshop: Das 1x1 der Bildgestaltung	29 Exkursion: Isteiner Klotz und Isteiner Schwellen
30	31 Kompaktkurs: Word für Einsteiger (Teil 3) Kreativkurs: Toiso in Rostoptik					

April

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		01 Töpferkurs für Einsteiger (Teil 3)	Vortragsreihe: Bio-logisch Gärnern „Bodenfruchtbarkeit“	03	04 Osterferien	05 Osterferien
06 Osterferien Ferienkurs für Grundschul Kinder	07 Osterferien Ferienkurs für Grundschul Kinder	08 Osterferien Ferienkurs für Grundschul Kinder	09 Osterferien Ferienkurs für Grundschul Kinder	10 Osterferien	11 Osterferien	12 Osterferien
13 Osterferien	14 Osterferien Kochkurs: Mittagssnacks für köstliche Pausen	15 Osterferien	16 Osterferien Vortragsreihe: Bio-logisch Gärnern „Pflanzenanzucht“	17 Osterferien	18 Osterferien	19 Osterferien
20 Kreativkurs: Mini Nana (Teil 1) Workshop: Papierberge und Email-Flut (Teil 1)	21 Kalligrafiekurs für Anfänger (Teil 1), Vortrag: Richtig vereren und schenken Kochschule für Einsteiger (Teil 1), Word für Einsteiger (Teil 4)	22 Exkursion: Der Selbstversorgergarten - monatlicher Rundgang im Lebensgarten Erdweg Töpferkurs für Fortgeschrittene (Teil 1)	23 Feuerlöschkurs	24 Vortrag: Antike Keramik - Massenprodukt oder Hochtechnologie?	25 Kreativkurs: Weben (Teil 1) Workshop: Notfälle im Kindesalter Künstlerworkshop: Mixed Media Crashkurs Italienisch Teil 1	26 Kräuterspaziergang: Goethe und die grüne Soße Kreativkurs: Weben (Teil 2)
27 Kreativkurs: Mini Nana (Teil 2) Workshop: Papierberge und Email-Flut (Teil 2)	28 Kalligrafiekurs für Anfänger (Teil 2) Kochschule für Einsteiger (Teil 2) Word für Einsteiger (Teil 5)	29 Töpferkurs für Fortgeschrittene (Teil 2) Workshop: Handreflexzonenmassage	30 Vortragsreihe: Bio-logisch Gärnern „Balkongärtnern“			

Mai

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				01	02 Malworkshop: Paint your heart out Crashkurs: Italienisch für die Reise (Teil 2)	03
04	05 Kalligrafiekurs für Anfänger (Teil 3); Kochschule für Einsteiger (Teil 3) Vortrag: Ehegagentestament, Excel für Fortgeschrittene (Teil 1)	06 Töpferkurs für Fortgeschrittene (Teil 3) Kochkurs: Mittelmeerküche Vortrag: Die Entdeckung der Welt	07	08 Kochkurs: Spanische Tapas	09 Workshop: Selbstfürsorgetag Crashkurs: Italienisch für die Reise (Teil 3)	10 Exkursion: Mit Johann Peter Hebel durch Basel
11	12 Kalligrafiekurs für Fortgeschrittene (Teil 1) Excel für Fortgeschrittene (Teil 2)	13 Vortrag: Unterhaltspflicht der Kinder gegenüber ihren Eltern	14 Vortragsreihe: Bio-logisch Gärtnern „Pflanzengesundheit“	15	16 Crashkurs: Italienisch für die Reise (Teil 4) Künstlerworkshop: Portrait Tanzparty	17 Kräuterspaziergang für Kinder ab 10 Jahren
18	19 Kalligrafiekurs für Fortgeschrittene (Teil 2) Kochkurs für Männer: Männer an den Herd Excel für Fortgeschrittene (Teil 3)	20 Exkursion: Der Selbstversorgergarten - monatlicher Rundgang im Lebensgarten Erdweg	21 Feiertag: Geschäftsstelle geschlossen	22 Brückentag: Geschäftsstelle geschlossen	23 Töpferkurs in Malsburg-Marzell; Kreativkurse in der Werkleitung: Filzen, Kerzenfließen, Körbe flechten	24 Exkursion: Die Wutachschlucht - ein „Schwarzwälder Canyon“
25	26 Kalligrafiekurs für Fortgeschrittene (Teil 3) Excel für Fortgeschrittene (Teil 4)	27	28 Vortragsreihe: Bio-logisch Gärtnern „Kräutergarten“	29	30 Pfingstferien	31 Pfingstferien

Juni

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
01 Pfingstferien	02 Pfingstferien Ferienkurs für Grundschul Kinder	03 Pfingstferien Ferienkurs für Grundschul Kinder	04 Pfingstferien Ferienkurs für Grundschul Kinder Vortragsreihe: Bio-logisch Gärthern „Hochbeete“	05 Pfingstferien Ferienkurs für Grundschul Kinder	06 Pfingstferien	07 Pfingstferien
08 Pfingstferien	09 Pfingstferien	10 Pfingstferien	11 Pfingstferien	12 Pfingstferien	13 Pfingstferien	14 Pfingstferien
15	16 Malworkshop: Paint your heart out Excel für Fortgeschrittene (Teil 5) Basis-Nähkurs (Teil 1)	17 Exkursion: Der Selbstversorgergarten - monatlicher Rundgang im Lebensgarten Erdweg	18	19	20 Kochkurs für Jugendliche Kreativkurs: Gartenmöbel aus Paletten herstellen Kanujour auf dem Altmühl Kleiderkurs in Oberried Workshop: Enkaustik	21 Kreativkurs: Glasperlendreher für Einsteiger Ratingtour Exkursion: Münsterführung Basel
22	23 Word für Fortgeschrittene (Teil 1) Basis-Nähkurs (Teil 2)	24	25 Vortragsreihe: Bio-logisch Gärthern „Natur im Nutzgarten“	26	27 Kreativkurs: Outdoortextilien - Nähen für draußen Tanzabend	28 Stand UP Paddle-Kurs für Kinder ab 10 Jahren Workshop: Bogenschießen
29	30 Word für Fortgeschrittene (Teil 2) Basis-Nähkurs (Teil 3)					

Juli

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		01	02	03	04 Kanutour auf dem Altrhein Kletterkurs in Oberried	05 Glasperldrehen - freie Werkstatt für Fortgeschrittene
06	07 Word für Fortgeschrittene (Teil 3) Nähkurs für Anfänger mit Grundkenntnissen (Teil 1)	08	09	10 Exkursion: Basel zur Geisterstunde	11 Kanutour auf dem Altrhein Stand UP Paddle-Surfkurs	12
13	14 Word für Fortgeschrittene (Teil 4) Nähkurs für Anfänger mit Grundkenntnissen (Teil 2)	15 Exkursion: Der Selbstversorgergarten - monatlicher Rundgang im Lebensgarten Erdweg	16	17 Line-Dance-Tanzabend auf dem Hochblauen	18 Workshop: Bogenschießen Raftingtour auf dem Altrhein Künstlerworkshop: Kaltwachs und Ölmalerei	19
20	21 Word für Fortgeschrittene (Teil 5) Nähkurs für Anfänger mit Grundkenntnissen (Teil 3)	22	23	24	25 Stand UP Paddle-Surfkurs	26
27	28	29	30 Sommerferien	31 Sommerferien	Unsere Sommerferienkurse für Grundschul Kinder finden statt vom 03. - 21.08.2020 und die Herbstferienkurse vom 26.-30.10.2020. Informationen zu allen Angeboten für Kinder und Jugendliche finden Sie im Extraprogrammheft.	

Übersicht aller Veranstaltungen

Exkursionen

Kräuterführung „Goethe und die grüneSoße“.....	S. 15
Mit Johann Peter Hebel durch Basel.....	S. 15
1200 Jahre Basler Münster.....	S. 16
Historischer Spaziergang durch den Brombacher Wald.....	S. 17
Spaziergang zum Isteiner Klotz und den Isteiner Schwellen.....	S. 17
Basel zur Geisterstunde.....	S. 18
Rafting-Tour auf dem Altrhein.....	S. 18
Kanoutour auf dem Altrhein.....	S. 19
Gartenrundgang: Der Selbstversorgergarten in Gupf.....	S. 20
Wutach-Schlucht: Exkursion in einen „Schwarzwälder Canyon“.....	S. 20
Führung durch die Ausstellung „Hermann Scherer“ im Museum für Neue Kunst in Freiburg.....	S. 29
Schneeschu-Wanderung auf dem Feldberg.....	S. 56

Vorträge

Erstellen eines Notfallordners.....	S. 21
Notfallmanagement - Vollmachten etc.....	S. 21
Früher in Rente? Tipps und Hinweise!.....	S. 21
Die Liebe im Mittelalter - Frau Minne, die Ehe und dann ist da noch die Hübschlerin.....	S. 22
Antike Keramik - Massenprodukt oder Hochtechnologie.....	S. 22
Die Entdeckung der Welt - Weltvorstellungen und Entdeckungreisen in der Antike.....	S. 22
Bio-logisch Gärtnern: Gartenplanung.....	S. 23
Bio-logisch Gärtnern: Baumschnitt.....	S. 23
Bio-logisch Gärtnern: Lebendiger Boden.....	S. 23
Bio-logisch Gärtnern: Bodenfruchtbarkeit.....	S. 23
Bio-logisch Gärtnern: Pflanzenanzucht.....	S. 23
Bio-logisch Gärtnern: Balkongärtnern.....	S. 23
Bio-logisch Gärtnern: Pflanzengesundheit.....	S. 23
Bio-logisch Gärtnern: Kräutergarten.....	S. 23
Bio-logisch Gärtnern: Hochbeete.....	S. 23
Bio-logisch Gärtnern: Natur im Nutzgarten.....	S. 23
Ehegattentestament.....	S. 24
Unterhaltspflicht der Kinder gegenüber ihren Eltern.....	S. 24
Richtig vererben und schenken.....	S. 25
Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung.....	S. 25
Kunst: Der Expressionist Hermann Scherer.....	S. 29
So schützen Sie sich vor Gelenkschmerzen.....	S. 50
Keine Angst vor Krebs.....	S. 50
ADHS: Ritalin - oder Highway to hell?.....	S. 51
Von schießfreudigen Hexen und anderen Leiden.....	S. 51

Vorfürhungen, Events & Tanzabende

Irischer Abend mit Musik, Tanz, Irischem Essen & Trinken und Whisky-Probe.....	S. 26
Diashow im Kino Kandern „Tibet - Unterwegs im Himalaya“.....	S. 26
Line-Dance-Tanzabende.....	S. 45
Tanzabende & Tanzparty.....	S. 45

Kochkurse

Kochschule.....	S. 46
Einstieg in die vegane Küche - die Basics 1.....	S. 46
Einstieg in die vegane Küche - die Basics 2.....	S. 46
Mittagssnacks für köstliche Pausen.....	S. 47
Alltagsküche mit neuen Rezepten.....	S. 47
Spanische Tapas.....	S. 47
Spezialitäten von der „grünen Insel“ - irisches Fingerfood.....	S. 48
Ofengerichte: Aus dem Ofen auf den Tisch.....	S. 49
Mittelmeerküche.....	S. 49
Männerkochkurs: Männer an den Herd.....	S. 49

Einzelveranstaltungen und Workshops mit 1-2 Terminen

Feuerlöschkurs.....	S. 27
Adults for future - der Wandel sind wir.....	S. 27
Nähen für draußen - Outdoortextilien.....	S. 30
Gartenmöbel aus Paletten selbst herstellen.....	S. 31
Glasperlen drehen für Einsteiger und Fortgeschrittene.....	S. 31
Töpfern in Malsburg-Marzell.....	S. 32
Kerzenziehen und -gießen.....	S. 32
Körbe flechten.....	S. 32
Filzen.....	S. 32
Torso in Rostoptik.....	S. 33
Mini Nana.....	S. 33
Weben in Holzen.....	S. 33
Mal-Workshop „Paint your heart out“.....	S. 36
Künstlerworkshop: Lust auf Material.....	S. 36
Künstlerworkshop: Wolken und Meer.....	S. 37
Künstlerworkshop: Das 1x1 der Bildgestaltung.....	S. 37
Künstlerworkshop: Mixed Media.....	S. 37
Künstlerworkshop: Portrait.....	S. 37
Künstlerworkshop: Enkaustik.....	S. 38
Künstlerworkshop: Kaltwachs und Ölfarbe in der realistischen Malerei.....	S. 38
Notfälle im Kindesalter.....	S. 51
Handreflexzonenmassage.....	S. 52
Gestärkt durch die Krise - Resilienz für den Alltag.....	S. 52
Einführung in die WULIN Zen Meditation.....	S. 52
Selbstfürsorgetag.....	S. 53
Schneewochenende im Hotzenwald.....	S. 53
Stand up Paddling (SUP) für Einsteiger auf dem Altrhein.....	S. 54
Kletterkurs für Einsteiger am Gfällfels bei Oberried.....	S. 55
Bogenschießen für Einsteiger.....	S. 56
Selbstverteidigungskurs für Senioren.....	S. 57
Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen.....	S. 58
Workshop Webdesign: Webseiten erstellen - ganz ohne Programmierkenntnisse.....	S. 71
Effektive Nutzung von Smartphones und Tablets - Tipps und Tricks.....	S. 71
Speed reading - Digitales Lesen in Beruf und Alltag.....	S. 71
Papierberge und E-Mail-Flut.....	S. 72

Kompaktseminare und Kurse mit 3-6 Terminen

Naturnahe Bienenhaltung - Aufbaukurs.....	S. 28
Sinnvoll - voller Sinn: Naturerfahrung mit allen Sinnen.....	S. 28
Nähkurse für Anfänger und Fortgeschrittene.....	S. 30
Kalligrafiekurse für Anfänger und Fortgeschrittene.....	S. 34
Töpferkurse für Anfänger und Fortgeschrittene.....	S. 35
Disco-Fox-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene.....	S. 40
Golfkurse für Einsteiger.....	S. 55
Microsoft Excelkurse für Anfänger und Fortgeschrittene.....	S. 70
Microsoft Wordkurse für Anfänger und Fortgeschrittene.....	S. 70
Grundkompetenz Mathematik.....	S. 75
Mediengrundkompetenz.....	S. 75
Grundkompetenz Lesen und Schreiben.....	S. 75

Sprachkurse

Englisch für Wiedereinsteiger A1.....	S. 65
Englisch für Fortgeschrittene B1.....	S. 65
Basic Business English B1.....	S. 65
Street Smart English B1.....	S. 65
Politics, Society and Environment B1.....	S. 66
Französisch für Anfänger A1.....	S. 66
Französisch für Fortgeschrittene B1.....	S. 66
Spanisch für Anfänger A1.....	S. 66
Spanisch für Anfänger mit ersten Vorkenntnissen A1.....	S. 67
Italienisch für Anfänger A1.....	S. 67
Italienisch für Anfänger mit ersten Vorkenntnissen A1.....	S. 67

Sprachkurse

Crashkurs: Italienisch für die Reise.....	S. 68
Italienisch für Fortgeschrittene A2.....	S. 68
Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene A2/B1.....	S. 68
Deutsch als Fremdsprache für Anfänger: offener Deutschtreff.....	S. 68
Ferienkurse: Deutsch für Anfänger und Fortgeschrittene.....	S. 69

Kurse mit mehr als 6 Terminen

Naturnahe Bienenhaltung für Anfänger.....	S. 28
Gitarrenkurse für Anfänger und Fortgeschrittene.....	S. 39
Tanzkurse für Anfänger und Fortgeschrittene.....	S. 41
Irish-Steptanz für Fortgeschrittene.....	S. 41
Lindy-Hop-Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene.....	S. 42
Ballett für Erwachsene.....	S. 42
West Coast Swing-Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene.....	S. 43
Boogie-Woogie-Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene.....	S. 43
Tanzend bis ins hohe Alter (kein Paartanz).....	S. 44
Tänzerische Fitness für Senioren.....	S. 44
Line-Dance-Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene.....	S. 44
Aquafitness im Kanderener Schwimmbad.....	S. 56
Karatekurs für Anfänger und Fortgeschrittene.....	S. 59
Yoga für den Rücken.....	S. 59
Yin Yoga & Hatha Yoga für Fortgeschrittene.....	S. 59
Hatha Yoga & Qi Gong der 5 Wandlungen für Anfänger.....	S. 60
Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene.....	S. 60
Hatha Yoga der Achtsamkeit.....	S. 60
Guolin Qi Gong.....	S. 61
Hui Chun Gong.....	S. 61
Pilates für Anfänger.....	S. 62
Mind-full oder Mindful?.....	S. 62
RückenFit Training für Anfänger.....	S. 63
Step-Aerobic für Anfänger.....	S. 63
Fitnessprogramm - für alle, die beweglich bleiben wollen.....	S. 63
Bodyfit.....	S. 63
Gymnastik für „Sie und Ihn“.....	S. 64
Power Fitness.....	S. 64
Zumba.....	S. 64





Politik, Gesellschaft & Umwelt

Auf den folgenden Seiten finden Sie unsere Exkursionen, Vortrags- und Kursangebote zu unterschiedlichen Themen aus Politik, Gesellschaft und Umwelt, sowie Vorführungen und Theaterfahrten.

Exkursionen

Endlich wieder im Programm: Kräuterführung

„Goethe und die grüne Sauce“

Gesucht: grüne Maisauce à la Markgräflerland

Gefunden: die magische wilde Sieben aus der heimischen Flora

Abgeschmeckt: mit einer Prise Goethe

Begleiten Sie uns auf dieser literarisch-kulinarischen Safari im gemütlichen Spazierschritt.

Termin: So, 26.04.2020

15.00-17.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz

„Feuerbacher Höhe“

zwischen Kandern und

Feuerbach

Kosten: 10,00 €

Anmeldung erforderlich!

Exkursionsleitung:

Sigrun Hecker

Kurs-Nr.: 3.05.11



Mit Johann Peter Hebel durch Basel

Am 259. Geburtstag des alemannischen Dichters, der in Basel jung war und gerne dort alt geworden wäre, wollen wir nicht nur seinem Geburtshaus am Totentanz, sondern auch anderen Orten, die er mehr (Petersplatz) oder weniger (Münsterschulhaus) geschätzt hat, einen Besuch abstatten. Soweit das eben möglich ist, wollen wir Basel so sehen, wie der kleine Johann Peter in seinem ersten Dutzend Lebensjahren – mitten in der Zeit der eifrigsten Bautätigkeit in der Stadt, die damals anfang, ihr heutiges Gesicht zu bekommen. Die Stadthymne „z' Basel a mym Rhyy“ soll eine Leitschnur bilden – Hebel hat sie nie gehört und auch nie gedruckt gesehen. Welche Rolle Fasnacht, Messe, Leckerli und der Totentanz für ihn spielten, wo und vor wem er seine Basler Probepredigt gehalten hat und wer der Gärtner in Basel war, in dessen Armen er viel zu früh sterben sollte, werden wir auch erfahren – und jene tieftraurige Geschichte, die sich um sein Denkmal an der Peterskirche rankt. Aber auch einige lustige Geschichten gibt es zu hören, Scholers Nase wird zu bewundern sein und einiges, das in Basel an den ersten und einzigen Popstar der alemannischen Mundart erinnert! Unterwegs werden wir sicher ein Plätzchen finden, wo es ein Schlückchen Basler Hypokras und etwas von der Basler Leckerei geben wird, die Hebel am allermeisten schätzte!



Termin: So, 10.05.2020

Zeit: 14.30-17.00 Uhr

Treffpunkt: Claraplatz,

Vrenelibrunnen

Gebühr: 15,00 €,

Anmeldung

erforderlich!

Exkursionsleitung:

Michael Koschmieder

Kurs-Nr.: 1.09.01



1200 Jahre Basler Münster



Ein Rundgang durch und um das Basler Wahrzeichen

Moment mal – haben die Basler nicht letztes Jahr „1000 Jahre Münster“ gefeiert? Haben sie. Wie geht das?

Das Basler Münster hatte drei Vorgängerbauten:

1. Das karolingische Haitomünster: Es war anno 820, also vor 1200 Jahren. Es hatte bereits zwei Rundtürme. Das feiern wir!
2. Das ottonische Heinrichsmünster: 1019 geweiht – vor 1000 Jahren, von Kaiser Heinrich II., der viele Geschenke mitbrachte (Münsterschatz!). Das wurde letztes Jahr gefeiert.
3. Das spätromanische Münster: ca. 1220 fertig – vor 800 Jahren, ist 1356 teilweise eingestürzt (Erdbeben).
4. Das Münster in seiner heutigen gotisch überbauten Form: vor 520 Jahren fertig.

Aber lohnt sich überhaupt ein Blick ins Innere? Victor Hugo meinte in seiner „Rheinreise“: die alte Kathedrale des Fürstbischofs ist nichts mehr als ein protestantisches Zimmer, der Calvinismus hat ...eine Atmosphäre verbreitet, die einen anödet. So ganz Unrecht hat er nicht, der Renaissancealtar etwa versprüht den Charme einer Tischtennisplatte. Aber gibt es ein kurioseres Gotteshaus als dieses, an dem man allenthalben die Hackspuren der Mauerspechte des Bildersturms findet, das von vorne gotisch, von hinten aber romanisch ist? In dem ein Fürstenthron samt dem Bischof in die Ecke geschoben wurde und das einzige Königinnengrab der Schweiz weder die abgebildete Königin noch das Prinzchen enthält? Wo St. Martins Pferd sofort umfallen und ein berühmter Mathematiker im Grab rotieren müsste? Wo Basels Reformator als Statue ins Abseits gestellt wurde – und damit an einen besonders sinnfälligen Ort? Wo eine der Begrüßungsstatuen am Eingang dringend eine Wurmkur bräuchte und die Drachen draußen und drinnen eher Kuschtierformat haben? Wo neben Basels kleinstem und einem nie verwirklichten Denkmal Elefanten mit den Zähnen fletschen? Wir wollen das Münster von außen und innen bewundern, denn um die 1000 Jahre sind ihre größten Kostbarkeiten: eine in Stein gehauene Bildergeschichte innen und das bedeutendste romanische Figurenportal nördlich der Alpen. Und in der Vierungskrypta wollen wir uns die Münstergeschichte anschaulich näherbringen lassen – im Jubiläumsjahr wären wir da nicht hineingekommen! Und mit der Außenkrypta betreten wir ein unterirdisches Stück Münster, das tatsächlich 1200 Jahre alt ist!

Termin:

So, 21.06.2020

Zeit: 14.30-17.00 Uhr

Treffpunkt: Brunnen
am Münsterplatz

Gebühr: 15,00 €,
Anmeldung
erforderlich!

Exkursionsleitung:

Michael Koschmieder

Kurs-Nr.: 1.09.02

Historischer Spaziergang durch den Brombacher Wald

Im Schlendergang durch die Geschichte! Durch die frühe Geschichte, um genau zu sein - es wird um Kelten gehen und deren Vorfahren, um Römer und deren Nachfahren, und um die Alamannen des frühen Mittelalters.

Erfreulicherweise finden sich im Brombacher Wald Geländedenkmäler aus ganz unterschiedlichen Zeiten dicht beieinander, und noch erfreulicher eingebettet in viel Landschaft.

Natürlich wird es wie üblich viel Informationen geben - zu den Plätzen, zu den Menschen und zu ihrer Zeit.

Termin: So, 15.03.2020
14.30-17.30 Uhr
Treffpunkt:
Waldparkplatz
"Kreuzzeiche"
Adelhauser Str.
Gebühr: 10,00 €,
Anmeldung
erforderlich!
Exkursionsleitung:
Dr. Maren Siegmann
Kurs-Nr.: 1.01.01

Spaziergang zum Isteiner Klotz und den Isteiner Schwellen

Istein, die Schwellen und der Klotz ... Wir machen einen Spaziergang, durch 14.000 Jahre Geschichte. Eigentlich sollten wir dabei mit den Jägern der ausgehenden Eiszeit anfangen. Tun wir aber nicht, sondern wir beginnen mit den großen Plänen eines Mannes, der anders als sein Vater, Großvater, Urgroßvater und deren Väter, Groß- und Urgroßväter kein Pfarrer wurde, sondern Wasserbauingenieur - der erste in Baden. Sie ahnen es: wir beginnen mit Herrn Tulla und den Veränderungen des Rheines.

Im Laufe der Spaziergangs springen wir thematisch zu besagten Eiszeitjägern, zu den einheimischen Zeitgenossen von Julius Cäsar, zum Mittelalter, wieder zurück zum Rhein und vor zur jüngsten Vergangenheit.

Termin: So, 29.03.2020
Zeit: 11.00-14.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz
Klotzenspitze (L137
Ecke Istein "Im
Innerdorf")
Gebühr: 10,00 €,
Anmeldung
erforderlich!
Exkursionsleitung:
Dr. Maren Siegmann
Kurs-Nr.: 1.01.02

Was ist mein Haus / meine Wohnung wert?

*Rufen Sie uns doch einfach an
für eine Besichtigung
und kostenlose Beratung!*



Immobilien IVD

Hauptstraße 27, 79400 Kandern

Telefon 07626-438

www.seiter-immobilien.de

E-Mail: info@seiter-immobilien.de





Basel zur Geisterstunde



Termin: Fr, 10.07.2020
Zeit: 21.30-0.30 Uhr
Treffpunkt: Helvetia-
statue an der mittleren
Brücke, Tramstation
Rheingasse
Gebühr: 18,00 €,
Anmeldung
erforderlich
Exkursionsleitung:
Michael Koschmieder
Kurs-Nr.: 1.09.03

Zum Semesterschluss ein wenig Basler Nachtluft gefällig? Wir schnuppern Rhein- und Birsigaroma, treffen auf einen falschen Papst und einen echten, grüßen Hebel und den Totentanz, bestaunen ein echtes Barockschloss und ein nobles Barockschlösschen, erreichen das Spalentor und – vorbei an Fallada – das Totengässlein. Gegen 22.30 Uhr legen wir eine Pause ein im Gifhüttli oder der Hasenburg. Und danach locken das Imbergässlein, der Nadelberg, die eingesalzene Großmutter sowie David Joris, dessen Geist am Heuberg fast schon ganz offiziell herumspukt. Wir begegnen dem „Dingedinge“, einem der guten Geister der Stadt, das Münstergespenst im Rücken und eine Knastzelle mit Pauken und Trompeten vor der Nase. Gegenüber dem Barfüßergottsacker, aus dem der Birsig nach Hochwasser gerne die bleichen Leichen der Mönche herauspülte, endet unsere Tour an der Tramstation Barfüßerplatz.

Geführte Raftingtouren auf dem Altrhein ab Istein

Termine:
So, 21.06.2020
(verb. Ersatz: 05.07.)
Kurs-Nr.: 1.00.01
Sa 18.07.2020
Kurs-Nr.: 1.00.02
Zeit: 14.00-16.45 Uhr
Treffpunkt: Sportplatz
Istein
Gebühr: 29,00 €,
Anmeldung
erforderlich!
Exkursionsleitung:
Rafting-Guides von
Black Forest Magic

Der wildere Altrhein ist zwischen Istein und Bad Bellingen sehr gut mit Rafts befahrbar und garantiert ein aufregendes Paddelerlebnis. Die Teilnehmer erhalten vor Ort eine ausführliche Einweisung.

In jedem Großboot befindet sich ein Rafting-Guide, der das Boot mit der Gruppe kentersicher durch einige Stromschnellen steuert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Kinder von 7-13 Jahren können in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen.

Bitte mitbringen: Regenjacke, Sonnenschutz, Getränk in PET-Flasche (kein Glas)

Lebenszeit
unabhängig daheim

„Daheim gut umsorgt“
Ambulanter Pflegedienst

Wir sind Vertragspartner ALLER Pflege- und Krankenkassen

Lucaßen GmbH
Hauptstraße 17, 79400 Kandern
Telefon: 07626/ 977 42 70 - Fax: 07626/ 977 42 711

Wir beraten Sie gerne und unverbindlich! Sprechen Sie uns einfach an, kommen vorbei oder vereinbaren telefonisch einen Termin.
Wir besuchen Sie auch daheim!

HML
Hauswirtschaft
Lebensqualität

Hauswirtschaftliche Dienste
„Das Geschirrtuch“

wir bieten Ihnen individuell und fachlich kompetent
Hauswirtschaft und **Lebensqualität** an.
www.das-geschirrtuch.de

Kornelia Lucaßen
Hauptstraße 17, 79400 Kandern
Telefon: 07626/ 977 58 70 - Fax: 07626/ 977 58 72



Kanutouren auf dem Altrhein ab Bad Bellingen

Aufgrund seiner Strömung und Breite ist der Altrhein ab Bad Bellingen für Kanu-Einsteiger/innen sehr gut geeignet. Selbst spannende, gut fahrbare Stromschnellen treffen wir dort an. Genießen Sie das Abenteuer und die wunderschöne Natur des Altrheins am Fuße des Schwarzwaldes. Wir fahren mit den Kanus von Bad Bellingen über Neuenburg bis Grißheim. Vor der Tour erfolgt eine ausführliche Einweisung. Je nach Gruppengröße stehen zwei oder mehr erfahrene Guides den Teilnehmenden mit Rat und Tat vor und während der Tour zur Seite. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Kinder können ab 7 Jahren teilnehmen. Sollte der Haupttermin auch bei gutem Wetter wegen Hochwasser nicht durchgeführt werden können, wird die Tour kurzfristig an die Alte Elz nach Riegel verlegt.

Bitte mitbringen: Regenjacke, Sonnenschutz, Getränk in PET-Flasche (kein Glas)

Termine:
 Sa, 20.06.2020
 (verb. Ersatz: 27.06.)
Kurs-Nr.: 1.00.03
 Sa 04.07.2020
 (verb. Ersatz: 18.07.)
Kurs-Nr.: 1.00.04
 Sa 11.07.2020
Kurs-Nr.: 1.00.05
 Zeit: 12.45-17.00 Uhr
 Treffpunkt: Sportplatz
 Istein
 Gebühr: 29,00 €,
 Anmeldung
 erforderlich!
 Exkursionsleitung:
 Kanu-Guides von
 Black Forest Magic

Kontakt für Informationen: Black Forest Magic

Outdoorschule, Kanustation und Rafting
 Bad Bellingen, Donaueschingen, Freiburg
 Thomas Bühler, Tel. 07664/6137700

Fax 07664/6137701, Mobil 0173/3908054

info@blackforestmagic.de, www.blackforestmagic.de



Bei Kanu- & Raftingtouren bitte beachten:

Teilnahme ist trotz bereitgestellter Weste nur für Schwimmer möglich. Teilnahme auf eigene Gefahr! Wetterbedingte Verzögerungen möglich. Findet auch bei leichtem Regen statt, bei Schlechtwetter wird verschoben auf verbindlichen Ersatztermin. Rückreise zum Ausgangspunkt durch

Fahrgemeinschaften/Shuttleservice (wird direkt vor Tourbeginn organisiert). Veranstalter meldet sich zwei Tage vorher per Mail oder telefonisch mit Infos zu Ablauf, Treffpunkt etc. Daher bitte bei Anmeldung unbedingt Telefon-/Mobilfunknummer und Mailadresse angeben. Falls bis zwei Tage vorher keine Benachrichtigung eingeht, bitte unter 07664/6137700 bzw. 0173/3908054 melden.



Der Selbstversorgergarten - monatlicher Gartenrundgang



Ein Garten verändert sich ständig schon durch die verschiedenen Wachstumsphasen der Pflanzen. Wie es in einem Selbstversorger-Garten mit Obst, Gemüse und Kräutern im monatlichen Unterschied aussieht, aber auch welche Aufgaben aktuell zu tun sind, wird bei den Gartenrundgängen ab April praktisch gezeigt, vorgeführt und erläutert.

Diese Veranstaltung eignet sich auch als Ergänzung zur Vortragsreihe „Bio-logisch Gärtnern“ (S. 23). Die Termine können einzeln besucht werden.

Termine:

Mi, 22.04.2020

Kurs-Nr.: 1.04.01

Mi, 20.05.2020

Kurs-Nr.: 1.04.02

Mi, 17.06.2020

Kurs-Nr.: 1.04.03

Mi, 15.07.2020

Kurs-Nr.: 1.04.04

Zeit: 19.00-20.30 Uhr

Lebensgarten Erdweg

Tannenkirch-Gupf

Gebühr: 10.00 €

Leitung:

Almut Schmidt-Rau,

Dipl. Ing. Gartenbau



Anmeldung für die Gartenrundgänge und weitere Informationen bitte direkt über Lebensgarten Erdweg, Almut Schmidt-Rau unter 07626/8350 oder lebensgartenerdweg@gmail.com

Wutach-Schlucht: Exkursion in einen „Schwarzwälder Canyon“



Termin: So, 24.05.2020

09.00- 18.00 Uhr

Treffpunkt: VHS-Geschäftsstelle (Fahrgemeinschaften)

Gebühr: 10.00 €,

Anmeldung erforderlich!

Exkursionsleitung:

Markus Wursthorn

Kurs-Nr.: 1.09.04

Die Wutach-Schlucht mit ihren Nebentälern ist ein Rückzugsgebiet, in dem viele sonst im Schwarzwald fast verschwundenen Tiere, Pflanzen und Pilze überlebt haben. Fast die Hälfte aller Pflanzenarten Baden-Württembergs und die Hälfte aller Großschmetterlinge kommt dort vor. Die Wanderung führt nicht nur über 12 km Wegstrecke, sondern auch durch 300 Millionen Jahre Erdgeschichte: vom Devon, der Epoche der ersten Landtiere bis ans Ende der letzten Eiszeit.

Die Tour findet bei jedem Wetter außer Gewitter oder Orkan statt. Im Zweifelsfall den Exkursionsleiter anrufen (0162/2909802).

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und Bergschuhe, sowie Vesper und Getränk.



Vorträge

Erstellen eines Notfallordners

Ein übersichtlicher und kompakter Notfallordner hilft den Angehörigen schnell einen Überblick zu bekommen. Der Ordner hilft auch Ihnen selbst, wenn Dokumente und Notfallkontakte strukturiert und Zugänge an einem Ort übersichtlich zusammengestellt sind. Die Einrichtung und wichtige Themen-Register werden besprochen. Ein solcher Ordner ist privat wie auch geschäftlich einsetzbar. Der Referent ist Generationenberater und Testamentsvollstrecker.

Termin: Di, 18.02.2020
 Zeit: 19.00-19.45 Uhr
 Gebühr: kostenfrei,
 aber Anmeldung
 erforderlich!
 Ort: August-Macke-
 Schule
 Referent: Tim Pahle
 Kurs-Nr.: **1.03.01**

Notfallmanagement - Vollmachten etc.

Alles erledigt? Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Notfallmanagement,...? Wunderbar! Rechtliche Selbstbestimmung erhalten, Streit vermeiden und Angehörige entlasten mit einem Notfallmanagement. Der Referent ist Generationenberater und Testamentsvollstrecker.

Termin: Di, 24.03.2020
 Zeit: 19.00-19.45 Uhr
 Gebühr: kostenfrei,
 aber Anmeldung
 erforderlich!
 Ort: August-Macke-
 Schule
 Referent: Tim Pahle
 Kurs-Nr.: **1.03.02**

Früher in Rente? Tipps und Hinweise!

Wie sieht der bestmögliche Weg in Ihre Rente aus? Wann und unter welchen Voraussetzungen können Sie, unter Berücksichtigung der einzelnen Rentenarten, in Rente gehen? Welche Abschläge oder Zuschläge sind zu erwarten? Welcher Hinzuverdienst ist rentenunschädlich möglich? Was sind häufige „Rentenirrtümer“? Was sollte man über die Hinterbliebenenrente unbedingt wissen?

Wer die Einflussfaktoren auf seine Rente kennt, weiß an welchen „Stellschrauben“ man evtl. drehen kann. Der Referent informiert praxisorientiert anhand von Beispielen, wie sich was in wieviel Euro auswirken kann. Sie erhalten Hinweise und Tipps, wie Sie Abschläge reduzieren und den Übergang sowie die eigene Rente optimieren können. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich auf die Möglichkeiten des Rentenbeginns der gesetzlichen Altersvorsorge vorbereiten wollen.

Der Referent ist ein gerichtlich zugelassener Rentenberater. Diese sind neutral und unabhängig, sie verkaufen keine Versicherungen, sondern beraten nur auf dem Gebiet der gesetzlichen Rentenversicherung.



Termin: Di, 10.03.2020
 Zeit: 19.30-21.00 Uhr
 Gebühr: 8,00 €
 (Abendkasse)
 Anmeldung
 erforderlich!
 Ort: August-Macke-
 Schule
 Referent:
 Manfred Heck
 Kurs-Nr.: **1.03.03**



Die Liebe im Mittelalter



Termin: Fr, 20.03.2020
Zeit: 19.00-21.00 Uhr
Gebühr: 8,00 €
(Abendkasse) Anmeldung erforderlich!
Ort: VHS-Geschäftsstelle, Raum 02
Referentin:
Dr. Maren Siegmann
Kurs-Nr.: 1.01.03

«Frau Minne, die Ehe und dann ist da noch die Hübschlerin. Die Liebe im Mittelalter»

Die Liebe, ach die Liebe...eine Krankheit! Einmal mit diesem Leiden infiziert, können zahlreiche bedenkliche Symptome auftreten. Akute Liebes-«Dichteritis», zum Beispiel. Erstaunlich viele Liebesgedichte aus dem Mittelalter haben - auf Pergament verewigt - die Jahrhunderte überlebt. Auch Anleitungsbücher, Liebesbrief-Mustersammlungen für den literarisch ungeübten Nachwuchs-Romeo und sogar - seltener Glücksfall! - echte Liebesbriefe geschrieben von Ihm an Sie. Wir machen einen Streifzug durch die Welt der höfischen Minne und menschlichen Liebe, der Ehe und des Kinderkriegens, der Hübschen Fräulein und der Moral. Und es gibt Rezepte: Liebeszauber, und wie man einen Zauber wieder brechen kann. Letztere allerdings ohne Gewähr!

Antike Keramik - Massenprodukt oder Hochtechnologie?

Termin: Fr,24.04.2020
Zeit: 19.00-20.30 Uhr
Gebühr: 8,00 €
(Abendkasse) Anmeldung erforderlich!
Ort: VHS-Geschäftsstelle, Raum 02
Referentin:
Dr. Claudia Greiner,
Archäologin
Kurs-Nr.: 1.01.04

Das tägliche Brot der Archäologen sind buchstäblich Tonnen von Scherben, die den größten Teil aller archäologischen Funde stellen. Das meiste davon ist einfache Gebrauchskeramik, aber es gibt auch sehr hochwertige Gefäße mit Reliefs oder bildlichen Darstellungen, die zu den Höhepunkten antiker Kunst zählen.

Hinter ihrer Herstellung steht ein ausgereiftes technisches Wissen und sehr viel handwerkliches Können. Wir beschäftigen uns heute mit Herstellungsweise und Produktion dieser Keramik im Spannungsfeld zwischen Alltagsgegenstand und Kunstobjekt.

Die Entdeckung der Welt

Termin: Mi,06.05.2020
Zeit: 19.00-20.30 Uhr
Gebühr: 8,00 €
(Abendkasse) Anmeldung erforderlich!
Ort: August-Macke-Schule
Referentin:
Dr. Claudia Greiner,
Archäologin
Kurs-Nr.: 1.01.05

Weltvorstellungen und Entdeckungsreisen in der Antike

Bei Entdeckungsreisen denkt man heute an Kolumbus, Vasco da Gama oder James Cook. Doch schon in der Antike war man neugierig auf das, was außerhalb der eigenen kleinen Welt lag.

Griechische Geografen zeichneten immer detailreichere Weltkarten, Händler, Soldaten und Gesandte erschlossen immer neue Regionen. Es gab sogar offizielle Expeditionen zum ewigen Eis des Nordens, zur Südspitze von Afrika und sogar nach China.

Bitte beachten Sie auch unsere Vorträge in den Fachbereichen Kultur & Gestalten sowie Gesundheit!



Vortragsreihe: Bio-logisch Gärtnern

Sie möchten selbst angebauten Salat und köstliches Gemüse aus dem eigenen Garten ernten, mit Ihren Händen die Erde erleben? Gärtnern reduziert Stress, erdet und ist produktiv. In dieser Vortragsreihe erfahren Sie Grundlagenwissen zu verschiedenen Themenbereichen des biologischen Gärtnerns. Die Vorträge können auch einzeln besucht werden. Als Ergänzung zu den Vorträgen können monatliche Gartenrundgänge im Lebensgarten Erdweg gebucht werden. Die Referentin ist Gartenbauingenieurin.

Terminübersicht siehe links

Zeit: 19.00-20.30 Uhr

Gebühr: 10,00 € pro Vortrag

Ort: Lebensgarten

Erdweg, Tannenkirch-Gupf

Referentin: Almut Schmidt-Rau, Dipl.

Ing. Gartenbau

05.03.2020 Thema: Gartenplanung **Kurs-Nr. 1.04.05**
Aspekte und Ideen für die Planung eines Nutzgartens

12.03.2020 Thema: Baumschnitt **Kurs-Nr. 1.04.06**
Winterschnitt von Obst- und Beerengehölzen

26.03.2020 Thema: Lebendiger Boden **Kurs-Nr. 1.04.07**
Wie funktioniert Boden?

02.04.2020 Thema: Bodenfruchtbarkeit **Kurs-Nr. 1.04.08**
Humusbildung, Aufbau, Erhaltung und Pflege

16.04.2020 Thema: Pflanzenanzucht **Kurs-Nr. 1.04.09**
Saatgut, Aussaat, Jungpflanzenpflege

30.04.2020 Thema: Balkongärtnern **Kurs-Nr. 1.04.10**
Gemüse und Kräuter auf kleinster Fläche

14.05.2020 Thema: Pflanzengesundheit **Kurs-Nr. 1.04.11**
Pflege der Pflanzen, Krankheiten und Schädlinge

28.05.2020 Thema: Kräutergarten **Kurs-Nr. 1.04.12**
Pflanzenauswahl und Gestaltung

04.06.2020 Thema: Hochbeete **Kurs-Nr. 1.04.13**
Bau und Bepflanzung

25.06.2020 Thema: Natur im Nutzgarten **Kurs-Nr. 1.04.14**
Biotope für Nützlinge erschaffen



Anmeldung für die Gartenvorträge und weitere Informationen bitte direkt über Lebensgarten Erdweg, Almut Schmidt-Rau unter 07626/8350 oder lebensgartenerdweg@gmail.com



Ehegattentestament

Termin: Di, 05.05.2020
Zeit: 19.00-21.00 Uhr
Gebühr: 8,00 €
(Abendkasse) Anmeldung erforderlich!
Ort: August-Macke-Schule
Referent:
Rolf Fidler, Fachanwalt
Kurs-Nr. 1.03.05

Viele Ehepaare wünschen in der Form eines gemeinschaftlichen Testamentes zu testieren. Dabei kann insbesondere das "Berliner Testament" zu erheblichen steuerlichen Nachteilen führen. In dem Vortrag wird erläutert, was bei der Abfassung von Ehegatten-Testamenten zu beachten ist, welche Möglichkeiten sich bieten und welche Gefahren lauern. Der Referent steht Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung.

Unterhaltspflicht der Kinder gegenüber ihren Eltern

Termin: Mi, 13.05.2020
Zeit: 19.00-20.30 Uhr
Gebühr: 8,00 €
(Abendkasse) Anmeldung erforderlich!
Ort: August-Macke-Schule
Referent: Markus Boll,
Rechtsanwalt
Kurs-Nr. 1.03.06

Wer haftet für den Unterhalt der Eltern, wenn diese durch Krankheit und Pflege nicht mehr selber aufkommen können? Welches Vermögen der Eltern muss verbraucht werden, bevor Sozialhilfe bezahlt wird? Sind Kinder ggü. ihren Eltern unterhaltspflichtig? Ab wann und in welcher Höhe? Müssen Schenkungen zurückgezahlt werden? Der Referent steht Ihnen auch für Fragen zur Verfügung.

PRILL & FIDLER

Rechtsanwälte / Fachanwälte

Bad Krozingen (Biengen) / Breisach / Neuenburg / Kandern

RA Jürgen Prill

Fachanwalt für Arbeitsrecht
und Verkehrsrecht,
Sport- und Vereinsrecht,
Versicherungsrecht

RAin Janina Gill-Margenfeld

Strafrecht, privates Baurecht,
allg. Zivilrecht, Inkasso

RA Rolf Fidler

Fachanwalt für Handels-
Gesellschaftsrecht und Erbrecht,
Zertifizierter
Testamentsvollstrecker (AGT)

RA Markus Boll

Fachanwalt für Familienrecht,
Miet-, Pacht- und Wohnungseigentumsrecht,
Immobilienrecht

Tel. 07633 9333390 | www.prill-fidler.de



Richtig vererben und schenken

Unter Berücksichtigung erb-, steuer- und sozialrechtlicher Aspekte

Aktuelle Grundsätze Vererben/Schenken, noch gültige Möglichkeiten sowie Freibeträge werden an diesem Abend erläutert.

Weitere Themen sind: Wer benötigt ein Testament? Warum ist es wichtig, dass nichteheliche Lebensgemeinschaften, Alleinerziehende, Familien mit behinderten Kindern und Familien mit Kindern aus unterschiedlichen Ehen dringend ein Testament brauchen?

Kann ich mein Vermögen vererben an wen ich will? Warum gibt es für die nahen Angehörigen einen Pflichtteil? Kann der Erblasser das Pflichtteilsrecht aushöhlen? Wie kann der Pflichtteilsberechtigte seinen Anspruch durchsetzen? Der Referent steht Ihnen auch für Fragen zur Verfügung.



Termin: Di, 21.04.2020
 Zeit: 19.00-20.30 Uhr
 Gebühr: 8,00 €
 (Abendkasse) Anmeldung erforderlich!
 Ort: August-Macke-Schule
 Referent:
 Rolf Fidler, Fachanwalt
Kurs-Nr. 1.03.07

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung

Habe ich rechtzeitig vorgesorgt? Nach Unfällen oder im fortgeschrittenen Alter kann es von einem Tag auf den anderen geschehen, dass schwerwiegende Entscheidungen getroffen werden müssen und der Betroffene beispielsweise im Koma liegt und nicht ansprechbar ist. Wer regelt dann seine Finanzen? Wer führt den Betrieb weiter? Wer vertritt bei der Apparatedizin seine Interessen gegenüber den Ärzten? Diese Fragen sollen unter einem schwerpunktmäßig rechtlichen Blickpunkt erörtert werden.

Termin: Di, 17.03.2020
 Zeit: 19.00-20.30 Uhr
 Gebühr: 8,00 €
 (Abendkasse) Anmeldung erforderlich!
 Ort: August-Macke-Schule
 Referent:
 Rolf Fidler, Fachanwalt
Kurs-Nr. 1.03.08

Postagentur Rieß

Schreiben – Schenken – Tabakwaren – Zeitschriften

Marktplatz 13
 79400 Kandern

Tel.: +49 7626 972 95 49

Fax: +49 7626 972 95 65

info@postagenturriess.de

<https://postagenturriess.de>

Unsere Öffnungszeiten:

Mo 8:30 – 12:30 und 14:30 – 18:00 Uhr
Di 8:30 – 12:30 und 14:30 – 18:00 Uhr
Mi 8:30 – 12:30 Uhr (Nachm. Geschl.)
Do 8:30 – 12:30 und 14:30 – 18:00 Uhr
Fr 8:30 – 12:30 und 14:30 – 18:00 Uhr
Sa 8:30 – 12:00 Uhr (Nachm. Geschl.)

(Änderungen werden über unsere Homepage bekannt gegeben!)



Vorfürhrungen

Irischer Abend am 1. Februar im Bürgersaal



Musik & Tanz Geschichten & Gedichte Irishes Buffet & Whiskey

Genießen Sie einen Abend lang den unvergleichlichen Zauber Irlands.



Termin: Sa, 01.02.2020

Zeit: 19.00-21.00 Uhr

Einlass ab 18.30 Uhr

Ort: Bürgersaal

Kandern

Karten:

Programm mit Buffet

18,00 € Vorverkauf,

20,00 € Abendkasse

mit Whiskey-Probe

5,00 € extra

Karten erhältlich bei

der VHS und der

Tourist-Info

Kurs-Nr.: 1.09.09

Erleben Sie ein abwechslungsreiches Programm aus Tempo und Lebensfreude bei Steptanz-Vorfürhrungen der Tanzschule Kandern...aber auch sanften Klängen in traditionellen Liedern und Literaturbeiträgen. Der Gesang wird virtuos begleitet durch Gitarre und die irische Rahmentrommel Bodhran. Hierfür konnten wir das Musiker-Duo „SLIGO nou folk“ mit ihrem Irland-Programm TRINITY gewinnen.

Für kulinarische Genüsse sorgen ein abwechslungsreiches irisches Fingerfood-Buffet und traditionelle irische Getränke, wie beispielsweise das typische dunkle Bier. Eine optionale Degustation irischer Whiskeys mit fachkundiger Information rundet das Angebot ab.

Diavortrag am 11. März im Kino Kandern

Termin: Mi, 11.03.2020

Zeit: 19.30-21.30 Uhr

Ort: Kino Kandern

Karten:

13,00 € Vorverkauf,

15,00 € Abendkasse

Karten erhältlich bei

RESERVIX, Badische

Zeitung und

Schreibwaren Saurer

Kurs-Nr.: 1.09.11

TIBET - Unterwegs im Himalaya

"Wenn du nach Tibet gehst, lass dir Zeit, öffne deine Augen, öffne deine Ohren und nimm alles mit allen Sinnen war. Aber vor allem, bilde dir nicht ein zu schnelles Urteil über das, was du siehst." Begleiten Sie den Fotografen auf seiner abenteuerlichen Reise über das Dach der Welt. Sie führt von Lhasa über den Transhimalaja bis ins alte Königreich Guge mit seinen einmaligen jahrhundertealten Kulturschätzen und dramatischen Landschaften des Sutley-Canons. Zum wichtigsten Pilgerziel Tibets, dem heiligen Berg Kailash, geht es nach Tirthapuri und zum See Manasarovar. Vorbei am Mount Everest geht es in die verschlossenen Gebiete Osttibets.





Kursangebote

Feuerlöschkurs

Durch einfache Maßnahmen können Brände in häuslicher Umgebung schnell erkannt und bekämpft werden. Viele Todesopfer wären nicht zu beklagen, wenn die Bewohner das Feuer rechtzeitig (vor allem in der Nacht) entdeckt hätten und nicht an den giftigen Dämpfen erstickt wären.



Inhalte dieses Kurses sind:

- Was kann ich tun, wenn es brennt?
- Wirkungsweise von Feuerlöschern und Rauchmeldern
- Löschen von Fettbränden
- Einsatz einer Feuerlöschdecke
- Wie verhalten sich verschiedene Haushaltsprodukte im Brandfall? (Praktische Vorführung)
- Umgang mit Löschgeräten (Feuerlöscher, Löschdecken)
- Löschen eines Übungsfeuers mit Löschgeräten

Termin: Do, 23.04.2020

Zeit: 19.00-21.00 Uhr

Gebühr: 15,00 €,

Anmeldung erforderlich!

Ort: Freiwillige

Feuerwehr Kandern,

Papierweg 2

Kursleitung:

Freiwillige Feuerwehr

Kandern

Kurs-Nr.: 1.04.15

Adults for future

Der Wandel sind wir!

Jugendliche streiken für ihre Zukunft und wir Erwachsene sind mit ihrer Frage konfrontiert: „Was tut ihr?“ Gleichzeitig empfinden wir angesichts der Weltlage häufig selbst Angst oder Hoffnungslosigkeit und haben den Eindruck, sowieso nichts ändern zu können am „großen System“. Wir fühlen uns wie in einem Hamsterrad.

In diesem Tagesworkshop machen wir uns auf den Weg zu unserer Inspiration, wie wir handeln können. So kann sich der Schmerz über Zustände in der Welt in eine Kraft verwandeln, genau da zu handeln, wo wir gerade sind. Wenn wir eine inspirierende Vision entwickeln, schenkt unser Engagement uns Freude und Lebendigkeit - so empfinden wir Sinnhaftigkeit in unserem Tun.

Der Workshop orientiert sich an der „Arbeit, die wieder verbindet“ von Joanna Macy und Chris Johnstone. Sie nennen ihre Arbeit, die auf der Tiefenökologie fußt, auch „Hoffnung durch Handeln“. „Hoffnung durch Handeln bedeutet, dass wir uns daran beteiligen, das herbei zu führen, was wir erhoffen.“ (Zitat Joanna Macy)

Zur Vorbereitung können Sie das gleichnamige Buch lesen: Joanna Macy, Hoffnung durch Handeln, Jungfermann Verlag.



Termin: Sa, 21.03.2020

Zeit: 10.00-17.00 Uhr

Gebühr: kostenfrei,

aber Anmeldung erforderlich!

Ort: Steinen,

Kanderner Str. 37/1,

Burn-out-Brücke

Kursleitung:

Anette Maaßen-

Boulton, Dipl. Sozial-

wissenschaftlerin und

Leiterin der „Burn-out

Brücke Beratungs-

stelle Dreiland in

Steinen

Kurs-Nr.: 1.02.01



Naturnahe Bienenhaltung - ein Anfängerkurs

Termine 1 x monatlich

Kurs A: 8 x samstags
ab 28.03.2020

Kurs-Nr.: 1.04.16

Kurs B: 8 x sonntags
ab 29.03.2020

Kurs-Nr.: 1.04.17

Zeit: 09.00-13.00 Uhr

Gebühr: 200,00 €

Ort: Lebensgarten

Erdweg, Tannenkirch

Kursleitung:

Almut Schmidt-Rau,

Imkerverein Kandertal

«Mit den Bienen durchs Jahr»

In Kooperation mit dem Imkerverein Kandertal e.V. bieten wir Ihnen auch in diesem Semester wieder zwei Anfängerkurse zur naturnahen Bienenhaltung an.

Wir tauchen ein in die Welt der Bienen und erlernen das nötige Grundwissen, um selbst Bienen halten zu können. Ein Jahreskurs von März bis Oktober.

Anmeldung für die Kurse zur naturnahen Bienenhaltung und weitere Informationen bitte direkt über Lebensgarten Erdweg, Almut Schmidt-Rau unter 07626/83350 oder almut.schmidt-rau@imkerverein-kandertal.de

Naturnahe Bienenhaltung - Aufbaukurs

Termine 1 x monatlich

6 x mittwochs ab
26.02.2020

Zeit: 19.00-21.00 Uhr

Gebühr: 90,00 €

Ort: Lebensgarten

Erdweg, Tannenkirch

Kursleitung:

Almut Schmidt-Rau,

Imkerverein Kandertal

Kurs-Nr.: 1.04.18

«Mit den Bienen durchs Jahr»

Für Teilnehmer, die bereits einen Anfängerkurs besucht haben, bieten wir in Kooperation mit dem Imkerverein Kandertal e.V. einen Aufbaukurs an. Dieser bietet Wiederholung und Vertiefung des bereits gelernten. Außerdem werden in der Gruppe gemeinsam Lösungen für schwierige Situationen erarbeitet.

Sinnvoll - voller Sinn: Naturerfahrung mit allen Sinnen



Termine: 6 x

donnerstags ab
26.03.2020

Zeit: 17.30-19.00 Uhr

Gebühr: 90,00 €

Ort: Wird noch
bekannt gegeben

Kursleitung:

Jeanne Wandel

Kurs-Nr.: 3.06.01

Ein ungewöhnlicher Kurs für Lebendigkeit, neue Erfahrungen und eine Sinn-volle Verbindung mit unserer inneren und äußeren Natur. In diesem Kurs erforschen wir an jedem Termin einen anderen Sinn (Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken, Intuition) in der Natur und machen jeweils eine kleine Reise von der direkten Erfahrung hin zur übertragenen Bedeutung in unserem Alltag. Wir reisen zum Beispiel vom Hören zur inneren Stimme und vom Fühlen zu Gefühlen. Wir treten in direkten Kontakt mit unserer Umwelt, einander und uns Selbst und schauen was es zu entdecken gibt. Dieser Kurs kann als Anstoß gesehen werden, durch die Wahrnehmung und Schulung der Sinne unserem Eigen-Sinn und unserem Leben auf die eine neue Art und Weise zu begegnen. Sie sind neugierig und haben Fragen? Ich freue mich über eine E-Mail: jeanne.wandel@yahoo.com. Der Kurs findet draußen und bei jedem Wetter statt. Bitte immer passende Kleidung tragen. Schreibzeug und evtl. Sitzunterlage & Trinkflasche mitbringen.



Kultur und Gestalten

In diesem Programmbereich haben wir für Sie wieder unterschiedliche Kursangebote aus den Bereichen kreatives Gestalten, Kunst, Musik und Tanz zusammengestellt.

Kunstgeschichte: Vortrag und Exkursion

Vortrag: Expressionist Hermann Scherer

Heute gilt der gebürtige Rümtinger Hermann Scherer (1893-1927) als einer der wichtigsten Expressionisten in der Schweiz. Inspiriert durch die Bilder Edvard Munchs, vor allem aber in der Zusammenarbeit mit Ernst Ludwig Kirchner in Davos, entwickelt Scherer eine expressive Formensprache in Holzskulpturen und malt in starken, leuchtenden Farben. Es geht um Sehnsüchte und innere Konflikte, Liebe und Leidenschaft, Angst und Einsamkeit und immer wieder farbtintensive Berglandschaften. Nach dem Vorbild der Künstlervereinigung „Brücke“ schließt er sich mit anderen jungen Künstlern zusammen und gründet mit Albert Müller und Paul Camenisch in der Silvesternacht 1924/25 die Künstlervereinigung Rot-Blau in Basel.

Der Vortrag zeigt das eindrucksvolle Lebenswerk des jung verstorbenen Künstlers.

Termin: Fr, 07.02.2020
 Zeit: 19.30-21.00 Uhr
 Gebühr: 8,00 €
 (Abendkasse)
 Anmeldung erforderlich!
 Ort: VHS-Geschäftsstelle, Raum 02
 Referent:
 Karlheinz Beyerle,
 Kunstpädagoge
Kurs-Nr. : 2.06.01

Exkursion: Hermann Scherer - Ausstellung im Museum für Neue Kunst

Die Ausstellung im Museum für Neue Kunst in Freiburg würdigt den in Deutschland zu wenig bekannten Expressionisten in einer umfangreichen Übersicht und zeigt Gemälde, zum Teil doppelseitig bemalt und so auch präsentiert, Holzskulpturen und Arbeiten auf Papier.

Als Vorbereitung für die Exkursion können Sie den oben beschriebenen Einführungsvortrag besuchen.

Termin: Sa,
 08.02.2020
 Zeit: 10.30 - 13.30 Uhr
 Treffpunkt: Eingang
 Museum für Neue
 Kunst in Freiburg
 Gebühr: 15,00 €,
 zzgl. 5,00 €
 Museumseintritt
 Anmeldung erforderlich!
 Exkursionsleitung:
 Karlheinz Beyerle,
 Kunstpädagoge
Kurs-Nr.: 2.06.02



Im Museum für Neue Kunst in Freiburg, Foto: Beyerle



Nähkurse

Basis-Nähkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse



Termine: 3x diens-
tags ab 16.06.2020
Zeit: 18.00-21.00Uhr
Gebühr: 69,00 €,
Anmeldung
erforderlich!
Ort: VHS-Geschäfts-
stelle, Raum 02
Kursleitung:
Brigitte Schad
Kurs-Nr. 2.09.01

Anhand von einfachen Heimtextilien wie bspw. Kissenbezügen mit unterschiedlichen Verschlüssen oder Tischläufern erwerben Sie in diesem Kurs grundlegende Kenntnisse im Zuschnitt von Stoffen und im Umgang mit der Nähmaschine.

Bitte mitbringen: Stecknadeln, Nähgarn, Stoff (Webware, vorgewaschen), Lineal, Schere, Maßband, Nähmaschine*.

Nähkurs für Anfänger mit ersten Vorkenntnissen



Termine: 3x diens-
tags ab 07.07.2020
Zeit: 18.00-21.00Uhr
Gebühr: 69,00 €,
Anmeldung
erforderlich!
Ort: VHS-Geschäfts-
stelle, Raum 02
Kursleitung:
Brigitte Schad
Kurs-Nr. 2.09.02

In diesem Kurs realisieren Sie anhand einfacher Schnittmuster erste eigene Nähprojekte unter fachkundiger Anleitung. So entstehen innerhalb von drei Abenden sommerliche Kleidungsstücke.

Bitte mitbringen: Stecknadeln, Nähgarn, Stoff (Webware, vorgewaschen), einfaches Schnittmuster, Lineal, Schere, Maßband, Nähmaschine*.

Nähen für Draußen - Outdoortextilien

Termin: Sa, 27.06.2020
Zeit: 10.00-17.00 Uhr
Gebühr: 49,00 €,
Anmeldung
erforderlich!
Ort: VHS-Geschäfts-
stelle, Raum 02
Kursleitung:
Brigitte Schad
Kurs-Nr. 2.09.03

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer mit soliden Grundkenntnissen. Sie realisieren Nähprojekte für den Außenbereich mit outdoor-geeigneten Stoffen. So entstehen bspw. Tischdecken, Bezüge für Auflagen oder Dekokissen, die auch einmal einen Regenguss vertragen.

Sollten Sie unseren Kurs «Gartenmöbel aus Paletten selbst herstellen» am 20.06. gebucht haben, können Sie hier die passenden Auflagen für Ihre Möbel nähen.

Bitte mitbringen: Stecknadeln, Nähgarn, Outdoor-Stoff, Füllmaterial, Reißverschlüsse, Lineal, Schere, Maßband, Nähmaschine* & für Outdoor-Stoffe geeignete Nadel.





Kunsth Handwerk und kreatives Gestalten

Gartenmöbel aus Paletten selbst herstellen

Mit selbstgebauten Gartenmöbeln aus Paletten liegen Sie voll im Trend: „Upcycling“ heißt das, wenn aus scheinbar nutzlosen Stoffen neue Produkte mit einer ganz persönlichen Note entstehen.

Es ist nicht teuer und mit etwas handwerklichem Geschick entstehen aus unscheinbaren Holzpaletten individuelle Gartenmöbel wie Bänke, Lounges oder Sessel. Aber auch ein Strandkorb, eine Gartenbar oder ein Regal für Pflanzen sind mögliche Varianten, die aus Paletten einfach selbst hergestellt werden können. In diesem Kurs lernen Sie, unter fachkundiger Anleitung individuelle Möbelstücke für Ihren Garten herzustellen.

Tipp: In unserem Kurs „Nähen für Draußen - Outdoortextilien“ können Sie am 27.06. gleich die passenden Auflagen für Ihre neuen Möbel nähen.



Termin: Sa, 20.06.2020
 Zeit: 10.00-17.00 Uhr
 Gebühr: 49,00 € zzgl.
 Materialgebühr nach
 Verbrauch (ca. 10 €
 pro Palette), Anmel-
 dung erforderlich!
 Ort: August-Macke-
 Schule

Kursleitung:
 Pascal Wörner

Kurs-Nr.: 2.10.01

Glasperlen drehen - Einsteigerkurs

Glas: ein faszinierendes, ein anspruchsvolles, ein farbenfrohes Material. Ein altes Material noch dazu - im farbigen Glas von heute stecken mehrere Jahrtausende Technik, Erfahrung und Geheimnisse. Aus farbigem Glas im Feuer Perlen zu drehen ist eine ebenso alte wie (eigentlich) einfache Technik. Wir nutzen für die alte Technik moderne Technologie (Gasbrenner und Perlenmacher-Spezialglas).

Termin: So, 21.06.2020
 Zeit: 14.00-18.00 Uhr
 Gebühr: 20,00 €, zzgl.
 Materialgebühr von ca.
 15,00 €, Anmeldung
 erforderlich!

Ort: VHS-Geschäfts-
 stelle, Raum 02
 Kursleitung:

Dr. Maren Siegmann
Kurs-Nr.: 2.10.02

Glasperlen drehen- Freie Werkstatt für Fortgeschrittene

Sie haben schon einen Anfängerkurs im Glasperlendrehen besucht und möchten gerne Perlen drehen...viele Perlen, verschiedene Perlen, ausprobieren, experimentieren? Sie haben (noch) keine eigene Werkstatt bzw. Ausrüstung? Oder Sie möchten mit eigener Ausrüstung kommen - nette Leute kennen lernen, anstatt immer nur alleine zu arbeiten? Dann sind Sie richtig in unserer freien Werkstatt. Selbstverständlich gibt es auch hier professionelle Betreuung und Anleitung.

Termin:
 So, 05.07.2020
 Zeit: 14.00-18.00 Uhr
 Gebühr: 20,00 €, zzgl.
 Materialgebühr nach
 Verbrauch, Anmeldung
 erforderlich!

Ort: VHS-Geschäfts-
 stelle, Raum 02
 Kursleitung:

Dr. Maren Siegmann
Kurs-Nr.: 2.10.03



Kompaktkurs: Töpfern in Malsburg-Marzell

Termin: Sa, 23.05.2020
Zeit: 14.00-17.00 Uhr
Gebühr: 15,00 € zzgl.
Materialgebühr von ca.
10,00 €, Anmeldung
erforderlich!
Ort: Töpferei am
Hochblauen,
Malsburg-Marzell
Kursleitung:
Andreas Rührnschopf
Kurs-Nr.: 2.08.01

Hier können Sie kleinere oder auch größere Werkstücke aus Ton herstellen. Unter fachkundiger Anleitung des Töpfermeisters können erste Erfahrungen in der Aufbautechnik, der Herstellung von Schüsseln, kleineren Gefäßen, sowie Seifenschalen oder Türschildern gemacht werden. Diese können beliebig dekoriert oder ausgeschmückt werden. Nach dem Brennvorgang werden die Werkstücke zur VHS-Geschäftsstelle gebracht und können dort von Ihnen abgeholt werden.

Kompaktkurs: Kerzenziehen und -gießen

Termin: Sa, 23.05.2020
Zeit: 14.00-17.00 Uhr
Gebühr: 15,00 € zzgl.
Materialgebühr von ca.
5,00 €, Anmeldung
erforderlich!
Ort: Werkstätte St.
Christoph, Glashütte 1
Kursleitung:
Marcus Taruttis
Kurs-Nr.: 2.10.04



Ein Kompaktkurs rund um das Naturprodukt Bienenwachs. Gießen Sie Kerzen in verschiedenen Formen oder ziehen Sie Kerzen selbst unter professioneller Anleitung.

Kompaktkurs: Körbe flechten

Termin: Sa, 23.05.2020
Zeit: 14.00-17.00 Uhr
Ort: Werkstätte St.
Christoph, Glashütte 1
Gebühr: 15,00 € zzgl.
Materialgebühr von ca.
5,00 €, Anmeldung
erforderlich!
Kursleitung:
Maria Lepiorz
Kurs-Nr.: 2.10.05



Mit ungeschälten und geschälten Weiden machen Sie erste Erfahrungen rund um das Korbflechten. Sie können ein Obstkorbchen flechten, welches in seiner Form traditionellen Körben entspricht. An ihm lernen Sie die Grundprinzipien des Korbflechtens.

Kompaktkurs: Filzen

Termin: Sa, 23.05.2020
Zeit: 14.00-17.00 Uhr
Gebühr: 15,00 € zzgl.
Materialgebühr von ca.
5,00 €, Anmeldung
erforderlich!
Ort: Werkstätte St.
Christoph, Glashütte 1
Kursleitung:
Julia Krohm
Kurs-Nr.: 2.09.04



In diesem Kurs gibt es die Möglichkeit, einfache Werkstücke unter Anleitung herzustellen. Mit warmer Seifenlauge filzen Sie unverspinnene Wolle zur Kugel, Schnur, Fläche oder einem Hohlkörper. Daraus können Sie Schmuck, Blüten oder Taschen herstellen. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.



Torso in Rost-Optik

Ein Deko-Objekt der besonderen Art, für sich selbst oder zum Verschenken. Mit wenig Aufwand und tollen Materialien gestalten Sie Deko-Objekte in Rostoptik. Dabei werden Materialien wie Styropor, Bücher, Powertex und Oxidierungsmittel verarbeitet. Mit letzterem zaubert man den Rosteffekt. Mit etwas Schlagmetall und Lack wird das Ganze dann zum Schluss veredelt.

Termin: Di, 31.03.2020
 Zeit: 18.15-21.15 Uhr
 Gebühr: 25,00 € zzgl.
 Materialgebühr ca. 18-22 €, Anmeldung erforderlich!
 Ort: August-Macke-Schule
 Kursleitung: Petra Müller
Kurs-Nr.: 2.08.02

Mini Nana

Seit einigen Semestern werden bei uns „Nanas“ nach dem Vorbild der berühmten Künstlerin Niki de Saint Phalle kreiert.



In diesem Kurs entstehen „Mini Nanas“, die kleine Version davon, die sich gut als Deko-Objekt für die Wohnung eignet. Mit Draht, Kleister, Zeitung und Papier wird zunächst das Grundgerüst geformt. Beim Bemalen tauchen Sie ein in die Welt der Farben und Formen, so dass am Ende des Kurses ein einzigartiges Kunstobjekt entsteht.

Termine: 2 x montags ab 20.04.2020
 Zeit: 18.15-21.15 Uhr
 Gebühr: 32,00 € zzgl.
 Materialgebühr ca. 18-22 €, Anmeldung erforderlich!
 Ort: VHS-Geschäftsstelle, Raum 04
 Kursleitung: Petra Müller
Kurs-Nr.: 2.08.03

Einführungskurs: Weben

Ein kleines Webstück wird vom Aufspannen der Fäden bis zur Fertigstellung mit fachkundiger Anleitung der Webmeisterin unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Farbzusammenstellung entstehen. So wichtig wie das Ergebnis ist der Prozess der einzelnen aufeinander aufbauenden Verarbeitungsschritte bis hin zum fertigen Webstück. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Material und Werkzeug ist vorhanden. Bitte etwas fürs gemeinsame Mittagsbuffet mitbringen. Für Suppe ist gesorgt.



Termine:
 Sa, 25.04.2020 von 10-17 Uhr und
 So, 26.04.2020 von 10-13 Uhr
 Gebühr: 39,00 € zzgl.
 Materialgebühr max. 15,00 €, Anmeldung erforderlich!
 Ort: Birgit Götz, Talstraße 40, Holzen
 Kursleitung: Birgit Götz
Kurs-Nr.: 2.09.10



Kalligrafie - Grundkurs für Anfänger

Termine: 3 x dienstags
ab 21.04.2020
Zeit: 18.30-21.30 Uhr
Gebühr: 55,00 € zzgl.
Materialgebühr von ca.
20,00 €, Anmeldung
erforderlich!
Ort: VHS-Geschäfts-
stelle, Raum 02
Kursleitung:
Andreas Blust,
Kalligraph
Kurs-Nr.: 2.10.06



Dieser Grundkurs gibt Einblick in die Welt der gestalteten Schrift. Anhand von Grundübungen und Varianten Antiqua-Spitzfedervariation lernt man den Umgang mit der Spitzfeder und Wissenswertes über die Formbildung der Buchstaben, Gliederung und Anordnung eines Textes. Wir arbeiten mit Bleistift, Tinte, Aquarellfarben/Gouache.

Kalligrafie - Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Termine: 3 x dienstags
ab 12.05.2020
Zeit: 18.30-21.30 Uhr
Gebühr: 55,00 € zzgl.
Materialgebühr von ca.
20,00 €, Anmeldung
erforderlich!
Ort: VHS-Geschäfts-
stelle, Raum 02
Kursleitung:
Andreas Blust,
Kalligraph
Kurs-Nr.: 2.10.07



Die Ausdrucksmöglichkeiten in der Kalligraphie sind unbegrenzt. Fortgeschrittene kommen durch das Variieren von Grundschriften nicht nur mit Tusche und Feder, sondern auch mit anderen Schreibgeräten und Untergründen sowie mit farbigen Tuschen der Kalligraphie weiter auf die Spur.

Töpferkurse

Töpferkurs für Anfänger

Termine: 3 x mittwochs
ab 18.03.2020
Zeit: 19.00-21.30 Uhr
Gebühr: 49,00 € zzgl.
Materialgebühr von ca.
15,00 €, Anmeldung
erforderlich!
Ort: VHS-Geschäfts-
stelle, Raum 02
Kursleitung:
Corinna Smyth,
Keramikerin
Kurs-Nr.: 2.08.04

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Töpfertechniken wie Pinchen (Daumendrucktechnik), Plattentechnik, Wulsttechnik, plastisches Gestalten und Oberflächengestaltung.

Bitte mitbringen:

Modellierhölzer (falls vorhanden), Vierkant-Schlagholz zum Klopfen (ca. 30 cm), Gartendraht und Flaschenkorken, Teigschaber, Tee- und Esslöffel, Gabel und ein scharfes Messer.



Töpferkurs für Fortgeschrittene

Anhand verschiedener Töpfertechniken wie Pinchen (Daumendrucktechnik), Plattentechnik, Wulsttechnik, plastisches Gestalten und Oberflächengestaltung lernen Sie, Ihre mitgebrachten Ideen zu verwirklichen und können unter professioneller Anleitung Ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Bitte mitbringen:

Modellierhölzer (falls vorhanden), Vierkant-Schlagholz zum Klopfen (ca. 30 cm), Gartendraht und Flaschenkorken, Teigschaber, Tee- und Esslöffel, Gabel und ein scharfes Messer.

Termine: 3 x mittwochs
ab 22.04.2020

Zeit: 19.00-21.30 Uhr

Gebühr: 49,00 € zzgl.

Materialgebühr von ca.
15,00 €, Anmeldung
erforderlich!

Ort: VHS-Geschäfts-
stelle, Raum 02

Kursleitung:

Corinna Smyth,

Keramikerin

Kurs-Nr.: 2.08.05



Dozentenporträt: Corinna Smyth

Corinna Smyth wurde 1971 in Dublin, Irland geboren. Nach einem Studium der Geisteswissenschaften in Irland und einem Studium der Gefäßkeramik in Deutschland machte sie sich mit Keramikwerkstätten in Friedrichshafen und Kandern selbstständig. Sie ist Inhaberin der Keramikwerkstatt „SeomraCré“, was aus dem Gälischen abgeleitet ist. „Seomra“ bedeutet Kammer bzw. Raum und „Cré“ bedeutet Ton.

Die Künstlerin selbst erklärt hierzu:

„Raum, ist der Raum in meinem Kopf den ich brauche um mich geistig mit meiner Idee auseinanderzusetzen. Raum brauche ich auch um meine Idee in Ton zu verwirklichen. Und letztlich, umfasst das Gefäß auch einen Raum, der seinen Ursprung aus einer Idee gefunden hat. Ton ist das Material mit dem ich arbeite aber auch der Anklang einer Idee im Kopf, das Geräusch vom Ton wenn er geknetet und geschlagen wird, das Brummen der Drehscheibe, das Kratzen von Werkzeug über das Material, das Zischen der Gasflamme, das Anspringen des Luftkompressors.....und der Widerhall dieser Idee, die nicht zuletzt seine Verwirklichung im Klang der Schale findet.“





Malerei und Kunst

Workshops: Paint your heart out

Kurs 1: Sa, 02.05.2020

Zeit: 14.00-17.00 Uhr

Kurs-Nr.: 2.07.01

Kurs 2: Di, 16.06.2020

Zeit: 18.00-21.00 Uhr

Kurs-Nr.: 2.07.02

Gebühr: 35,00 €, Anmeldung erforderlich!

Ort: VHS-Geschäftsstelle, Raum 02

Kursleitung:

Allison Tisdale Régnier

In diesem Malerei-Workshop werden Sie angeleitet, durch kreative Übungen einen emotionalen Prozess zu erleben und Ihren Gefühlen auf Papier Ausdruck zu verleihen. Diese Art des Malens wirkt wie eine kleine Auszeit für die Seele und ist ein wertvolles Werkzeug z.B. im Stressmanagement. Der Kurs ist geeignet für Laien, Malende oder Künstler. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jeder Teilnehmer nimmt selbst erstellte Kunstwerke auf kleinen Leinwänden mit nach Hause, die für ihn symbolische Bedeutung und einen persönlichen Wert haben.

Die folgenden Künstlerworkshops bieten wir Ihnen in Kooperation mit Insa Hoffmann an. Bitte hierfür direkt unter art@insahoffmann.com oder unter 07626/9729624 anmelden.

Künstlerworkshop: Lust auf Material

Termin: Sa,
25.01.2020

Zeit: 14.00-19.00 Uhr

Gebühr: 100,00 € inkl.

Material

Ort: Atelier Alte
Ziegelei Kandern,
Rebmättleweg 4

Kursleitung:

Insa Hoffmann, Master
of Fine Art,

Kunsttherapeutin

Kurs-Nr.: 2.07.03

Dieser Workshop ist für Materialfreaks, die gerne mit haptischen Strukturen arbeiten.

In diesem Workshop geht es darum, wie wir Füllstoffe und Materialien in unsere Bilder integrieren. Dazu gehören alle Arten von Füllstoffen zum Herstellen von Spachtelmassen und die dazugehörigen Bindemittel. Außerdem geht es um das Experimentieren mit Abstoßreaktionen beim Mischen von Materialien, die sich nicht vertragen. Auch Werkstoffe aus dem Baumarkt kommen zum Einsatz. Wir fertigen kleinformatige Musterplatten an mit verschiedenen Strukturen und Techniken oder schaffen ein größeres Bild mit unterschiedlichen Effekten. Materialkunde zum Anfassen!

Künstlerworkshop: Wolken und Meer

Termin: Sa,
15.02.2020

Zeit: 14.00-19.00 Uhr

Gebühr: 100,00 € inkl.

Material

Ort: Atelier Alte
Ziegelei Kandern,
Rebmättleweg 4

Kursleitung:

Insa Hoffmann, Master
of Fine Art,

Kunsttherapeutin

Kurs-Nr.: 2.07.04

Die Formen von Wolken und von Wasser sind gar nicht so leicht darzustellen, damit ein natürlicher Eindruck entsteht. Beim Wasser kommt noch die spiegelnde Wirkung dazu. In diesem Workshop zeigt die Künstlerin die Anatomie der Wolken und des Wassers und die Pinseltechniken, die helfen, beides überzeugend darzustellen. Es wird eine Meereslandschaft mit Himmel von einer fotografischen Vorlage gemalt. In 5 Stunden kann das Bild entweder alla prima fertig gemalt werden oder die genaue Grundlage für ein detailgenaues Bild geschaffen werden.



Künstlerworkshop: Das 1x1 der Bildgestaltung

Wenn wir beim Malen an unsere Grenzen stoßen, liegt das nicht daran, dass wir nicht malen können, sondern weil wir die Orientierung verlieren und nicht mehr wissen, was wir tun sollen. In diesem Workshop zeigt die Künstlerin, wie Sie sich in jedem Bild zurechtfinden können, so dass Sie sowohl gegenständliche als auch abstrakte Bilder weiterentwickeln können.

Malen ist dann ein spannender Prozess der Formfindung und der Entdeckung von überraschenden Effekten. Die Künstlerin zeigt Ihnen, wie Komposition ganz einfach funktioniert.

Termin: Sa,
28.03.2020
Zeit: 14.00-19.00 Uhr
Gebühr: 100,00 € inkl.
Material
Ort: Atelier Alte
Ziegelei Kandern,
Rebmättleweg 4
Kursleitung:
Insa Hoffmann, Master
of Fine Art,
Kunsttherapeutin
Kurs-Nr.: 2.07.05

Künstlerworkshop: Mixed Media

Mixed Media heißt: alles ist erlaubt. Das Vermischen von unterschiedlichen Maltechniken in einem Bild: Collage, Assemblage, Transfertechniken, Zeichentechniken, Aquarell, Acryl, Sprühlack.

Aus einer Vielfalt an Materialien und Techniken werden in Schichten Bilder gestaltet, die eine Geschichte auf überraschende Weise erzählen.

Neben Acrylfarben kommen auch Stifte und Schablonen zum Einsatz. Ein gegenständliches Thema kann der Ausgangspunkt sein. Oder das Material lädt zu einer abstrakten Entdeckungsreise ein. Der Workshop eröffnet unendliche Möglichkeiten des Gestaltens.

Termin: Sa,
25.04.2020
Zeit: 14.00-19.00 Uhr
Gebühr: 100,00 € inkl.
Material
Ort: Atelier Alte
Ziegelei Kandern,
Rebmättleweg 4
Kursleitung:
Insa Hoffmann, Master
of Fine Art,
Kunsttherapeutin
Kurs-Nr.: 2.07.06

Künstlerworkshop: Portrait

Die menschliche Figur gibt jedem Bild eine besondere emotionale Aussage. Umso wichtiger ist es, dass wir uns trauen, die menschliche Figur mit in unsere Bilder zu integrieren, wenn wir Lust dazu haben und uns nicht abschrecken zu lassen von der Schwierigkeit. In diesem Workshop geht es darum, Gesichter auf malerische Weise in direktem Farbauftrag zu malen.

Mit einer klaren Trennung der Tonwerte wird das Portrait aus Pinselstrichen aufgebaut und dabei das Wesentliche herausgearbeitet. Die Malerei darf lebendig und frei sein, gestisch und verspielt, mit starkem Impasto oder lasierend. Gesichter faszinieren! Trau dich, ein Gesicht zu malen.

Termin: Sa,
16.05.2020
Zeit: 14.00-19.00 Uhr
Gebühr: 100,00 € inkl.
Material
Ort: Atelier Alte
Ziegelei Kandern,
Rebmättleweg 4
Kursleitung:
Insa Hoffmann, Master
of Fine Art,
Kunsttherapeutin
Kurs-Nr.: 2.07.07



Künstlerworkshop: Enkaustik

Termin:

Sa, 20.06.2020

Zeit: 14.00-19.00 Uhr

Gebühr: 100,00 € inkl.

Material

Ort: Atelier Alte

Ziegelei Kandern,

Rebmättleweg 4

Kursleitung: Insa Hoff-

mann, Master of Fine

Art, Kunsttherapeutin

Kurs-Nr.: 2.07.08

Bei der Enkaustik Technik wird Wachs geschmolzen und heiß verarbeitet. Es ist eine faszinierende uralte Technik, die einen komplett in den Bann zieht.

In diesem Workshop geht es um eine Einführung in die Möglichkeiten der Malerei mit heißem Wachs. Es werden kleine Bilder auf Holzplatten gemalt, die wie kleine kostbare Schmuckstücke herauskommen.

Künstlerworkshop: Kaltwachs und Ölfarbe in der realistischen Malerei

Termin:

Sa, 18.07.2020

Zeit: 14.00-19.00 Uhr

Gebühr: 100,00 € inkl.

Material

Ort: Atelier Alte

Ziegelei Kandern,

Rebmättleweg 4

Kursleitung: Insa Hoff-

mann, Master of Fine

Art, Kunsttherapeutin

Kurs-Nr.: 2.07.09

Die Künstlerin hat bereits gezeigt, wie Kaltwachs in der experimentellen Mixed Media Kunst eingesetzt wird. Sie verwendet aber Kaltwachs seit Jahren vor allem auch bei ihren gegenständlichen Arbeiten.

Das will Sie Ihnen bei diesem Workshop zeigen. Anhand eines Motivs Ihrer Wahl zeigt Sie Ihnen, wie sie ein Ölgemälde aufbaut und dabei das Kaltwachs als Medium benutzt, um schneller in Schichten arbeiten zu können.

Nähere Infos zu den regelmäßigen Malgruppen unter der Woche können Sie telefonisch unter 07626/9729624 oder per Email unter art@insahoffmann.com bei Frau Hoffmann erfragen.

SCHREIBWAREN SAURER

Blumenplatz 9, 79400 Kandern
Tel. 07626/7864, Fax 07626/6671



Schreibwaren
Kopien A4 & A3



Zeitungen &
Zeitschriften



Tabakwaren



Toto-Lotto



Musikkurse

Gitarrenkurse für Anfänger und Fortgeschrittene

Sie erlernen die Grundlagen der Liedbegleitung und werden anhand ausgesuchter Beispiele mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden aus Klassik, Folk und spanischer Musikkultur in das Solospiel auf der Gitarre eingeführt. Bei entsprechenden Vorkenntnissen ist auch Quereinstieg bei den Kursen 2 und 3 zu Semesterbeginn möglich. Ob der Kurs für Sie passt, können Sie in der ersten unverbindlichen Kursstunde erfahren – bitte auch dazu anmelden!



Termine: 10 x
dienstags ab
10.03.2020

Gebühr: 89,00 €,
Anmeldung
erforderlich!

Ort: August-Macke-
Schule
Kursleitung: Dagmar
Bellof



Kurs 1 - Anfänger ohne Vorkenntnisse

Es werden keine Vorkenntnisse erwartet, Notenlesen wird nicht vorausgesetzt, jedoch als Teil des Unterrichtsinhalts angeboten.

Kurs 1:
18.50-19.20 Uhr
Kurs-Nr.: 2.13.01

Kurs 2 - Anfänger mit Grundkenntnissen

Die Beherrschung einfacher Begleitungen auf der Basis der Akkorde a, A, E7, D, d, C und G7 ist Voraussetzung für den Einstieg in diesen Kurs.

Kurs 2:
20.00-20.30 Uhr
Kurs-Nr.: 2.13.02

Kurs 3 - Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden anspruchsvollere ein- und mehrstimmige Beispiele aus der klassischen Gitarrenliteratur, sowie Flamencos und Stücke aus dem Pop- und Folk-Bereich erarbeitet.

Kurs 3:
19.25-19.55 Uhr
Kurs-Nr.: 2.13.03



Tanzkurse



Kontakt:
Tanzschule Kandern
Volker Mandau
Marktplatz 9
79400 Kandern
07626/977380

mail@tanzschule-kandern.info
www.tanzschule-kandern.info



Inhaber der Tanzschule ist Volker Mandau. Er war 1987 Vize-Europameister im Steptanz. Seit 1988 unterrichtet er bei Tanzschulen, Volkshochschulen sowie als Referent des Deutschen Tanzsportverbands. Er ist Inhaber der Trainerlizenz C Tanzsport des DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) und zertifizierter Ausbilder des Württembergischen Landessportbundes. 2005 eröffnete er seine eigene Tanzschule in Kandern.

Wichtig: Kein Unterricht in den Schulferien! Für alle Angebote gilt: Unterricht auf Deutsch. The teacher can speak English. Alle Kurse finden – falls nicht anders erwähnt – in der Tanzschule Kandern statt.



Anmeldung für alle Tanzkurse bitte direkt bei der Tanzschule unter 07626/977380 oder mail@tanzschule-kandern.de oder www.tanzschule-kandern.de!

Disco-Fox: Grundkurs

Termine: 4 x montags
ab 20.04.2020
Zeit: 18:30-19:25 Uhr
Gebühr: 40,00 €
Kurs-Nr.: 2.05.01

Der populäre Paartanz Disco Fox, ist nach wie vor die Nr.1 bei Jung und Alt! Er fördert Fitness und Gesundheit, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und lässt sich durch seine unkomplizierten Tanzschritte und aufgrund seiner Vielseitigkeit, hervorragend auf der Tanzfläche umsetzen. Der Grundschrift und die Basis-Figuren, sind schnell und unkompliziert erlernbar. Die Vielzahl an Kombinationsmöglichkeiten bietet Platz, für einen ganz individuellen Tanzstil. Ein optimaler Tanz – selbst auf kleinstem Raum!

Termin: 4 x mittwochs
ab 04.03.2020
Zeit: 19:00-19:55 Uhr
Gebühr: 40,00 €
Kurs-Nr.: 2.05.02

Disco-Fox: Fortgeschrittenen-/Übungskurs

Termine: 4 x montags
ab 02.03.2020
Zeit: 18:30-19:25 Uhr
Gebühr: 40,00 €
Kurs-Nr.: 2.05.03

Es können alle kommen, die diesen Tanz wiederholen, neue Figuren kennen lernen, oder einfach nur Disco-Fox tanzen wollen. Es wird mit Tipps, Tricks und neuen Figuren weitergeholfen.



Disco-Fox: Spezialkurs in Alemannischer Mundart!

Disco-Fox für Fortgeschrittene und Sprachkurs! Der Unterricht ist in der Mundart Alemannisch. Selbstverständlich ggf. mit Übersetzung!

Termine: 4 x mittwochs
ab 22.04.2020
Zeit: 19:00 -19:55 Uhr
Gebühr: 40,00 €
Kurs-Nr. 2.05.04

Tanzkurs: Grundkurs

Wir unterrichten die Grundschrirte unterschiedlicher Tänze wie z.B. Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Disco-Fox, Rumba, Cha Cha Cha, Jive/Boogie-Woogie und Foxtrott – alles was wichtig ist, um auf einem Fest eine gute Figur auf dem Tanzboden zu machen. Wenn diese gut sitzen, kommen Tanz-Figuren dazu. Aber das Wichtigste: die Männer lernen zu führen, die Frauen sich führen zu lassen. Es geht um Körperhaltung, Körperspannung und Partnerarbeit.

Termine: 8 x sonntags
ab 08.03.2020
Kurstage: 08.03.,
15.03., 22.03., 26.04.,
03.05., 10.05., 17.05.,
24.05.,
Uhrzeit: 20:30-21:45
Uhr
Gebühr: 80,00 €
Kurs-Nr. 2.05.05

Tanzkurs: Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Spaß am Tanzen? Hier geht's weiter!
Wir wollen Erlerntes vertiefen und neue Figuren dazu lernen.



Termine: 8 x sonntags
ab 08.03.2020
Kurstage: 08.03.,
15.03., 22.03., 26.04.,
03.05., 10.05., 17.05.,
24.05.,
Zeit: 17:30-18:45 Uhr
Gebühr: 80,00 €
Kurs-Nr. 2.05.06

Tanzzirkel: Standard- und Lateintanz

Dieser Tanzzirkel bietet die Möglichkeit, unter Anleitung, in einem geselligen Rahmen kontinuierlich zu tanzen. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Paare begrenzt! Der Einstieg ist für Interessierte jederzeit möglich, je nach Tanzkönnen und in Absprache mit der Tanzschule (Tel. 07626/977380).

Zirkel 1: sonntags,
19:00-20:15 Uhr
Gebühr:30,00 €/Monat
Kurs-Nr. 2.05.07
Zirkel 2: mittwochs,
20:00-21:15 Uhr
Gebühr:30,00 €/Monat
Kurs-Nr. 2.05.08

Irish-Steptanz für Fortgeschrittene

Wir haben eine ganz tolle Gruppe! Schauen Sie sich das Video im YouTube-Kanal der Tanzschule Kandern an. Steigen Sie mit ein! Es steht eine gewisse Anzahl von Step-Schuhen zur Verfügung, die kostenlos ausgeliehen werden können!

**Achtung: Für unserer Irish-Steptanz-Einsteigerkurse suchen wir dringend eine*n Trainer*in!
Bitte bei Interesse bei der Tanzschule melden!**

Kurs 1: 8 x dienstags
ab 03.03.2020
Zeit: 20:00-20:55 Uhr
Gebühr: 65,00 €
Kurs-Nr. 2.05.09
Kurs 2: 8 x dienstags
ab 12.05.2020
Zeit: 20:00-20:55 Uhr
Gebühr: 65,00 €
Kurs-Nr. 2.05.10



Anmeldung bitte direkt bei der Tanzschule unter 07626/977380
oder mail@tanzschule-kandern.de
sowie über die Website www.tanzschule-kandern.de!

Lindy-Hop-Kurse



Lindy Hop wird auch als Vater des Swing bezeichnet. Er entstand in den späten 20er Jahren in den Ballsälen Harlems. Lindy Hop war für alle Bevölkerungsschichten offen. Er wurde zur Big-Band-Swing-Jazz-Musik der 20er bis 40er Jahre getanzt. Die Musik lässt viel Raum für Improvisation. Entsprechend viel Freiheit in der Interpretation und in den Bewegungen ist erlaubt – solange sie zur Musik passen. Je nach Musikrhythmus und Tempo kann der Tanz wild und spontan sein oder auch cool und elegant. In den 1980er Jahren wurde der Swingtanz "wiederentdeckt" und gewinnt zunehmend Freunde.

Einsteiger bis leicht Fortgeschrittene

Kurs 1: 8 x donnerstags ab
05.03.2020
Zeit: 20.00-20.55 Uhr
Gebühr: 75,00 €
Kurs-Nr. 2.05.11

Kurs 2: 8 x donnerstags ab
14.05.2020
Zeit: 20.00-20.55 Uhr
Gebühr: 75,00 €
Kurs-Nr. 2.05.12

Fortgeschrittene Level 1-3

Kurs 1: 8 x donnerstags ab
05.03.2020
Zeit: 19.00-19.55 Uhr
Gebühr: 75,00 €
Kurs-Nr. 2.05.13

Kurs 2: 8 x donnerstags ab
14.05.2020
Zeit: 19.00-19.55 Uhr
Gebühr: 75,00 €
Kurs-Nr. 2.05.14

Ballett für Erwachsene



„Ballett – muss man da nicht schon als ganz kleines Kind anfangen, um das zu können?“ Diese Frage stellt praktisch jeder, der als Erwachsener Ballett-Unterricht nimmt. Die Antwort ist: „Nein!“ Wer Ballett nicht gerade als Profitänzer ausüben will, kann in jeder Altersstufe einsteigen. Ballett eignet sich als schönes Hobby für jeden, der Spaß an der Bewegung zu Musik hat und einen Ausgleich zum Alltagsstress sucht.

Das klassische Ballett-Training ist ein perfektes Workout für den ganzen Körper. Es trainiert Ausdauer, Muskulatur und Beweglichkeit gleichermaßen. Schon nach kurzer Zeit, werden Sie fitter und die Körperhaltung verbessert sich merklich. Außerdem stärken Sie so Ihr Körpergefühl und dadurch auch das Selbstbewusstsein!

Sie haben zwei
Möglichkeiten:
Start: 02.03.2020 - 16
x montags – 120.-€
(statt 130.-€)
Start: 02.03.2020 - 10
x montags – 82.-€
Zeit: 20:00-20:55 Uhr
Kurs-Nr. 2.05.15



Anmeldung für alle Tanzkurse bitte direkt bei der Tanzschule unter 07626/977380 oder mail@tanzschule-kandern.de oder www.tanzschule-kandern.de!

Salsa-Workshop

Einsteiger und leichte Vorkenntnisse

Wir möchten allen interessierten Salseras & Salseros einen Kurs anbieten. Dies wird euch und uns garantiert wieder eine Menge Spaß bringen.

Termin: Sa,
25.04.2020
Zeit: 14.00-17.00 Uhr
Gebühr: 30,00 €
Kurs-Nr. 2.05.53

West Coast Swing - Kurse

Einsteiger

Termine: 8 x montags ab
02.03.2020
Zeit: 17.30-18.25 Uhr
Gebühr: 80,00 €
Kurs-Nr. 2.05.16

Fortgeschrittene

Termine: 7 x montags ab
15.06.2020
Zeit: 18.30-19.25 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Kurs-Nr. 2.05.17



International Rally West Coast Swing Kandern 2020

Fortgeschrittenenkurs für den Flashmob Rally 2020

Es wird die geplante Choreo für den Flashmob unterrichtet. Bei Interesse können Paare am Drehtag mittanzen. Es ist wieder ein toller Ort geplant. Bei diesem Kurs ist es unerlässlich, dass zusätzlich geübt wird. Im Preis inbegriffen ist die Nutzung der Räumlichkeiten für freies Gruppentraining ohne Tanzlehrer - Übungszeiten nach Absprache.

Fortgeschrittene

Termine: 7 x montags
ab 15.06.2020
Zeit: 18.30-19.25 Uhr
Gebühr: 80,00 €
Kurs-Nr. 2.05.18

Video von 2019:
#IRWCSKandern
auf Youtube

Kursort für alle Kurse ist im Normalfall die Tanzschule Kandern. Es kann vorkommen, dass eine Kursstunde an einen Ort mit besonderem Flair verlegt wird. Dies wird jedoch frühzeitig bekanntgegeben. Ein Video vom letzten tollen Event kann auf dem YouTube-Kanal der Tanzschule Kandern angeschaut werden.

Boogie-Woogie-Kurse

Einsteiger bis leicht Fortgeschrittene

Kurs 1: 8 x dienstags ab
03.03.2020
Zeit: 18.00-18.55 Uhr
Gebühr: 75,00 €
Kurs-Nr. 2.05.19

Kurs 2: 8 x dienstags ab
12.05.2020
Zeit: 18.00-18.55 Uhr
Gebühr: 75,00 €
Kurs-Nr. 2.05.20

Fortgeschrittene Level 1-3

Kurs 1: 8 x dienstags ab
03.03.2020
Zeit: 19.00-19.55 Uhr
Gebühr: 75,00 €
Kurs-Nr. 2.05.21

Kurs 2: 8 x dienstags ab
12.05.2020
Zeit: 19.00-19.55 Uhr
Gebühr: 75,00 €
Kurs-Nr. 2.05.22





Tanzend bis ins hohe Alter



Termine: 8 x mittwochs
ab 04.03.2020
Zeit: 15.00-15.55 Uhr
Gebühr: 65,00 €
Kurs-Nr. 2.05.23

Interessante Tanzformen für alle, die sich wohl fühlen wollen. Schöne Tänze, die die Geselligkeit fördern. Lassen Sie sich überraschen was alles mit Kreistänzen, Stuhltänzen, Reihentänzen möglich ist.

Kommen Sie in der ersten Stunde vorbei und testen Sie erst unverbindlich, bevor Sie sich anmelden.
Es wird kein Tanzpartner benötigt!

„Sektstündchen“ - Tänzerische Fitness für Senior*innen



Termine: 8 x mittwochs
ab 04.03.2020
Zeit: 16.00-16.55 Uhr
Gebühr: 65,00 €
Bei genügend
Anmeldungen geht der
Kurs weiter.
Kurs-Nr. 2.05.24

Zuerst 40 Min leichte tänzerische Fitness, dann genießen! Tanz und Fitness findet im Wechsel statt. Bewegung hält den Körper fit und gesund. Das ist ein Treffen für alle, die Ihren Körper beweglich halten wollen und danach genießen möchten. Schon mit einfachen Übungen lässt sich der Körper trainieren. Davon profitieren nicht nur Herz, Kreislauf und Muskulatur – auch bei Stress hat leichtes, aber regelmäßiges Training eine positive Wirkung. Ruhige angenehme Musik wird Sie im Hintergrund dazu begleiten. Es sind alles leichte Bewegungen, um sich nicht überfordert zu fühlen. Am Ende der Stunde darf ein Gläschen Sekt genossen werden – natürlich alkoholfrei ;-)

Line-Dance-Kurse



Einsteiger bis leicht Fortgeschrittene

Kurs 1: 8 x mittwochs ab
04.03.2020
Zeit: 19.00-19.55 Uhr
Gebühr: 65,00 €
Kurs-Nr. 2.05.25

Kurs 2: 8 x mittwochs ab
13.05.2020
Zeit: 19.00-19.55 Uhr
Gebühr: 65,00 €
Kurs-Nr. 2.05.26

Kurs 1: 16 x montags
ab 02.03.2020
Zeit: 20:15-21:10 Uhr
Gebühr: 130,00 €
Kurs-Nr. 2.05.27

Kurs 2: 8 x mittwochs
ab 04.03.2020
Zeit: 18:00-18:55 Uhr
Gebühr: 65,00 €
Kurs-Nr. 2.05.28

Kurs 3: 8 x mittwochs
ab 13.05.2020
Zeit: 18:00-18:55 Uhr
Gebühr: 65,00 €
Kurs-Nr. 2.05.29

Fortgeschrittenen-Level

Das Angebot richtet sich an Teilnehmer, die schon länger tanzen und Ihre Kenntnisse vertiefen und neue, anspruchsvolle Tanzfolgen erlernen wollen. Wir zeigen interessante Line-Dance-Moves und kombinieren diese zu Choreografien. Viel Spaß und gute Musik dürfen natürlich nicht fehlen. Wir freuen uns auf Sie! Der Kursort ist im Normalfall die Tanzschule Kandern. Es kann vorkommen, dass eine Kursstunde an einen Ort mit besonderem Flair verlegt wird. Dies wird jedoch frühzeitig bekannt gegeben. Ein Video vom letzten tollen Event kann auf dem Youtube-Kanal der Tanzschule Kandern angeschaut werden.



Anmeldung bitte direkt bei der Tanzschule unter 07626/977380
oder mail@tanzschule-kandern.de
sowie über die Website www.tanzschule-kandern.de!

Line-Dance: Das besondere Angebot

...für Menschen mit und ohne Behinderungen, in Kooperation mit den Offenen Hilfen, der Werksiedlung St. Christoph Kandern. Dieses Projekt steht im Zeichen der Inklusion und es tanzen Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam. Die Choreographie ist so aufgebaut, dass jeder tanzen kann. Neben dem Tanzen steht der Spaß am Miteinander und an neuen Begegnungen im Mittelpunkt.

Termine: 8 x freitags
ab 08.05.2020
Zeit: 17:00-17:55 Uhr
Gebühr: 65,00 €
Kurs-Nr. 2.05.30



Tanzabende & Events

Line-Dance-Tanzabende

Dieser Abend ist für Line-Dancer. Wer Lust hat, auf ein nettes und fröhliches Zusammensein, dem bietet sich hiermit eine tolle Gelegenheit! Wir treffen uns, tanzen, wiederholen, lernen Neues!! Einfach ein gemütliches Zusammensein, mit Tanz und Line-Dance-Musik.

Gebühr: für Kursteilnehmer kostenfrei! Für alle anderen: 5,00 €

Line Dance-Tanzabend

Termin: Samstag 16.05.2020

Zeit: 19:00-21:00 Uhr

Kurs-Nr. 2.05.31

Line Dance auf dem Hochblauen

Termin: Mittwoch 17.06.2020

Zeit: 19:00-20:30 Uhr

Kurs-Nr. 2.05.32



Tanzabende

Am Tanzabend werden Sie mit Musik von den 50er Jahren bis zu den Hits von heute verwöhnt. Tänzerisch ist alles drin: Disco-Fox, Rumba, Cha Cha Cha, Jive, Langsamer Walzer, Boogie Woogie, Lindy Hop und vieles mehr. Für jeden Abend gibt es ein Motto, das sich nach aktuellen Gegebenheiten richtet. Es können bis zu 3 Tanzflächen aufgemacht werden.



Tanzabend 1: Termin: Samstag 28.03.2020, 19:00-22:00 Uhr, kostenfrei!
Kurs-Nr. 2.05.33

Tanzabend 2: Termin: Samstag 25.04.2020, 19:00-22:00 Uhr, kostenfrei!
Kurs-Nr. 2.05.34

Große Tanzparty!! Termin: Samstag 16.05.2020, 19:00-22:00 Uhr
Gewölbekeller: Boogie/Woogie – Lindy Hop; Erdgeschoss: Disco-Fox -
Gesellschaftstänze, 1 Obergeschoss: Line Dance

Gebühr: für Kursteilnehmer kostenfrei! Für alle anderen: 5,00 €
Kurs-Nr. 2.05.35

Tanzabend 3: Termin: Samstag 27.06.2020, 19:00-22:00 Uhr, kostenfrei!
Kurs-Nr. 2.05.36

Diese Abende sind für
Tänzer gedacht, die ihr
Erlernes tanzen
wollen, oder einfach
nur beim Tanzen Spaß
haben wollen!
Stimmung und gute
Laune sind bei allen
Abenden garantiert.
Wir freuen uns auf
Euch!



Gesundheit & Fitness

In diesem Programmbereich finden Sie neben Angeboten zum Thema Essen & Trinken unsere Vorträge, Workshops und Kurse zum Thema Gesundheit, Entspannung und Bewegung sowie verschiedene Sportangebote.

Essen und Trinken

Neu: Kochschule

Termine: 3 x dienstags
ab 21.04.2020
Zeit: 18.00-22.00 Uhr
Gebühr: 54,00 €, zzgl.
ca. 12,00 € Zutaten
pro Abend an
Kursleitung
Ort: August-Macke-
Schule, Küche
Kursleitung:
Sabine Vogel
Kurs-Nr. 3.05.01

Es klingt banal, ist aber wahr: Alle können kochen, wenn sie nur wollen, und dazu braucht man manchmal ein wenig Starthilfe. Mit diesem Anfängerkochkurs können Sie in die Welt des Kochens einsteigen oder sich Anregungen für neue Gerichte holen. Schnitttechniken, grundlegende Zubereitungsverfahren sowie manch andere Küchentricks werden gezeigt und an 3 Abenden an verschiedenen Gerichten selber erprobt.

Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsdosen für Kostproben!

Einstieg in die vegane Küche - die Basics



Sie würden sich gerne öfters rein pflanzlich ernähren, wissen aber nicht wie Sie das in Ihrer Alltagsküche einfach und unkompliziert umsetzen können? In diesem Kurs möchte ich Ihnen pflanzliche Alternativen zu Milch, Butter, Eier, Käse und Co. vorstellen. Danach kochen wir, von der Vorspeise bis zum Dessert einfache, leckere vegane Gerichte - sie werden sehen wie leicht es ist Rezepte 1:1 zu veganisieren. Lassen Sie sich überraschen!

Der zweite Abend baut auf die bereits kennengelernten Grundlagen auf. Sie lernen weitere pflanzliche Alternativen, Ideen und vegane Schlemmereien kennen. Dabei wird die Kursleiterin bei der Auswahl der Gerichte auf Ihre Interessenschwerpunkte eingehen (gerne können Sie uns bereits vor dem ersten Kurs Ihre Wünsche per Email zukommen lassen). Nach den beiden Abenden haben sie die Vielfältigkeit der veganen Küche kennengelernt, neue Inspirationen bekommen, können aber auch für sich und Ihre Familie die meisten Ihrer bisherigen Lieblingsgerichte auf rein pflanzlicher Basis und ohne Geschmacksverzicht, dafür gesünder, klimaschonender und tierfreundlich zubereiten.

Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsdosen für Kostproben!

Termine: 2 x mittwochs
04.03. u. 18.03.2020
Zeit: 18.00-22.00 Uhr
Gebühr: 36,00 €, zzgl.
ca. 12,00 € Zutaten
pro Abend an
Kursleitung
Ort: August-Macke-
Schule, Küche
Kursleitung: Manuela
Roser-Arnoldi
Kurs-Nr. 3.05.02



Mittagssnacks für köstliche Pausen

Wer fleißig arbeitet, hat sich in der Pause auch einen leckeren Büro-Snack verdient! Leckere Auszeiten für den Mittagstisch oder zwischendurch. Die von uns selbst zubereiteten Büro-Snacks bieten eine köstliche Abwechslung zu Kantine, Schnellimbiss oder Salatbar. Gemeinsam zaubern wir kalte und warme Leckereien, die man einfach vorbereiten und dann gleich verspeisen oder kurz in der Mikrowelle oder auf der Herdplatte erwärmen kann. Das Ziel: eine entspannte leckere Mittagspause!

Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsdosen für Kostproben!

Termin: Di, 14.04.2020
 Zeit: 18.00-22.00 Uhr
 Gebühr: 18,00 €, zzgl.
 ca. 12,00 € Zutaten an
 Kursleitung
 Ort: August-Macke-
 Schule, Küche
 Kursleitung:
 Sabine Vogel
Kurs-Nr. 3.05.06

Alltagsküche mit neuen Rezepten

Dieser Kurs ist eine Fundgrube für alle, die schnell kochen und genießen wollen. Immer essen gehen bedeutet Wartezeit und macht keinen Spaß. Dabei muss gesundes Essen nicht aufwendig sein. Sie lernen, wie Sie ein schnelles warmes Essen (1-Gang-Gericht) zubereiten und können Ihren eigenen Wochenplan nach Ihren Wünschen für eine schnelle, ausgewogene und gesunde Küche zusammensetzen.

Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsdosen für Kostproben!

Termin: Di, 03.03.2020
 Zeit: 18.00-22.00 Uhr
 Gebühr: 18,00 €, zzgl.
 ca. 12,00 € Zutaten an
 Kursleitung
 Ort: August-Macke-
 Schule, Küche
 Kursleitung:
 Sabine Vogel
Kurs-Nr. 3.05.08

Spanische Tapas

Tapas sind ein fester Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens in Spanien. Bei diesem Kochabend erfahren Sie alles rund um die Zubereitung von Tapas.

Lernen Sie die Welt der Tapas durch den bei uns lebenden Spanier José Tent kennen. Er wird mit Ihnen 12 verschiedene Tapas zubereiten - viele klassische und einige neue Rezepte. Genießen Sie die kleinen spanischen Köstlichkeiten!

Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsdosen für Kostproben!

Termin: Fr, 08.05.2020
 Zeit: 18.30-22.00 Uhr
 Gebühr: 18,00 €, zzgl.
 ca. 12,00 € Zutaten an
 Kursleitung
 Ort: August-Macke-
 Schule
 Kursleitung:
 José Tent
Kurs-Nr. 3.05.09



Bitte geben Sie uns bereits bei der Anmeldung Hinweise zu Aversionen, Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten!



Bitte geben Sie uns bereits bei der Anmeldung Hinweise zu Aversionen, Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten!

**Metzgerei
Dosenbach**
Seit 1884

Bad Bellingen
Burgunderstr. 9
Tel. 07635 – 438

Geöffnet
Mo – Fr
6.00 – 18.00 Uhr
Samstag
6.00 – 12.30 Uhr

Kandern
Bahnhofstr. 4
Tel. 07626 – 8445

Geöffnet
Mo – Sa
7.00 – 12.30 Uhr
Mo, Di, Do
14.30 – 18.30 Uhr
Freitag
7.00 – 18.30

*Wir freuen uns auf
Ihren Besuch*
www.metzgerei-dosenbach.de

Spezialitäten von der „grünen Insel“ - irisches Fingerfood

Die irische Küche hat den Ruf, traditionell, einfach und rustikal zu sein. Wichtige Produkte der irischen Küche sind Lamm- und Rindfleisch, zudem Geflügel- und Milchprodukte, auch Fisch, vor allem Forelle und Lachs, sowie Meeresfrüchte. Ein Hauptnahrungsmittel war und ist die Kartoffel. Die modernere irische Küche orientiert sich zunehmend an der italienischen und französischen Küche. Überzeugen Sie sich von der Vielfalt irischer Kochideen, genießen Sie die Köstlichkeiten gemeinsam und unterstützen Sie uns bei der Vorbereitung des Fingerfood-Buffets für unseren irischen Abend. Sie erhalten zu dieser Veranstaltung im Bürgersaal selbstverständlich freien Eintritt!

Bitte mitbringen: Schürze

Termin: Sa 01.02.2020, 14.30-18.00 Uhr
Gebühr: kostenfrei, da Vorbereitung für irischen Abend, lediglich die Zutatenkosten in Höhe von ca. 10 € für den Eigenverzehr sind zu tragen.

Ort: August-Macke-Schule, Küche
Kursleitung: Sabine Vogel

Kurs-Nr.: 3.05.03





Ofengerichte: Aus dem Ofen auf den Tisch

Ofengerichte sind schnell, einfach und lassen sich gut vorbereiten. Ideal für: Alltagsküche, Essen mit der Familie oder mit Freunden. Die Rezeptpalette bei diesem Gericht aus dem Ofen ist besonders vielfältig und bietet für jeden Geschmack und jede Gelegenheit den passenden Auflauf. Ob klassisch, schnell, vegetarisch, mit Fleisch oder süß...den kulinarischen Möglichkeiten sind hier keine Grenzen gesetzt.

Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsdosen für Kostproben!

Termin: Di, 04.02.2020
 Zeit: 18.30-22.00 Uhr
 Gebühr: 18,00 €, zzgl.
 ca. 12,00 € Zutaten
 an Kursleitung
 Ort: August-Macke-
 Schule, Küche
 Kursleitung:
 Sabine Vogel
Kurs-Nr. 3.05.04

Mittelmeerküche

Erleben und genießen Sie das Mittelmeer auf kulinarische Weise. Wer ist nicht begeistert von der geschmacklichen Vielfalt und den optischen Reizen der mediterranen Landesküchen? Sie werden in die italienische Küche hinein schnuppern, aber auch Geheimnisse der spanischen und griechischen Küche kennen lernen.

Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsdosen für Kostproben!

Termin: Mi, 06.05.2020, 18.30-22.00 Uhr
 Gebühr: 18,00 €, zzgl. ca. 12,00 € Zutaten an
 Kursleitung, Ort: August-Macke-Schule, Küche
 Kursleitung: Elke Adam-Eckert
Kurs-Nr. 3.05.07

Männer an den Herd

Männliche Kochfreunde haben hier die Gelegenheit in geselliger Runde den Kochlöffel zu schwingen. Ungestört von den kritischen Blicken ihrer besseren Hälfte wird hier gebrutzelt, gebraten, gerührt und gebacken was das Zeug hält. Und die Kursleiterin steht ihnen zur Seite und sorgt dafür, dass nichts anbrennt. Ob Vorkenntnisse oder absoluter Kochanfänger, hier lernt man(n) auf alle Fälle kochend dazu.

Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsdosen für Kostproben!

Termin: Di, 19.05.2020, 18.00-22.00 Uhr
 Gebühr: 18,00 €, zzgl. ca. 12,00 € Zutaten an
 Kursleitung, Ort: August-Macke-Schule, Küche
 Kursleitung: Sabine Vogel
Kurs-Nr. 3.05.10

APOTHEKE am Blumenplatz



**Apotheke am Blumenplatz
Kandern**

Apothekerin Pia Hülsen e. Kfr.

Hauptstraße 23
79400 Kandern

Tel.: 07626 / 7970
Fax: 07626 / 6100

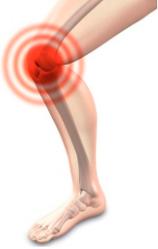
E-Mail: info@apokandern.de
 Web: www.apokandern.de

**Wir beraten Sie
kompetent in den
Bereichen Homöopathie
und Naturheilkunde**



Vorträge

So schützen Sie sich vor Gelenkschmerzen



Termin: Mo,
09.03.2020
Zeit: 19.00-20.30 Uhr
Gebühr: 10,00 €,
Abendkasse
Ort: VHS-Geschäfts-
stelle, Raum 02
Referentin: Dr. rer. nat.
Silke Wetzstein,
Heilpraktikerin, Coach
Kurs-Nr. 3.03.01

Arthritis, Arthrose, Gicht und Fibromyalgie muss nicht sein – naturheilkundliche Tipps.

Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie leidet etwa ein Viertel der Deutschen unter rheumatischen Erkrankungen. Da die konventionelle medikamentöse Therapie bei einer längerfristigen Einnahme mit vielen unerwünschten Nebenwirkungen einhergehen kann, richtet sich das Interesse vieler Betroffener auf Präventionsmöglichkeiten aus dem Bereich der Naturheilkunde.

In diesem Kurs erfahren Sie was Rheuma ist und die möglichen Ursachen von Arthritis, Arthrose und Gelenkschmerzen. Sie erhalten eine fundierte Aufklärung, wie Sie sich davor mit natürlichen Methoden schützen können bzw. Ihre Schmerzen lindern können. Darüber hinaus erfahren Sie, wie man Infektionen natürlich abwehrt und welchen Einfluss Ernährung, Bewegung und Entspannung auf unsere Gesundheit haben.

Keine Angst vor Krebs



Termin: Mo,
23.03.2020
Zeit: 19.00-21.00 Uhr
Gebühr: 10,00 €,
Abendkasse
Ort: VHS-Geschäfts-
stelle, Raum 02
Referentin: Dr. rer.
nat. Silke Wetzstein,
Heilpraktikerin, Coach
Kurs-Nr. 3.03.02

Biologische Krebsbehandlung - Was ist das?

Dieser Infoabend soll Ihnen helfen, selbst die Verantwortung für Ihre Gesundheit zu übernehmen, sich sachkundig zu machen, wie Krebs entsteht, und wie man sich besser davor schützen kann.

Es werden mögliche Behandlungsmethoden vorgestellt, wobei der Schwerpunkt auf biologische Behandlungen liegt. Im Fall einer Krebsdiagnose wird vermittelt, wie man sich selbst und den Ärzten die richtigen Fragen stellt, um für sich die richtige Behandlungsmethode zu wählen.

Krebs ist nicht nur ein Signal unseres Körpers, sondern auch ein Krankheitszeichen unseres mentalen und seelischen Zustandes. Das allerwichtigste ist, bei aller Angst und Sorge, sich mit Bedacht und Sachlichkeit über die bestehenden Präventions- und Behandlungsmöglichkeiten mit dieser Krankheit auseinander zu setzen.



Ritalin - oder Highway to Hell?

ADHS ist ein immer größer werdendes Problem in der Gesellschaft. Kinder und Erwachsene sind gleichermaßen betroffen. Im Vortrag wird auf Ursachen von ADHS eingegangen und Lösungsmöglichkeiten werden besprochen. Im Anschluss findet eine Diskussionsrunde unter Betroffenen statt.

Termin: Mi, 25.03.2020
 Zeit: 19.00-21.00 Uhr
 Gebühr: 10,00 €,
 Abendkasse
 Ort: August-Macke-
 Schule
 Referent: Dr. med.
 Burak Esendal
Kurs-Nr. 3.03.03

„Von schießfreudigen Hexen und anderen Leiden“

Rückenschmerzen: alltagstaugliche Konzepte für ein schmerzfreies Leben - Vortrag mit praktischen Demonstrationen

Die medizinische Forschung belegt, dass Operationen bei Rückenschmerz oft nicht erfolgreich sind, manchmal die Beschwerden sogar verschlimmern.

Warum dies so ist, wie die Schmerzen entstehen und welche Wege am sichersten zu Wohlbefinden führen, wird im Vortrag dargestellt und ein wenig praktisch geübt.



Termin: Mo, 10.02.2020
 Zeit: 19.30-21.30 Uhr
 Gebühr: 10,00 €,
 Abendkasse
 Ort: VHS-Geschäfts-
 stelle, Raum 02
 Referent: Dr. med.
 Stefan Preis
Kurs-Nr. 3.03.05



Diesen Vortrag bieten wir Ihnen in Kooperation mit dem Naturheilverein Lörrach 1906 u. Umgebung e.V. an. Nähere Informationen zum Verein und weitere Angebote finden Sie unter www.naturheilverein-loerrach.de.

Einzelveranstaltungen & Workshops

Den folgenden Kurs bieten wir in Kooperation mit Martina Matt an.
 Bitte hierzu direkt bei ihr anmelden unter 0174/6049243.

Workshop: Notfälle im Kindesalter

Ein Kurs für Eltern, Großeltern, Babysitter und alle, die mit Kindern zu tun haben. Natürlich werden auch Notfallsituationen und ihre Handhabung im Allgemeinen besprochen und geübt.

Am 28. März bietet Frau Matt darüber hinaus im Familienzentrum in Weil am Rhein den Kurs „Mit der Natur heilend unterstützen...durch Wickel und Auflagen“. Informationen hierzu erhalten Sie unter der o.g. Telefonnummer.

Termin: 25.04.2020
 Zeit: 9.00-17.00 Uhr
 Gebühr: 50,00 €, für
 Paare 90,00 €, inkl.
 Getränke und Skript
 Ort: Bürgersaal,
 Probelokal
 Kursleitung:
 Martina Matt
Kurs-Nr.: 3.03.04



Workshop: Handreflexzonenmassage



Termin: Mi, 29.04.2020
 Zeit: 19.00-21.00 Uhr
 Gebühr: 15,00 €
 Ort: August-Macke-Schule
 Kursleitung: Susanne Eichin, Heilpraktikerin
 Kurs-Nr. 3.01.02

Alles im Körper ist über das Faszien-system mit allem anderen verbunden. So erklären sich auch die Zusammenhänge zwischen den Organen und Bereichen, die wir als Reflexzonen bezeichnen. Über diese können wir auf indirektem Weg die Durchblutung in den Organen anregen, sie stärken und den Lymphfluss im Körper aktivieren. Erlernen Sie in diesem Workshop eine einfache Handmassage, mit der Sie sich und Ihrer Familie etwas Gutes tun können. Sie erhalten zusätzlich eine ausführliche schriftliche Anleitung.

Kompaktseminar: Gestärkt durch die Krise - Resilienz für den Alltag



Termin: Sa,
 07.03.2020
 Zeit: 09.00-16.00 Uhr
 Gebühr: 98,00 €
 Ort: VHS-Geschäftsstelle, Raum 02
 Kursleitung: Stefanie Sproß, zert. Coach
 Kurs-Nr. 3.06.02

Sie haben Stress und wissen nicht mehr weiter! Die täglichen Herausforderungen werden immer größer und schwerwiegender. Was nun?

Stabilisieren und stärken Sie Ihr Schutzschild für die Seele. Arbeiten Sie mit einem alltagstauglichen, bewährten Konzept zur Erlangung von innerer Stärke und Kraft - der sog. Resilienz. Das Training basiert auf den Bausteinen "Einbindung, Verantwortung, Optimismus und Akzeptanz". Es liefert Denkanstöße zur Selbstreflexion, weckt ein Bewusstsein für die eigene Wertigkeit, unterstützt im souveränen Umgang mit herausfordernden Krisensituationen und ermuntert zur aktiven Lebensgestaltung.

Einführung in die WULIN Zen Meditation



Termin: Sa,
 15.02.2020
 Zeit: 09.30-12.00 Uhr
 Gebühr: 25,00 €
 Ort: Meditationsraum, Vogelbach 3
 Kursleitung: Silvia Koshin Jäkel
 Kurs-Nr. 3.01.03

WULIN Zen ist eine traditionelle Meditationsform, welche großen Wert auf die Umsetzung in den Alltag legt. Den Geist beruhigen, Gedanken loslassen, Körper entspannen, Geduld und Konzentrationsfähigkeit stärken, Achtsamkeit kultivieren, gelassen und stabil im Hier und Jetzt zu leben...sind Inhalte der WULIN Zen Praxis. Ablauf:

- geistige und körperliche Ausrichtung
- Tee wird serviert (traditionell)
- Sitz-Geh- und Stehmeditation
- Kurzvortrag (traditionell)
- Geistige Schlussausrichtung

Besonderheit: In Meditation Unerfahrene erscheinen bitte eine halbe Stunde früher, damit sie in die Meditation eingeführt werden können. Bitte bequeme schwarze oder dunkel einfarbige Kleidung tragen (traditionell).



Selbstfürsorgetag

Beschleunigung und Dauer-Zeitdruck, Informationsflut und stetig steigende Anforderungen wollen bewältigt werden. Dabei geraten wir in ein Hamsterrad, das uns das Gefühl gibt, nicht mehr zu leben, sondern gelebt zu werden. Unsere persönlichen Beziehungen leiden, aber auch in der Welt um uns herum nehmen die Turbulenzen zu und kommen uns näher. Wir brauchen Werkzeuge, um unsere seelische und körperliche Gesundheit zu schützen. In diesem eintägigen Kurs entwickeln Sie dafür Ihren eigenen „Erste-Hilfe-Koffer“. Für sich selbst zu sorgen ist kein Luxus oder gar Egoismus, sondern Voraussetzung für Gesundheit.

Bitte mitbringen: Warme Socken, eine Decke und etwas zu essen für die Mittagspause. Wir teilen das Mitgebrachte und machen daraus ein kleines Buffet.



Termin: Sa 09.05.2020

Zeit: 10.00-17.00 Uhr

Gebühr: 49,00 €

Ort: Steinen,

Kanderner Str. 37/1

Kursleitung: Anette

Maaßen-Boulton,

Heilpraktikerin und

Leiterin der Beratungs-

stelle Burn-out-Brücke

Dreiland in Steinen

Kurs-Nr. 3.01.01

Burn-out-Brücke

Burn-out-Brücke

Beratungsstelle Dreiland (BoB)

Gemeinnützige Beratungsstelle

Beratung und Präventionsangebote
rund um das Thema Burn-out

Burn-out-Brücke

Kanderner Straße 37/1

79585 Steinen

www.burn-out-bruecke.de

Telefonische Sprechzeit:

Dienstag 16.30 – 18.30h und

Termine nach Vereinbarung

Telefon 07627 - 92 38 476

Email: beratung@maassen-stiftung.de



Maaßen-Stiftungs-gGmbH

Schneewochenende im Hotzenwald

Termine:

Sa 15.02.2020 bis

So 16.02.2020

Ort: Naturfreundehaus

in Rickenbach-Strick,

Hotzenwald

Kurs-Nr.: 3.00.08

Familien, Singles, Sportler und Faulenzer - alle sollen den Schnee und das Wochenende genießen, jeder auf seine Art. Rodeln, Langlauf, Skipiste, Schneeschuhlaufen oder Schneemannbauen - alles ist möglich. Gemütliche Stunden am warmen Kachelofen runden das Wochenende ab. Schneeschuhleihe ist möglich. Anmeldung wird erbeten bis 05.02.2020.

Anmeldung für das Schneewochenende im Hotzenwald bitte direkt bei Hochtouristen Kandern e.V., Klaus Hauert 07626/7351



Outdoorangebote

Einsteigerkurs: Stand up Paddling (SUP) auf dem Altrhein



Kurs 1: Sa, 11.07.2020
verb. Ersatz:
25.07.2020

Kurs-Nr. 3.00.03

Kurs 2: Sa, 25.07.2020

Kurs-Nr. 3.00.04

Zeit: 11.00-16.30 Uhr

Gebühr: 69,00 €

Treffpunkt: Kanustation
Bad Bellingen,
Sportplatz 1, Nähe
Restaurant Topinam-
bur

Kursleitung: SUP
Guides von Black
Forest Magic

Stand Up Paddle Surfing ist eine neue Trendsportart aus den USA. Dabei stehen Sie auf einem Surfboard und fahren mit einem langen Paddel stehend flussabwärts. Neben Materialkunde erklärt Ihnen der ausgebildeten SUP-Instruktor grundlegende Steuer- und Paddeltechniken und vermittelt Ihnen wichtige Sicherheitsregeln. Vor der Tour erfolgt eine entsprechende Einweisung und Begleitung durch den Guide. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Paddel, Westen und Surfboards (SUPs) werden kostenlos zur Verfügung gestellt. **Bitte mitbringen:** Regenjacke, Sonnencreme, Kopfbedeckung, Badebekleidung, Turnschuhe oder Sandalen, Getränk in Pet-Flasche, Snack (keine Glasflaschen). Vor Ort kann gegen Gebühr ein wasserdichter Sack für Utensilien oder auch Neopren geliehen werden (jedoch nicht unbedingt notwendig). **Bitte beachten:**

Teilnahme ist trotz bereitgestellter Weste nur für Schwimmer möglich. Teilnahme auf eigene Gefahr! Wetterbedingte Verzögerungen möglich. Findet auch bei leichtem Regen statt. Sollte der Haupttermin wegen Hochwassers nicht auf dem Altrhein stattfinden können, wird der Kursort auf einen nahe gelegenen Fluss bei Freiburg verlegt. Rückreise zum Ausgangspunkt durch Fahrgemeinschaften/Shuttleservice (wird direkt vor Tourbeginn organisiert). Bei Buchung Telefonnummer und Mailadresse angeben. Bitte prüfen Sie unbedingt Ihre Emails zwei Tage vor Kursbeginn. Sollten Sie keine Mail bzw. keinen Anruf des Veranstalters erhalten bis zwei Tage vor Kursbeginn, melden Sie sich bitte unter 07664/6137700 beim Veranstalter.

Kontakt für Informationen:

Black Forest Magic

Outdoorschule, Kanustation und Rafting
Bad Bellingen, Donaueschingen, Freiburg

Thomas Bühler

Tel. 07664/6137700

Fax 07664/6137701

Mobil 0173/3908054

info@blackforestmagic.de

www.BlackForestMagic.de





Kletterkurs für Einsteiger am Gfällfelsen bei Oberried

Bei diesem Einsteigerkurs geht es auf leichten Kletterrouten in der Toprope-Sicherungstechnik zum höchsten Punkt eines natürlichen Einsteigerfelsens. Während des Kurses werden grundlegende Sicherungs- und Kletterkenntnisse vermittelt sowie speziell die Handhabung der Sicherheitsausrüstung. Krönender Abschluss: das Abseilen vom Fels. Die Teilnehmenden werden von erfahrenen Kletterlehrern eingewiesen und betreut.

Kursinhalte: Kennenlernen der Ausrüstung, Partnercheck, Partnersicherung mit HMS, Handling beim Seilausgeben bzw. Seileinholen, Toprope-Klettern, Einblick in die Kletter-Grundtechnik, Seilkommando beim Toprope-Klettern.

Bitte mitbringen: Regenjacke und Rucksack mit Proviant, Sonnencreme, Kopfbedeckung und Turnschuhe. Ausrüstung wird zur Verfügung gestellt.



Kurs 1:
Sa, 20.06.2020,
Ersatz: Sa, 27.06.2020
Kurs-Nr. 3.00.05

Kurs 2:
Sa, 04.07.2020,
Ersatz: Sa, 18.07.2020
Kurs-Nr. 3.00.06
Zeit: 08.15-13.30 Uhr
Gebühr: 55,00 €
Treffpunkt: Rathaus
Oberried/Kirchzarten
Kursleitung:
Thomas Bühler,
Black Forest Magic

Golfkurs für Einsteiger - zur Platzreife in wenigen Tagen

Sie haben Freude an Bewegung im Freien und möchten herausfinden, ob Golf auch ein Sport für Sie ist? Dann ist dieser Kurs genau richtig. In 20 Trainerstunden à 30 min erfahren Sie die praktischen und theoretischen Grundlagen des Golfspiels. Der Kurs findet auf der Übungswiese, dem Putting-Green und den Golfplätzen „Kapellenberg“ und „Quellenhof“ in Bad Bellingen statt. Am Schluss haben Sie die Möglichkeit, eine Prüfung abzulegen und so die Platzreife zu erlangen.

Sie können wählen, ob Sie diesen Kurs in 5 Tagen (Mo-Fr) oder an zwei Wochenenden absolvieren möchten. Die Ausrüstung wird gestellt!

Sie benötigen bequeme Kleidung und Turnschuhe (bitte keine Jogginghosen!).

Kurs 1:
5 Tage, Mo,
11.05.2020 bis Fr,
15.05.2020
Zeit: 17.00-19.00 Uhr
Kurs-Nr. 3.00.09

Kurs 2:
2 Wochenenden,
Sa/So, 9./10.05.2020
und Sa/So
16./17.05.2020
Zeit: 14.00-16.30 Uhr
Kurs-Nr. 3.00.10
Gebühr: 189,00 €
Ort: Golfplatz Bad
Bellingen





Aquafitness im Kanderner Schwimmbad

Termine: insgesamt 12 Termine, 2 x wöchentlich, mittwochs und freitags ab 17.06.2020
Zeit: 10.00-11.00 Uhr
Gebühr: 90,00 € inkl. 12 x Eintritt*
Ort: Schwimmbad, Kandern
Kursleitung: Petra Stalewski
Kurs-Nr.: 3.02.04

Diese Wassergymnastik ist ein ganzheitliches Training. Zum einen wird der gesamte Bewegungsapparat gefordert, zum anderen wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Ein Vorteil gegenüber anderen Sportarten: Aufgrund des Auftriebs im Wasser werden die Gelenke bei den Übungen kaum belastet. Zudem schult das Trainingsumfeld Gleichgewichtssinn, Konzentration und Koordination.



*mit Saisonkarte kostet der Kurs nur 60,00 €

Geführte Schneeschuhwanderung auf dem Feldberg

Termin: So 26.01.2020
verb. Ersatz:
So 16.02.2020
Zeit: 10.15-15.00 Uhr
Gebühr: 35,00 €
Treffpunkt: 9.30 Uhr an der Skischule Black Forest Magic Feldberg
Kursleitung: Thomas Bühler, DSLV Ski- und Snowboardlehrer
Kurs-Nr.: 3.00.07

Die altbewährte Sportart des Schneeschuhlaufens ermöglicht eine kräftesparende Fortbewegung im Tiefschnee und eignet sich für jede Altersgruppe. Den Teilnehmenden steht während der Tour der Schneeschuhführer jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Die Streifzüge durch die Natur dauern 3-4 Stunden. In der frühen Mittagspause erwartet Sie das heimelige Licht einer Berghütte (bitte kein selbst mitgebrachtes Essen verzehren). Leihhausrüstung ist im Preis enthalten (Schneeschuhe und Stöcke). Bitte mitbringen: Bergschuhe bzw. hohe Wanderschuhe, Mütze, Handschuhe.

Workshop: Bogenschießen für Einsteiger

Workshop 1:
So, 28.06.2020
Kurs-Nr. 3.00.01
Workshop 2:
Sa, 18.07.2020
Kurs-Nr. 3.00.02
Zeit: 09.30-12.00 Uhr
Gebühr: 29,00 €
Treffpunkt: Kurpark Bad Bellingen, Bogenschussanlage

Entdecken Sie die Faszination des Bogensports. Bogenschießen bedeutet puren Spaß für alle Altersklassen. Den Teilnehmern werden erfahrene Dozenten zur Seite gestellt. Geschossen wird im Freien auf Zielscheiben. Der Kurs kann bei Schlechtwetter spontan auch bei der neuen überdachten Bogenschussanlage im Kurpark Bad Bellingen, neben dem Minigolf, durchgeführt werden.

Bitte mitbringen: enganliegende Freizeitbekleidung, Getränk in Pet-Flasche (keine Glasflaschen). Ausrüstung wird zur Verfügung gestellt.

Bei Buchung von Schneeschuhwanderung oder Bogenschießen bitte Telefonnummer und Mailadresse angeben. Bitte prüfen Sie unbedingt Ihre Emails zwei Tage vor Kursbeginn. Sollten Sie keine Mail bzw. keinen Anruf des Veranstalters erhalten bis zwei Tage vor Kursbeginn, melden Sie sich unter 07664/6137700 oder 0173/3908054 beim Veranstalter.



Selbstverteidigung & Karate

Selbstverteidigungskurs für Senioren

Macht die Kriminalität vor älteren Menschen halt? Die Antwort lautet: „Nein“. In der heutigen Gesellschaft stellen gerade Senioren aufgrund ihrer Hilfsbereitschaft, Gutgläubigkeit oder manchmal vielleicht auch Unwissenheit die idealen Opfer für Raub- oder Gewaltübergriffe da.

Ziele unseres Selbstverteidigungskurses für Senioren sind:

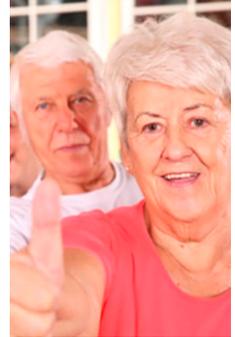
- ausgeglichen, angstfrei und selbstbewusst durchs Leben gehen können
- gezielte Erlernung von Anhaltspunkten zur Erkennung und Einschätzung potentieller Gefahren und Risiken im Alltag
- gewaltlose Bewältigung von bedrohlichen Situationen durch verbale und nonverbale Deeskalationstechniken
- Erhöhung der persönlichen Sicherheit durch einfache realistische Selbstverteidigungstechniken
- Verinnerlichung des Erlernten durch Umsetzung d. Schulungsinhalte in realitätsnah nachgestellten Szenarien.

Schulungsinhalte:

- welche Gefahren lauern im Alltag: Erfahrungsaustausch und Sensibilisierung persönlicher Ängste
- wie man Gefahrensituationen erkennen und auch im Vorfeld vermeiden kann
- wie man durch eine deeskalierende Körperhaltung und der richtigen Stimme einen körperlichen Angriff im Vorfeld unter Umständen abwehren kann
- Einführung in das Notwehrrecht
- Stärkung von Autorität und Selbstbewusstsein
- Praktische Psychologie / Deeskalation
- Selbstverteidigung ohne komplizierte Techniken
- Verteidigung mit alltäglichen Gegenständen
- Abwägung zwischen Schaden und Erfolg bei Erpressung
- Verhalten bei einem Raubüberfall

In den Kursen werden auch die verschiedenen Trickbetrügereien wie z. B. Trickdiebstahl an der Haustür, Trickdiebstahl im öffentlichen Raum, Gewinnmitteilung und Einzeltrick angesprochen und in das Realitätstraining mit eingebaut.

Für die Teilnahme an diesem Kurs bedarf es keinerlei Vorkenntnisse und sportliche Voraussetzung. Das Alter und die motorischen Fähigkeiten des Einzelnen werden in den Kursen berücksichtigt, sodass jeder daran teilnehmen kann.



Termine:
 Sa, 07.03.2020 und
 Sa, 14.03.2019
 Zeit: 09.30-12.30 Uhr
 Gebühr: 90,00 €
 Ort: August-Macke-
 Schule
 Kursleitung:
 Schulungskräfte von
 W&P Sicherheits-
 management
Kurs-Nr.: 3.00.11



Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen



Die Teammitglieder von W&P Sicherheitsmanagement setzen in den Selbstverteidigungskursen auf ihre Berufserfahrungen in ihrer Ausübung als Trainer für waffenlose Selbstverteidigung beim Deutschen Zoll.

In den letzten Jahren haben Übergriffe auf Frauen wie Belästigung, Bedrohung, Vergewaltigung und weitere Gewaltübergriffe stetig zugenommen. Wir haben es uns daher zur Aufgabe gemacht, Frauen körperlich und geistig auf die alltäglichen Gefahrensituationen vorzubereiten und so ihre persönliche Sicherheit zu erhöhen. Die Schulungsinhalte sind gezielt auf die physischen und psychischen Eigenschaften einer Frau angepasst und werden in realen Szenarien und Rollenspielen gezielt vermittelt.

Ziele dieses Selbstverteidigungskurses sind:

- gezielte Erlernung von Anhaltspunkten zur Erkennung und Einschätzung potentieller Gefahren und Risiken im Alltag
- gewaltlose Bewältigung von bedrohlichen Situationen durch verbale und nonverbale Deeskalationstechniken
- Erhöhung ihrer persönlichen Sicherheit durch einfache realistische Selbstverteidigungstechniken
- Verinnerlichung durch Umsetzung der Schulungsinhalte in realitätsnah nachgestellten Szenarien.

Schulungsinhalte:

- Gefahren im Alltag: Erfahrungsaustausch, Ängste
- Gefahrensituationen erkennen und im Vorfeld vermeiden
- Körpersprache: Deeskalierende Haltung
- Kommunikationskultur und Verhaltensweisen zur Verhinderung bedrohlicher Situationen
- verbale Verteidigung: verbale Signale setzen
- Einführung in das Notwehrrecht
- durch einfach erlernbare Selbstverteidigungstechniken einen körperlichen Angriff in Notwehr verteidigen
- Anwendung der Selbstverteidigungstechniken in realitätsnahen Szenarien im Alltag
- Vorstellung von Hilfsmitteln (Pfefferspray, Notwehrstick)

Für die Teilnahme an unserem Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen brauchen Sie keine speziellen physischen Voraussetzungen. Persönliche Ängste und andere sensible Themen behandeln wir sehr vertraulich und berücksichtigen diese in der Behandlung der Schulungsinhalte.

Termine:

Sa, 07.03.2020 und

Sa, 14.03.2019

Zeit: 09.30-14.30 Uhr

Gebühr: 90,00 €

Ort: August-Macke-Schule

Kursleitung:

Schulungskräfte von

W&P Sicherheitsmanagement

Kurs-Nr.: 3.00.12



Karate für Anfänger und Fortgeschrittene

Ob Ausgleichssport, allgemeine Fitness oder Selbstverteidigung, Karate eröffnet allen Altersgruppen und Interessenslagen ein breites sportliches Betätigungsfeld. Aufgrund seiner vielseitigen Anforderungen an Körper und Geist ist Karate ideal als Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags: Trainiert werden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Mit Entspannungs- und Atemübungen wird die Konzentrationsfähigkeit gesteigert und die eigene Körperwahrnehmung geschult. Kraft und körperliche Statur spielen nur eine untergeordnete Rolle, weshalb sich diese Sportart auch hervorragend zur Selbstverteidigung eignet - unabhängig von Statur, Gewicht, Alter oder Geschlecht.



Termine: 18 x
mittwochs ab
04.03.2020
Zeit: 19.00-20.30 Uhr
Gebühr: 65,00 €
Ort: Sporthalle in
Tannenkirch
Kursleitung: Kilian
Helmboldt (2. Dan)
Kurs-Nr.: 3.02.03

Yoga, Pilates, Qi Gong & Co.

Yoga für den Rücken

Sanfte Yogaübungen für Menschen mit Rückenbeschwerden, Bandscheiben-, Nacken- oder Gelenkproblemen. Dehn- und Kräftigungsübungen und gezielte Atemtechniken mobilisieren eingeschränkte Beweglichkeit und können helfen, Verspannungen zu lösen. Am Ende jeder Stunde folgt eine systematische Tiefenentspannung für besonders intensive Regeneration. Bei starken Beschwerden holen Sie sich bitte erst eine Empfehlung Ihres Arztes oder Therapeuten ein. Bitte 2-3 Stunden vor dem Kurs nichts Schweres essen. Matten, Kissen und Decken sind vorhanden, gerne dürfen aber auch eigene Sachen mitgebracht werden.

Kurs 1: 8 x dienstags
ab 03.03.2020
Kurs-Nr.: 3.01.04
Kurs 2: 8 x dienstags
ab 12.05.2020
Kurs-Nr.: 3.01.05
Zeit: 16.15-17.45 Uhr
Gebühr: 59,00 €
Ort: Alte Ziegelei
Kursleitung:
Christine Steck

Yin Yoga & Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Hatha Yoga ist eine der Hauptsäulen der Gesundheitsvorsorge in unserem Gesundheitssystem. Im Yin Yoga werden die verschiedenen Yoga-Positionen lange gehalten. Dies stärkt in hohem Maße Ihre Bindegewebsstruktur und eröffnet neue Möglichkeiten, die Dehnfähigkeit Ihrer Skelettmuskulatur auf achtsame Weise zu erweitern. Im Yin Yoga erleben Sie den kraftvollen und sanften Weg von Yoga in einem neuen „Gewand“, der Ihnen Gelassenheit im Alltag schenken kann und Ihre innere Schönheit strahlen lässt.

Bitte mitbringen: Lockere bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Duschhandtuch oder Yogakissen, Decke oder Pulli für die Meditation.



Termine: 13 x dienstags
ab 03.03.2020
Zeit: 19.00-20.00 Uhr
Gebühr: 99,00 €
Ort: Lebensgarten
Erdweg, Gupf
Kursleitung:
Christina Hofmann
Kurs-Nr.: 3.01.06



Hatha Yoga & Qi Gong der 5 Wandlungen für Anfänger und Geübte

Termine: 13 x dienstags ab 03.03.2020
Zeit: 18.00-19.00 Uhr
Gebühr: 99,00 €
Ort: Lebensgarten
Erdweg, Gupf
Kursleitung:
Christina Hofmann
Kurs-Nr.: 3.01.07

Yogaübungen unterstützen auf vielfältige Weise die Stabilität und Flexibilität Ihrer Wirbelsäule, sowie Ihrer Gelenk- & Muskulatur- und Organsysteme. Gleichzeitig wird das Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist aufgebaut und stabil gehalten. In diesem Kurs lernen Sie einige der wesentlichen Übungen und Übungsfolgen kennen, die Sie in Ihren Alltag mühelos integrieren können. Einzelne Übungssequenzen aus dem 5-Elemente-Qigong ergänzen und vertiefen diese ganzheitlichen Erfahrungen.

Bitte mitbringen: Lockere bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Duschhandtuch oder Yogakissen, Decke oder Pulli für die Schlussspannung.

Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Anfänger: 15 x montags ab 02.03.2020
Kurs-Nr.: 3.01.08
Fortgeschrittene:
15 x donnerstags ab 05.03.2020
Kurs-Nr.: 3.01.09
Zeit: 20.00-21.45 Uhr
Gebühr: 115,00 €
Ort: Grundschule
Kursleitung:
Sabine Rinas-Wetzel

Einfach ein bis zwei Stunden pro Woche Auszeit vom Alltag nehmen. Bei sich sein und zur Ruhe kommen. Yoga ist ein Übungssystem mit dem sich durch anatomisch korrekt ausgeführte Haltungen (Asanas), achtsame Atemübungen (Pranayama) und meditative Entspannungsübungen körperliche und seelische Verspannungen lösen lassen. Dadurch können wir mit mehr Energie und Gelassenheit unseren Alltag meistern.

Bitte mitbringen: Lockere, warme Kleidung, Isomatte und Wolldecke

Hatha Yoga der Achtsamkeit (kleinere Gruppe, max. 10 Teilnehmer)



Dauer: je 15x montags ab 02.03.2020
Kurs 1:
Zeit: 16.30-18.00 Uhr
Kurs-Nr.: 3.01.10
Kurs 2:
Zeit: 18.15-19.45 Uhr
Kurs-Nr.: 3.01.11
Kurs 3:
Zeit: 20.00-21.30 Uhr
Kurs-Nr.: 3.01.12
Gebühr: je 115,00 €
Ort: Bürgersaal, Prob.
Kursleitung: Kerstin Hirt

Wer den Yogaweg geht, weiß, dass dieser Oasen der Ruhe und der Sorgfalt öffnet. Wir werden uns des Körpers, des Atems und aller Empfindungen mehr und mehr bewusst. Diese beiden Kurse sind offen und werden nicht in Levels eingeteilt. Alle Yogaübungen werden detailliert angeleitet, bei Bedarf wird die Übungspraxis individuell angepasst. Fließende Bewegungsabläufe und das Verweilen in Yoga-haltungen sensibilisieren dabei die Körper- und Atemwahrnehmung, unterstützen die Entspannungs- und Regenerationsfähigkeit des Körpers und führen zu Beweglichkeit und geschmeidiger Kraft. Die Atembetrachtung und sanfte Atemlenkung unterstützt die Fähigkeit zur inneren Sammlung und stärkt die Lebensenergie. Die Meditation lässt unsere inneren und geistigen Strömungen erkennen und uns nach und nach zur Ruhe kommen.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Wolldecke, kleines Kissen und warme Socken



Guolin Qi Gong

Diese Qi Gong Form wird weltweit unterrichtet. Sie gehört in China zu den 11 staatlich anerkannten Qi Gong Formen. Ihre positive und stark energetisierende Wirkung wurde in China ausgiebig erforscht und wissenschaftlich belegt.

Guolin Qi Gong wirkt aufbauend und kann helfen, negative Prozesse aus dem Körper auszuleiten. Die Lebensenergie und Lebensfreude werden gesteigert, es verschafft Präsenz und Durchsetzungskraft. Mit der sogenannten „Windatmung“, welche einmalig nur bei dieser Qi Gong Form angewandt wird, nimmt man fast doppelt so viel Sauerstoff als normal auf, was einen positiven Einfluss auf die Zellfunktion hat.

Bekleidung: Bitte weite bequeme Kleidung, barfuß oder mit leichten Schläppchen.

Termine: 12 x montags
ab 02.03.2020
Zeit: 10.00-11.30 Uhr
Gebühr: 180,00 €
Ort: Qi-Gong-Raum,
Vogelbach 3
Kursleitung:
Sivia Koshin Jäkel
Kurs-Nr.: 3.01.21



Die folgenden Kurse bieten wir Ihnen in Kooperation mit Silvia Koshin Jäkel in Vogelbach an. Bitte melden Sie sich hierfür direkt bei ihr unter 07626/9779850 an.

Mehr Kurse und Workshops sowie zusätzliche Informationen finden Sie unter www.gesund-mit-qi-gong.de.



Hui Chun Gong

Diese über 800 Jahr geheimgehaltene Qi Gong Art wurde erst in den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts der Bevölkerung zugänglich gemacht. Bis dahin waren die für die Gesundheit so überaus wertvollen Übungen, daoistischen Mönchen und dem Kaiserhof vorbehalten.

Diese sanften Bewegungsabläufe, mit speziellen Atemtechniken und Imaginationen, haben einen besonders positiven Einfluss auf den Körper. Lebensfreude und Zuversicht steigen, die Wirbelsäule wird von innen heraus aufgerichtet.. Hui Chun Gong hat einen besonders positiven Effekt auf die Atmung, Beweglichkeit und Ausdauer und gehört zu den in China staatlich anerkannten Qi Gong Formen.

Bekleidung: Bitte weite bequeme Kleidung, barfuß oder mit leichten Schläppchen.



Kurs 1:
14-tägig
montags ab
02.03.2020
Kurs-Nr.: 3.01.13
Kurs 1: 14-tägig
dienstags ab
03.03.2020
Kurs-Nr.: 3.01.14
Zeit: 19.00-21.00 Uhr
Gebühr: 48,00 € pro
Monat
Ort: Qi-Gong-Raum,
Vogelbach 3
Kursleitung:
Sivia Koshin Jäkel



Pilates für Anfänger

Vormittagskurs: 10 x
Do ab 05.03.2020

Zeit: 10.00-11.00 Uhr

Kurs-Nr.: 3.01.15

Abendkurs: 10 x Do
ab 05.03.2020

Zeit: 18.30-19.30 Uhr

Kurs-Nr.: 3.01.16

Gebühr: 110,00 €

Ort: Bürgersaal

Kandern, Kursleitung:

Petra Stalewski

Pilates bedeutet sanfte Ganzkörperübungen für eine aufrechte Körperhaltung und ein gutes Körpergefühl. Alle Übungen werden in dynamisch fließender Form durchgeführt und jede Übung geht fließend in die nachfolgende über. So ist ein ununterbrochener Bewegungsfluss gewährleistet, der Balance und Koordination in besonderer Weise schulen soll.

Mind-full oder Mindful?



Termine: 8 x mittwochs
ab 11.03.2020

Zeit: 18.00-19.00 Uhr

Gebühr: 80,00 €

Ort: August-Macke-
Schule

Kursleitung: Jeanne
Wandel

Kurs-Nr.: 3.01.17

Ein entspannender Kurs der Einblicke in eine Vielfalt von Möglichkeiten zur Selbsthilfe bieten möchte. Wir arbeiten mit einfachen Achtsamkeits-, Bewegungs-, Reflektions- und Entspannungstechniken, die uns mehr zu uns Selbst und uns aus unserem Kopf in unseren Körper bringen. Es werden Techniken und Methoden aus unterschiedlichen Traditionen und Kulturkreisen vorgestellt, die das Bewusstsein und die eigene Wahrnehmung schulen. Hier werden praktische Erfahrungen mit verschiedenen Mediationen, Atemtechniken und Körperübungen gesammelt die uns im Alltag unterstützen können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie sind neugierig und haben Fragen? Ich freue mich über eine E-Mail: jeanne.wandel@yahoo.com.

Bitte mitbringen: Matte, Meditationskissen (wenn vorhanden), Decke, Warme Socken, Trinkflasche



FABRIKVERKAUF KANDERN

**Angora-Gesundheitswäsche und modische Wäsche
in verschiedenen Qualitäten,
Nachtwäsche und Schlafanzüge, alles von bekannten
und namhaften Herstellern!**

Öffnungszeiten:

MO-SA: 09:00 - 12:30 Uhr

MO,DI,DO,FR: 15:00 - 18:00 Uhr

Hauptstraße 7

D-79400 Kandern

Tel: +49 7626 972 6006



Gymnastik und Fitness

RückenFit - Training für Anfänger

in diesem Kurs stehen Übungen im Mittelpunkt, die neben Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer des Körpers hauptsächlich die Rumpfmuskulatur trainieren. Hierbei werden die individuelle Körperhaltung sowie Bewegungsabläufe im Alltag berücksichtigt. Mit Rückengymnastik wird der Rücken gestärkt und die Beweglichkeit verbessert. Ein bewährtes Mittel gegen Rückenschmerzen ist eine starke Muskulatur, sie stützt die Wirbelsäule und sorgt für eine aufrechte Körperhaltung.

Termine: 10 x freitags
ab 06.03.2020
Zeit: 10.00-11.00 Uhr
Gebühr: 55,00 €
Ort: Bürgersaal
Kandern
Kursleitung:
Petra Stalewski
Kurs-Nr.: 3.02.05

Step-Aerobic für Anfänger

Beim Step-Aerobic wird besonders die Muskulatur von Beinen und Po trainiert. Durch das Hinauf- und Hinuntersteigen auf den kleinen Stepblock wird ein gelenkschonendes Stufentraining imitiert. Aber auch die Arme werden durch die intensiven Auf- und Abbewegungen dieses Fitnessprogramms gestärkt. Step-Aerobic stärkt das Herz-Kreislauf-System und hilft, gezielt Muskeln aufzubauen, die im Alltag vernachlässigt werden. Es steigert Fitness, Ausdauer, Kraft und Koordination.

Termine: 15 x
dienstags ab
03.03.2020
Zeit: 18.30-19.30 Uhr
Gebühr: 75,00 €
Ort: Bürgersaal
Kandern
Kursleitung: Petra
Stalewski
Kurs-Nr.: 3.02.06

Bitte mitbringen: Fitnessmatte, feste Sportschuhe

Fitnessprogramm - für alle, die beweglich bleiben wollen

Wir trainieren die Wahrnehmung und verbessern die Beweglichkeit und Koordination im Alltag. Die Bewegungen werden langsam und achtsam ausgeführt. Übungen werden vor allem für den Rücken, die Wirbelsäule und den Bauch gemacht. Jede Stunde wird durch eine Entspannungsphase beendet.

Termine: 15 x diens-
tags ab 03.03.2020
Zeit: 11.00-12.00 Uhr
Gebühr: 75,00 €
Ort: Bürgersaal
Kandern
Kursleitung:
Petra Stalewski
Kurs-Nr.: 3.02.07

Bitte mitbringen: Feste Sportschuhe und eine Matte

Bodyfit

Bodyfit ist ein Kurs für diejenigen, die Spaß an Bewegung zur Musik haben und rundum fit bleiben wollen. Die Kondition wird verbessert und die gesamte Muskulatur wird gestrafft. Für Bauch, Beine und Po werden spezielle Übungen angeboten. Entspannungsübungen schließen die Stunde ab.

Termine: 15 x montags
ab 02.03.2020
Zeit: 19.30-20.30 Uhr
Gebühr: 75,00 €
Ort: Bürgersaal
Kandern
Kursleitung: Doris
Zielke an der Brügge
Kurs-Nr.: 3.02.08

Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Sportschuhe, Gymnastikmatte



Gymnastik für „Sie und Ihn“

Termine: 16 x donnerstags ab 05.03.2020
Zeit: 19.30-20.30 Uhr
Gebühr: 80,00 €
Ort: August-Macke-Schule, Sporthalle
Kursleitung:
Monika Wetzel
Kurs-Nr.: 3.02.09

Fit und gesund durchs ganze Jahr durch Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, Erhalt bzw. Aufbau der Muskeln, Dehnung und Entspannung.

Bitte mitbringen: Isomatte, Turnschuhe

Power Fitness

Kurs 1: 8 x dienstags ab 03.03.2020
Zeit: 18.00-18.55 Uhr
Gebühr: 65,00 €
Kurs-Nr.: 3.02.10
Kurs 2: 8 x dienstags ab 12.05.2020
Zeit: 18.00-18.55 Uhr
Gebühr: 65,00 €
Kurs-Nr.: 3.02.11
Ort: Tanzschule Kandern

Power-Fitness ist speziell für Bauch-Beine-Po und für die Kondition entwickelt. Power-Fitness ist ein dynamisches Fitness-Training in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik.

Anmeldung für Power Fitness und Zumba bitte direkt bei der Tanzschule unter 07626/977380 oder mail@tanzschule-kandern.de oder www.tanzschule-kandern.de!

Zumba-Fitness

Kurs 1: Start Mo, 02.03.2020, Zeit: 19.00-19.55 Uhr, **Kurs-Nr.: 3.02.12**
Sie haben zwei Möglichkeiten: 16 x montags für 120.-€ (statt 130.-€) oder 10 x montags für 82.-€

Kurs 2: Start Fr, 06.03.2020, Zeit: 19.00-19.55, **Kurs-Nr.: 3.02.13**
Sie haben zwei Möglichkeiten: 15 x freitags für 112.-€ (statt 122.-€) oder 9 x freitags für 73.-€
Ort: Tanzschule Kandern



Apothekerin Cornelia Wenigmann
Marktplatz 14 - 79400 Kandern
Tel.: 07626/234 - Fax: 07626/6394
mail@loewen-apotheke-kandern.de
www.loewen-apotheke-kandern.de



Sprachen

Auf den folgenden Seiten finden Sie unsere fremdsprachlichen Kurse in Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch teilweise auf unterschiedlichem Niveau, sowie Kurse in Deutsch als Fremdsprache.

Englisch

Englisch für Wiedereinsteiger A1

Sie haben Englisch gelernt, z.B. in der Schule. Sie glauben aber, Sie haben alles wieder vergessen? Mit diesem Kurs können Sie Ihre vergessenen geglaubten Kenntnisse wiederbeleben. Alltägliche Redewendungen, einige Vokabeln und ein kleines Maß an Grammatik reichen aus, um sich schnell wieder in Englisch unterhalten zu können. **Lehrbuch:** „Easy English A 1.1“ von Cornelsen, ISBN 978-3-06-520805-5

Termine: 12 x dienstags ab 03.03.2020
 Zeit: 18.00-19.30 Uhr
 Gebühr: 90,00 €
 Ort: VHS-Geschäftsstelle, Raum 03
 Kursleitung:
 Thomas Ulrich
Kurs-Nr.: 4.06.01

Englisch für Fortgeschrittene B1

In this course you have the chance to refine both your conversation and writing skills and to understand the grammar structures supporting the language. As much as possible, the teaching method is immersive.

Lehrbuch: „Key B1“ von Cornelsen, ISBN 978-3-06-020100-6

Termine: 12 x montags ab 02.03.2020
 Zeit: 19.00-20.30 Uhr
 Gebühr: 90,00 €
 Ort: VHS-Geschäftsstelle, Raum 03
 Kursleitung: Ioan Popa
Kurs-Nr.: 4.06.02

Basic Business English B1

This class will cover basic vocabulary for business and administrative work, basic grammar and business essentials to get you started in English work, presentations and customer care. This is an immersive English language experience at a B1 level, taught by a native speaker.

Termine: 12 x dienstags ab 03.03.2020
 Zeit: 20.00-21.30 Uhr
 Gebühr: 90,00 €
 Ort: VHS-Geschäftsstelle, Raum 04
 Kursleitung:
 Mark Griffin
Kurs-Nr.: 4.06.03

Street Smart English B1

Mostly, English is not a highly formal language. Beyond business, legal and professional use, English is a quickly growing and changing language with hundreds of new words just in the last two decades. We will help you learn English with new technological language, with artistic, comedic and contemporary nuances. This is an immersive English language experience at a B1 level, taught by a native speaker.

Kurs 1: 12 x montags ab 02.03.2020
 Zeit: 09.00-10.30 Uhr
Kurs-Nr.: 4.06.04
 Kurs 2: 12 x donnerstags ab 05.03.2020
 Zeit: 20.00-21.30 Uhr
Kurs-Nr.: 4.06.05
 Gebühr: 90,00 €
 Ort: VHS, Raum 03
 Kursleitung:
 Mark Griffin



Politics, Society and Environment B1

Kurs 1: 12 x dienstags
ab 03.03.2020

Zeit: 09.00-10.30 Uhr

Kurs-Nr.: 4.06.06

Kurs 2: 12 x montags
ab 02.03.2020

Zeit: 20.00-21.30 Uhr

Kurs-Nr.: 4.06.07

Gebühr: 90,00 €

Ort: VHS, Raum 02

Kursleitung:

Mark Griffin

This class will explore some of the unique trends with North American politics, how that impacts society and how current interest in the environment is changing the trends and direction of politics and society. This is an immersive English language experience at a B1 level, taught by a native speaker.

Französisch

Französisch für Anfänger A1

Termine: 12 x mitt-
wochs ab 04.03.2020

Zeit: 18.30-20.00 Uhr

Gebühr: 90,00 €

Ort: VHS-Geschäfts-
stelle, Raum 04

Kursleitung:

Thomas Ulrich

Kurs-Nr.: 4.08.01

Französisch ist eine der elegantesten Sprachen der Welt. In diesem Französischkurs für Anfänger lernen Sie die Grundlagen der Französischen Sprache, von den wichtigsten Ausdrücken des täglichen Lebens bis zu einem ersten Blick auf den Aufbau der Sprache.

Lehrbuch: „Perspectives A1 -Allez-y!“ von Cornelsen, ISBN 978-3-06-520176-6

Französisch für Fortgeschrittene B1

Termine: 12 x mitt-
wochs ab 04.03.2020

Zeit: 19.45-21.15 Uhr

Gebühr: 90,00 €

Ort: VHS-Geschäfts-
stelle, Raum 03

Kursleitung:

Stéphanie Eckermann

Kurs-Nr.: 4.08.02

Dieser Kurs ist ideal für Teilnehmer/innen, die ihre Französischkenntnisse mit einer muttersprachlichen Dozentin auffrischen und erweitern möchten. Wir arbeiten mit einem Lehrbuch, aber es werden gerne auch Teilnehmerwünsche bezüglich der Themen berücksichtigt und „à la carte“ gearbeitet. Kommen Sie einfach zur ersten unverbindlichen Kursstunde vorbei, um eine Probeverkostung zu machen – bitte auch hierfür anmelden!

Spanisch

Spanisch für Anfänger A1

Termine: 10 x donners-
tags ab 05.03.2020

Zeit: 14.30-16.00 Uhr

Gebühr: 75,00 €

Ort: VHS-Geschäfts-
stelle, Raum 03

Kursleitung:

Carmen Roquero

Kurs-Nr.: 4.22.01

Der Einstiegskurs führt Lernende ohne Vorkenntnisse auf ganzheitliche Weise an die spanische Sprache heran. Die ersten Einblicke in die spanische Sprache und Kultur werden alltagsnah und lebendig vermittelt. Ziel des Kurses ist es, sich in Alltagssituationen verständigen zu können.

Lehrbuch: „Entrada al español“ von Cornelsen, ISBN 978-3-464-20567-9



Spanisch für Anfänger mit ersten Vorkenntnissen A1

Sie haben schon mal einen Spanischkurs besucht, oder möchten den Kurs vom vergangenen Semester fortsetzen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Hier können Sie mit geringen Vorkenntnissen einsteigen in die spanische Sprache und Kultur. Sie üben, sich in Alltagssituationen zu verständigen, erweitern Ihren Wortschatz und verbessern Ihre Aussprache.

Lehrbuch: „Entrada al español“ von Cornelsen, ISBN 978-3-464-20567-9

Termine: 12 x dienstags ab 03.03.2020
Zeit: 14.30-16.00 Uhr
Gebühr: 90,00 €
Ort: VHS-Geschäftsstelle, Raum 03
Kursleitung: Carmen Roquero
Kurs-Nr.: 4.22.02

Italienisch

Italienisch für Anfänger A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse, die einen Einstieg in die italienische Sprache suchen und/oder den Urlaub in Italien verbringen und genießen möchten.

Während des Kurses werden:

- Italienischkenntnisse erworben, die man in Alltagssituationen benötigt
- Aussprache und Intonation geübt
- das Hörverständnis trainiert
- ein praxisnaher Wortschatz aufgebaut
- einfache Grammatikkenntnisse vermittelt
- Einblick in Landeskunde und das kulturelle Leben in Italien gewährt

Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 von Klett, ISBN 978-3-12-525201-1

Termine: 12 x freitags ab 06.03.2020
Zeit: 11.15-12.45 Uhr
Gebühr: 90,00 €
Ort: VHS-Geschäftsstelle, Raum 03
Kursleitung: Carolina de Stefano
Kurs-Nr.: 4.09.01



Italienisch für Anfänger mit ersten Vorkenntnissen A1

Sie haben schon mal einen Italienischkurs besucht, oder möchten den Kurs vom vergangenen Semester fortsetzen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Hier können Sie mit geringen Vorkenntnissen einsteigen in die italienische Sprache und Kultur. Sie üben, sich in Alltagssituationen zu verständigen, erweitern Ihren Wortschatz und verbessern Ihre Aussprache.

Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 von Klett, ISBN 978-3-12-525201-1

Termine: 12 x freitags ab 06.03.2020
Zeit: 09.30-11.00 Uhr
Gebühr: 90,00 €
Ort: VHS-Geschäftsstelle, Raum 03
Kursleitung: Carolina de Stefano
Kurs-Nr.: 4.09.02



Crashkurs: Italienisch für die Reise

Termine: 4 x samstags
ab 25.04.2020
Zeit: 10.00-13.00 Uhr
Gebühr: 90,00 €
Ort: VHS-Geschäfts-
stelle, Raum 03
Kursleitung:
Carolina de Stefano
Kurs-Nr.: 4.09.04

Sie reisen nach Italien oder möchten für eine mögliche Reise mit einem Grundwortschatz ausgerüstet sein? Dann sind Sie in unserem Crashkurs für die Reise genau richtig. Innerhalb kurzer Zeit lernen Sie, sich in typischen Reise-Situationen zu verständigen (z.B. nach dem Weg fragen, bestellen im Restaurant, einkaufen, ...).

Lehrbuch: „Viva le vacanze“ von Hueber,
ISBN 978-3-12-207243-7

Italienisch für Fortgeschrittene A2

Termine: 12 x diens-
tags ab 03.03.2020
Zeit: 20.00-21.30 Uhr
Gebühr: 90,00 €
Ort: VHS, Raum 03
Kursleitung:
Gianna Sella
Kurs-Nr.: 4.09.03

Wir arbeiten weiter im Buch auf A2-Niveau. Wir freuen uns auch auf neue Teilnehmende! In einer Probestunde erfahren Sie, ob der Kurs für Sie geeignet ist. Bitte auch hierzu anmelden!

Lehrbuch: „Nuovo espresso 2“ von Hueber,
ISBN 978-3-12-205439-6, ab Lektion 6

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene A2/B1

Termine: 18 x montags
ab 02.03.2020
Zeit: 17.30-19.00 Uhr
Gebühr: 150,00 €
Ort: VHS-Geschäfts-
stelle, Raum 04
Kursleitung:
Markus Würsthorn
Kurs-Nr.: 4.04.01

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, fließend Deutsch sprechen zu lernen. Deutsch in kleinen Gruppen in entspannter Atmosphäre zu sprechen, ist die beste Art dieses Ziel zu erreichen. Sie werden auch typische deutsche Gebräuche und Traditionen kennen lernen.

In this course you will get the chance to become really fluent. Speaking German in small groups in a relaxed atmosphere is the best way to learn it. You will also learn about typical German customs and traditions.

Deutsch als Fremdsprache für Anfänger: offener Deutschtreff

Termine: 18 x montags
ab 02.03.2020
Zeit: 19.00-20.00 Uhr
Gebühr: 5,00 € pro
Abend
Ort: VHS-Geschäfts-
stelle, Raum 04
Kursleitung:
Markus Würsthorn
Kurs-Nr.: 4.04.02

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich in Alltagssituationen verständigen können. Sprechübungen in entspannter Atmosphäre stehen im Vordergrund. Der Kurs ist während des gesamten Semesters offen für Neueinsteiger. Sie entscheiden frei, an wie vielen Terminen Sie teilnehmen und bezahlen pro Termin.

This course for beginners is open to newcomers throughout the semester. You decide how many appointments you want to attend and pay per evening. You will learn how to communicate in basic situations of everyday life. The focus will be on conversation exercises in a relaxed atmosphere.



Beruf & IT

Hier haben wir Angebote aus den Bereichen Beruf & Karriere sowie aus dem IT-Bereich für Sie zusammengestellt.

IT-Kurse

Microsoft Excel für Anfänger

Termine: 5 x dienstags
ab 04.02.2020
Zeit: 19.45-21.15 Uhr
Gebühr: 49,00 €
Ort: August-Macke-
Schule, Kursleitung:
Thomas Urich
Kurs-Nr.: 5.01.01

Excel ist eines der leistungsfähigsten Programme überhaupt, von der Einkaufsliste über Adressliste bis zu komplexen Verwaltungsaufgaben. In diesem Kurs lernen Sie die Grundzüge im Umgang mit diesem Universalwerkzeug.

Microsoft Word für Anfänger

Termine: 5 x dienstags
ab 17.03.2020
Zeit: 19.45-21.15 Uhr
Gebühr: 49,00 €
Ort: August-Macke-
Schule
Kursleitung:
Thomas Urich
Kurs-Nr.: 5.01.03

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundfunktionen der Textverarbeitung: Texte erfassen, Fehler korrigieren, Textteile kopieren, verschieben und löschen. Dokumente speichern, öffnen und löschen. Seiten einrichten, Standardformate zuordnen, Texte und Absätze formatieren, Tabulatoren einrichten. **Hinweis:** Das hier Erlernete lässt sich mit geringen Abweichungen auch auf andere Textverarbeitungssysteme anwenden.

Microsoft Excel für Fortgeschrittene

Termine: 5 x dienstags
ab 05.05.2020
Zeit: 19.45-21.15 Uhr
Gebühr: 49,00 €
Ort: August-Macke-
Schule
Kursleitung:
Thomas Urich
Kurs-Nr.: 5.01.04

Wir behandeln in diesem Kurs fortgeschrittenere Funktionen von Excel: Autofilter, Verweise, selektive Summen, einfache Datenbankfunktionen. Welche Inhalte behandelt werden, kann in der Gruppe besprochen werden.

Microsoft Word für Fortgeschrittene

Termine: 5 x dienstags
ab 23.06.2020
Zeit: 19.45-21.15 Uhr
Gebühr: 49,00 €
Ort: August-Macke-
Schule
Kursleitung:
Thomas Urich
Kurs-Nr.: 5.01.05

Die Textverarbeitung Microsoft Word bietet viele fortgeschrittene Funktionen wie Serienbriefe, Formatvorlagen, Nummerierungen und Aufzählungszeichen, Grafikfunktionen und vieles anderes. In diesem Kurs können Benutzer mit Grundkenntnissen diese erweiterten Funktionen erlernen. Die tatsächlich zu behandelnden Inhalte können zu Kursbeginn abgesprochen werden. **Hinweis:** Das hier Erlernete lässt sich mit geringen Abweichungen auch auf andere Textverarbeitungssysteme anwenden.



Workshop: Webdesign

Webseiten erstellen - ohne Programmierkenntnisse

Sie wollten schon immer eine Webseite oder Webshop erstellen, aber haben keine Programmierkenntnisse oder beschränktes Budget? Dann sind Sie hier richtig! In dem Kurs lernen Sie einfach per Maus Klick Ihre für Sie angepasste Webseite/Shop zu erstellen. Wählen Sie zwischen einer Vielzahl von Templates (Vorlagen) Ihr favorisiertes Design aus, und gestalten diese nach Ihren Wünschen um. Der Kurs umfasst das Erstellen von Websites/Shop, Customizing, InternetAdresse Domain.

Termin:
So, 09.02.2020
10.00-13.00 Uhr
Kosten: 69,00 €
Ort: August-Macke-
Schule
Kursleitung:
Thilo Herzau
Kurs-Nr.: 5.01.02

Effektive Nutzung von Smartphones und Tablets - Tipps und Tricks

Wenn Sie ein Smartphone (bspw. iPhone oder Samsung) oder ein Tablet haben und es gerne effektiver nutzen möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig. Hier lernen Sie die vielen Möglichkeiten Ihres Gerätes kennen. Unter anderem lernen Sie, souverän Texte zu bearbeiten, WLAN im In- und Ausland zu nutzen und Apps nach Ihren Bedürfnissen auszuwählen. Bitte bringen Sie zu diesem Intensivkurs Ihr eigenes Gerät mit!

Termine: 2 x
donnerstags ab
06.02.2020
Zeit: 19.00-21.00 Uhr
Gebühr: 49,00 €
Ort: August-Macke-
Schule
Kursleitung:
Stephan Lievert
Kurs-Nr.: 5.01.06

Zeitmanagement & Arbeitstechniken

Speed reading - Digitales Lesen in Beruf und Alltag

Wie kann ich mein Lesetempo und meine Verständnisleistung im beruflichen Lesen oder im Alltag verbessern? Gedrucktes Buch oder Tablet? - Was sagt die Forschung zum elektronischen Lesen? Was passiert auf dem Weg vom Text über das Auge ins Gehirn? Welche effektiven Lernangebote (Bücher, Kurse, Webinare, Software) gibt es auf dem Trainingsmarkt? In diesem Kurs werden wir nach der Online-Messung des persönlichen Lesetempos mehrere Strategien des Informationsmanagements und des Speed reading kennen lernen und einüben: PQ4R, Scanning, Skimming, Paragraphing, Lesegangschaltung. Außerdem werden Sie einen Einblick in neue Apps und Assistenztechnologien zum digitalen Lesetraining erhalten.

Der Kursleiter ist Kognitionswissenschaftler und als freiberuflicher Trainer für Speed Reading und Deep Work tätig.



Termine:
Fr, 14.02.2010,
18.00-20.30 Uhr
und Sa, 15.02.2020,
10.00-14.30 Uhr
Gebühr: 59,00 €
Ort: VHS-Geschäfts-
stelle, Raum 03
Kursleitung:
Johannes Haack
Kurs-Nr.: 5.06.01



Papierberge und E-Mail-Flut

Termine: 2 x montags
ab 20.04.2020
Zeit: 19.00-21.00 Uhr
Gebühr: 36,00 €
Ort: VHS-Geschäfts-
stelle, Raum 03
Kursleitung:
Dr. Christian Gebauer
Kurs-Nr.: 5.06.02

Ihr Büro-Arbeitsplatz soll Sie optimal beim Arbeiten unterstützen. Der erste Abend widmet sich den „Papierbergen“ und möglichen Wegen hin zu einem papierlosen Büro. Am zweiten Abend geht es um den Umgang mit E-Mails. Wir lernen ganz konkret am Beispiel der Software Outlook die Hilfsmittel kennen, die die eigene Arbeitsweise und Aufgabepriorisierung verbessern können.



GM
H **ken** TRANSPORTERDBEWEGUNGEN
KANDERN  **Tel. 07626 - 79 10**

- AUSHUB
- SCHÜTTGUTTRANSPORTE
- ABBRUCH
- ERSCHLIEßUNGSARBEITEN
- WEGEBAU
- TIEF- UND PFLASTERBAU

www.transporte-kern.de



CHRISTOPHORUS GEMEINSCHAFT E.V.

WERKZENTRUM | WERKSIEDLUNG

Wir suchen Verstärkung!
bewerbung@christophorus-gemeinschaft.de

Der Christophorus Gemeinschaft e.V.,
Träger der „Werksiedlung St. Christoph - Werkzentrum“
in Müllheim, Niederweiler, Badenweiler und Kandern,
ist eine Einrichtung der Eingliederungshilfe und bietet
Menschen mit Behinderungen vielfältige
unterstützte Arbeits- und Wohnmöglichkeiten.

Christophorus-Gemeinschaft e.V.
Eisenbahnstr. 1
79373 Müllheim

Tel. (07631) 1831-100
Fax. (07631) 1831-198



Internationaler Bund
Grundbildungszentrum
Lörrach
Schopfheimer Str. 25
79541 Lörrach
Projektleitung: Patrick
von Stackelberg
0170/7633122
Ansprechpartner für
Fragen zu den Kursen:
Frank Linnenbrügger
07621/16703-22

Das Grundbildungszentrum bietet einen ganzheitlichen Ansatz, um Bürger*innen in den Grundkompetenzen Lesen, Schreiben, Rechnen, Gesundheit, Ernährung und IT fit zu machen. Dabei werden die Kurse ganz konkret an den Lebens- und Berufswelten der Bürger*innen und deren Anforderungen ausgerichtet.



ALPHABETISIERUNG &
GRUNDBILDUNG
Baden-Württemberg



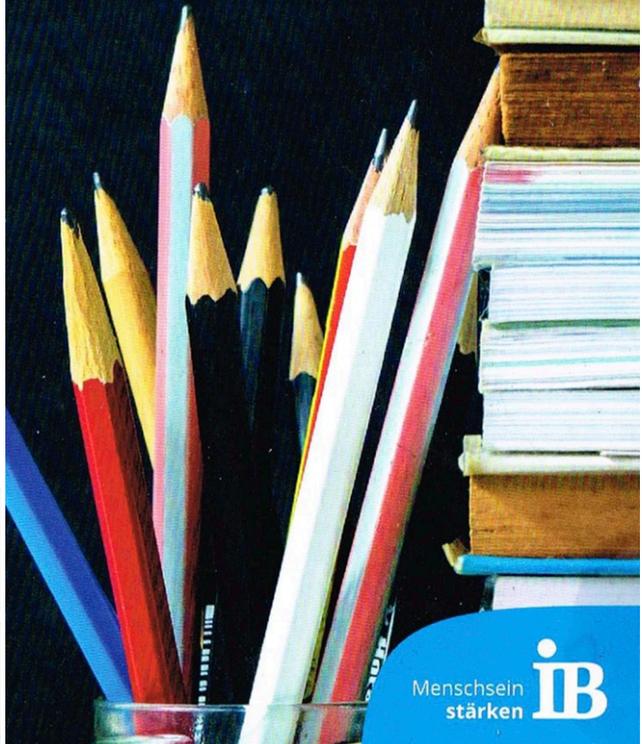
Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

Lesen macht das Leben leichter

Lörrach &
Hochrhein

GrundBildungs-
Zentrum (GBZ)



Menschsein
stärken **IB**



Grundbildung

Die folgenden Kurse bieten wir Ihnen in Kooperation mit dem Grundbildungszentrum Lörrach kostenfrei an.

Grundkompetenz: Mathematik

Sie kommen im Alltag oder Berufsleben immer wieder an die Grenzen Ihrer Mathematikkenntnisse? Wir unterstützen Sie beim Erlernen mathematischer Kenntnisse, die Sie immer wieder mal brauchen können. Dies sind beispielsweise Grundrechenarten wie das Einmaleins, Prozentrechnen, Dreisatz oder auch Maßumwandlungen. In diesem Kurs erwerben Sie ein Basiswissen anhand einfacher, leicht verständlicher und alltagsbezogener Aufgaben.

Termine: 5 x mittwochs ab 04.03.2020
 Zeit: 18.30-20.00 Uhr
 Gebühr: kostenfrei, aber Anmeldung erforderlich!
 Ort: VHS-Geschäftsstelle, Raum 03
 Kursleitung: Timo Lindner
Kurs-Nr.: 7.02.01

Mediengrundkompetenz

Digitale Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Was muss ich wissen, um mich in der digitalen Welt zurechtzufinden? Wie funktionieren eigentlich Smartphones, Tablets, PCs u.ä.? Wie bediene ich die Geräte richtig und welche Gefahren muss ich kennen, wenn ich im Internet surfe, einkaufe oder Bankgeschäfte tätige? Dieser Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse als Einführung in die Welt der digitalen Medien.

Termine: 5 x montags ab 02.03.2020
 Zeit: 18.30-20.00 Uhr
 Gebühr: kostenfrei, aber Anmeldung erforderlich!
 Ort: VHS-Geschäftsstelle, Raum 03
 Kursleitung: Frank Linnenbrügger
Kurs-Nr.: 7.03.01

Grundkompetenz: Lesen und Schreiben

Wer nicht flüssig lesen und schreiben kann, für den wird es im Privat- und Berufsleben schnell kompliziert und anstrengend. Sie kennen jemanden, der zwar einzelne Buchstaben oder Wörter erkennen und/oder schreiben kann, den Sinn eines längeren Textes aber nur unter erheblicher Anstrengung und mit großem Zeitaufwand verstehen kann? Dann ist dieser Kurs vielleicht genau das Richtige: Er bietet die Möglichkeit, die Lese- und Schreibkompetenz so zu verbessern, dass man keine Angst mehr davor haben muss, einen Vertrag abzuschließen, einen Brief an eine Behörde zu schreiben o.ä.

Der Unterricht findet in Kleingruppen (5-8 Personen) statt.

Informationsabend vor Kursbeginn: Mo, 20.04.2020, 18.30 Uhr, danach Termine nach Vereinbarung
 Gebühr: kostenfrei, aber Anmeldung erforderlich!
 Ort: VHS-Geschäftsstelle, Raum 02
 Kursleitung: Patrick Stackelberg
Kurs-Nr.: 7.01.01

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Anmeldung

Sie können sich persönlich in der Geschäftsstelle, schriftlich per Post, Fax, Email oder Internet sowie telefonisch anmelden. Ist der betreffende Kursplatz noch frei, werden Sie verbindlich angemeldet. Eine schriftliche oder telefonische Bestätigung erfolgt nicht. Ist der Kurs schon ausgebucht, werden Sie von uns benachrichtigt. Auch bei Änderungen in den Kursdaten werden Sie benachrichtigt.

2. Bezahlung

Wir möchten alle Teilnehmer/innen bitten, sich bei der Anmeldung mit der Abbuchung im SEPA-Basislastschriftverfahren einverstanden zu erklären und das Formular der Anmeldung beizulegen. Von Neukunden benötigen wir die Unterschrift im Original, darum diese bitte nicht per Mail oder Fax senden. Die Gebühren für Einzelveranstaltungen werden in der Regel am Mittwoch vor dem Kurstermin abgebucht, für Kurse mit mehreren Terminen am Mittwoch nach dem ersten Kurstermin. Nur wenn die genannten Abbuchungstermine nicht eingehalten werden können, erfolgt die Information einer fälligen Zahlung. Die Informationsfrist beträgt mindestens einen Tag vor Belastung. Da die VHS eine Einrichtung der Stadt Kändern ist, erfolgt die Abbuchung durch die Stadtkasse Kändern. Kosten, die der VHS durch die Rückgabe von nicht einlösbaren Lastschriften entstehen, tragen die Teilnehmer. Weiterhin ist die Bezahlung per Überweisung oder Barzahlung möglich.

3. Ermäßigung

Wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist, gewähren wir bei den meisten Kursen eine Ermäßigung von 25% für Schüler, Auszubildende, Studierende, Leistende des Bundesfreiwilligendienstes, Arbeitslose, Sozialhilfeempfänger und Schwerbehinderte (ab 50%) gegen entsprechenden Nachweis bei der Anmeldung. Davon ausgenommen sind spezielle Kinderkurse, da diese bereits mit ermäßigter Gebühr berechnet sind. Hier kann jedoch eine Ermäßigung von 25% für das 2. und jedes weitere Geschwisterkind im gleichen Kurs gewährt werden.

4. Rücktritt

Ein Rücktritt muss spätestens eine Woche vor Kursbeginn oder Exkursionstermin erfolgen. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Die Kursgebühren sind sonst – auch bei Nichtteilnahme – fällig und müssen bezahlt werden. Die Volkshochschule Kändern kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall eines Kursleiters oder aus anderen Gründen vom Vertrag zurücktreten.

5. Mindestteilnehmerzahl

Sofern nicht anders angegeben, beträgt die Mindestbelegung eines Kurses 10 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, muss der Kurs in der Regel abgesagt werden. Auf Wunsch der Teilnehmer kann jedoch auch eine Veranstaltung mit geringerer Beteiligung durchgeführt werden. In diesem Fall muss ein kostendeckender Gebührenaufschlag erhoben werden.

6. Unterrichtsfreie Tage

Während der Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen, sowie an beweglichen Ferientagen finden in der Regel keine Veranstaltungen statt. Ausnahmen sind die Kurse zur Prüfungsvorbereitung die Ferienkurse für Kinder. Wird eine Veranstaltung abgesagt oder verlegt, werden alle Teilnehmer nach Möglichkeit benachrichtigt.

7. Hinweise in Presse und Schaukasten

Die Kursteilnehmer werden gebeten, die regelmäßigen Bekanntmachungen und Veranstaltungshinweise der VHS im Amtsblatt sowie in den Tageszeitungen und im Schaukasten bei der Geschäftsstelle zu beachten.

8. Hausordnung

Die VHS Kändern verfügt nicht über eigene Räumlichkeiten und hat daher überall nur Gastrecht. Die Hausordnung der jeweiligen Gebäude, in welchen die VHS Kändern Gast sein darf, bitten wir zu beachten.

9. Teilnahmebescheinigungen

Auf Wunsch wird bei regelmäßigem Unterrichtsbesuch eine Bescheinigung in der Geschäftsstelle ausgestellt.

10. Haftung

Die Haftung der VHS Kändern beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Eine Haftung für fremdes Verschulden gemäß §276 bzw. 278 BGB ist ausgeschlossen, soweit keine gesetzlichen Vorschriften dem entgegenstehen. Der Teilnehmer ist verpflichtet, alles ihm Zumutbare zu tun, um zu einer Behebung von Störungen beizutragen und die eventuell entstehenden Schäden so gering wie möglich zu halten. Für den Verlust von Gegenständen bzw. Kleidungsstücken, für Unfälle innerhalb der Unterrichtsgebäude und bei Exkursionen und Studienreisen übernimmt die VHS keine Haftung.

11. Schlussbestimmungen

Sollte ein Teil des Vertragswerkes nicht gültig sein, betrifft dies nicht den Gesamtvertrag. Abweichende oder zusätzliche Vereinbarungen sind nur gültig, wenn sie schriftlich vereinbart worden sind. Mit der Bekanntmachung dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren Bedingungen ihre Gültigkeit.

Datenschutz

1. Die Volkshochschule Kandern mit Ihrer Geschäftsstelle in der Hauptstr. 18, 79400 Kandern, 07626/973228, vhs@kandern.de, beabsichtigt, Ihre nachfolgenden personenbezogenen Daten zu verarbeiten:
 - Ihren Namen
 - Ihre Adresse
 - Ihre Email-Adresse
 - Ihre Telefonnummern
2. Ihre in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten verarbeiten wir, um
 - Ihre Anmeldung zu unseren Kursen zu bearbeiten
 - Sie zu kontaktieren
3. Die Rechtsgrundlage für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten ist Artikel 6 Absatz 1 lit. A der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO). Sofern besondere Kategorien personenbezogener Daten im Sinne von Artikel 9 Absatz 1 DSGVO verarbeitet werden, ist die Rechtsgrundlage Artikel 9 Absatz 2 lit. A DSGVO.
4. Ihre in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten werden nach den gesetzlichen Fristen zur Aufbewahrung gelöscht.
5. Ihre Einwilligung ist freiwillig, Sie sind weder vertraglich noch gesetzlich dazu verpflichtet, diese zu erteilen. Beachten Sie jedoch, dass
 - wir Sie nicht kontaktieren können (bspw. bei Kursausfall), wenn Sie nicht in die Verarbeitung Ihrer in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten einwilligen
6. Ihre in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten werden von uns gegenüber folgenden Empfängern oder Kategorien von Empfängern offengelegt:
 - dem/der Kursleitenden/Referierenden zur möglichen Kontaktaufnahme
 - der Zahlstelle der Stadt Kandern zur Abrechnung der Kursgebühren
 - dem IT-Verantwortlichen der Stadt Kandern im Rahmen der Dienstleistung im IT-Bereich
 - dem Software-Anbieter Kufer im Rahmen des Wartungsvertrages für unser Verwaltungsprogramm
7. Im Zusammenhang mit der Verarbeitung Ihrer in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten haben Sie folgende Rechte: Auskunftsanspruch nach Art. 15 DSGVO, das Recht auf Berichtigung nach Art. 16 DSGVO, das Recht auf Löschung nach Art. 17 DSGVO, das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Art. 18 DSGVO und das Recht auf Widerspruch gegen die Verarbeitung nach Art. 21 DSGVO. Ferner haben Sie das Recht, sich nach Art. 77 Abs. 1 DSGVO bei einer Aufsichtsbehörde über rechtswidrige Datenverarbeitungen zu beschweren.
8. Sie erreichen den Datenschutzbeauftragten der VHS Kandern unter datenschutz@kandern.de
9. Sie haben das Recht, Ihre Einwilligung jederzeit ohne Angabe von Gründen ggü. der VHS Kandern zu widerrufen, z.B. durch eine Mitteilung auf einem, der in Nr. 1 genannten Kontaktwege. Im Falle des Widerrufs werden Ihre in Nr. 1. genannten personenbezogenen Daten mit Wirkung für die Zukunft nicht mehr für die in Nr. 2 genannten Zwecke verarbeitet.
10. Mit Ihrer Anmeldung willigen Sie in die Verarbeitung Ihrer in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten zu den in Nr. 2 genannten Zwecken ein. Ihre Einwilligungserklärung ist ab sofort gültig.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns mittels einer eindeutigen schriftlichen Erklärung über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, in Kenntnis setzen. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Widerrufsfolgen

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, spätestens binnen 14 Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrages bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil, der bis zu dem Zeitpunkt des Widerrufs bereits erbrachten Dienstleistungen, im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Leitbild der Volkshochschulen in Baden-Württemberg

1. Die Institution

Die Volkshochschulen in Baden-Württemberg sind sich des Vertrauens bewusst, das sie als größter Träger öffentlich verantworteter Weiterbildung in der Bevölkerung genießen. Ihr vorrangiges Ziel ist es, auf der Grundlage dieses Vertrauens die Möglichkeit zu einer breitgefächerten und innovativen Weiterbildung ohne finanzielle Zugangsschranken zu erhalten und auszubauen. Deshalb verpflichten sie sich in ihrer Arbeit auch weiterhin auf:

- parteipolitische und weltanschauliche Neutralität
- Unabhängigkeit von Gruppeninteressen
- Markt-, aber nicht Gewinnorientierung
- kommunale Verankerung
- gesellschaftliche Verantwortung und die Förderung von Chancengleichheit.

2. Der Auftrag

Die Volkshochschulen verstehen sich als Garanten des gesetzlichen Weiterbildungsauftrags. Sie sind Lernort und Bürgerforum sowie Kultur- und Gesundheitszentrum und leisten damit einen wichtigen Beitrag zu Erhalt und Entwicklung der sozialen, kultur- und rechtsstaatlichen Demokratie, insbesondere durch ihre

- Garantie einer flächendeckenden und kontinuierlichen Grundversorgung mit Weiterbildung einschließlich formaler Qualifikationen
- Mitwirkung an der kulturellen Daseinsvorsorge in der Kommune
- Entwicklung notwendiger neuer, nicht immer lukrativer Bildungsangebote
- Entgeltgestaltung im Dienste der Chancengleichheit
- Weiterbildungsberatung und Stärkung des quartären Bildungsbereichs.

Deshalb ist die öffentliche Förderung der Arbeit der Volkshochschulen unabdingbar.

3. Das Angebot

Das dezentrale Angebot der Volkshochschulen trägt einem dreifachen Bedarf Rechnung, dem Bedarf an:

- personaler Orientierung
- sozialer Entfaltung und
- fachlichem Verwendungswissen.

Dabei gehört es zum Kern ihres Verständnisses von Weiterbildung, die jeweiligen Erwartungen nicht gegeneinander zu isolieren, aber abhängig vom Zweck der konkreten Veranstaltung unterschiedlich zu gewichten (ganzheitlicher Bildungsbegriff).

4. Der Markt

Die baden-württembergischen Volkshochschulen haben eine führende Rolle in der Vermittlung personalen Orientierungswissens, im Bereich des Sprachenlernens und bei der informationstechnischen Bildung. Sie erkennen die zunehmende Konkurrenz im Angebotsfeld „soziale Entfaltung“ (Kommunikation, Engagement, Aktivität, Begegnung). Auch ihre im Vergleich zu spezialisierten Anbietern grundsätzlich ausbaufähige Marktposition im Bereich des beruflichen Verwendungswissens ist ihnen bewusst. Diesen Ausbau werden sie leisten. Dabei empfinden sie es als ihre Pflicht, neben aller notwendigen Marktorientierung auch weiterhin auf die Sozialverträglichkeit ihrer Preise zu achten.

5. Die Qualität

Mit einem mehrdimensionalen Qualitätskonzept begegnen die Volkshochschulen dem differenzierteren Weiterbildungsbedarf und einer verschärften Konkurrenz. Die zentralen Elemente dieses Konzepts sind:

- pädagogische Kompetenz, verbunden mit der konsequenten Orientierung an der Souveränität der Teilnehmenden
- neutrale, nicht kommerziell orientierte Bildungsberatung
- Offenheit gegenüber neuen Lehr- und Lernformen
- die Betonung der Bedeutung sozialen Lernens gegenüber rein selbstorganisiertem Lernen
- zeitliche Flexibilität ihres Angebots
- konsequente Auswahl und Fortbildung der Kursleitenden
- kooperative Programmplanung
- zielorientierte Organisations- und Personalentwicklung
- kontinuierliche Dokumentation und Evaluation.



Gemeinsam
für mehr Bildung

Dozentenverzeichnis		
NAME	TELEFON	MAIL
Adam-Eckert, Elke		info@genuss-voll.de
Bellof, Dagmar	07626/6639	
Beyerle, Karlheinz	07626/9729884	
Blust, Andreas	07631/748595	blustandreas@gmx.de
Boll, Markus	07633/9333390	
Bührer, Thomas	07664/6137700 bzw. 0173/3908054	info@blackforestmagic.de
De Stefano, Carolina	07631/9356675 bzw. 0157/73449870	carochal@yahoo.com
Eckermann, Stéphanie	07626/9744570	
Eichin, Susanne	07621/1625671	susanne.eichin@t-online.de
Esendal, Dr. Burak	07623/7479900	drburakesendal@chirofamily.de
Fidler, Rolf		ra.fidler@prill-fidler.de
Funke-Chaiyavan, Monique	07626/2019145	info@spielraum-ideenwerkstatt.de
Gebauer, Dr. Christian		
Götz, Birgit	07626/6570	birgit@weberei-atelier.de
Greiner, Dr. Claudia		info@bag-verlag.de
Griffin, Mark		
Griffin, Tammy		
Haack, Johannes	0171/5621095	johannes.haack.up@gmail.de
Hauert, Klaus	07626/7351	
Heck, Manfred	07622/61020	mh-eichen@online.de
Hecker, Sigrun		
Hellebrand, Astrid		
Helmboldt, Kilian	0176/78774765	kilianhelmboldt@gmx.de
Herzau, Thilo	0171/5063317	
Hirt, Kerstin	07635/821255 bzw. 0172/7611533	christopher-hirt@t-online.de
Hoffmann, Insa	07626/9729624	insa.hoffmann@web.de
Hofmann, Christina	07626/5519654	christina.hofmann@posteo.de
Jäkel, Silvia	07626/9779850	s.jaekel@gesund-mit-qi-gong.de
König, Sabine	07626/484	info@platzhof-kandern.de
Koschmieder, Michael	07635/822646	michakoschmieder@googlemail.com
Krohm, Julia		
Lepiorz, Maria		
Lievert, Stephan	07626/970377	
Lindner, Timo		
Linnenbrügger, Frank		

Dozentenverzeichnis

NAME	TELEFON	MAIL
Maaßen-Boulton, Anette	0171/7449112	praxis@anette-maassen.de
Maier, Gerhard		
Mandau, Volker	07626/977380	mail@tanzschule-kandern.info
Matt, Martina	0174/6049243	
Müller, Petra	07635/822680	
Pahle, Tim	07621/5608904	t.pahle@juradirekt.com
Popa, Ioan	07626/9744675 bzw. 0176/39378942	ioan.i.popa@gmail.com
Preis, Dr. med Stefan	07621/48549	gesund@praxis-dr-preis.de
Régnier, Allison	0178/3210499	atregnier@yahoo.com
Rinas-Wetzel, Sabine	07626/970520	
Roquero, Carmen	07621/12254	
Roser-Arnoldi, Manuela		
Rühmschopf, Andreas		
Schad, Brigitte		
Schmidt, Salome	0170/4394751	
Schmidt-Rau, Almut	07626/8350	lebensgartenerdweg@gmail.com
Schulte-Kellinghaus, Dr. Martin		
Sella, Gianna	07621/668646	giannasella@arcor.de
Siegmann, Dr. Maren		maren.siegmann@arcor.de
Smyth, Corinna	0175/9680679	info@corinna-smyth.de
Sproß, Stefanie	0151/40476700	info@coaching-spross.de
Stalewski, Petra	07635/822665	
Steck, Christine	0175/4720132	christine.steck@t-online.de
Tarrutis, Marcus		
Tent, José		
Urich, Thomas		thomas.urich@gmx.de
Vogel, Sabine	07621/688922 bzw. 0171/1255878	vogelhoch3@t-online.de
Wandel, Jeanne		
Wetzel, Monika	07621/47151	wetzel-w@gmx.de
Wetzenstein, Silke		
Wille, Georg		
Wörner, Pascal		
Wursthorn, Markus A.	07621/10680 bzw. 0162/2909802	mark.horn@web.de
Yazdanfar-Thiele, Roschanak		
Zielke-an der Brügge, Doris		

Anmeldeformular

Volkshochschule Kandern
79400 Kandern
vhs@kandern.de

Tel. 07626 / 973 228
Fax 07626 / 973 229

Hiermit melde ich mich verbindlich für die folgenden Kurse/Vorträge an:

Kurs-Nr. .. Kurstitel:

Vorname: Name:

Straße: Hausnummer:

PLZ: Ort:

Telefon: Mobil:

E-Mail-Adresse:

Mehrfachanmeldung für Kurs-Nr. ..: insgesamt.....Personen

Namen der Teilnehmenden:

Mehrfachanmeldung für Kurs-Nr. ..: insgesamt.....Personen

Namen der Teilnehmenden:

Mit dieser Anmeldung erkenne ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Datenschutzrichtlinien der Volkshochschule Kandern an.

Ich stimme zu, dass meine Daten zusätzlich zum Zwecke der Information über künftige Kursangebote von der VHS Kandern genutzt werden dürfen.

Datum: Unterschrift:

Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht, bei Änderungen werden Sie jedoch informiert.
Bitte füllen Sie auch das SEPA-Mandat auf der nächsten Seite aus.

SEPA-Mandat

Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,

für die VHS Kändern ist der Verwaltungsaufwand am besten zu bewältigen, wenn die jeweils fälligen Kursgebühren vom Konto des Teilnehmers abgebucht werden dürfen. Darum möchten wir unsere Neukunden sowie die Teilnehmenden, die bisher selbst überwiesen haben, bitten, das untenstehende SEPA-Lastschriftmandat auszufüllen und uns dieses im Original zukommen zu lassen. (Die Übermittlung per Fax würde die gesetzlichen Vorgaben nicht erfüllen.)

Die Gebühren für Einzelveranstaltungen werden am Mittwoch vor dem Kurstermin abgebucht, für Kurse mit mehreren Terminen am Mittwoch nach dem ersten Kurstermin. Da die VHS Kändern eine Einrichtung der Stadt Kändern ist, wird die Abbuchung durch die Stadtkasse Kändern erfolgen.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die VHS Kändern.

STADT KANDERN, Waldeckstr. 39, 79400 Kändern

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE57ZZZ00000135810

Mandatsreferenz ist Ihre Teilnehmernummer bei der VHS Kändern

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Stadt Kändern, Gebühren der VHS Kändern von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Kändern auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber:

Straße/Nummer:

PLZ/Ort:

Kreditinstitut:

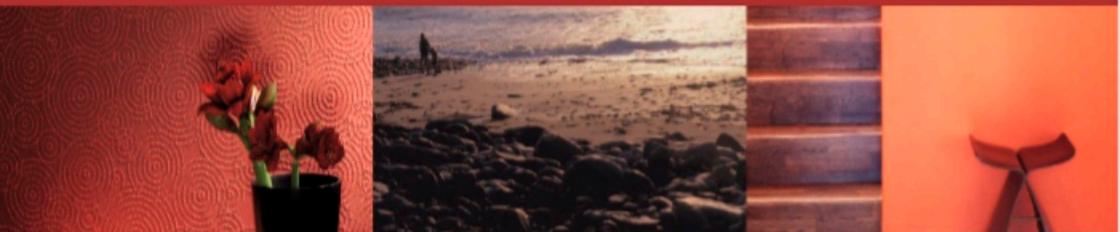
BIC:

IBAN: DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift Kontoinhaber

Qualität



Spohn 

Farbe | Putz | Trockenbau | Boden

Wohnraumsanierung
aus einer Hand

Kandern | 07626 / 6901 | www.SpohnMaler.de

Volkshochschule
Kandern
Hauptstr. 18
79400 Kandern

Tel.: 07626/973228
Fax 07626/973229
info@vhs-kandern.de
www.vhs-kandern.de

Für mehr
Informationen
einfach den QR-
Code scannen:

